

● 家庭医生指南丛书 ●

关节痛 300 问

纪君时 邢凤池 编著
李玲娜

天津科学技术出版社

津新登字 (90) 003 号

责任编辑: 雷彭年

●家庭医生指南丛书●

关节痛 300 问

纪君时 邢凤池 编著
李玲娜

*

天津科学技术出版社出版

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020

河北省景县印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 5 字数 84 000

1994 年 10 月第 1 版

1994 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—6 500

ISBN 7-5308-1577-6

R·431 定价: 4.20 元

●
目
录
●

人体中常见的一些体表标志有哪些	(1)
脊柱的骨骼有哪些	(2)
脊椎骨的主要构成是什么	(2)
椎孔是什么	(2)
椎管是什么	(2)
椎间孔是什么	(2)
脊柱有几种弯曲	(3)
脊柱是如何连结的	(3)
椎间盘是如何构成的	(3)
椎间盘的主要作用是什么	(3)
躯干部常见哪些疾病	(4)
什么叫颈椎病	(4)
颈椎病的主要病因病机是什么	(4)
颈椎病的主要症状是什么	(5)
西医对“颈椎病”的一般治疗是什么	(6)
颈椎病应与哪些疾病相鉴别	(7)
中医对“颈椎病”如何认识	(8)
中医对“颈椎病”如何治疗	(10)
如何对“颈椎病”进行自我治疗与调养	

.....	(18)
什么叫胸椎后关节紊乱症	(20)
胸椎后关节紊乱症的主要病因病机是什么	(20)
胸椎后关节紊乱症的主要症状是什么	(20)
西医对“胸椎后关节紊乱症”的一般治疗是 什么	(21)
胸椎后关节紊乱症应与哪些疾病相鉴别	(21)
中医对“胸椎后关节紊乱症”如何认识	(21)
中医对“胸椎后关节紊乱症”如何治疗	(22)
如何对“胸椎后关节紊乱症”进行自我治疗 与调养	(23)
什么叫肋骨骨折	(24)
肋骨骨折的主要病因病机是什么	(24)
肋骨骨折的主要症状是什么	(24)
西医对“肋骨骨折”的一般治疗是什么	(25)
中医对“肋骨骨折”如何治疗	(25)
如何对“肋骨骨折”进行自我调养	(26)
什么叫腰椎间盘突出症	(26)
腰椎间盘突出症的主要病因病机是什么	(26)

腰椎间盘突出症的主要症状是什么	(27)
西医对“腰椎间盘突出症”的一般治疗是 什么	(28)
腰椎间盘突出症应与哪些疾病相鉴别	(29)
中医对“腰椎间盘突出症”如何认识	(32)
中医对“腰椎间盘突出症”如何治疗	(34)
如何对“腰椎间盘突出症”进行自我治疗与 调养	(40)
对“腰椎间盘突出症”进行手法治疗时应注 意哪些问题?	(42)
什么叫腰椎椎管狭窄症?	(43)
腰椎椎管狭窄症的主要病因病机是什么	(43)
腰椎椎管狭窄症的主要症状是什么?	(44)
西医对“腰椎椎管狭窄症”的一般治疗是 什么	(45)
腰椎椎管狭窄症应与哪些疾病相鉴别	(46)
中医对“腰椎椎管狭窄症”如何认识	(46)
中医对“腰椎椎管狭窄症”如何治疗	(48)
如何对“腰椎椎管狭窄症”进行自我治疗与	

调养	(50)
什么叫急性腰扭伤	(50)
急性腰扭伤的主要病因病机是什么	(50)
急性腰扭伤的主要症状是什么	(51)
西医对“急性腰扭伤”的一般治疗是什么	(51)
急性腰扭伤应与哪些疾病相鉴别	(52)
中医对“急性腰扭伤”如何认识	(52)
中医对“急性腰扭伤”如何治疗	(53)
如何对“急性腰扭伤”进行自我治疗与调养	(54)
什么叫腰肌劳损	(54)
腰肌劳损的主要病因病机是什么	(55)
腰肌劳损的主要症状是什么	(55)
西医对“腰肌劳损”的一般治疗是什么	(56)
腰肌劳损应与哪些疾病相鉴别	(56)
中医对“腰肌劳损”如何认识	(56)
中医对“腰肌劳损”如何治疗	(58)
如何对“腰肌劳损”进行自我治疗与调养	(59)
什么叫骶尾关节扭挫伤	(59)
骶尾关节扭挫伤的主要病因病机是什么	(60)
骶尾关节扭挫伤的主要症状是什么	(60)
西医对“骶尾关节扭挫伤”的一般治疗是	

