

高峰 主编

# 肩周炎治疗 60法

金盾出版社

JIANZHOUYAN ZHILIAO 60 FA

# 肩周炎治疗 60 法

主 编

高 峰

副主编

王吉荣 顾金水 秦保元 高善兴

编著者

(按姓氏笔画排名)

于晓敏 牛丽朝 孙 霞 李卫东

李建文 杨海伟 张 立 邵荣姿

高 伟 高 帆 黄敬爱 曾 伟



金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要

本书从针灸拔罐疗法、物理康复疗法、推拿按摩疗法、体育运动疗法、传统经验疗法、中医中药疗法和西医西药疗法七个方面,推荐了 60 种治疗肩周炎的有效方法。内容翔实,方法实用,操作简便,是肩周炎患者的必读书,健康人的参考书,基层医务人员的便携书。

## 图书在版编目(CIP)数据

肩周炎治疗 60 法/高峰主编. —北京:金盾出版社,2005.8  
ISBN 7-5082-3652-1

I. 肩… II. 高… III. 肩关节周围炎-防治 IV. R684.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 053985 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.75 字数:144 千字

2005 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:10.50 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

## 前 言

肩周炎作为一种常见病,其发病率有逐年增高的趋势,严重影响患者的身心健康。健康是人生的第一财富,是无价之宝,是幸福之源,是人们所有活动的基础,故认识、了解和掌握肩周炎的科学治疗方法,才能达到早日康复的目的。因此,本书是肩周炎患者的必读之书。

肩周炎是一种多发病,多发于中老年人,严重影响着患者的工作、学习和生活。身心健康、事业有成,才能生活得更甜美,故采取中西医结合的方法积极防治肩周炎,才能达到防患于未然的目的。因此,本书是健康人的参考之书。

肩周炎虽不是什么大恙,但严重影响着患者的生活质量,关系到每一个人、每一个家庭的利益,故增强自我保健意识、充分利用自我保健资源防治肩周炎,才能达到安然无恙阖家欢的目的。因此,本书是每个家庭的备存之书。

肩周炎由多种因素诱发,病理变化复杂,治疗方法多样,须不断探索和研究,积累临床经验,才能达到辨证施治,疗效佳的目的。因此,本书是基层卫生人员的必备之书。

当肩周炎悄悄袭来时,患者往往会经历痛苦的折磨,诸如肩关节疼痛并放射至颈、背、上臂、前臂和手部,使穿衣、脱衣和梳头等日常生活极为不便,故须保持一份警惕,及早求医寻法,才能达到早治、早愈之目的。

肩周炎治疗 60 法之撰,虽算不上是上乘佳作,但是我们针对肩周炎患者疼痛难忍、活动不便之苦,结合多年临床防治的经验,从浩瀚的医籍中搜集整理而作。其目的是让人们“开卷有益采撷

一法,巧治顽疾益寿百龄”。

本书从针灸拔罐疗法、物理康复疗法、推拿按摩疗法、体育运动疗法、传统经验疗法、中医中药疗法和西医西药疗法七个方面,推荐了60种治疗肩周炎的经验良方。内容翔实,方法实用,操作简便。

由于水平所限,不当之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

高 峰

2005年5月





## 一、针灸拔罐疗法

1. 刮疗法——刮疗血瘀驱肩风/1
2. 灸疗法——灸热透里点艾绒/2
3. 拔罐疗法——拔罐祛寒散水肿/5
4. 耳针疗法——叠翠如黛针耳聪/6
5. 耳麻疗法——凝结肩用耳麻治/9
6. 腕针疗法——解痉镇痛腕针功/10
7. 眼针疗法——眼针谷底通经络/11
8. 皮针疗法——风湿皮针寻天宗/12
9. 巨刺疗法——双针巨刺治肩病/14
10. 针刀疗法——药罐针刀合手灵/16
11. 齐刺温针疗法——温经散寒温针刺/20
12. 两点电针疗法——电针两点气血行/21
13. 粗针针刺疗法——粗针刺络解凝肩/22
14. 针阳陵泉疗法——滑利关节针阳陵/23

