

JIANKANG JIAOYU CONGSHU

健康教育丛书

主编 张文康 副主编 余 靖

41

肩周炎

JIANZHOUYAN



中国中医药出版社

健康教育丛书

肩 周 炎

编 著 于天源

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

肩周炎/于天源编著. -北京: 中国中医药出版社, 2000. 9

(健康教育丛书/张文康主编)

ISBN 7-80156-075-2

I. 肩… II. 于… III. 肩关节周围炎-防治-普及读物 IV. R684.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 64697 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者: 保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 787×960 毫米 32 开

字 数: 40 千字

印 张: 3.625

版 次: 2000 年 9 月第 1 版

印 次: 2000 年 9 月第 1 次印刷

册 数: 10000

书 号: ISBN 7-80156-075-2/R·075

定 价: 4.00 元

出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康，健康与疾病是全社会都非常关注的问题，它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题，他们制定的不是重在有病去治，而是无病先防的预防为主的工作方针。2000年为了积极贯彻江泽民总书记崇尚科学，大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神，及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作电视电话会议的讲话精神，精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家10年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色，张文康部长不但亲自担任活动组委会主任，还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分78个分册，介绍近百

种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药宜忌等防治疾病的知识，并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民族的健康意识与身体素质，把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性，组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定，并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任，为了使本丛书常盛不衰，我们准备每年修订一次，以使每个家庭能经常获得防病治病的普及新知识，使人人享有健康。

中国中医药出版社

二〇〇〇年七月

健康教育丛书

分书名

感冒	胃癌
哮喘	肝癌
慢性支气管炎	尿路感染
肺炎	泌尿系结石
肺心病	慢性肾炎
肺癌	尿毒症
心肌炎	贫血
心律失常	白血病
高血压	紫癜
冠心病	糖尿病
心力衰竭	高脂血症
消化性溃疡	肥胖病
慢性胃炎	甲亢
溃疡性结肠炎	骨质疏松症
脂肪肝	风湿类风湿性关节炎
慢性肝炎	脑卒中
肝硬化	头痛
胆囊炎胆石症	癫痫
便秘	失眠
食管癌	脱发

健康教育丛书

分书名

肩周炎	老年痴呆
坐骨神经痛	儿科病
颈椎病	痤疮
腰椎间盘突出症	湿疹
三叉神经痛	皮肤瘙痒
骨折	银屑病
痔	烧烫伤
前列腺疾病	美容
阳痿早泄	白内障
性病	近视眼
妇科炎症	耳鸣耳聋
经前期综合征与痛经	中耳炎
乳腺增生与乳腺癌	过敏性鼻炎
不孕不育	口腔溃疡
功能性子宫出血	慢性咽炎
子宫肌瘤	牙周炎
妊娠	龋齿
产后病	术前术后
更年期综合征	放化疗

健康家园

—医学科普进万家10年大行动

“健康家园—医学科普进万家10年大行动”是由中华人民共和国卫生部、国家中医药管理局为了更好地贯彻落实江泽民总书记崇尚科学，大力进行科学知识普及工作的一系列指示精神，精心组织的并具有宏大规模的医学科普系统工程。为了使本次活动搞得更好，张文康部长亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——“健康教育丛书”，共计78种。同时还结合其他方式方法开展医学科普宣教活动，如与电视台、广播电台等媒体合作举办一些健康教育讲座节目，设立医学科普宣传周，举办医学科普义诊宣传及赠书活动等。其目的就是要让广大国民及病患者增强健康意识，了解常用的医学保健知识和有用的求医问药信息，从而更好地防病治病，保健康复，拥有健康，并自觉摒弃一切封建迷信和不科学的认识和方法。

健康家园—医学科普进万家10年大行动 组织委员会

主 任 张文康 中华人民共和国卫生部部长

副主任 余 靖 中华人民共和国卫生部副部长
兼国家中医药管理局局长

组委会成员

陈啸宏 中华人民共和国卫生部办公厅主任
姚晓曦 中华人民共和国卫生部办公厅副主任
李大宁 国家中医药管理局办公室主任
吴 刚 国家中医药管理局人政司司长
胡国臣 中国中医药出版社社长

组委会办公室

主 任 姚晓曦
副主任 吴 刚 胡国臣

目 录

□一般知识

- 什么是肩周炎 (3)
- 肩周炎又叫什么 (3)
- 为什么叫“五十肩” (3)
- 为什么叫“冻结肩”，为什么叫“肩凝症” (4)
- 为什么叫“漏肩风” (4)
- 肩周炎是“肩轴炎”吗 (4)
- 本病有什么发病特点 (5)
- 正常的肩关节的外形是什么样的 (6)
- 何为肩关节的中立位，了解中立位有什么意义 (7)
- 肩关节有哪些方向的运动，有多大运动范围 (7)
- 肩关节周围有哪些骨骼 (8)

在肩关节处可以摸到哪些骨性

标志 (9)

肩部有哪些重要的肌肉，位于什么

地方，有什么作用 (10)

肩关节由哪几部分组成 (12)

了解肩关节的组成有何意义 (14)

对肩周炎的病因认识过程是怎

样的 (14)

有哪些原因可以导致肩周炎 (15)

中医对肩周炎的病因是如何认

识的 (16)

□疾病信号

疼痛 (21)

功能受限 (21)

压痛 (22)

“外展扛肩现象” (24)

肌肉萎缩 (24)

