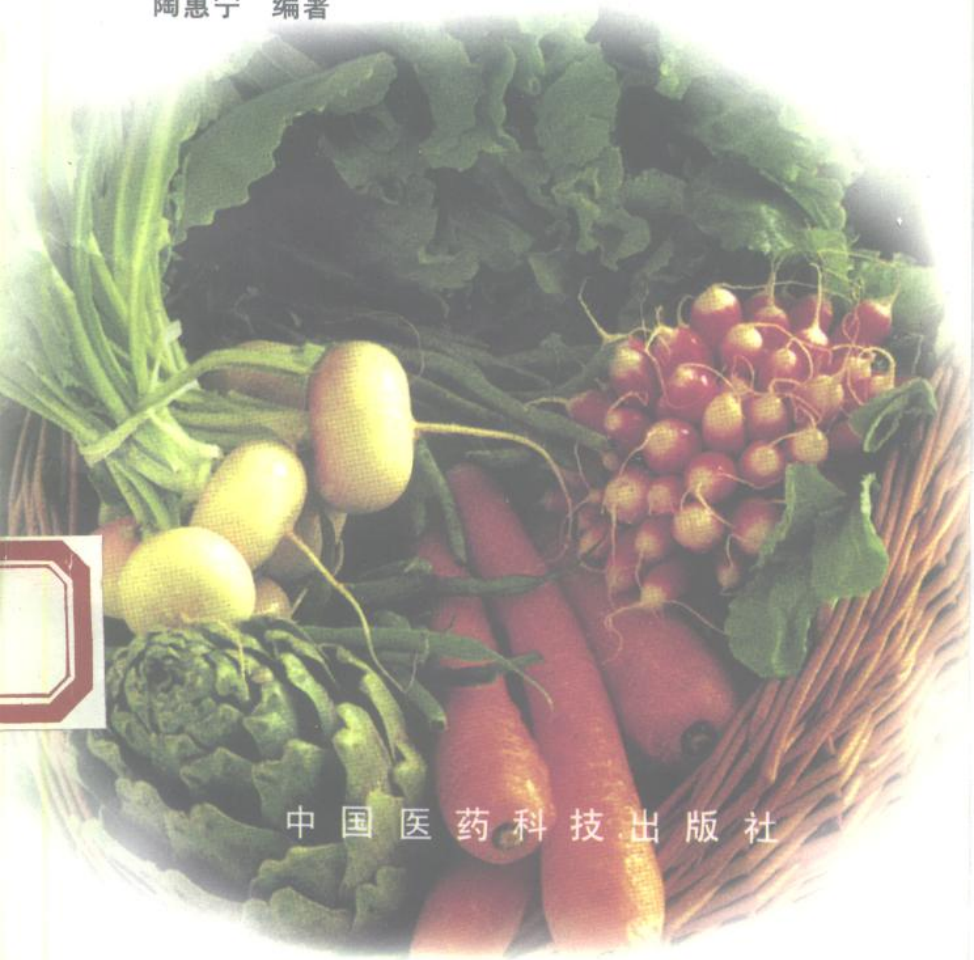


常见病防治和食疗100法系列

颈肩痛防治 和食疗100法

吴大真 陶惠宁 总编
陶惠宁 编著



中国医药科技出版社

常见病防治和食疗 100 法系列

颈肩痛防治 和食疗 100 法

总编 吴大真 陶惠宁

编著 陶惠宁

中国医药科技出版社

登记证号 (京) 075 号

内 容 提 要

作者结合自己多年的临床教学经验, 采用问答的形式, 由浅入深地阐述了常见颈肩痛病症的基本知识, 重点介绍了颈椎病、肩周炎的诊断、鉴别诊断、治疗、预防、康复、食疗方法。

全书系统全面、通俗易懂, 具有较强的知识性、科学性、实用性, 适合一般家庭读者阅读。

颈肩痛防治和食疗 100 法

——常见病防治和食疗 100 法系列

总编 吴大真 陶惠宁

编著 陶惠宁

*

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲 38 号)

(邮政编码 100810)

北京中煤新大印刷厂 排版

北京昌平精工印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 $787 \times 1092 \text{mm}^{1/32}$ 印张 $7\frac{1}{2}$