## 二、物理康复疗法

15. 磁疗法——江山灵磁几多娇/24



## 目 录

38. 五禽戏疗法——灵台方寸筋骨弹/79  
39. 八段锦疗法——时逢晴日柳含烟/82  
40. 棍棒操疗法——斜阳福道古洞天/85  
41. 运肩运动疗法——康乐时道清平欢/89

## 五、传统经验疗法

42. 药茶疗法——云蒸霞蔚笼山溪/91  
43. 药酒疗法——药酒除寒御风湿/99  
44. 药膳疗法——清水芙蓉未雕饰/105  
45. 饮食疗法——青山开处解挛急/108  
46. 矿泉疗法——山泉潺潺入肩池/111  
47. 梳头疗法——梳来幸福笑眯眯/116  
48. 指压疗法——取穴不同手法异/118  
49. 埋线疗法——穴位埋线治肩痹/121  
50. 封闭疗法——肩周炎巧施封闭/127  
51. 蜂针疗法——善采百花盘旋势/132  
52. 浅刺疗法——妙用呼应疗肩疾/136  
53. 芒针疗法——异彩奇葩传后世/139  
54. 浮针疗法——针刺皮下互偎依/143  
55. 穴位注射疗法——穴中弦露聚妙理/145

## 六、中医中药疗法

56. 中草药疗法——辨证施治莫紧张/149  
57. 中成药疗法——丸丹膏散促肩强/159  
58. 单方验方疗法——就地取材心不慌/165

## 七、西医西药疗法

- 59. 西药疗法——西药种种更琳琅/169
- 60. 神经阻滞疗法——局部阻滞消肩育/174

## 一、针灸拔罐疗法

### 1. 刮疗法——刮疗血瘀驱肩祛风

(1)肩周疼痛凝结症：肩周炎是以肩关节疼痛和功能障碍为主要临床表现的疾患，常因肱二头肌、冈上肌、肩峰下滑囊等软组织劳损性、炎性病变，或外伤、受寒而致局部韧带、肌腱、关节囊充血、水肿、渗出、增厚等病理改变，久之则出现粘连及肌腱钙化。肩周炎多为慢性发病，隐匿进行，亦可进展较快。其典型症状是疼痛及肩关节活动受限或僵硬。疼痛程度及性质可有较大差异，或为钝痛、或为刀割样疼痛，夜间加重，甚至痛醒，可放射至前臂及手，亦有因运动而加重者。

(2)巧施刮疗消病痛：肩周炎的刮疗法是在疼痛的部位沿肌肉的走向，用古币、银元或水牛角、羊角等自制边缘光滑的器具，蘸药酒、按摩乳、刮乳等介质，在肩部疼痛部位从上往下进行刮疗。其用力大小以能顺利刮过为度，刮至皮下红紫或呈瘀斑样，局部灼热、不破皮为宜。每日刮1次或数日刮1次，视皮下瘀血消散的程度而定。刮后嘱患者做后伸、甩手、上举等肩关节功能锻炼。治疗中无疗程之限，以刮愈为止。凡施术部位有皮肤疾病者，则不宜应用刮疗法。

(3)刮疗散寒兼祛风：刮疗法具有散寒除湿，化瘀通络止痛的作用，从而收到刮上刮下刮病痛，消散瘀血祛冷风之效。医学专家应用刮疗法治疗并观察肩周炎100例，其中痊愈：肩部疼痛及压痛消失，肩关节功能活动正常，能参加体力劳动者73例；有效：疼痛及压痛明显减轻，肩关节功能活动有所恢复，能参加较轻活动

