

综合治疗 方便安全

百病自我疗法丛书

总主编/王海泉

类风湿性关节炎 的自我疗法

- 按摩疗法
- 拔罐疗法
- 刮痧疗法
- 熏洗疗法
- 灸疗法
- 耳穴疗法
- 药物疗法
- 贴敷疗法
- 饮食疗法
- 运动疗法
- 音乐疗法
- 心理疗法

主 编/辛 星 张 刚 张 微



中国中医药出版社

百病自我疗法丛书

类风湿性关节炎 的自我疗法



主 编 辛 星 张 刚 张 激
副主编 王玉国 张荣华 卢立顺
编 委 凌志宁 郑 辉 赵海燕
赵安芝

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

类风湿性关节炎的自我疗法/辛星等主编. —北京: 中国中医药出版社, 2006. 12

(百病自我疗法丛书)

ISBN 7-80231-144-6

I. 类... II. 辛... III. 类风湿性关节炎-治疗
IV. R593.220.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 152495 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

河北欣航测绘院印刷厂

各地新华书店经销

开本 850 × 1168 1/32 印张 8.125 字数 200 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80231-144-6 册数 5000

定价: 16.00 元

网址: www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线: 010 64405720

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: cslm.net/qksd/

《百病自我疗法丛书》编委会

总策划 王海泉 肖培新

总主编 王海泉

编委 (以姓氏笔画为序)

于春军 马成涛 马秋霞 孔庆玲

毛继芳 王克 王娟 王学祥

王素秀 王继平 王惠陵 付凤芹

刘卫国 刘允辉 刘北京 刘玉霞

刘成梅 刘雪成 孙广恭 孙学芹

孙艳萍 成兆强 曲萍 朱孔翠

牟振文 张刚 张岚 张志茹

张国亮 张春花 张惠 张微

时君 李艳 李书耀 李秀娥

李其英 李海燕 李福玲 杜秋兰

杜恩伟 杜培学 杨永莲 杨传梅

杨晓红 汪贵生 苏广珠 辛 星

陈 红 陈 菊 周 方 周修平

周胜红 金少华 姜淑芳 宫业松

胡厚君 费大东 赵小燕 赵秋玲

赵海燕 殷立夫 秦 燕 袁秀玲

郭维秀 高丹丹 崇宏雯 崔永星

崔桂华 梅晓明 黄传萍 黄建国

彭福英 葛明广 韩 明 韩立国

霍晓霞

前言

前言

进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一切转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家

前 言

属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《百病自我疗法丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

《百病自我疗法丛书》编委会

2006年8月

目 录

>>>

第一章	概述	/ 1
第一节	认识类风湿性关节炎	/ 1
第二节	类风湿性关节炎的病因病理	/ 14
第三节	类风湿性关节炎的分类与诊断	/ 21
第四节	类风湿性关节炎的西医药治疗	/ 27
第五节	中医学对类风湿性关节炎的认识	/ 32
第二章	认识经络和腧穴	/ 39
第一节	认识经络和腧穴	/ 39
第二节	治疗类风湿性关节炎的常用穴位	/ 43
第三章	类风湿性关节炎的躯体按摩法	/ 48
第一节	类风湿性关节炎常用按摩手法	/ 48
第二节	类风湿性关节炎常用躯体按摩法	/ 62
第四章	类风湿性关节炎的足底按摩法	/ 70
第一节	足底按摩简介	/ 70
第二节	足底按摩手法	/ 74
第三节	类风湿性关节炎常用足底按摩法	/ 77

第五章	类风湿性关节炎的手部按摩法	/ 80
第一节	类风湿性关节炎常用手穴	/ 80
第二节	类风湿性关节炎常用手部按摩法	/ 81
第六章	类风湿性关节炎的耳穴按摩法	/ 84
第一节	类风湿性关节炎常用耳穴	/ 84
第二节	类风湿性关节炎常用耳穴按摩法	/ 87
第七章	类风湿性关节炎的拔罐疗法	/ 89
第一节	拔罐疗法简介	/ 89
第二节	类风湿性关节炎常用拔罐法	/ 95
第八章	类风湿性关节炎的刮痧疗法	/ 101
第一节	刮痧疗法简介	/ 101
第二节	类风湿性关节炎常用刮痧法	/ 105
第九章	类风湿性关节炎的汤药治疗	/ 112
第一节	汤药简介	/ 112
第二节	类风湿性关节炎常用中药	/ 116
第三节	类风湿性关节炎常用偏方验方	/ 123
第十章	类风湿性关节炎的贴敷疗法	/ 134
第一节	贴敷疗法简介	/ 134
第二节	类风湿性关节炎常用贴敷法	/ 141
第十一章	类风湿性关节炎的熏洗疗法	/ 147
第一节	熏洗疗法简介	/ 147
第二节	类风湿性关节炎常用熏洗法	/ 154
第十二章	类风湿性关节炎的艾灸疗法	/ 165
第一节	艾灸疗法简介	/ 165
第二节	类风湿性关节炎常用艾灸疗法	/ 168
第十三章	类风湿性关节炎的饮食疗法	/ 172
第一节	食疗简介	/ 172