字数 156 千字 印数 1 - 10000

1995 年 10 月第 1 版 1995 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-1245-8/R·1102

定价: 8.00 元

总编简介

吴大真 教授，数十年来从事医疗、教学、科研、出版等工作，现任中国医药报社社长。

通信地址：北京市宣武区陶然亭路甲8号

邮政编码：100054

电话号码：(010) 3520672

陶惠宁 医学硕士，现任北京针灸骨伤学院国际培训部讲师、主治医师。

通信地址：北京市朝阳区望京中环南路6号

邮政编码：100015

电话号码：(010) 4361199—5042

作者简介

陶惠宁 男，江苏省无锡市人。1984年毕业于南京中医学院中医系，后在江苏省武进县人民医院从事骨伤科临床工作。1986年考入广州中医学院攻读骨伤专业硕士学位，1989年毕业，获医学硕士学位。同年进入北京针灸骨伤学院骨伤系，从事骨伤专业教学、科研工作。现任国际培训部讲师、主治医师，从事中医专业对外教学工作。同时兼任中国高等中医院校骨伤研究会副秘书长、中国人才研究会骨伤分会副秘书长等职。曾任全国高等中医院校骨伤专业系列教材编审委员会学术秘书，并参与部分教材的编撰工作；主持编写《当代中药外治临床大全》、《骨伤效验秘方 500 首》、《实用家庭医学手册》等学术专著数部，在各级专业杂志、学术会议上发表学术论文数十篇。

通信地址：北京针灸骨伤学院

邮政编码：100015

电话号码：(010) 4361199—5042

目 录

一、基础知识篇

1. 颈椎病的发病原因有哪些? (1)
2. 颈椎病有哪些病理变化? (3)
3. 颈椎病与骨质增生有什么关系? (4)
4. 肩周炎的常见诱因有哪些? (5)
5. 肩周炎会出现哪些病理变化? (6)
6. 中医如何认识肩周炎的发病原因? (8)
7. 中医如何认识肩周炎的发病机理? (11)
8. 什么是一般颈椎? 什么是特殊颈椎?
 颈椎是怎样连接的? (12)
9. 颈部有哪些肌肉? (14)
10. 颈部有哪些筋膜? (16)
11. 颈部有哪些血管? (18)
12. 颈部有哪些神经分布? (20)
13. 颈部表面解剖是怎样的? (23)
14. 肩肱关节有哪些骨性结构和软组织结构? ... (24)
15. 肩部有哪些肌肉? (26)
16. 肩肱关节有哪几条韧带? (28)
17. 肩肱关节的血液供应、神经支配是
 怎样的? (29)

18. 什么叫肩峰下结构 (第二肩关节)? 什么叫肩胛胸壁关节? (29)
19. 胸锁关节是怎样构成的? (31)
20. 肩锁关节、喙锁关节有什么特点? (32)
21. 肩关节由哪几部分组成? 可完成哪些运动? (34)
22. 肩肱关节可有哪些运动? (34)
23. 肩峰下关节、肩锁关节、胸锁关节的运动有何特点? (36)
24. 肩胛骨的运动有哪几种? (38)

二、诊断治疗篇

25. 颈部检查方法有哪些? (41)
26. 肩部检查方法有哪些? (43)
27. 什么叫颈型颈椎病? (46)
28. 什么叫神经根型颈椎病? (47)
29. 什么叫椎动脉型颈椎病? (49)
30. 什么叫交感神经型颈椎病? (51)
31. 什么叫脊髓型颈椎病? (53)
32. 颈椎病的 X 线检查可见哪些改变? (55)
33. 颈椎病患者的肌电图、体感诱发电位、脑电图检查有什么意义? (57)
34. 颈椎病的透影检查有哪几种? 什么叫奎氏试验? 有什么临床意义? (57)
35. 颈椎病的诊断标准如何? (60)
36. 各型颈椎病应分别与哪些疾病相鉴别? (62)
37. 与颈椎病相关的疾病有哪些? (66)

