



常见病家庭简便自疗丛书
Changjianbingjiaotingjianbianziliaocongshu

肩周炎

简便自疗

主编 杨家强 谢英彪

Jianzhou
Jianbian

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

肩周炎简便自疗

JIANZHOUYAN JIANBIAN ZILIAO



主编 杨家强 谢英彪
编著 丁生权 李健华
陈正林 陈国秋
夏 竹 颜庆佳
蔡 林



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

肩周炎简便自疗/杨家强,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2007.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-0301-2

I. 肩… II. ①杨…②谢… III. 肩关节周围炎-防治-问答
IV. R684.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 026656 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:蔡滨 责任审读:黄栩兵
闫树军

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:9.375 字数:191千字

版、印次:2007年1月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



杨家强 南京金陵老年病康复医院骨质增生研究中心主任、副主任医师。现任世界中医药学会常务理事兼任副秘书长，美国中医药研究院教授，国际药膳食疗学会江苏分会常务理事。研制的杨氏系列膏药等科研成果荣获国内外科技进步奖17项。曾荣获国家科委授予的“十大跨世纪人才”和“十大杰出青年”称号。擅长诊治颈椎病、腰椎间盘突出症等骨科疾病。主编出版《颈椎病自然疗法》、《金陵膏药王》等著作5部。



谢英彪 现任南京中医药大学三附院教授、主任医师。兼任国际药膳食疗学会副会长并兼任江苏分会会长，南京养生康复学会主任委员，南京自然医学会常务理事，江苏省科普作家协会理事，南京科普作协副理事长。擅长诊治胃肠道病及疑难杂病。已出版专著8部，科普著作百余部，获优秀图书奖、科技进步奖16项。



内

容

提

要

本书以问答形式简要介绍了肩周炎的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识；重点介绍适合读者自我调养和自我治疗肩周炎的简便方法，并对肩周炎防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映肩周炎自我治疗和调养新成果的科普读物，内容融会中西医疗法，文字简洁明了，具有科学性、实用性和可读性强的特点，既适合肩周炎患者的自我医疗，也可作为基层医护人员的参考读物。

《常见病家庭简便自疗》丛书编委会

主 编	谢英彪	游国龙		
副主编	杨家强	侯 俊		
编 委	谢英彪	游国龙	杨家强	侯 俊
	丁义山	毛荣康	叶 辉	孙剑秋
	刘孔江	刘欢团	陈大江	林傲梵
	杭柏亚	周建中	黄建魁	秦洪云
	唐暮白	曹树平	傅关孺	夏崇才

前

Preface 言

俗话说：“久病成良医。”患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中，通过学习掌握了一定的医学知识，对某些常见病和慢性病有了一定的认识和了解，为自我保健、自我治疗打下了基础。然而，个人的积累毕竟有限或失于片面，为了能使患者获得更全面、更科学的自我保健、自我治疗的知识和技能，我们力邀各科专家，倾情奉献这一套《常见病家庭简便自疗》丛书。

本丛书包括《高血压病简便自疗》、《血脂异常简便自疗》、《糖尿病简便自疗》、《脂肪肝简便自疗》、《感冒简便自疗》、《头痛简便自疗》、《消化性溃疡简便自疗》、《便秘简便自疗》、《痔简便自疗》、《疲劳综合征简便自疗》、《失眠简便自疗》、《前列腺炎与前列腺增生简便自疗》、《关节炎简便自疗》、《骨质疏松症简便自疗》、《肩周炎简便自疗》、《颈椎病简便自疗》、《腰腿痛简便自疗》、《妇科病简便自疗》、《男科病简便自疗》、《脱发简便自疗》共 20 分册。各分册均包括患者须知、导医解读、自我调养、自我治疗、走出误区、防患未然六部分，依次介绍了相关疾病的热点、难点问题，传递了专家的权威观点，给您提供一个关心自己、关爱家人健康的平台。在这套丛书中，您可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的基本方法等内容；在这里您可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法，按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗



和许多简便实用的非药物疗法，并在日常生活中予以实践。此外，具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然，我们也会提醒您在什么情况下需要去医院就诊，发生什么情况时应当得到医护专业人员的帮助。

现在越来越多的人在采用自疗方法。但是，自疗中的误区应当引起大家的注意。其实，不管是到医院看病，还是在家服药自疗，都要讲究科学用药，才能真正治好病。自我药物治疗只适用于症状轻微、病因明确单一的疾病，病因复杂、病情重笃时切不可贸然用药，不然酿成大“疾”则后悔晚矣。

本丛书是一套老百姓买得起、读得懂、学得会、用得上的家庭医疗自助全书，是广大读者及慢性病患者解决看病贵、看病难的良师益友。可教您和家人有病早知道，有病早就医，小病自己治，大病少花钱，无病早预防。最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！