者 27 例。治疗次数平均为 10 次。

(4)刮疗局部变紫红:刮疗法有助于明确病变的具体部位,以指导治疗和预测疗效。实施刮疗法时,开始可有局部发红,皮肤灼热;继续刮之,可见施术部位皮肤由红变紫,形成皮内、皮下出血样紫斑,皮肤灼热感增加,患部疼痛明显减轻。经临床刮疗观察,在肩周炎病痛的部位,刮疗容易被刮紫;无炎症病痛的部位,实施刮疗时只红不紫;上一次刮紫消散后,若疾病未愈时,仍会被刮紫;若疾病痊愈,则不容易刮紫。此现象在民间称之为“提伤”、“提病于表”。刮疗法可使被病邪阻滞的深部筋脉获得通畅,恢复原功能。刮疗法具有病人痛苦小,治疗时间短,费用低廉,缩短病程,简便易行,无副作用等特点,适合基层医疗单位推广应用。也可经医生指导,由家人在家庭实施。

## 2. 灸疗法——灸热透里点艾绒

### (1)直接灸疗法——风雅韵致脱红茱

①艾叶捣绒做灸炷。艾叶为菊科植物艾的叶,被称为中医之草,在我国使用已有两三千年的历史了。在许多本草著作中,大都有用艾治病的记载。唐代药王孙思邈活了一百多岁,其保健方法就是常用艾叶温灸足三里穴。《别录》记载,艾叶“灸百病”。艾叶气味芳香,易燃,用做灸料,具有温通经络,行气活血,祛湿逐寒,消肿散结,回阳救逆及防病保健的作用。艾灸就是用干燥的艾叶,捣制后除去杂质,即可成纯净细软的艾绒,晒干贮藏,用时可搓捏成艾炷或艾卷。

②传统灸法要适度。传统的直接灸是用艾炷灸的一种方法,是将纯净的艾绒放在平板上,用手搓捏成圆锥形的艾炷,艾炷体积大小视艾灸部位而定。如为成人腹背部施灸,艾炷如莲子大小,下阔顶尖;灸四肢或给小儿施灸,艾炷如同苍耳子大小;灸头面部时,其艾炷如同麦粒大小。具体实施时,可将大小适宜的艾炷直接在

皮肤上施灸(图1)。

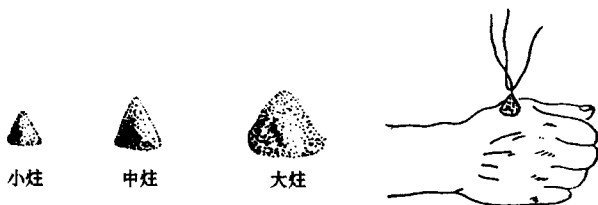


图1 艾炷直接灸

③选择穴位莫失误。施灸时先在所灸腧穴部位涂以少量的凡士林,以使艾炷便于粘附,然后将大小适宜的艾炷置于腧穴上点燃施灸;当艾炷燃剩至  $2/5 \sim 1/4$ , 患者微感灼痛时,即可易炷再灸。若用麦粒大小的艾炷施灸,当患者感到有灼痛时,医者可用镊子柄将艾炷熄灭,然后继续易炷再灸,以灸至局部皮肤红晕而不起疱为度。此灸法适用于虚寒性肩周炎患者。施用直接灸疗法时,一定要选准穴位。临床上多选用肩周局部穴位,如肩髃、肩髃、肩前、肩贞、肩外俞和阿是穴等。

④肩周炎症艾灸疏。取纯净细软的艾绒 24 克,平铺在 26 厘米长、20 厘米宽的细草纸上,将其卷紧成直径约 1.5 厘米的圆柱形艾卷,外面裹以质地柔软疏松而又坚韧的桑皮纸,用胶水或浆糊封口而成。施灸时,将艾条的一端点燃对准应灸的穴位或患处,距皮肤 2~3 厘米处进行熏烤,使穴位处有温热感并向四周放散,但以无灼痛为度,一般每处灸 5~7 分钟,至皮肤红晕为止。这种灸法称为温和灸,可根据肩周炎的疼痛部位和痛点分布,选取相应的穴位后予以灸疗,每日 1 次,10 次为 1 个疗程。