38. 颈椎病为什么会引起头痛、眩晕？颈椎病会引起中风吗？ (69)
39. 如何辨证分型治疗颈椎病？ (71)
40. 治疗颈椎病的手法有哪几种？运用时应注意什么？ (75)
41. 骨伤科名家治疗颈椎病有哪些手法？ (77)
42. 如何进行颈椎病的牵引治疗？颈椎病患者需要固定颈部吗？ (82)
43. 颈椎病患者可进行哪些功能锻炼？ (83)
44. 治疗颈椎病有哪些效验秘方？ (84)
45. 哪些颈椎病患者需作手术治疗？ (91)
46. 肩周炎可以出现哪些症状？ (92)
47. 肩周炎可有哪些X线表现？哪些特殊检查方法可用于肩周炎的诊断？ (94)
48. 肩周炎如何与颈椎病、冠心病相区别？ (96)
49. 肩周炎应与哪些肩周病变、肩内疾病相区别？ (97)
50. 肩周炎应与哪些周围神经疾病相鉴别？ (100)
51. 怎样进行肩周炎的临床分类及诊断？ (103)
52. 中医如何辨证治疗肩周炎？ (106)
53. 如何采用按摩治疗肩周炎？ (109)
54. 怎样采用麻醉下按摩法治疗肩周炎？ (112)
55. 骨伤科名家治疗肩周炎有哪些手法？ (115)
56. 治疗肩周炎有哪些效验秘方？ (118)
57. 哪些肩周炎患者需作手术治疗？ (130)
58. 怎样判定肩周炎的预后？ (131)

59. 治疗肩周炎的棍棒体疗法有哪些? (134)
60. 肩周炎的肋木体疗法、火棒体疗法、
水上体疗法有哪些? (135)
61. 治疗肩周炎的滑轮拉绳体疗法有哪些? (138)
62. 徒手体疗治疗肩周炎的方法有哪些? (138)
63. 如何进行手指爬墙、卧床负重体疗法? (141)
64. 落枕是怎么一回事? (142)
65. 什么叫冻结肩? 什么叫喙突炎? (144)
66. 肱二头肌长头肌腱炎如何治疗? (145)
67. 如何诊断、治疗肩峰下滑囊炎? (146)
68. 冈上肌腱炎、钙化性冈上肌腱炎可见
哪些症状? 如何治疗? (148)
69. 冈上肌腱断裂怎么办? (152)
70. 肩关节不稳定是怎么一回事? (154)
71. 肩锁关节病变是怎样的疾病? (156)
72. 什么叫肩—手综合征? 如何诊治? (157)
73. 伤科名家治疗颈肩痛有哪些验方? (161)
74. 中药外治颈肩痛有哪些方法? (165)
75. 按摩为什么能治颈肩痛? 颈肩痛患者
如何进行自我按摩? (168)
76. 怎样通过按摩特定部位治疗颈肩痛? (171)
77. 治疗颈肩痛的常用针刺疗法有哪几种? (175)
78. 治疗颈肩痛的常用灸治疗法有哪几种? (179)
79. 如何采用微针术治疗颈肩痛? (181)
80. 如何采用针挑疗法、刺血疗法、针吸
穿刺疗法治疗颈肩痛? (183)
81. 治疗颈肩痛的拔罐疗法有哪几种? (184)

82. 如何进行颈肩痛的封闭疗法、穴位
注射疗法? (186)
83. 拍打法是怎么一回事? 用以治疗肩周炎
的支架疗法有哪几种? (189)
84. 什么叫物理疗法? (190)
85. 什么叫光疗、声疗? (191)
86. 常用的电疗法有哪几种? (192)
87. 怎样进行颈肩痛的磁疗、水疗、热疗? (194)
88. 治疗颈肩痛的综合物理疗法有哪些? (196)
89. 颈肩痛患者如何练习气功? (198)
90. 小针刀可以治疗颈肩痛吗? (200)
91. 治疗颈肩痛的常用西药有哪些? (201)
92. 什么叫康复医学? (202)
93. 制定颈肩痛的体疗处方、进行体疗
时应注意哪些问题? (203)