什么	(60)
骶尾关节扭挫伤应与哪些疾病相鉴别	(60)
中医对“骶尾关节扭挫伤”如何认识	(60)
中医对“骶尾关节扭挫伤”如何治疗	(61)
如何对“骶尾关节扭挫伤”进行自我治疗与 调养	(62)
什么叫耻骨联合分离	(62)
耻骨联合分离的主要病因病机是什么	(63)
耻骨联合分离的主要症状是什么?	(63)
西医对“耻骨联合分离”的一般治疗是什么	(63)
耻骨联合分离应与哪些疾病相鉴别	(64)
中医对“耻骨联合分离”如何认识	(65)
中医对“耻骨联合分离”如何治疗	(65)
如何对“耻骨联合分离”进行调养	(66)
构成肩部的骨骼有哪些	(66)
肩部的主要肌肉有哪些	(66)
肩部主要肌肉的起止点及作用是什么	(66)
肩关节主要的构造是什么	(67)
肩关节有哪些主要动作及活动范围	(67)

肩部常见的疾病有哪些	(68)
什么叫肩关节周围炎	(68)
肩关节周围炎的主要病因病机是什么	(68)
肩关节周围炎的主要症状是什么	(68)
西医对“肩关节周围炎”的一般治疗是什么	(69)
肩关节周围炎应与哪些疾病相鉴别	(69)
中医对“肩关节周围炎”如何认识	(70)
中医对“肩关节周围炎”如何治疗	(71)
如何对“肩关节周围炎”进行自我治疗与 调养	(75)
什么叫肩峰下滑囊炎	(77)
肩峰下滑囊炎的主要病因病机是什么	(77)
肩峰下滑囊炎的主要症状是什么	(77)
西医对“肩峰下滑囊炎”的一般治疗是什么	(77)
肩峰下滑囊炎应与哪些疾病相鉴别	(78)
中医对“肩峰下滑囊炎”如何认识	(78)
中医对“肩峰下滑囊炎”如何治疗	(78)
如何对“肩峰下滑囊炎”进行自我治疗与 调养	(79)
什么叫肱二头肌长腱滑脱	(80)
肱二头肌长腱滑脱的主要病因病机是什么?	(80)

肱二头肌长腱滑脱的主要症状是什么	(81)
西医对“肱二头肌长腱滑脱”的一般治疗是什么	(81)
肱二头肌长腱滑脱应与哪些疾病相鉴别	(81)
中医对“肱二头肌长腱滑脱”如何认识	(82)
中医对“肱二头肌长腱滑脱”如何治疗	(83)
如何对“肱二头肌长腱滑脱”进行自我治疗与调养	(84)
构成肘部的骨骼有哪些	(85)
肘部的肌肉有哪些	(85)
臂肌的起止点及作用是什么	(85)
肘关节主要的构造是什么	(85)
肘关节有哪些主要动作及活动范围	(86)
肘部常见的疾病有哪些	(86)
什么叫肱骨外上髁炎	(86)
肱骨外上髁炎的主要病因病机是什么	(86)
肱骨外上髁炎的主要症状是什么	(87)
西医对“肱骨外上髁炎”的一般治疗是什么	(87)
肱骨外上髁炎应与哪些疾病相鉴别	(87)
中医对“肱骨外上髁炎”如何认识	(87)

中医对“肱骨外上髁炎”如何治疗	(88)
如何对“肱骨外上髁炎”进行自我治疗与 调养	(89)
什么叫肱骨内上髁炎	(90)
肱骨内上髁炎的主要病因病机是什么	(90)
肱骨内上髁炎的主要症状是什么	(90)
西医对“肱骨内上髁炎”的一般治疗是什么	(91)
肱骨内上髁炎应与哪些疾病相鉴别	(91)
中医对“肱骨内上髁炎”如何认识	(91)
中医对“肱骨内上髁炎”如何治疗	(92)
如何对“肱骨内上髁炎”进行自我治疗与 调养	(92)
什么叫尺骨鹰嘴滑囊炎?	(93)
尺骨鹰嘴滑囊炎的主要病因病机是什么	(93)
尺骨鹰嘴滑囊炎的主要症状是什么	(93)
西医对“尺骨鹰嘴滑囊炎”的一般治疗是 什么	(94)
中医对“尺骨鹰嘴滑囊炎”如何认识	(94)
中医对“尺骨鹰嘴滑囊炎”如何治疗	(94)
如何对“尺骨鹰嘴滑囊炎”进行自我治疗与 调养	(95)
什么叫小儿桡骨头半脱位	(95)