## (2) 间接灸疗法——通幽入胜香气清

①间接施灸治肩病。间接灸是用药物将艾炷与施灸穴位的皮肤隔开而进行施灸的方法。所用间隔药物的品种和大小,应视病情不同及穴位不同而定。以生姜为间隔者,称为隔姜灸;用大蒜为

间隔者,称隔蒜灸(图 2);用食盐为间隔者,称为隔盐灸等。



图 2 隔蒜灸

②药物不同效不同。间接灸因间隔药物不同,治疗的病情也不尽相同。肩周炎患者主要采取隔姜灸和隔蒜灸。

●隔姜灸法祛风寒:隔姜灸是把鲜姜切成直径 2~3 厘米、厚 0.2~0.3 厘米的薄片,中间用针刺出数个细孔,然后将姜片置于应灸的肩周穴位或患处,再将艾炷放在姜

片上点燃施灸。当艾炷燃尽,再易炷施灸,以局部皮肤红润而不起疱为度。隔姜灸适用于肩周炎等风寒痹痛。

●隔蒜施灸压痛点:将鲜大蒜头切成厚 0.2~0.3 厘米的薄片,中间用针刺出数个细孔;或捣蒜如泥,把制作的大蒜置于应灸穴位或患处,然后将艾炷放在蒜片或蒜泥上,点燃施灸。待艾炷燃尽时,易炷再灸,以局部皮肤红晕而不起疱为度。适用于轻型肩周炎的治疗。

③温针施灸松肩凝。温针灸是针刺与艾灸结合应用的一种治疗方法,适用于需要留针又适宜用艾灸治疗的肩周炎患者。其操作方法是针刺入腧穴,得气后给予适当的补泻手法并留针。将纯净细软的艾绒捏在针尾上,或用长约 2 厘米的艾条插在针柄上,然后点燃施灸。待艾绒或艾条燃完后除去灰烬,将针取出。此法简便易行,针灸并用,疗效确切,深受医患双方欢迎,临床常用。

④灸后处理莫放松。施灸后,局部皮肤出现微红灼热属于正常现象,无须特殊处理;如果因施灸过量,时间过长,局部出现小水疱时,注意不要擦破,可任其自然吸收;如果水疱较大,可局部消毒后,用毫针刺破水疱,放出水液,或用消毒注射器抽出水液,再涂以龙胆紫,并用纱布包敷。此外,施灸时应注意艾火勿烧伤皮肤或引

## 一、针灸拔罐疗法

燃衣物。用过的艾条,应装入小口玻璃瓶或铁筒内,以防复燃。

### 3. 拔罐疗法——拔罐祛寒散水肿

(1)拔罐施治肩周炎:拔罐是民间很常用的一种治疗疾病的方法,古时称之为“角法”。拔罐疗法主要通过罐内负压的吸吮,罐缘的刮压刺激,牵拉挤压体表皮层及浅层肌肉,以达到防病治病、强身壮体的目的。其具体方法是用镊子夹住酒精棉球,点燃后将火深入罐内深部,烧3~5圈后把火迅速从罐内抽出,并快速将罐扣于皮肤治疗部位,此时,罐即吸附在皮肤上。起罐时用左手握罐,右手食指置于罐口的皮肤上用力按压,使空气进入罐内,消除负压,左手将罐取下(图3)。运用拔罐疗法治疗肩周炎时,治疗部位可选择肩前、肩后、肩外、背部等处。治疗时一般选用中罐或小罐,每次拔罐的时间可根据拔罐的力量大小而定,一般在5~10分钟内。