三、食疗预防篇

94. 哪些药酒可以治疗颈椎病? (206)
95. 哪些食疗方可以治疗颈椎病? (208)
96. 哪些药酒可以治疗肩周炎? (210)
97. 哪些食疗方可治肩周炎? (212)
98. 怎样预防颈椎病? (214)
99. 为什么说“高枕有忧”? (217)
100. 怎样预防肩周炎? (218)

一、基础知识篇

颈椎病的发病原因有哪些？

颈椎病是一种常见病，由于颈椎内因、外因的变化，使颈椎及其周围的神经、血管发生病理改变而产生一系列症状。目前国内外医学界对颈椎病日趋重视。

祖国医学经过了数千年实践，留下了大量的医学著述，其中也包含与“颈椎病”临床表现有关的理论及治疗经验。但由于历史的原因及理论体系的不同，未见颈椎病的中医专著。但古人经过大量的实践，细致的观察，详细地记录了和我们今天所述颈椎病的各型病变相似的症状和治疗方法。

颈椎病的颈、肩、臂痛等症多包括在祖国医学痹证中，这些症状多因外伤或气血虚衰、感受风寒湿邪所致，而头昏、目眩、耳鸣等症则多与痰浊、肝风、虚损有关。

颈椎病的常见原因可以概括为：

(1) 外伤：是指跌仆、闪挫等对筋、骨、皮肉的损伤。外伤所致的颈肩痛，是指由于闪、挫所致的筋络、筋膜、肌肉等软组织受伤（包括急、慢性损伤）以及关节错位造成的症状，即所谓的“骨错缝”、“筋出槽”症状。人体是一个整体，由于颈肩等部位受外力影响而遭受损伤时，也能导致脏腑、经络、气血失调，因而产生一系列症状。临床上可见

肩、背、肢体痛等症，此时以疼痛为主。另一方面，人体的脏器都依赖于气血的滋养，如气血阻滞，则脏腑缺乏气血濡养，其功能也受到影响，肝、肾、脾等内脏功能受到影响后反过来会影响筋骨、肌肉和关节功能。这时疾病的症状不仅是外伤后的疼痛症状，还会出现各种虚证。因此伤后应注意到内脏功能，特别是肝肾脾功能受损的因素。

(2) 风寒湿痹、经络受阻：《内经》曰：“风寒湿三气杂至，合而为痹。其风气胜者为行痹，寒气胜者为痛痹，湿气胜者为著痹。”由于风、寒、湿三种外邪侵袭机体，流注经络，致气血运行不畅而引起肢体与关节疼痛、酸麻、重着及屈伸不利等。古代医家归纳的这些风寒湿痹所引起的各种症状，其中包括了现代所指的颈椎病症状。特别是痛痹、着痹所致的症状，包括了大部分的根性颈椎病和脊髓型颈椎病的症状、体征。风、寒、湿三种病邪中某一种病邪偏盛，则某一方面的症状就表现得突出，如“寒邪偏胜则为痛痹”，主要表现为肢体、关节疼痛，得热则减，遇寒则甚，关节屈伸不利，施治时应以散寒止痛为主。

(3) 肝肾亏虚、气血不足：久病体弱，肝血不足，肾精亏损，经脉失去濡养，可致肢体筋膜弛缓，手足痿软无力，不能随意运动。肝肾不足，气血亏损，除了可引起肢体不利等症外，还有耳鸣、目眩等症。此外肾虚不能养肝，以致肝阴不足，肝阳上亢也能引起眩晕等症。肝肾亏虚、气血不足型颈椎病包括了椎动脉型、根型和脊髓型颈椎病的大部分症状。

(4) 痰湿凝阻、经络瘀滞：痰是机体发生病理变化的产物，由人体的津液凝聚变化而成。由于肺、脾、肾功能失调，加上寒热燥湿等外邪因素影响了津液的正常输布和运

行，停聚在机体某个部位，造成气血、经络运行不畅，这样又导致了人体出现新的功能障碍。

痰湿凝阻引起的证候相当广泛，在人体不同部位可引起不同的症状。痰湿上逆头部多见眩晕，阻于四肢者多见四肢麻木疼痛。临床所见由风痰引起的呕吐、头晕、突然跌倒、四肢麻木，由寒痰引起的骨痹刺痛、四肢不举、厥冷等症状，包括了椎动脉型、交感型颈椎病的许多症状。

