

◎ 人卫科普

现代中医保健丛书

总主编 王坤根 主编 施仁潮

# 骨关节病 中医保健



 人民卫生出版社

现代中医保健丛书

总 主 编    王坤根  
副总主编    陈勇毅    施仁潮    熊国治

# 骨关节病

# 中医保健

主    编    施仁潮  
编    著    施仁潮    姚连兴    贝新法  
            竹剑平    王    健    徐东娥



人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

骨关节病中医保健 / 施仁潮主编. —北京:  
人民卫生出版社, 2006.12  
(现代中医保健丛书)  
ISBN 7-117-08205-4

I. 骨... II. 施... III. 关节疾病—中医疗法  
IV. R274

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139892 号

## 现代中医保健丛书 骨关节病中医保健

总 主 编: 王坤根

主 编: 施仁潮

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705 × 1000 1/16 印张: 17.5

字 数: 309 千字

版 次: 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-08205-4/R · 8206

定 价: 24.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

## 总主编简介

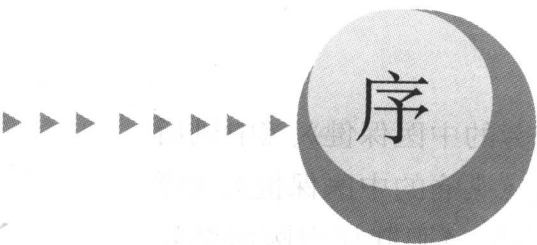
**王坤根**，主任中医师、硕士研究生导师。原浙江中医学院副院长，浙江省中医院院长、党委书记，现任浙江省中医药学会副会长、浙江省中西医结合学会副会长、浙江省针灸学会副会长、浙江省医学会常务理事。

长期从事中医临床、教学及研究工作，主编出版了《浙江省中医（中西医结合）单病种诊疗规范》、《现代中医保健丛书》等，主持多项科研项目。

## 主编简介

**施仁潮**，浙江省中医药研究院、浙江省立同德医院主任中医师，中华中医药学会亚健康分会理事，浙江省中医药学会康复专业委员会副主任委员，全国中医药科普专家、浙江省优秀科技工作者、浙江省优秀科普工作者。

从事中医工作30余年，主持和参加多项国家级及省级中医药科研项目，获得10余项科技成果奖励。著有《胃肠病中医保健》、《温病贯珠集》、《名医朱丹溪论治痿痹的经验》、《家庭食疗600问》、《补品精典》等医书。



# 序

早在 1996 年，我们着眼于医疗面向社区的原则，为基层群众开展卫生服务，组织全省有关单位对中医学术与临床素有研究，并擅长、热心于科学知识普及的专业人员，编写了《现代中医保健丛书》。

这套丛书以常见病、疑难病、小儿病、妇女病、男性病、老年常见病、胃肠病、肝胆病、肾病、高血压、失眠、疲劳、中风后遗症、癌症、头痛、哮喘和腰腿痛等为主题内容，每一主题单独成书，共计 17 种，先后于 2000～2003 年间由人民卫生出版社出版，累计印发 20 余万册。

《现代中医保健丛书》体现了中医保健特色，出版后受到欢迎，有些分册重印了 3 次，产生了良好的社会效益。为了适应社会的需求，满足广大读者对中医保健知识的渴望，我们在人民卫生出版社的指导下，于 2004 年 8 月着手丛书的修订工作。

这次修订，根据群众的需求，从图书的种类、内容、形式等方面做了改进和提高。

在丛书种类上，确定了《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝病中医保健》、《肾病中医保健》、《高血压中

医保健》、《失眠的中医保健》、《疲劳的中医保健》、《中风后遗症中医保健》、《癌症中医保健》、《头痛的中医保健》、《哮喘病中医保健》、《糖尿病中医保健》、《肥胖症中医保健》、《骨关节病中医保健》和《皮肤病中医保健》18种。

在丛书内容上，立足于向广大群众普及中医养生保健、防病治病知识，突出中医特色，注意吸收现代新知识、新成果。在菜肴、药膳、验方等方面，选择有针对性者，不求全，但求实用；同时注意适当介绍行之有效的传统健身方法。

在丛书形式上，不限于体例，而是从百姓最关心的内容入手，进行了简明通俗的介绍。对一些重要的知识点用黑体编排，以冀起到强调作用。同时列出“专家提示”一栏，对一些需要提醒的内容进行讲述。对原有文字较多的分册，做浓缩处理，使文字控制在20万字左右。语言力求大众化，专业术语尽量不用，力求做成中医科普精品。

希望我们的努力能使中医药祛病保健知识得到广泛传播，为大众健康做些有意义的实际工作。

总主编 王坤根

2006年9月20日



# 前言

在我国，关节病的发病率相当高，据中国中西医结合风湿类疾病专业委员会流行病学调查，约有27%的人存在不同程度的关节病痛，目前的关节炎患者已超过1个亿，而且有年轻化的趋势。2005年6月的一份统计资料表明，目前美国有4300万人受到关节病痛的困扰，约2100万人患骨关节炎，约200多万人患类风湿性关节炎，而且发病率正在稳步上升。