谢英彪 游国龙

2006年8月



编辑热线: 010 51927288
编辑邮箱: xrc999@126.com



录

Contents

Part 1 患者须知

- 肩关节有什么特点 / (3)
- 盂肱关节有何功能 / (3)
- 肩锁关节有何作用 / (4)
- 胸锁关节有何作用 / (5)
- 喙锁关节有何作用 / (6)
- 与肩关节运动有关的肌肉有哪些 / (7)
- 肩关节周围有何韧带 / (9)
- 肩关节周围有何滑囊 / (10)
- 肩关节周围有何神经分布 / (11)
- 肩关节周围有何血管 / (12)
- 肩关节复合体的活动范围有多大 / (13)
- 何谓肩周炎 / (14)
- 肩周炎有何名称 / (15)
- 肩关节为何容易发生炎症 / (17)



友情提示：肩周炎包括哪些疾病 (18)

什么叫继发性肩周炎 / (19)



友情提示：哪一侧肩关节容易发生肩周炎 (19)

Contents

为何肩关节容易发生广泛的无菌性炎症 / (20)

什么叫肩袖损伤 / (21)

肩袖急性损伤的病因有哪些 / (22)

肩袖慢性损伤的病因、临床表现及辅助检查有哪些 /
(23)



友情提示：肩袖撕裂是怎样产生的 (25)

何为肩袖断裂 / (26)

什么叫肩峰下撞击综合征 / (26)

何谓肱二头肌长头肌腱炎 / (27)

何谓冈上肌肌腱炎 / (28)



友情提示：冈上肌腱炎会导致肩周炎吗 (29)

何谓钙化性冈上肌肌腱炎 / (30)

何谓肩部滑囊炎 / (32)



友情提示：肩峰下滑囊炎会导致肩周炎吗 (33)

肱二头肌长头肌腱炎和腱鞘炎为何容易导致肩周
炎 / (34)

何谓喙突炎 / (34)

何谓肩锁关节病变 / (35)

肩周炎是怎样分类的 / (35)

肩周炎是怎样分期的 / (36)



- 肩周炎有何病理特点 / (38)
- 肩周炎的诱发病因有哪些 / (38)
- 肩周炎发病的四要素是什么 / (41)
- 肩周炎发病有何特点 / (43)
- 肩周炎疼痛的部位在哪里 / (43)
- 肩周炎的疼痛什么时候容易发生 / (44)
- 肩周炎为何夜晚疼痛加重 / (44)
- 肩周炎患者为何会觉得疼痛传到手上 / (46)
- 肩周炎患者活动肩关节时为何会有响声 / (46)
- 肩周炎为何会引起活动受限 / (47)
- 肩周炎疼痛与颈椎病疼痛有何不同 / (48)
- 肩周炎与颈椎病有关吗 / (49)
- 糖尿病与肩周炎有关系吗 / (49)
- 肩周炎与骨质疏松有关系吗 / (51)
- 肩周炎与骨质增生有关系吗 / (51)
- 肩周炎与情绪有关吗 / (52)
- 肩周炎与性别有关吗 / (53)
- 哪些外力损伤能导致肩周炎 / (53)
- 哪些人易患肩周炎 / (55)
- 为何肩周炎好发于 50 岁左右 / (56)
- 为何中老年人易发肩周炎 / (58)

Contents



麻将迷为何易得肩周炎(59)

为何肩部和上臂骨折后易引起外伤性肩周炎/(60)

中医对肩周炎是怎样分型的/(61)



2 导医解读

肩周炎的临床表现有哪些/(67)

肩袖损伤的临床表现是什么/(69)

肱二头肌长头肌腱炎有何临床表现/(71)

肩部撞击综合征有何临床表现/(72)

何谓肩关节的中立位、功能位和休息位/(73)

肩关节可以摸到哪些骨性标志/(74)

何谓肩关节的外展疼痛弧/(74)

对肩疼患者需要做哪些触诊检查/(74)

如何检查肩部的被动活动/(78)

肩部肌肉的肌力和功能如何检查/(79)

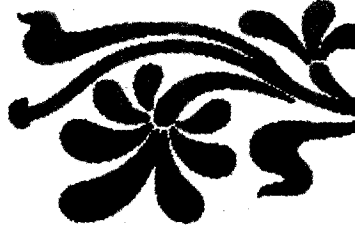
肩痛患者应选用哪些必要的辅助检查/(82)

肩周炎的 X 线片有何特征性改变/(83)

何谓肩关节磁共振成像检查/(84)

为何有的患者要做肩关节造影/(84)

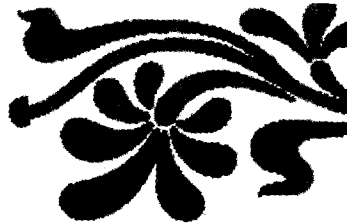
常见的肩关节病在镜下有何表现/(85)