小儿桡骨头半脱位的主要病因病机是什么	(96)
小儿桡骨头半脱位的主要症状是什么	(96)
西医对“小儿桡骨头半脱位”的一般治疗是什么	(96)
小儿桡骨头半脱位应与哪些疾病相鉴别	(96)
如何对“小儿桡骨头半脱位”进行调养	(97)
构成腕部的骨骼有哪些	(97)
腕部的主要肌肉有哪些	(97)
腕部主要肌肉的起止点及作用是什么	(97)
腕部关节的主要构造是什么	(98)
腕关节有哪些主要动作及活动范围	(99)
什么叫腱鞘囊肿	(99)
腱鞘囊肿的主要病因病机是什么	(99)
腱鞘囊肿的主要症状是什么	(100)
西医对“腱鞘囊肿”的一般治疗是什么	(100)
腱鞘囊肿应与哪些疾病相鉴别	(100)
中医对“腱鞘囊肿”如何认识	(101)
中医对“腱鞘囊肿”如何治疗	(101)
如何对“腱鞘囊肿”进行自我治疗与调养	(102)

什么叫屈指肌腱狭窄性腱鞘炎.....	(103)
屈指肌腱狭窄性腱鞘炎的主要病因病机是 什么.....	(103)
屈指肌腱狭窄性腱鞘炎的主要症状是什么?	(104)
西医对“屈指肌腱狭窄性腱鞘炎”的一般 治疗是什么.....	(104)
屈指肌腱狭窄性腱鞘炎应与哪些疾病相 鉴别.....	(104)
中医对“屈指肌腱狭窄性腱鞘炎”如何 认识?	(104)
中医对“屈指肌腱狭窄性腱鞘炎”如何 治疗.....	(105)
如何对“屈指肌腱狭窄性腱鞘炎”进行自 我治疗与调养.....	(106)
构成髋部的骨骼有哪些.....	(107)
髋及大腿部的主要肌肉有哪些.....	(107)
髋及大腿部主要肌肉的起止点及作用是 什么.....	(107)
髋关节主要构造是什么.....	(109)
髋关节有哪些主要动作及活动范围.....	(109)
髋及大腿部常见的疾病有哪些.....	(109)
什么叫梨状肌损伤综合症.....	(109)
梨状肌损伤综合症的主要病因病机是什么?	(110)
梨状肌损伤综合症的主要症状是什么	

.....	(110)
西医对“梨状肌损伤综合症”的一般治疗	
是什么.....	(111)
梨状肌损伤综合症应与哪些疾病相鉴别	
.....	(111)
中医对“梨状肌损伤综合症”如何认识	
.....	(111)
中医对“梨状肌损伤综合症”如何治疗	
.....	(112)
如何对“梨状肌损伤综合症”进行自我治	
疗与调养.....	(113)
什么叫股内收肌损伤.....	(113)
股内收肌损伤的主要病因病机是什么	
.....	(113)
股内收肌损伤的主要症状是什么.....	(114)
西医对“股内收肌损伤”的一般治疗是	
什么.....	(114)
股内收肌损伤应与哪些疾病相鉴别.....	(114)
中医对“股内收肌损伤”如何认识.....	(115)
中医对“股内收肌损伤”如何治疗.....	(116)
如何对“股内收肌损伤”进行自我治疗	
与调养.....	(116)
构成膝部的骨骼有哪些.....	(117)
膝部的主要肌肉有哪些.....	(117)
膝部主要肌肉的起止点及作用是什么	
.....	(118)