骨关节炎被作为世界头号致残性疾病，其致残率非常高，严重者可丧失全部活动能力，如类风湿性关节炎病情进展很快，在出现症状后2年内，50%~90%的患者有关节受损的放射学改变，最终可造成关节畸形和强直，功能丧失。针对人们对此还没有足够警惕的现实，专家发出了“早预防，早诊断，早治疗，防止致残”的呼吁。多年来，我们围绕骨关节疾病的防治开展了临床和研究工作，其中“骨关节疾病的康复”被列入中医药科技创新研究计划。

2004年8月讨论《现代中医保健丛书》修订时，决定增加《骨关节病中医保健》分册，我们很高兴承担了这一编写任务。本书围绕风湿热、类风湿性关节炎、

颈椎病、肩关节周围炎、强直性脊柱炎、腰椎间盘突出症、痛风、骨性关节炎等最为常见的骨关节疾病进行编写，内容包括相关疾病的基本知识，适宜于骨关节疾病患者的饮食、药膳、中成药、验方和外治方法，希望能为众多的骨关节疾病患者的康复，广大养生爱好者的保养健身，提供有益的帮助。

**编 者**

2006 年 10 月





## 一、风湿热 .....

1

### 认识风湿热 /2

“风湿”的由来 /2

临床特征 /2

红斑特征 /3

病理特征 /3

发病类型 /5

伴随疾病 /5

诊断要点 /5

与类风湿性关节炎的鉴别 /6

中医对风湿热的认识 /6

### 防治对策 /7

如何预防 /7

扁桃体必须切除吗 /8

中医辨证施治 /8

如何使用抗生素 /9

如何使用阿司匹林 /9

可以用激素吗 /10

### 饮食调养 /10

有助于康复的蔬菜 /10

有助于康复的瓜果 /12



- 苡仁祛肢体麻木 /14
- 木瓜舒筋去肌肉痉挛 /14
- 生姜祛寒止关节疼痛 /15
- 萝卜与胡萝卜 /16

### 用好药膳 /17

- 苡仁乌龟煲 /17
- 牛膝蒸蹄筋 /17
- 灵芝煲蹄筋 /18
- 木瓜陈皮粥 /18
- 防荆苡仁粥 /18
- 当归二枝粥 /19
- 益气补血酒 /20
- 木瓜五加酒 /20
- 风湿痛药酒 /20
- 桐皮苡仁酒 /20
- 桃红双藤酒 /21

