

《战胜风湿骨病丛书》

丛书总主编 吴英萍

骨关节炎

战胜



用中医药克疑难,向老祖宗找秘方。

让风湿骨病随风而去,让健康骨骼与您同行。

张昊旻 徐忠良 主编

战胜风湿骨病丛书



战胜骨关节炎

主 编 张昊旻 徐忠良



中国科学技术出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

战胜骨关节炎 / 张昊旻, 徐忠良主编. — 北京: 中国科学技术出版社, 2018.8

(战胜风湿骨病丛书 / 吴英萍主编)

ISBN 978-7-5046-8082-2

I. ①战… II. ①张… ②徐… III. ①关节炎—中医治疗法—问题解答 IV. ①R274.943-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 157070 号

策划编辑	焦健姿 王久红
责任编辑	黄维佳
装帧设计	华图文轩
责任校对	龚利霞
责任印制	李晓霖

出 版	中国科学技术出版社
发 行	中国科学技术出版社发行部
地 址	北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编	100081
发行电话	010-62173865
传 真	010-62173081
网 址	http: //www.cspbooks.com.cn

开 本	720mm×1000mm 1/16
字 数	118 千字
印 张	10.5
版、印次	2018 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印刷公司	北京洛平龙业印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-5046-8082-2/ R · 2260
定 价	29.80 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

丛书编委会名单

总主审	陈珞珈	王中男			
总主编	吴英萍				
副总主编	张昊旻	吴九如	张丽莉		
编委	徐忠良	孙立	马晓依	冷威	
	应达时	毕岩	付玉娟	张昕烨	
	孟祥月	王若男	王妹	崔妍	
	史宇航	国宝龙	刘迎辉		

分册编著者名单

主编	张昊旻	徐忠良			
副主编	尚世龙	徐广和			
编者	高建华	李佳航	耿祯	王思雨	



内容提要

本书是一本有关骨关节炎的科普图书，以吴英萍教授从医 40 多年的临床经验为出发点，从初识骨关节炎、骨关节炎治疗、骨关节炎的调养与康复等角度展开，采用一问一答的形式，生动、形象地论述了什么是骨关节炎、如何治疗及生活中如何调摄等相关问题。本书资料翔实，观点新颖，语言简洁、通俗易懂，重点突出实用，理论与临床兼顾，可以帮助患者及其亲属深入地了解本病，可以解除骨关节炎患者的困惑，指导其客观、正确认识本病，并配合临床医生治疗，树立战胜疾病的信心，可供骨关节炎患者、患者家属，以及对本病感兴趣的读者阅读。



吴英萍教授倾心编著的“战胜风湿骨病”丛书即将付梓，她希望我为此书作序。此事如果是在两年前，我会毫不犹豫地欣然命笔。而如今，考虑我与她的关系，就有些迟疑不定。她说：“这套丛书的出版是为了更好地传播预防治疗风湿病的知识和技能，帮助数以万计的风湿病患者解除痛苦，是将我几十年呕心沥血研究的独特疗法奉献给社会，你担心什么？”听到这些，我再也难以推却，只好“举贤不避亲”了。

“战胜风湿骨病”丛书是吴英萍教授集 40 余年医学研究和临床实践成果的结晶，是“英平风湿骨病治疗体系”理论和方法的具体论述和解释，是一套融中国传统医药学与西方现代医药学于一体的风湿病大众医学科普读物。丛书从上百种风湿病中选取了 8 种常见、多发、患者众、危害大的风湿骨病症，由浅入深、通俗易懂地详细阐释了风湿病的病因病理和预防、诊断、治疗、康复全过程的理论和实践经验，既为风湿骨病医学工作者提供了一部难得的教材和工具书，也为广大风湿骨病患者的医疗康复提供了有益的指南。

风湿病，在我国古来有之，春秋战国时期的中医药典籍《黄帝内经》中将其称为“痹证”，是一种既常见又难治的疾病，被世界医学界称为“活着的癌症”。如果不能及时有效治疗，

不仅会导致患者骨骼变形、关节扭曲、肢体瘫痪，还会累及多个脏器和免疫功能的丧失，给患者带来巨大的生理、心理痛苦和经济负担。据世界卫生组织统计，全球因患风湿病而致残的患者每年有近 4000 万人。我国现有风湿病患者达 2000 万人以上，其中 80% 的患者治疗效果不佳，尤其在广大农村地区，风湿骨病成为因病致贫、因病返贫的重要因素之一。