颈椎病有哪些病理变化？

颈椎病的主要病理变化有以下几个：

(1) 椎间盘退化：30 岁以后纤维环弹力降低可产生裂隙，软骨板也有变性，特别是髓核的含水量减少，弹性也减少，最后可致纤维化和钙化。整个椎间盘的退化，导致椎间变薄，X 线片上可见到椎间隙狭窄。

(2) 小关节改变：当椎间隙狭窄时，小关节所承受的力量因而增加，日久也可引起损害，使椎间孔相应变小。

(3) 韧带改变：黄韧带在中年以后多有肥厚改变，显著肥厚时可使椎管变小，脊髓后方可受压迫。前纵韧带、后纵韧带因急性外伤或慢性劳累，也可有微小撕裂，继发纤维化或钙化，钙化影也可在 X 线上显示。

(4) 骨质增生：椎间隙狭窄，韧带损伤引起血肿钙化，小关节过度磨损等，均可引起骨质增生。骨质增生以颈 5、颈 6 为好发部位。骨刺既可以发生症状，也有稳定的作用，这与骨质增生的部位有关。如颈椎侧后缘骨质增生时，可影响椎动脉的血流。



颈椎病与骨质增生有什么关系？

骨质增生，可以说是一种正常的生理现象。据统计，40岁以上的人有45~50%出现骨质增生。60岁以后，80%以上的人或多或少会出现骨质增生，随着年龄的增长，关节的软骨逐渐退化，细胞的弹性减少，骨关节在不知不觉中被磨损，尤其是活动度较大的颈、腰关节。损伤的关节软骨没有血管供给营养时，就很难修复。这时，在关节软骨的周围，血液循环比较旺盛，就会出现代偿性软骨增长，即为骨质增生的前身。时间久了，增生的软骨又被钙化，这就是骨质增生，也叫骨刺。事实上，只要骨刺逐渐适应了关节活动的需要，骨刺就不会再生长了。

颈椎病患者的X线片显示，颈椎可有不同程度的骨质增生或骨赘形成。许多学者认为这些增生物并非颈椎病的主因。

颈椎骨标本实体检测发现，常见增生部位在颈椎4~6，以颈椎5的增生率最高，达83%，各部位增生率以钩突、椎体上下缘和关节突为最多，是因为颈椎柱屈伸活动时的应力集中于该部位，因而易发生劳损。

那么，这些骨质增生即骨刺，是否需要手术予以切除呢？

有部分患者由于某种原因的长期存在，骨刺骨赘物向椎骨内生长，形成临床上的脊髓型颈椎病，经手术确有不少成功的病例，但是，手术难度大，医疗设备要求多，周围软组织创伤大，整个手术过程充满着危险，患者不易接受，即使手术成功，术后的护理、功能的恢复至少在半年以内，其术

后3年复发率仍高达1/4以上。为此手术治疗不是最好的方法，最积极最有效的防治方法还是经常进行适度的体育锻炼。

肩周炎的常见诱因有哪些？

肩周炎真正的病因至今不明，多数学者认为是在肩关节周围软组织退行性变的基础上发生的。凡能引起肩关节和上臂活动受限的诱因，都能导致肩周炎的发生。常见的诱因如下：

(1) 肩关节周围病变：主要有以下3种。

①肩关节周围软组织劳损或退变：可引起冈上肌腱炎、肱二头肌腱炎、肩峰下滑囊炎、关节囊炎和旋转腱袖损伤等疾病。这些慢性炎症和损伤，均可波及关节囊和周围的软组织，引起关节囊的慢性炎症和粘连。临床、手术、尸解均证明肱二头肌腱炎在肩周炎发病诱因上起主导作用。

②肩关节的急性创伤：如肩部挫伤、肱骨外科颈骨折和肩关节脱位等。由于局部出现炎性渗出、疼痛及肌肉痉挛，将会导致肩关节囊和周围软组织粘连，而发生肩关节的冻结。

③肩部功能活动减少或上肢固定过久：肩部活动减少，造成局部血液循环不良，淋巴回流受阻，炎性渗出瘀积，日久纤维素沉着，粘连形成，导致关节囊挛缩和周围软组织粘连；肩关节脱位、上肢骨折和手术后外固定等时间过长，或在固定期间不注意肩关节功能锻炼，均可导致肩周炎的发生。