	第二节 类风湿性关节炎的饮食禁忌	/ 180
	第三节 类风湿性关节炎的饮食选择	/ 183
	第四节 类风湿性关节炎常用药膳	/ 185
第十四章	类风湿性关节炎的运动疗法	/ 197
	第一节 运动疗法简介	/ 197
	第二节 类风湿性关节炎常用运动疗法	/ 204
第十五章	类风湿性关节炎的音乐疗法	/ 221
	第一节 音乐疗法简介	/ 221
	第二节 类风湿性关节炎常用音乐疗法	/ 225
第十六章	类风湿性关节炎的心理疗法	/ 231
	第一节 心理疗法简介	/ 231
	第二节 类风湿性关节炎中的心理问题与调护	/ 235
第十七章	类风湿性关节炎的预防	/ 244

第一章 概述

第一节 认识类风湿性关节炎

关节疼痛是我们生活中常常遭遇的，但是大多数人都太不在意，不把它当成一回事。如果实在是疼得厉害了，也就是自己抹上点红花油，贴些膏药之类的完事。但是，您有没有想过，关节痛并不一定就单纯是骨头出了问题呀。您一定也更猜想不到，关节痛很可能是一种非常严重的疾病的临床征兆——类风湿性关节炎（RA），您听说过吗？

目前，除中、英、美三国使用“类风湿性关节炎”病名外，法国、比利时、荷兰等法语系国家称之为慢性进展性多关节炎；德国、捷克和罗马尼亚等称之为原发性慢性多关节炎；俄国称之为传染性非特异性多关节炎；日本则称之为慢性关节风湿症。



图 1-1



图 1-2

类风湿性关节炎，日常生活中我们常简称为类风湿，是一种病因还不是很明确的慢性全身性炎症性疾病，以慢性、对称性、多滑膜关节炎和关节外病变为主要临床表现，属于自身免疫炎性疾病。该病好发于手、腕、足等小关节，反复发作，呈对称分布，也就是常常成双成对的出现。早期有关节红肿热痛和关节的运动不灵等功能障碍，晚期关节就会出现不同程度的僵硬畸形，并且由于关节的缺乏运动，会带来骨和骨骼肌的萎缩，很容易导致残疾。从病理改变的角度来看，类风湿性关节炎是一种主要累及关节滑膜（以后可波及到关节软骨、骨组织、关节韧带和肌腱），其次为浆膜、心、肺及眼等结缔组织的广泛性炎症性疾病。类风湿性关节炎的全身性表现除关节病变外，还有发热、疲乏无力、心包炎、皮下结节、胸膜炎、动脉炎、周围神经病变等。广义的类风湿性关节炎除关节部位的炎症病变外，还包括全身的广泛性病变。

一、流行病学

1. 性别 女性较男性更容易罹患此疾病，平均高出 3 倍左

右，特别是40岁以上的中年妇女，更是类风湿性关节炎的高危人群。在我国，曾到医院就诊过的关节炎患者有2/3是女性，幼年（青少年）类风湿性关节炎大多侵袭女童，女童的患病率占发病率的86%。所以在这里，要提醒广大的女性朋友，在照顾家庭、忙事业的同时，一定要注意自己的健康状况。



图 1-3

小
知
识

类风湿性关节炎对血液系统有什么影响？

RA 对血液系统的影响，常见的是轻、中度贫血。原因是：①消化系统病变导致营养不足。②非甾体药物长期应用，引起消化道溃疡和慢性失血。③25%的贫血病人存在铁缺乏。



2. 年龄 国外文献指出，类风湿性关节炎的发病年龄最小为6周岁，最大为70岁，而我国统计资料则显示，发病年龄最小者为10个月，最大者为77岁。3岁以下的关节炎多半不是类风湿性，临床上应多考虑感染过敏性关节炎、化脓性关节炎和结核性关节炎等。70岁以上的关节炎则应该多考虑骨性关节炎和

痛性关节炎等。所以，从发病年龄来看，类风湿性关节炎的发生还是比较普遍的。

3. 家族遗传 类风湿性关节炎有明显的遗传倾向，研究显示，病人家族中类风湿性关节炎的发病率比健康人群家族中高2~10倍。

二、基本症状

1. 关节症状

(1) 晨僵：类风湿性关节炎患者到医院就诊时，经常会听到医生说到晨僵这两个字，那么什么叫做晨僵呢？晨僵是指早晨起来清醒以后，患者发现关节发僵、强直、活动受限，而不是疼痛或者肌肉受限，起床活动或者温暖后，就可以缓解或消失。晨僵持续时间的长短，被认为是衡量病变活动程度的标准之一。一般我们将晨僵分为三度：轻度的患者有1~3个关节受累，做一下轻微的活动或者局部关节温暖后15~60分钟自行缓解；中度的患者可以出现4个以上的小关节或1~2个大关节同时受累，早晨起来或睡醒活动1~6个小时后才能缓解或消失；重度的患者有7个以上的关节或者全身多关节同时受累，晨僵持续6~12