为攻克这一世界医学难题，帮助风湿骨病患者摆脱病痛的折磨，从 20 世纪 70 年代末开始，学习西方现代医学的大学毕业生吴英萍，在军队领导的鼓励和支持下，转而刻苦钻研中医药经典，遍访各地名医大师，巧借千家方、妙用本草经，历经 10 余年夜以继日的科学攻关，成功研究出有效治疗风湿骨病的“英平系列中成药”，获得军队科技进步奖，并在此基础上创立了一整套行之有效的“英平风湿骨病治疗体系”。30 多年来，这套治疗体系为 100 多万名风湿骨病患者提供了良好的医疗服务，有效率达 98%，治愈率近 60%。

“英平风湿骨病治疗体系”的独到之处在于既追求治疗的有效性，又探寻风湿骨病的病因和病理，以实现“既治已病，又治未病”的功效。“英平风湿骨病治疗体系”认为，人的脏腑功能失调、免疫能力下降，是导致风湿病发生的内因；而作息不周、风寒湿邪侵入，则是风湿病发作的外因。内因为本，外因为末，舍本求末则百病难除。因此，应对风湿骨病的治本之道是调节脏腑功能、重建机体平衡和增强免疫能力。根据这一理念，吴英萍教授从 100 多味纯中药中成功研制出 10 余种国家专利保护的中成药，形成有效治疗风湿骨病的“核心技术”。

传统医药学和现代医药学是我国医药学的“一体两翼”，共同承担着维护人民健康的重任。中医药和西医药各有所长，又各有所短。实现中西医药的有机融合，扬长避短，取长补短，

是我国医药学发展的最大优势。“英平风湿骨病治疗体系”的可贵之处就在于探索出一条将中西医融为一体的路子，在风湿病的预防、诊断、治疗、康复等各个环节，将药物治疗、经络疗法、物理疗法、营养疗法、功能训练等各种中西医治疗手段科学组合，综合运用，从而收到标本兼治的良好效果。

2016年8月，党中央、国务院召开了具有重要历史意义的全国卫生与健康大会。习近平总书记提出了“大卫生、大健康”的理念，要求将人民健康置于优先发展的战略地位，并确定了“预防为主，中西医并重”的卫生工作方针。希望“战胜风湿骨病”丛书在健康中国建设和传播防治风湿骨病知识、技能方面能够发挥更大的作用，也希望“英平风湿骨病治疗体系”在理论研究和实践创新方面，不忘初心、戒骄戒躁，继续探索，不断完善，为提高人民健康水平做出新的更大贡献。

高強 

丁酉年仲夏



孙 序

民为邦本！“没有全民健康，就没有全面小康”，要实现中华民族伟大复兴的“中国梦”，就必须夯实“健康中国”这一关系全面小康的民生基础。因此，习近平总书记在全国卫生与健康大会上明确提出了我国新时期卫生工作方针：“以基层为重点，以改革创新为动力，预防为主，中西医并重，将健康融入所有政策，人民共建共享。”由此可见，国家和人民对医药卫生工作提出了更大的需求和更高的要求，每一位医者的肩膀上都应有继承发展医学、服务大众的责任担当。

学无止境！医学，无论是中医学还是西医学，同样学无止境。要做到“术业有专攻”，就必须倾注毕生精力博学而深思。清代学者程国彭在《医学心悟》中说：“思贵专一，不容浅尝者问津；学贵沉潜，不容浮躁者涉猎。”每一位医者的心中都应有潜心治学以促进实现医学“创造性转化、创新性发展”的责任担当。

风湿病，既是一种常见病、多发病，又是一种难治病。中医学认为，“风寒湿三气杂至，合而为痹”（《黄帝内经素问·痹论篇》），且按邪气所胜划分为：风气胜者为“行痹”，寒气胜者为“痛痹”，湿气胜者为“着痹”；按时令得病划分为：以冬遇此者为“骨痹”，以春遇此者为“筋痹”，以夏遇此者