(2) 肩外疾病：主要有以下3种。

①颈椎源性肩周炎：指由于颈椎病引起的肩周炎。临床资料表明，这种肩周炎的特点为先有颈椎病的体征和症状，而后再发生肩周炎。它是颈椎病的一种临床表现，或者说是一种临床类型，而不是肩关节与周围软组织退行性改变本身的结果。

②冠心病：由于冠状动脉供血不足，造成心肌缺血或缺氧而引起的绞痛，疼痛主要位于胸骨后部，常可放射到肩、上肢或背部，左肩及左上肢尤为多见。尚可引起肌肉痉挛，肩关节运动受限，可诱发肩周炎。

③其它因素：本病发生尚与精神心理因素、肩部受害、体内有感染病灶、内分泌紊乱及自身免疫反应等有关。从临床观察中发现，肩周炎多与糖尿病、偏瘫、肺结核、颈椎病等疾病并存，并且发病率偏高。



肩周炎会出现哪些病理变化？

肩周炎的病理变化比较复杂，最新的研究表明其病理变化分为早期和晚期两个方面。

早期的病变部位是在纤维性关节囊、肌腱和韧带，病理为关节囊的收缩变小，关节腔内可见滑膜充血，绒毛肥厚增殖充填关节间隙及肩盂下峰壁间隙，使关节腔狭窄，容量减少，肱二头肌长头腱关节腔内段表面为血管翳所覆盖。上述病理变化已被孟肱关节造影和关节镜检查所证实。手术探查患病的肩关节则发现有关节囊的收缩与关节囊下部皱襞的闭锁，其他的软组织则显示正常。

晚期的病理变化，除肩肱关节囊的严重收缩外，关节囊还有纤维化、增厚，关节周围的其他软组织也受到波及，呈

现普遍的胶原纤维退行性变，受累的组织都呈进行性的纤维化，有的部分血管的分布增加，软组织失去弹性、短缩与硬化，软组织变脆易在肱骨外展时造成撕裂。最后关节囊和周围的肌腱、韧带均发生粘连，关节腔内滑膜增厚，肩盂下滑膜峰壁间隙闭锁，滑膜与关节软骨粘连，关节容量明显减少，关节镜还可以观察到关节内有小的鳞片漂浮。

在肩周炎的一些进行性病变中，某些特殊部位的病理变化尤为突出：①喙肋韧带与肩胛下肌腱，因退变和纤维化而变粗短缩，将肱骨头固定于内旋位，妨碍肱骨的外展外旋活动；②冈上、下肌腱与肩胛下肌腱因变性而短缩，将肱骨头与肩胛盂紧紧拉在一起，使肱骨头的内外旋转活动受限；③关节囊收缩变小，与增生肥厚的滑膜粘连，使关节腔缩小限制肩肱关节各方面的活动；④肩胛下肌的上、下滑膜隐窝，因滑膜组织增厚及纤维性关节囊过度的增生退变而闭锁，肩胛骨颈下边的关节囊与滑膜皱襞闭锁，使关节囊与滑膜粘连于相对应的骨骼上。当上肢外展时可造成上述组织的撕脱；⑤肩峰下滑膜壁增厚，由于滑膜因退行性变而闭锁，将腱袖牢固地粘连于肩峰的下面，造成肩关节活动范围逐渐变小至完全消失；⑥肱二头肌腱的病理改变，初期为肌腱肿胀，腱鞘充血、水肿，继则出现肌腱粘连，并有陈旧性出血，最后导致肱二头肌腱与沟底粘连。在肩周炎的发展过程中，肱二头肌腱的变化首先是它的滑动机制的闭锁，最后肌腱完全粘连到肱骨上。到了这个时期，临床上也出现了症状的缓解，肩肱关节的活动也开始逐渐恢复。肱二头肌腱炎虽然不是肩周炎的发病原因，但根据病理变化，它是肩关节疼痛、肌肉无力和关节制动的原因。

从肩周炎整个病理变化过程中不难看出，早期和晚期肩