图1-4

小时，甚至是一整天，无法自行缓解，必须借助服用药物或在他人的帮助下才能轻微活动。

另外，需要注意的是，这种晨僵应该和老年人或正常人的生理性轻度晨僵相区别。有些老年人可能也有早晨起来后肢体酸痛、麻木的感觉，就误以为自己也得类风湿性关节炎，其实这是由于老年人的肢体活动不灵而造成的，正常人是由于疲劳入睡或睡眠时体位不舒适导致起床后的肢体酸痛、麻木，而且持续时间要小于十五分钟，程度较轻，容易缓解。另外晨僵并不是类风湿性关节炎的特异性症状，系统性红斑狼疮、硬皮病、多肌炎、血清阴性脊柱关节病都可以出现晨僵症状。

(2) 关节肿痛：是类风湿性关节炎的主要症状。关节的肿胀疼痛常常侵及掌指关节、腕关节、肩关节、趾间关节、踝关节及膝关节，但是肩、髋等大关节的肿胀并不多见。关节疼痛程度常常和关节肿胀轻重有关，肿胀越明显，疼痛越重。这与滑膜炎和关节周围组织的炎症有关。比较轻的关节炎症，患者在静止的时候不痛或者疼痛较轻，刚开始活动时疼痛加剧，活动一会儿就



图 1-5

会减轻。另一种是自发性疼痛，在静止状态下疼痛，活动后更严重，这就表明关节炎症严重，病变处于急性进展期，关节功能严重受限，一般都要应用止痛的药物才能缓解。此外，关节的肿痛常常呈游走性和对称性，经常是此起彼伏，此轻彼重。病变早期游走间隔时间比较短，一旦关节肿胀后，游走间隔可以延长到1个月以上，此后往往多个关节相继肿胀或疼痛，多呈对称性。

由于炎症关节周围的肌肉萎缩、肌肉软弱无力，甚至感到上楼、拿两三斤重的物品或开门都有困难。炎症若侵犯颈椎，就会导致枕部头痛，尤其是低头时间过长更明显，头向肩部旋转活动时头痛加剧，肩或臂部感觉异常。胸锁关节及胸骨柄关节也常受累，局部肿胀、疼痛及压痛。

(3) 关节畸形：类风湿性关节炎如果早期没有得到及时有效的治疗，将有相当一部分患者的关节结构发生严重改变，最终导致关节畸形。这是由于在关节软骨破坏、关节周围肌肉萎缩和韧带牵拉等多种因素同时作用下，关节发生解剖结构破坏，甚至半脱位或脱位，直接导致外观形态发生畸形性改变。常见的手部畸形有“天鹅颈”畸形，主要表现为近端指间过度伸直或继发的远端指间关节屈曲（图1-6）。“纽扣花样”畸形，主要由于伸肌腱的中央部分撕裂或外侧骨间带移位，或近端指间关节屈曲，远端指间关节过伸而形成的。“槌状指”是由于伸屈肌腱不完全撕裂使肌腱延长，而形成远端指间关节的屈曲畸形，从而形成。人体全身有187个滑膜关节，类风湿病可以侵袭其中的任何一个，包括构成关节的滑膜、软骨、骨及肌腱、韧带、滑囊、肌膜都可能受到侵犯。常见受累发病的关节是指、趾、踝、腕、肘、膝、髋、颞颌、胸肋、颈和肩。有人统计，约有30%的病人首起发病的是指关节，26%的病人首起发病的是膝关节，10%的病人首起发病的是腕关节。类风湿起病时多为1~3个关节，以后受累关节的数目绝大多数病人为4~10个以上关节。但类风

湿极少侵犯远端指、趾关节。



图 1-6

1) 手关节受累的表现：几乎所有的类风湿性关节炎患者都累及手指关节，常常是对称性的近端指间关节、掌指关节疼痛、肿胀、活动受限。这些关节是类风湿性关节炎最先累及的而且也是晚期产生特征性畸形的部位。主要表现是手指僵硬，不能握紧拳头或者拿重物，手指疼痛，夜间麻木，使劲甩手可以缓解。手指肿胀以早晨更为显著，有些手指关节可以发生绞索，如果强行掰开则有剧痛。早期近端指间关节肿胀膨大，呈梭形或纺锤形改变。随着疾病发展，手关节可以产生多种畸形从而严重影响手的功能。

2) 腕关节受累的表现：腕背部肿胀是类风湿性关节炎的最早体征之一。肿胀可以涉及手的伸肌腱鞘和屈肌腱鞘，尤其以尺侧腕伸肌和指伸肌最为明显。腕部最突出的部位，也就是解剖上所说的尺骨茎突周围炎症可以引起软组织肿胀和局部压痛。这一个特点对于诊断类风湿性关节炎非常有意义。随后出现的滑膜炎，可以累及腱鞘和多腔的关节间隙，关节软骨破坏，骨质破