为“脉痹”，以至阴遇此者为“肌痹”，以秋遇此者为“皮痹”。西医学认为，风湿病大多是自身免疫性疾病，其病具有四大特点：隐（发病隐蔽）、慢（病情发展缓慢）、长（病程长）、传（大多有遗传倾向），是一组长期侵犯关节、骨骼、肌肉、血管和相关软组织或结缔组织为主的疾病，诊断及治疗均有相当难度。每一位主攻风湿病的医者在临床中都应该有深入研究、总结提高的责任担当。

吾徒吴英萍出身军人，先后学习西医学、中医学，从事风湿病中西医结合临床近40年。响应习主席“切实把中医药这一祖先留给我们的宝贵财富继承好、发展好、利用好”的号召，遵循新时期卫生工作方针，认知“人命至重，贵于千金”，虔诚学习“大医精诚”之精神，牢记“术贵专精”之师训，潜心治学、勇于实践，研制成功国家级新药4项、中成药30余种，获得国家专利25项，著述160余万字，创立了中西医并重之“英平风湿骨病治疗体系”，荣获军队科技进步奖及吉林省“创新创业人才”、全国“巾帼建功标兵”、“三八红旗手”、五一劳动奖章等荣誉称号。近年来，数历寒暑、数易其稿，以大量临床病例为基础，精心编写了“战胜风湿骨病”丛书。

抚卷通览，“战胜风湿骨病”丛书阐述全面、病例典型，中西医并重且相互补充，方法实用可行，行文简洁明了，易于普及推广，既能惠及广大群众，又可供同仁参考。

观其志，可赞；观其行，可嘉；观其书，可读。

是为之序。

孙光荣

丁酉年仲夏

前 言

本书汇集了骨关节炎（骨痹）的中医和西医治疗、民间验方、民间故事、养生及预防保健，以岐黄之术，向人们传达医者仁心、大医精诚医学理念，本书可作为本专业医疗工作者阅读，也有助于初学者扩大知识面，提高临床诊治水平，又可为广大风湿骨病患者提供医学知识。

本书通过问答的形式，深入浅出地解答了临床中的诸多疑问，解决了现实存在的困难，帮助读者逐一剖析、答疑解惑，为患者减轻痛苦。

感谢前卫生部部长高强、国医大师孙光荣为本书作序，感谢恩师王中男教授对本书指导和帮助，感谢书中引文的原作者，他们是医学大家，大师风范，高山仰止，祝他们德业永辉。

由于编者查阅资料有限，书中可能会存在一些不足、疏漏之处，敬请诸位专家、学者及读者提出宝贵意见，惠予指正，以便今后增补和修正。



第1章 初识骨关节炎

第一讲 骨关节炎的表现	1
1. 什么是骨关节炎?	2
2. 骨关节炎与类风湿关节炎有什么区别?	3
3. 还有哪些疾病的症状与骨性关节炎相似?	4
4. 骨关节炎有哪些危害呢?	5
5. 骨关节炎具体有哪些临床症状呢?	6
6. 怎样才能确诊手骨关节炎?	7
7. 怎样区分骨关节炎呢?	8
8. 骨关节炎的典型症状有哪些?	9
9. 骨关节炎除了与类风湿鉴别之外, 还与其他病相似吗?	9
10. 骨关节炎的诊断标准有哪些?	10
11. 骨关节炎有哪些特点?	11
12. 我们怎样判断骨关节炎的严重程度?	12
13. 关节镜下软骨损伤如何分级?	12
14. 骨关节炎易被误诊为什么疾病?	13
第二讲 为什么会得骨关节炎	14
1. 骨关节炎的病因和发病机制是什么?	14
2. 为什么会得骨关节炎?	14



3. 原发性骨关节炎包括哪些？	14
4. 继发性骨关节炎包括哪些？	16
5. 骨关节炎中医病因病机包括哪些？	16
6. 关于骨关节炎中医经典是怎么论述的？	17
7. 中医把膝骨关节炎分为哪些证型？	18
8. 肥胖是否会对骨关节炎有影响？	18
9. 骨关节炎都会有畸形吗？	19
10. 怎样正确防治骨关节炎？	19

