

颈肩手痛

自

我

防

控

主编 王启民
邱美光



人民卫生出版社

颈肩手痛

自我防控

主 编 王启民 邱美光
副主编 王克辛 吴国庆 王启富
编 者 陈 媚 王水莲 洪兰金
吴源源 王伟铭

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

颈肩手痛自我防控/王启民,邱美光主编.—北京:人民卫生出版社,2015

ISBN 978-7-117-21104-8

I. ①颈… II. ①王… ②邱… III. ①颈肩痛-防治 ②手-疼痛-防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 209691 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询,在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导,医学数据库服务,医学教育资源,大众健康资讯

版权所有,侵权必究!

颈肩手痛自我防控

主 编:王启民 邱美光

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:三河市宏达印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:889×1194 1/32 印张:8.5

字 数:204 千字

版 次:2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-21104-8/R·21105

定 价:25.00 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

前言

随着社会的发展、科技的进步,生活水平的提高,人们在享受富裕生活的同时,健康生活必然成为人们最为关切的热门话题。俗话说:“人吃五谷杂粮,哪有不生病的呢”。我们务必尽量减少疾病的发生和发展。当今由于生活与工作条件的改善,长时间使用电脑、驾车、看电视、使用空调、电风扇,以及长时间伏案工作,致使颈肩手痛的慢性劳损性疾病明显增加且呈现低龄化趋势。据调查报告显示,颈肩痛的平均发病率为10%~15%,50~60岁年龄段的发病率为20%~30%,70岁以上的老人发病率达半数以上。

颈肩手痛发病的原因较多,有功能性退化、组织的损伤,以及各种身体病变等。颈肩手痛是常见病,且呈现慢性反复发作的过程,轻者困扰着人们的生活和工作,重者可致肌肉萎缩,运动障碍,甚至心脑血管疾病,严重影响人们的生活质量和工作能力。

虽然颈肩手痛病症繁多,但其可在医生指导下采用中西医结合治疗,合理用药,适当的康复、锻炼、饮食调养等手段,绝大多数患者都能康复,仅极少数需要手术治疗。如果患者本人及其家属了解并掌握相关知识,加强自我保健,减少发病几率,提高治疗、康复效果,减少复发,对节约医疗费用和提高患者的生活质量具有重要的意义。

为此我们编写了本书,该书内容深入浅出,简明易懂、



语言通俗。书中对颈肩手痛的病因、常见症状、中西医治疗（中医药部分引自国内名医、名著的验方）方法及新进展、新疗法，以及简便易行的日常养护措施、自我康复方法、家庭护理技能等全方位的自我防控、康复要点。以期对读者有所帮助。书中不当之处望同道和读者指正。

王启民

目 录

一、颈椎病	1
(一) 颈椎病的临床表现与检查	1
1. 什么是颈椎病	1
2. 颈椎病可分为哪几型呢	1
3. 颈型颈椎病有哪些特点	2
4. 神经根型颈椎病有什么特点	2
5. 脊髓型颈椎病有什么特点	3
6. 椎动脉型颈椎病有什么特点	4
7. 交感神经型颈椎病有什么特点	5
8. 食管型颈椎病有什么特点	5
9. 什么是混合型颈椎病	6
10. 颈椎病还可以引起哪些症状	6
11. 颈椎病有哪些潜伏症状呢	6
12. 什么是颈椎间盘突出症	8
13. 颈椎间盘突出症有哪些症状	8
14. 怀疑颈椎间盘突出症可做哪些检查	9
15. 颈部弹响是颈椎病吗,弹响是如何形成的呢	9
16. 什么是颈性头痛,有哪些表现	10
17. 颈椎病易发的因素有哪些	10
18. 颈椎病复发的原因有哪些	12
19. 哪些是颈椎病高发人群呢	13



20. 颈椎病的发病情况如何	13
21. 颈椎病患者临床上可做哪些试验呢	14
22. 颈椎病的自我检查有哪些	14
23. 平常经常颈椎弹响必须提高警惕吗	15
24. 颈椎曲度变直是不是颈椎病呢	15
25. 颈椎骨质增生就是颈椎病吗	16
26. 拍颈椎 X 线片有助于颈椎病的诊断吗	18
27. 颈椎病的 CT 和磁共振(MRI)检查有什么意义	18