- 肩关节镜检查有何适应证和禁忌证 / (86)
- B 超能诊断肩周炎及肩袖破裂吗 / (86)
- 肩周炎的诊断依据是什么 / (87)
- 应怎样判定肩关节粘连的程度 / (89)
- 肩锁关节病变如何诊断 / (90)
- 肩袖损伤如何诊断 / (91)
- 肩峰下滑囊炎如何诊断 / (93)
- 肩部撞击综合征如何诊断 / (94)
- 怎样诊断冈上肌腱炎 / (95)
- 肩周炎应与哪些疾病进行鉴别 / (96)
- 肩周炎与颈椎病怎样鉴别 / (97)
- 肩周炎与肩关节脱位怎样鉴别 / (98)
- 肩周炎与化脓性肩关节炎怎样鉴别 / (99)
- 肩周炎与肩部肿瘤怎样鉴别 / (99)
- 肩周炎与肩关节结核怎样鉴别 / (100)
- 肩周炎与风湿性、类风湿关节炎怎样鉴别 / (100)
- 肩周炎与骨关节炎怎样鉴别 / (101)
- 肩周炎与心绞痛怎样鉴别 / (102)
- 肩周炎与胆结石怎样鉴别 / (103)
- 肩周炎与肺癌怎样鉴别 / (103)
- 肩周炎与肱二头肌长头腱鞘炎怎样鉴别 / (104)
- 肩周炎与肩峰下滑囊炎怎样鉴别 / (105)

Contents

- 肩周炎与胸廓出口综合征怎样鉴别 / (106)
- 肩周炎与肩手综合征怎样鉴别 / (106)
- 容易与肩周炎混淆的肩痛症有哪些 / (107)
- 如何治疗肩周炎 / (107)
- 治疗肩周炎常用哪些西药 / (109)
- 治疗肩周炎常用哪些外用药 / (112)
- 治疗肩周炎有何常用注射用药 / (113)
- 治疗肩周炎有何中成药 / (115)
- 如何用温热疗法治疗肩周炎 / (116)
- 如何用磁疗治疗肩周炎 / (118)
- 如何用激光疗法治疗肩周炎 / (118)
- 如何用超声波疗法治疗肩周炎 / (120)
- 何谓封闭疗法 / (121)
- 常用的封闭方法有哪些 / (122)
- 肩周炎是否可采用牵引疗法 / (124)
- 肩周炎是否需要外科手术治疗 / (125)
- 如何治疗肩袖损伤 / (127)
- 如何治疗肱二头肌长头肌腱炎 / (129)
- 如何治疗肩部撞击综合征 / (130)
- 冈上肌肌腱炎如何治疗 / (131)
- 肩峰下滑囊炎如何治疗 / (132)
- 中医是怎样认识肩周炎的 / (133)



中医对肩周炎如何辨证论治 / (134)

如何通补兼施辨治肩周炎 / (137)

Part 3 自我调养

肩周炎要不要治疗 / (143)

肩周炎如何康复 / (144)

肩周炎患者为何要重视自我功能锻炼 / (145)

在什么时机可进行功能锻炼 / (147)

如何治疗糖尿病伴发的肩周炎 / (148)

肩周炎患者如何选择疗养地 / (149)

日常生活中肩周炎患者应注意些什么 / (149)



友情提示：肩关节需要多大的活动度 (151)

肩周炎如何进行自我调节心理 / (151)

Part 4 自我治疗

自我治疗肩周炎的外用膏药有哪些 / (155)

治疗肩周炎的单验方有哪些 / (156)

治疗肩周炎的中药方有哪些 / (157)

适合肩周炎的药酒有哪些 / (160)

适合于肩周炎的药茶有哪些 / (164)

Contents

- 适合于肩周炎的药粥有哪些 / (167)
- 适合于肩周炎的菜肴有哪些 / (169)
- 适合于肩周炎的汤羹有哪些 / (171)
- 医疗体育防治肩周炎效果怎样 / (172)
- 肩周炎患者如何采用五步锻炼法 / (173)
- 何谓肩周炎的爬墙疗法 / (175)
- 如何用甩手法治疗肩周炎 / (176)
- 肩周炎患者如何采用背后助拉法 / (178)
- 肩周炎患者锻炼时如何采用悬吊自牵法 / (178)
- 肩周炎患者在家应做些什么功能锻炼 / (179)
- 肩周炎患者如何进行自我锻炼 / (182)
- 活动肩关节的保健方法有哪些 / (183)
- 自我防治肩周炎可做哪七法 / (185)
- 如何做肩部保健操 / (186)
- 肩周炎患者如何做颈部操 / (188)
- 肩周炎患者如何做肩周操 / (189)
- 肩周炎患者如何做背部操 / (190)
- 老年肩周炎患者如何做保健操 / (191)



提醒读者：肩周炎患者锻炼时要注意什么 (192)

- 肩周炎患者如何做棍棒操 / (193)
- 如何运用提重物法治疗肩周炎 / (197)