□诊断须知

肩周炎的诊断依据是什么 (25)

中医将肩周炎分几型，各型有哪些	
症状	(25)
肩周炎与肩关节扭挫伤的鉴别	
诊断	(26)
肩周炎与肱二头肌长头腱鞘炎的	
鉴别诊断	(27)
肩周炎与肩峰下滑囊炎的鉴别	
诊断	(28)
肩周炎与冈上肌腱炎的鉴别诊断	
.....	(29)
肩周炎与神经根型颈椎病的鉴别	
诊断	(30)

□治疗须知

治疗肩周炎常用哪些方法	(35)
理疗	
什么是理疗，它怎样在康复中起	
作用	(36)
按摩疗法	
按摩推拿治疗肩周炎时揉法如何操	
作，动作要领是什么	(39)

- 按摩推拿治疗肩周炎时拿法如何操作，动作要领是什么 (40)
- 按摩推拿治疗肩周炎时摇法如何操作，动作要领是什么 (41)
- 按摩推拿治疗肩周炎时抖法如何操作，动作要领是什么 (41)
- 按摩推拿治疗肩周炎时搓法如何操作，动作要领是什么 (42)
- 按摩推拿如何治疗肩周炎 (43)
- 按摩推拿治疗肩周炎时应注意什么 (45)
- 如何自我按摩治疗肩周炎 (46)
- 麻醉下手法松解术如何治疗肩周炎 (47)
- 足部反射区按摩法如何治疗肩周炎 (47)
- 针灸治疗**
- 针灸如何治疗肩周炎 (50)
- 治疗肩周炎的局部穴位有哪些，
位置在什么地方 (50)
- 治疗肩周炎的远端穴位有哪些，
位置在什么地方 (51)

为什么要取远端穴	(52)
针刺治疗肩周炎时如何选用穴位 ...	(53)
针刺治疗肩周炎时常用哪些刺法 ...	(53)
条口穴在治疗时如何使用	(54)
电针疗法如何治疗肩周炎	(54)
使用灸法治疗肩周炎时如何选用	
施灸部位	(55)
如何使用灸法治疗肩周炎	(55)
艾灸后应做哪些处理	(56)
艾灸时应注意什么	(56)
耳针治疗肩周炎常用哪些穴位?	
位置在什么地方	(57)
如何应用耳针疗法治疗肩周炎	(58)
头针疗法如何治疗肩周炎	(58)
针挑疗法如何治疗肩周炎	(59)
激光针疗法如何治疗肩周炎	(59)
磁疗法如何治疗肩周炎	(60)
如何使用拔罐法治疗肩周炎	(61)
拔罐后应做哪些处理	(62)
拔罐时应注意什么	(62)
如果拔罐后皮肤出现破溃应如何	
处理	(63)

- 如果拔罐后皮肤出现水泡应如何
处理 (63)

□ 常用药

- 内服的中成药有哪些可以治疗肩
周炎 (67)
- 外用的中成药有哪些可以治疗肩
周炎 (67)
- 腾药对于肩周炎有何治疗作用，
有何特点 (68)
- 如何用好腾药，使腾药发挥最大
作用 (68)
- 常用的腾药方剂有哪些药物组成 ... (69)
- 如何正确使用腾药 (69)
- 一付腾药可用多长时间 (70)
- 为什么在使用腾药时要加些盐和
酒 (70)
- 使用腾药时应注意什么 (70)
- 还有哪些外用药，如何使用 (71)
- 有哪些西药可以治疗肩周炎 (72)

□ 新技术新方法

- 神经阻滞疗法的原理是什么 (75)

治疗肩周炎时常用哪些阻滞术	(75)
如何选用水针疗法治疗肩周炎	(77)
枝川注射疗法如何治疗肩周炎	(77)
为什么要嘱患者进行功能锻炼	(79)
肩周炎患者应做哪些功能锻炼	(79)
如何正确进行功能锻炼	(80)

□预后康复

肩周炎预后如何	(83)
肩周炎不治可不可以自己好	(83)

□医院专科

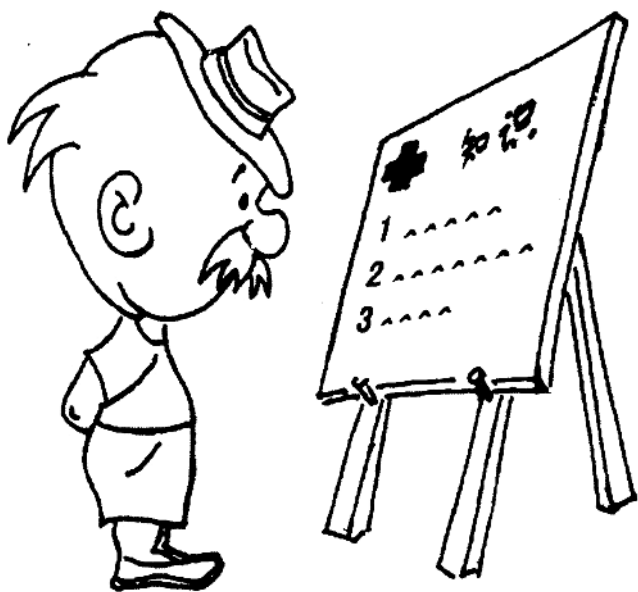
.....	(87)
-------	------

□关键词索引

.....	(99)
-------	------



一般知识



健康需知识

医理是真知