(二) 颈椎病的治疗 19

1. 颈椎病的治疗有哪些手段	19
2. 颈椎病的非手术疗法有哪些	19
3. 颈椎病非手术疗法的适应证有哪些	20
4. 自我牵引疗法适合哪些患者, 如何操作呢	20
5. 家庭牵引疗法如何操作	21
6. 颈围治疗有什么作用呢	21
7. 充气式颈部牵引有什么好处	22
8. 颈椎病都能牵引治疗吗	22
9. 如何自行缓解颈椎病	22
10. 伸颈运动可强健颈椎改善颈部供血吗	23
11. 颈椎病的物理疗法有什么作用	23
12. 颈椎病常用的物理疗法有哪几种	24
13. 推拿三步法可缓解颈性眩晕吗	24
14. 如何用中医推拿、按摩缓解颈椎痛	25
15. 颈部推拿按摩应注意哪些安全	25
16. 颈椎病患者如何自我按摩	26
17. 颈椎病患者如何行足底按摩	26
18. 如何应用体针疗法治疗颈椎病	27
19. 颈椎病针刺时如何分型治疗	28
20. 电针疗法有什么优势呢	29



21. 灸法也能缓解颈椎痛吗·····	30
22. 如何运用艾灸治疗颈椎病呢·····	30
23. 如何应用耳针来治疗颈椎病·····	31
24. 如何运用头针治疗颈椎病·····	31
25. 如何应用刺血法治疗颈椎病·····	32
26. 穴位注射也可治疗颈椎病吗·····	32
27. 哪些药物可用来局部封闭治疗颈椎病·····	32
28. 治疗颈椎病有哪些常用的外用方法呢·····	33
29. 常用哪些药物治疗颈椎病呢·····	33
30. 神经根型颈椎病刮痧疗法如何操作呢·····	34
31. 脊髓型颈椎病的刮痧疗法如何操作呢·····	35
32. 椎动脉型颈椎病的刮痧疗法如何操作呢·····	36
33. 交感神经型颈椎病的刮痧疗法如何操作呢·····	36
34. 食管型颈椎病的刮痧疗法如何操作呢·····	37
35. 颈部疼痛拔罐部位及注意事项·····	37
36. 小针刀更适合于治疗颈肩慢性疼痛吗·····	38
37. 激光可以治疗颈椎病吗·····	38
38. 可用中药沙袋热敷治疗颈椎病吗·····	39
39. 能用自制中药包热敷缓解颈痛吗·····	40
40. 中医如何辨证施治呢·····	40
41. 常用的特色与高效疗法有哪些·····	41
42. 常用的验方有哪些·····	44
43. 神经根型颈椎病中医如何治疗·····	48
44. 半夏白术天麻汤合针刺治痰浊中阻型颈性 眩晕吗·····	49
45. 颈椎病手术适应证有哪些·····	51
46. 哪些颈椎病患者需进行手术治疗·····	51
47. 颈椎病何时手术较好·····	52
48. 颈椎病手术治疗有哪些方法·····	53
49. 颈椎前路手术的适应证有哪些·····	53



50. 颈椎前外侧路手术的适应证有哪些	53
51. 颈椎后路手术的适应证有哪些	54
52. 射频联合臭氧能治疗椎间盘突出症吗	54
53. 颈椎病食疗方	55
(三) 落枕	55
1. 什么是落枕,有什么表现呢	55
2. 落枕的原因有哪些	56
3. 年轻人为什么会经常落枕	56
4. 反复落枕可能是颈椎病惹的祸吗	57
5. 落枕如何诊断呢	58
6. 落枕一般怎么处理	59
7. 落枕时中医如何辨证	59
8. 中医如何临证施治呢	59
9. 常用的特色与高效疗法有哪些	60
10. 经常落枕要“补气”吗	60
11. 局部封闭可治疗落枕吗	61
12. 落枕疼痛难忍有外治方法吗	61
13. 刮痧能治疗落枕吗	62
14. 针刺颈痛穴能治疗落枕吗	63
15. 指压承山可治疗落枕吗	63
16. 也可用热熨擀面杖治疗落枕吗	63
17. 旋转脚趾能缓解落枕吗	64
18. 按按手背穴也能治疗落枕吗	64
(四) 挥鞭损伤	64
1. 何谓挥鞭损伤	64
2. 引起挥鞭损伤的原因有哪些	65
3. 挥鞭损伤的表现是什么	65
4. 颈椎挥鞭损伤如何治疗	66
(五) 颈椎的生活保健	66
1. 日常如何呵护颈椎呢	66