膝关节的主要构造是什么.....	(118)
膝关节有哪些主要动作及活动范围.....	(118)
什么叫膝关节侧副韧带损伤.....	(119)
膝关节侧副韧带损伤的主要病因病机是 什么.....	(119)
膝关节侧副韧带损伤的主要症状是什么?	(119)
西医对“膝关节侧副韧带损伤”的一般治 疗是什么.....	(120)
膝关节侧副韧带损伤应与哪些疾病相鉴别	(120)
中医对“膝关节侧副韧带损伤”如何认识	(120)
中医对“膝关节侧副韧带损伤”如何治疗	(121)
如何对“膝关节侧副韧带损伤”进行自我 治疗与调养.....	(122)
构成踝部的骨骼有哪些.....	(123)
踝部的主要肌肉有哪些.....	(123)
踝部主要肌肉的起止点及作用是什么	(123)
踝关节的主要构造是什么.....	(124)
踝关节有哪些主要动作及活动范围.....	(124)
什么叫踝关节扭伤.....	(124)
踝关节扭伤的主要病因病机是什么.....	(124)
踝关节扭伤的主要症状是什么.....	(125)

西医对“踝关节扭伤”的一般治疗是什么	(125)
踝关节扭伤应与哪些疾病相鉴别.....	(125)
中医对“踝关节扭伤”如何认识.....	(126)
中医对“踝关节扭伤”如何治疗.....	(126)
如何对“踝关节扭伤”进行自我治疗与 调养.....	(127)
中医按摩的主要源流是什么.....	(127)
中医按摩的主要作用是什么.....	(129)
中医按摩的主要临床禁忌是什么.....	(132)
中医按摩的主要手法有哪些.....	(133)

人体中常见的一些体表标志有哪些？

运动器中有些骨性突起、凹陷和肌肉轮廓可以在人体体表上看到或摸到。

头颈部 枕骨外面中间最隆起的骨突，为枕外隆凸。当头后仰转向对侧时，有一明显的肌肉隆起，从前下方斜向后方，它为颈部最重要的标志为胸锁乳突肌。在颈部后方正中沟下部，尤其在低头时，可看到和摸到一个隆起，它就是第七颈椎棘突。

胸腰骶部 在胸前正中可摸到胸骨，其上缘为胸骨颈切迹，稍下为隆起的胸骨角。在腰部两侧可摸到短的第十二肋和骶棘肌外缘，再下方可触及髂嵴。在骶部，骨面凹凸不平。

上肢部 锁骨外端下方2厘米处的深部有喙突，背上部可扪及肩胛骨脊椎缘，下方为肩胛下角；在肩胛冈外方是肩峰；肱骨大结节突出于肩峰之外，为肩部最外的骨点。肘部的内侧为肱骨外上髁，内侧为肱骨内上髁，在肘后突出处为尺骨鹰嘴；在腕部内侧为桡骨，外侧为尺骨，桡骨最下端为桡骨茎突，尺骨最下端为尺骨茎突。

下肢部 骨盆的前上方最高处，为髂前上棘，骨盆后方最高处为髂后上棘，在髂后上棘内侧有一凹陷，相当于髋关节，臀部的外侧最高处可摸到股骨大转子；在膝部外侧为

股骨外上課，下方为腓骨小头，内侧为股骨内上課，下方为胫骨内侧課，膝关节前面为髌骨；在踝部，胫、腓骨远端膨大处的内侧为内踝，外侧为外踝，外踝比内踝稍低。

脊柱的骨骼有哪些？

脊柱是由 7 个颈椎骨、12 个胸椎骨、5 个腰椎骨、1 块骶椎骨、1 块尾椎骨组成。

在幼年时，椎骨总数有 33 个，即在达到一定年龄后，5 个骶椎骨、4 个尾椎骨相互愈合成一块骶椎骨，一块尾椎骨，它不能活动，而称之为不动椎或假椎；颈椎、胸椎及腰椎终生不愈合，可以活动，故称之为可动椎或称之为真椎。

椎骨的主要构成是什么？

椎骨主要是由前方的椎体与后方的椎弓所构成。

椎孔是什么？

椎体与椎弓之间围成一孔，称为椎孔。

椎管是什么？

所有的椎孔相连成的一条管，称之为椎管，椎管内有脊髓及其被膜。

椎间孔是什么？

上面椎骨的下切迹与下面椎骨的上切迹相合而围成一孔，称之为椎间孔，其孔内有脊神经与血管通过。