第三讲 骨关节炎要做哪些检查才能确诊..... 21

1. 骨关节炎临床上有哪些症状？	21
2. 骨关节炎临床检查有哪些？	22
3. 骨关节炎为什么要检查类风湿因子？	22
4. 骨关节炎为什么要检查抗 CCP 抗体？	24
5. 骨关节炎患者骨关节检查包括哪些方面？	24
6. 骨关节炎查 X 线、磁共振及超声的区别有哪些？	25

第 2 章 骨关节炎的治疗

第一讲 骨关节炎西医疗法..... 26

1. 骨关节炎的治疗方法有哪些？	27
2. 骨关节炎的非药物治疗方法有哪些？	27
3. 骨关节炎是否可以采用局部外用药物治疗？	28
4. 骨关节炎口服止痛药有哪些？	29
5. 双氯芬酸适应证、禁忌证和不良反应有哪些？	29
6. 吲哚美酸类适应证和注意事项有哪些？	30
7. 布洛芬适应证和不良反应有哪些？	32
8. 塞来昔布适应证和不良反应有哪些？	33
9. 阿片类镇痛药有哪些作用？	35
10. 骨关节炎可以关节内药物注射治疗吗？	36



11. 注射透明质酸钠治疗适应证和不良反应有哪些？	36
12. 骨关节炎关节内药物注射是否采取激素治疗？	37
13. 骨关节炎关节内药物注射激素治疗是否有不良反应？	37
14. 骨关节炎是否可以手术治疗？	38
15. 骨关节炎局部外用药常用有哪两类？有啥注意事项？	39
16. 改善骨关节炎关节结构或延缓病程的药物有哪些？	39
17. 关节营养药物有哪些？都有哪些作用？	40
18. 临床上如何治疗骨关节炎呢？	41
19. 骨关节炎的药物疗法具体有哪些？	42
20. 骨关节炎治疗中关节腔内注射药物治疗有效果吗？	43
21. 骨关节炎治疗中关节镜治疗是怎么回事？有效果吗？	44
22. 骨关节炎在什么情况下需进行手术？	44
23. 补钙对骨关节炎患者有治疗作用吗？	45
24. 骨关节炎患者做哪些运动可以帮助病情恢复？	46
25. 运动疗法治疗骨关节炎的机制是什么？	46
26. 骨关节炎患者应该如何配合医生治疗？	47
27. 骨关节炎的注意事项有哪些方面？	48
28. 膝骨关节炎怎么治疗？	48
29. 怎样预防膝骨关节炎的发生？	49
30. 骨关节炎手术治疗方法有哪些？	50
31. 骨关节炎患者的日常用药有哪些？	51
32. 骨关节炎可以恢复到什么程度？	53
33. 怎样应用骨关节炎的矫形器？	53
34. 骨关节炎可以去根吗？	54
35. 临床骨关节炎的口服药物具体有哪些？	55
36. 患有骨关节炎会不会影响胎儿？需不需要终止妊娠？	55
37. 骨关节炎应该去哪些医院就诊？	56
38. 中西医结合治疗骨性关节炎有优势吗？	56
39. 非药物和药物综合治疗骨关节炎效果怎么样？	57

第二讲 骨关节炎中医药疗法.....	59
1. 中药贴敷治疗有哪些方法?	60
2. 中药贴敷注意事项有哪些?	60
3. 中药贴敷禁忌证有哪些?	61
4. 拔罐治疗的作用有哪些? 禁忌证是什么?	62
5. 中药外治骨关节炎原理及常用药有哪些?	62
6. 中医怎么来防治骨关节炎?	63
7. 骨关节炎吃中药有效果吗?	64
8. 熏洗法治疗骨关节炎的流程和用药是怎样的?	64
9. 敷贴法治疗骨关节炎效果好不好?	65
10. 中医药治疗骨关节炎有没有不良反应?	65
11. 中医药治疗骨关节炎口服常用药有哪些?	66
12. 中药、针灸和推拿哪个治疗骨关节炎疗程短一些?	67
13. 中医治疗骨关节炎主要方法和辅助方法各有哪些?	68
14. 中医学如何认识骨关节炎?	68
15. 痹证和骨关节炎是一回事吗?	69
16. 骨关节炎中医治疗和西医治疗的区别有哪些?	69
17. 骨关节炎的中医病名有哪些?	70
18. 骨痹是怎样辨证的?	70
19. 骨痹不同证型的表现有哪些?	70
20. 骨痹辨证的治疗原则有哪些?	71
21. 酒剂可以治疗骨关节炎吗?	71
22. 酒剂可以消除关节腔积液吗?	72
23. 中药哪些口服药可以治疗骨关节炎?	72
24. 临床常用的中药都有哪些? 怎么分类?	73
25. 药店可以买到哪些中成药治疗骨关节炎?	74
26. 中药为什么能治疗骨关节炎?	74
27. 应用哪些中药可以治疗骨关节炎?	75
28. 我们平时泡手用哪些中药可以治疗手骨关节炎?	75