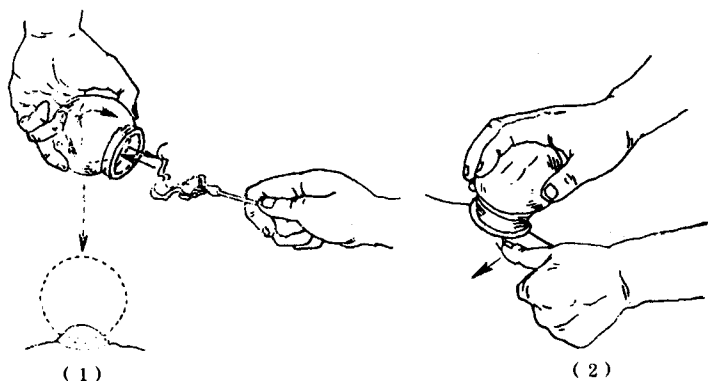


图3 闪火法拔罐示意图

(1)闪火拔罐 (2)起罐

(2)疏通经络散风寒:拔罐疗法治疗肩周炎,具有疏经通络,活血止痛,消肿散结,祛风散寒,调节气血的作用;还可收到散

结、散寒、散水肿之功效。

(3) 烧伤烫伤要避免：点燃酒精棉球后，将火深入罐底，切莫烧罐口，以防止罐口过热而烫伤皮肤。从罐内抽出火后，要将火迅速吹灭，避免烧伤皮肤和引起火灾等意外事件。拔罐时不要在一个部位反复拔，以免损伤皮肤。拔罐的时间不宜太长，以防局部皮肤发生水疱及破溃，给患者造成痛苦。

(4) 皮肤护理抗感染：拔罐后应避免受凉和风吹，注意局部保暖，促进疾病康复；拔罐后局部皮肤出现发红、发紫属于正常现象，可在局部轻轻按揉片刻，不必做特殊处理。如果局部皮肤出现小的破溃，也可不做特殊治疗，但应注意保持局部皮肤的清洁与干燥，防止发生细菌感染；对较大的皮肤糜烂破溃，应将局部消毒处理后，用消毒的纱布敷盖，轻松包扎，避免感染化脓。拔罐后若出现较小的水疱，可不做任何处理，将局部敷以纱布轻轻包扎，防止水疱破溃，让其自行吸收即可；若发生较大的水疱，可用消毒针头从水疱的底部挑破，以利于水疱内液的引流，局部消毒后，敷以无菌纱布，以防感染。水疱挑破后，尽量不要去掉水疱囊，使之发挥保护膜的作用，减少细菌感染的机会。

#### 4. 耳针疗法——叠翠如黛针耳聪

(1) 耳针疗法说优点：耳针疗法是在耳郭上进行针刺以治疗疾病的方法。当人体内脏或躯体发生病变时，在耳郭相应的部位有投影表现，治疗时可探查出这些部位的敏感反应点，针灸学称之为“耳穴”。在一般情况下，可用特制的耳针或短毫针直接针刺耳穴，或通过电流刺激，或在相应的耳穴上进行埋针等方法治疗相应的疾病。耳针疗法治疗肩周炎时，具有方法简单易学、副作用少、疗效快、费用低等特点，并且具备预防、诊断、治疗“三结合”的优点。