2. 颈部保健小常识很有用吗	67
3. 颈部不适如何自我养护	68
4. 强颈操练一练颈椎更强劲吗	68
5. 5节康复操可减少颈椎病复发吗	69
6. 如何学做颈椎保健操	70
7. “三九操”护颈椎	72
8. 五分钟保健操缓解颈椎不适	72
9. 下巴仙鹤点,颈椎没烦恼吗	73
10. 揉揉按按可防颈椎病吗	73
11. 扭扭脖子防颈性眩晕吗	74
12. 每日按摩五分钟,让你远离颈椎病	75
13. 颈椎操做错了比不做还伤颈椎吗	76
14. 忙趁东风放纸鸢,常放风筝有益颈椎吗	77
15. 为什么冬季莫忘颈部的保暖	77
16. 寒冬易发颈椎病,有哪五招,能科学地防范吗	77
17. 夏天要当心颈椎疲劳吗	79
18. 护颈要从衣食住行做起吗	79
19. 颈椎病患者的饮食原则是什么	80
20. 常用的颈椎病食疗方有哪些	81
21. 常用的颈椎病药膳有哪些	81
22. 颈椎病为什么容易复发	83
23. “低头族”玩手机为何易致颈椎变形呢	84
24. 预防颈椎病要注意什么	85
25. 颈椎病患者性生活时别猛转头吗	88
26. 为什么不要过度扭转颈部	89
27. 保持头颈部的正确姿势很重要吗	89
28. 长时间坐着,必须定期将头颈部后仰吗	89
29. 为什么要调整桌面(或工作台)的高度与倾 斜度	89
30. 驾车时要当心颈椎病吗	90



31. 如何纠正不良站姿·····	90
32. 为什么要养成良好的卧姿·····	91
33. 选用合适的枕头很重要吗·····	91
34. 如何选用合适的枕头·····	92
35. 改善睡眠状态,有利于颈椎健康吗·····	92
36. 如何做颈椎病哑铃体操呢·····	93
37. 运动锻炼能防治颈椎病吗·····	95
38. 颈肩痛患者能做哪些运动·····	95
39. 为什么颈椎病患者不宜做米字操·····	95
40. 常搓脚趾能防治颈椎病吗·····	96
(六) 颈椎病会引发哪些疾患·····	96
1. 颈椎病与高血压有关吗·····	96
2. 颈椎病会引起中风吗·····	97
3. 为什么颈椎病会眩晕呢·····	97
4. 有些乳房胀痛元凶竟然是颈椎病引起的吗·····	98
5. 颈椎病与瘫痪有关系吗·····	98
6. 颈椎病与咽喉疼痛互为因果吗·····	99
7. 颈椎病也会引起胃脘不适吗·····	99
8. 颈椎病也会引起牙疼吗·····	100
9. 为什么颈椎病会引发心脏病呢·····	100
10. 颈椎不健康会导致近视眼吗·····	101
11. 颈椎病会引起视力下降吗·····	102
12. 腿痛可能由颈椎病引起的吗·····	103
13. 颈椎病也会吞咽困难吗·····	103
14. 颈椎病也能引起手指发胀吗·····	104
15. 为什么颈椎病会引发肿胀呢·····	105