29. 保健品可以代替中药治疗骨关节炎吗?	76
30. 中医骨正筋柔理论可以治疗膝关节性骨关节炎吗?	76
31. 中医非药物治疗有哪些?	77
32. 《黄帝内经》中是怎么认识骨关节炎的?	77
33. 运用祛风除湿法治疗骨关节炎可以吗?	78
34. 活血化瘀法和化痰可以治疗骨关节炎吗?	78
35. 中药熏蒸疗法为何可以治疗骨关节炎?	79
36. 中医治疗骨关节炎有哪些原则?	80
37. 中医大夫是怎么认识骨关节炎的?	80
38. 口服中药的四大禁忌是什么?	81

第3章 骨关节炎的调养与康复

第一讲 骨关节炎针灸推拿疗法.....	83
1. 中医推拿治疗骨关节炎需要用到哪些手法?	83
2. 为什么中医推拿可以治疗骨关节炎?	84
3. 中医针灸治疗骨关节炎需要取哪些穴位?	85
4. 为什么中医针灸可以治疗骨关节炎?	86
5. 膝骨关节炎该如何进行推拿治疗及自主功能锻炼?	86
6. 曲池穴位离膝关节那么远, 怎么能治疗膝骨关节炎?	87
7. 董氏奇穴治疗骨关节炎的具体方法和原理是什么?	88
8. 金氏膝三针治疗骨关节炎有哪些具体方法和原理?	89
9. 压穴疗法治疗骨关节炎有哪些具体方法和原理?	90
10. 血海穴位对骨关节炎治疗有哪些作用?	90
11. 足三里穴位对骨关节炎治疗有哪些作用?	91
12. 犊鼻穴位对骨关节炎治疗有哪些作用?	91
13. 膝眼穴位对骨关节炎治疗有哪些作用?	91
14. 针灸治疗骨关节炎后注意事项有哪些?	92
15. 中医治疗骨关节炎怎么做推拿?	92

16. 针刀治疗骨关节炎中的针刀是什么？	93
17. 针刀为什么能治疗骨关节炎？	94
18. 针灸在治疗骨关节炎时怎么配穴最有效？	95
19. 针灸是怎样治疗骨关节炎的？有什么作用？	95
20. 古代温针治疗膝关节炎根据是什么？	96
21. 温针灸的穴位选取出自何处？	97

第二讲 骨关节炎物理疗法..... 98

1. 什么是物理疗法，物理疗法有哪些种类？	98
2. 什么是红外线疗法？有哪些作用？	99
3. 什么是磁疗？有哪些作用？	100
4. 联合红外线疗法和磁疗疗法优于单用吗？	100
5. 如何应用中药离子导入法治疗骨关节炎？	101
6. 艾灸频率应该怎样最佳？	102
7. 艾灸的方法有哪些？	102
8. 哪些穴位艾灸可以治疗骨性关节炎？	102
9. 艾灸可以预防骨关节炎吗？	103
10. 艾灸什么时间进行比较好？	103
11. 经皮神经电刺激有哪些作用？	104
12. 什么是雷火灸？雷火灸联合超短波治疗对膝骨性关节炎有什么作	104
13. 艾灸对骨关节炎有哪些作用？	107
14. 热敏灸对骨关节炎有哪些作用？	107

第三讲 骨关节炎食疗药膳..... 109

1. 中医食疗的定义是什么？	109
2. 中医食疗有哪些性质？有哪些作用啊？	109
3. 治疗骨关节炎的药膳都有哪些？	111
4. 骨关节炎患者生活中需要注意些什么？	114
5. 患上骨关节炎是否因为免疫力低下呢？需要吃些营养品吗？ ...	114
6. 喝白酒会导致骨关节炎的复发吗？	115