(2)巧选穴位治病肩:耳针疗法治疗肩周炎时,常选用肩、肩关节、肩疼、锁骨、神门、肾上腺、肝、脾等耳穴(图4)。

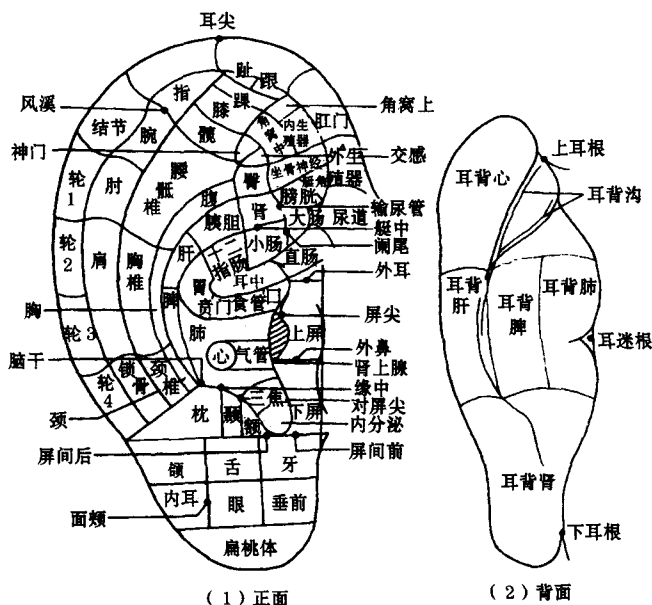


图4 耳部穴位示意图

①屏上切迹入耳舟。肩穴位于与屏上切迹同水平线的耳舟部。主治各种原因引起的肩痛及活动障碍。

②肩与锁骨穴间寻。肩关节穴位于肩穴与屏轮切迹的水平线上,即肩穴与锁骨穴之间。主治肩关节周围疼痛。

③治疗肩疼选要穴。肩疼位于肩关节穴的内上方。主治肩周炎引起的肩部疼痛。

④辅助治疗锁骨穴。锁骨穴位于轮屏切迹同水平线上,即与颈穴同水平的耳舟部。主治锁骨骨折及肩周疼痛。

⑤耳穴神门可镇痛。神门穴位于三角窝的外三分之一处,对

## ~~~~~ 肩周炎治疗 60 法 ~~~~~

耳轮上下脚交叉之前,即盆腔穴的内上方。具有镇静、镇痛、抗过敏的作用,主治各种原因引起的肩周疼痛。

⑥肾上腺穴抗风湿。肾上腺穴位于耳屏下部隆起的尖端。具有抗炎、抗过敏、抗休克、抗风湿和退热作用,对肩周炎有一定疗效。

⑦强壮筋骨选肝穴。在耳轮脚消失处为胃穴,在耳轮脚上方外三分之一处为十二指肠穴,肝穴位于胃穴和十二指肠穴的后方。具有强筋壮骨的作用,可用于肩周炎的治疗。

⑧选择脾穴作辅穴。脾穴位于肝穴的下方,胃穴的外下方,耳甲腔的外上方。具有强壮肌肉的作用,治疗肩周炎时可作为辅助选穴。

(3)止痛祛湿能消炎:耳针疗法具有活血通经止痛、抗风湿消水肿、强筋壮骨生肌的作用;从而收到毫针轻刺气感生,叠翠如黛侧耳聪之效。

(4)王不留行侧耳捻:在长宽为 0.5 厘米的胶布上放 1~3 粒王不留行,分别贴于耳穴上。两耳可以同时贴,也可以交替贴,每次贴 3 天。每日捻揉耳穴 5 次,每次 10 分钟,捻揉的同时活动肩关节,与针刺耳穴有异曲同工之效。

(5)耳穴贴膏更方便:耳穴贴膏疗法是在相应的耳穴上贴有一定刺激性的橡皮膏,如消炎镇痛膏、伤湿止痛膏、活血镇痛膏、香桂活血膏等,可以达到治疗肩周炎的目的。其方法是将橡皮膏剪成小块,贴敷于相应的耳穴上,并经常用手按揉,每 3 日更换 1 次。若局部出现红肿或水疱时,即可停止贴敷。

(6)耳穴药敷敷大蒜:耳穴药敷疗法是指局部皮肤及器械消毒后,采用手术刀或瓷碗片在选好的耳穴上划 1~3 道划痕,然后敷大蒜胡椒泥或辣油胡椒泥等;或者不划痕直接敷上有刺激作用的药物,也可以达到治疗肩周炎的目的。