二、肩周炎····· 107

(一) 肩周炎的基本知识····· 107

1. 什么是肩周炎····· 107



2. 肩周炎发病的特点是什么	108
3. 肩周炎有哪些症状	108
4. “五十肩”多因受伤受寒受累引起的吗	109
5. 肩周炎功能受限的特点是什么	110
6. 引起肩周炎的原因是什么	110
7. 哪些是肩周炎易发人群	111
8. 肩痛就是肩周炎吗	112
9. 肩周炎可分为哪三期呢	113
10. 长期低头伏案会诱发肩周炎吗	115
11. 肩周炎为什么“偏爱”中老年人呢	115
12. 上肢损伤易诱发肩周炎吗	117
13. 手撑头看电视易使肩部肌肉痉挛导致肩周 炎吗	118
14. 为什么肩周炎患者女性比男性多呢	119
(二) 肩周炎的诊断与检查	119
1. 如何诊断肩周炎	119
2. “游泳肩”患者应尽早就诊吗	120
3. 怎样判断肩周炎的轻重呢	120
4. X线检查有什么意义	121
5. B超检查有什么意义	122
6. 计算机体层摄影术(CT)及磁共振成像(MRI) 检查有用吗	122
7. 肌电图检查对肩关节疾病有什么意义呢	123
8. 关节镜检查	123
9. 怎样鉴别肩周炎和颈椎病引起的肩部疼痛呢	123
10. 怎样鉴别肩周炎与心血管疾病引起的肩部疼 痛呢	125
11. 肩周炎与肩关节脱位如何鉴别	126
12. 肩周炎与化脓性肩关节炎如何鉴别	126
13. 肩周炎与肩关节结核如何鉴别	127



14. 肩痛久治不愈应警惕肺癌吗	127
(三) 肩周炎的治疗	128
1. 肩周炎治疗的原则是什么	128
2. 治疗肩周炎的常用西药有哪几类	129
3. 什么是非甾体类抗炎药呢	129
4. 常用的非甾体类抗炎药有哪些呢	130
5. 非甾体抗炎药有哪些副作用呢	131
6. 怎么防治非甾体抗炎药的副作用呢	131
7. 使用非甾体抗炎药应注意什么呢	132
8. 局部注射可缓解肩周痛吗	133
9. 什么是物理疗法,其方法有几种	133
10. 如何进行治疗性锻炼	134
11. 治疗“五十肩”不能生拉硬拽吗	134
12. 试试哪三招能预防肩背疼痛	135
13. 体育疗法能缓解肩周炎吗	136
14. 肩周疼痛者没事画画圈有用吗	137
15. 手心向上能放松肩颈吗	138
16. 肩颈疼痛可试试举哑铃吗	138
17. 哪些方法可以缓解肩周炎呢	138
18. 手交叉治肩痛如何实施呢	139
19. 肩周痛病人在运动时应注意什么	139
20. 肩周炎患者宜进行肩部锻炼吗	140
21. 肩周炎患者进行“拉毛巾”锻炼有用吗	141
22. 肩周炎病人如何做棍棒体操呢	141
23. 肩周炎病人怎样用滑轮拉环进行锻炼	142
24. 肩周炎病人在家中如何做爬墙锻炼	143
25. 怎样应用“链球法”治疗肩周炎	144
26. 怎样应用“哑铃操法”治疗肩周炎	144
27. 哪三招能缓解肩周炎疼痛	145
28. 锻炼肩关节做钟摆运动有好处吗	145



29. 什么是推拿疗法呢	145
30. 运用推拿手法治疗肩周痛时应遵循哪些原则	146
31. 推拿治疗肩周炎的原理是什么	147
32. 如何根据肩周炎的不同时期选择推拿手法呢	148
33. 肩周痛病人如何进行自我按摩呢	149
34. 肩部按摩操如何操作	149
35. 肩周炎的日常按摩手法有哪些	150
36. 肩周炎多做4个动作有用吗	151
37. 针灸能治疗肩周炎吗	151
38. 怎样应用耳针疗法治疗肩周炎	152
39. 应用耳针疗法应注意哪些问题	152
40. 耳穴疗法如何操作呢	153
41. 肩周炎的艾条疗法效果怎样	154
42. 实施艾灸疗法应该注意哪些问题	154
43. 什么是小针刀疗法	155
44. 治疗肩周炎的外擦疗法有用吗	156
45. 肩周炎常用热敷疗法吗	157
46. 什么是拔罐疗法	158
47. 拔罐手法有哪些	159
48. 壮族药物竹罐疗法有什么特色	160
49. 如何应用拔罐疗法治疗肩周炎	161
50. 肩周炎的刮痧疗法如何实施	162
51. 肩周炎的足部刮痧法如何操作呢	162
52. 巧妙使用健康锤,可轻松治愈各种肩膀酸痛症吗	163
53. 颈肩不适巧点什么穴呢	163
54. “反掰左手中指”法,能缓解肩膀酸痛吗	164
55. 用指甲刺激肩头部的“肩髃”穴,对改善老年肩	