### 中成药选介 /21

- 疏风定痛丸 /21
- 正清风痛宁 /21
- 宝光风湿液 /21
- 风湿骨痛胶囊 /22
- 云南白药气雾剂 /22

### 简便验方 /22

- 消痹汤 /22
- 寄秦汤 /23
- 麻黄石膏汤 /23
- 灵风饮 /23
- 二藤茅根饮 /23
- 忍冬桑枝饮 /23
- 络石寄生饮 /24





稀莖茄根饮 /24

柿叶茶 /24

### 巧用外治法 /25

外敷法 /25

膏药法 /25

热熨法 /25

熏洗法 /25

### 功能锻炼 /26

## 二、类风湿性关节炎 .....

27

### 认识类风湿性关节炎 /28

人类古老的疾病 /28

是怎样引起的 /29

为什么女性更易患病 /30

发病形式如何 /30

病理有什么改变 /31

关节疼痛特点 /31

晨僵说明什么 /32

为什么会关节畸形 /32

类风湿因子阳性有何意义 /33

C 反应蛋白增高有何意义 /34

血沉升高有何意义 /34

类风湿性关节炎的标记有什么 /35

诊断与关节功能分级 /36

小儿也会得病 /36

有哪些伴随疾病 /38

如何与强直性脊柱炎鉴别 /39

如何与痛风性关节炎鉴别 /40

哪些因素会使病情加重 /40

### 防治对策 /40



制订合理的治疗方案 /40

多种治疗手段 /41

中医辨证施治 /41

金制剂治疗 /42

甲氨蝶呤的应用 /43

如何应用激素 /43

适时补钙 /43

妊娠期怎么治疗 /44

积极防治 /44

与疾病抗争 /44

### 饮食调养 /45

丝瓜通经络 /45

芹菜助清凉 /46

茄子能活瘀 /47

番茄健脾胃 /47

蛇祛风湿 /48

辣椒助关节保健 /49

药酒助康复 /50

### 用好药膳 /51

杜仲炖龟肉 /51

黄芪炖蛇肉 /51

三藤蹄筋煲 /52

山参石斛乌龟煲 /52

五加皮粥 /53

薏苡仁山药粥 /53

牛膝花蛇酒 /53

活血通络酒 /53

秦艽木瓜酒 /54

雪莲鹿茸酒 /54

### 中成药选介 /54

通络开痹片 /54





雷公藤多甙片 /55

尪痹冲剂 /55

寒湿痹冲剂 /55

湿热痹冲剂 /55

痹祺胶囊 /56

益肾蠲痹丸 /56

### 简便验方 /56

没药散 /56

松毛饮 /57

肿节风饮 /57

独活红花饮 /57

蛇藤蛇肉饮 /57

昆明山海棠 /57

### 巧用外治法 /58

药浴法 /58

热敷法 /58

烟熏法 /58

药带法 /58

涂擦法 /59

敷贴法 /59

蜂毒疗法 /59

### 功能锻炼 /60

## 三、颈椎病 .....

63

### 了解颈椎 /64

颈椎的生理曲度 /64

颈椎的活动范围 /64

颈部的韧带 /65

颈部的神经及其作用 /66

### 认识颈椎病 /67





- 引起颈椎病的因素 /67
- 哪些人易患颈椎病 /67
- 长发轻甩引发颈椎病 /68
- 胸罩穿戴不当易得病 /68
- 儿童也会得颈椎病 /69
- 典型表现 /70
- 特殊症状 /70
- 神经根型颈椎病 /71
- 椎动脉型颈椎病 /72
- 中医如何认识颈椎病 /74
- 诊断与分型 /74
- 颈椎病牵动全身 /75
- 眩晕就是颈椎病吗 /75
- 颈椎病引起的头痛 /76
- 颈肩背痛与颈椎病 /76
- 为什么会手指发麻 /77
- 颈椎病引起的腿痛 /78
- 相关的复发因素 /79

## 防治对策 /80

- 中医辨证施治 /80
- 日常生活注意事项 /81
- 选个合适的枕头 /81
- 颈椎姿势训练 /82

## 饮食调养 /83

- 鱼虾补钙质 /83
- 猪肉、猪蹄 /84
- 乌龟与龟甲 /85
- 牛肉与牛筋 /87

## 用好药膳 /88

- 补髓汤 /88





五子羊肉汤 /88

归芪蜜汁饮 /88

天麻炖鲢鱼 /89

杞桂牛肉煲 /89

桃仁牛髓膏 /89

当归粥 /90

桑麻粥 /90

丹参蛇酒 /90

归芍红花酒 /90

活血通络酒 /90

### 中成药选介 /91

天麻丸 /91

骨刺丸 /91

舒筋活络丸 /91

抗骨质增生丸 /91

浓缩根痛平丸 /92

颈舒颗粒 /92

颈复康颗粒 /92

### 简便验方 /93

血藤乳没丸 /93

葛根伸筋丸 /93

白芍木瓜汤 /93

威灵苡蓉汤 /93

祛风逐痹汤 /94

加味葛根汤 /94

川芎荆防膏 /94

### 巧用外治法 /94

热敷法 /94

膏药法 /95

敷贴法 /95





涂搽法 /95

药枕法 /96

### 功能锻炼 /96

颈部锻炼法 /96

简易颈椎保健操 /97

颈椎病康复操 /97

家庭物理疗法 /98

电离子导入 /98

颈椎牵引 /99

围领制动 /99

梳头疗法 /100

按摩疗法 /101

## 四、肩关节周围炎 ..... 103

### 认识肩周炎 /104

年轻白领遭遇“五十肩” /104

中老年人易发肩周炎 /105

肩周炎是肩关节感染吗 /105

肩痛未必是肩周炎 /105

肩关节活动时为什么会有响声 /106

诱发因素 /106

临床表现 /108

颈肩痛与肩周炎 /109

中医对肩周炎的认识 /110

### 防治对策 /111

不同时期的治疗 /111

中医辨证施治 /112

是否需要外科手术 /113

手术后的调养 /113

### 饮食调养 /113





- 葛根舒筋 /113  
鳝鱼壮骨 /114  
海马补骨质 /115  
鸡补益健身 /116  
甲鱼滋阴补虚 /117

### 用好药膳 /118

- 当归煮蛋 /118  
桑枝炖鸡 /118  
芪归炖鸡 /118  
归参羊肉汤 /119  
附桂猪蹄汤 /119  
桂枝苡仁粥 /120  
白芍桃仁粥 /120  
仙茅五加粥 /120  
海马山甲酒 /120  
葛根黑豆酒 /121  
黄芪当归酒 /121  
牛膝羌活酒 /121

### 中成药选介 /121

- 伸筋丹 /121  
风湿寒痛片 /122  
痹苦乃停片 /122  
痹隆清安片 /122  
昆明山海棠片 /122  
风痛安胶囊 /123  
祛风止痛胶囊 /123

### 简便验方 /123

- 玉竹汤 /123  
羌活汤 /123  
桂枝四物汤 /124