痛症有惊人效果吗 165

56. 哪些肩周炎患者需作手术治疗呢 166

57. 肩周炎的中医分型要点是什么 167

58. 肩周炎临证怎么治疗 167

59. 五十肩效方两则是什么 168

60. 治肩周炎验方是什么 169

61. 常见的特色与高效疗法精选有哪些 169

62. 哪些药酒可以治疗肩周炎 169

63. 散寒舒筋散是什么 171

64. 什么是舒筋汤 172

65. “葛根汤”可迅速消除因肌肉疲劳过度而引起
的肩膀酸痛吗 172

66. 归芎粥调治肩周炎吗 173

67. 常用的肩周炎食疗方防治肩周炎吗 173

(四) 肩周炎的预防与保健 173

1. 肩周炎的预防措施有哪些 173

2. 老人为何盛夏容易发生肩周炎呢 175

3. 创伤后如何预防肩周炎 175

4. 如何预防劳损性肩周炎呢 177

5. 直臂下按可防肩周炎吗 177

6. 常动肩膀可防肩周炎吗 178

7. 肩周炎患者以什么姿势睡觉好呢 178

8. 肩周炎患者日常应注意什么呢 179

9. 肩周炎患者有哪些饮食宜忌呢 179

三、其他肩部疾病 181

(一) 肩袖损伤 181

1. 什么是肩袖损伤 181

2. 老人当心“肩袖”损伤吗 181

3. 肩袖损伤有何临床表现 182



4. X线诊断方法有哪些	183
5. 超声诊断方法有意义吗	183
6. 关节镜检查更直接吗	184
7. 肩袖损伤如何进行治疗	184
(二) 肩关节周围肌腱断裂	184
1. 什么是肱二头肌损伤	184
2. 肱二头肌损伤有哪些病因	185
3. 肱二头肌损伤有哪些临床表现	185
4. 如何治疗肱二头肌损伤呢	185
(三) 肩部撞击症的治疗	186
1. 什么是肩部撞击症	186
2. 如何治疗肩部撞击症	187
(四) 肩袖钙化	187
1. 什么是肩袖钙化	187
2. 肩袖钙化有哪些临床表现	187
3. 肩袖钙化如何治疗	188
(五) 肩袖间隙分裂	189
1. 肩袖间隙分裂的病因是什么	189
2. 有哪些临床表现	189
3. 如何诊断肩袖间隙分裂	190
4. 如何治疗肩袖间隙分裂	190
(六) 肩关节松动综合征	191
1. 什么是肩关节松动综合征	191
2. 肩关节松动综合征有何表现	191
3. 如何治疗肩关节松动综合征	191
(七) 肩胛弹响	192
1. 肩胛弹响的病因是什么	192
2. 肩胛弹响的发病机制如何	192
3. 肩胛弹响有哪些临床表现	193
4. 肩胛弹响 X 线检查什么	193



5. 肩关节有弹响怎么办	193
6. 肩胛弹响如何治疗	194
(八) 肱二头肌长头肌腱炎	194
1. 什么是肱二头肌长头肌腱炎	194
2. 肱二头肌长头肌腱炎的表现是什么	195
3. 肱二头肌长头肌腱炎如何治疗	195
(九) 肩关节脱位	196
1. 什么是肩关节脱位	196
2. 肩关节脱位的病因是什么	196
3. 肩关节脱位有何临床表现	196
4. 如何治疗肩关节脱位	197
(十) 肩峰下滑囊炎	197
1. 什么是肩峰下滑囊炎	197
2. 肩峰下滑囊炎有什么临床表现	198
3. 肩峰下滑囊炎的治疗	198
(十一) 冈上肌腱炎	199
1. 什么是冈上肌腱炎呢	199
2. 冈上肌腱炎的临床特点是什么	199
3. 冈上肌腱断裂后有什么表现,该怎么办	200
4. 冈上肌腱炎如何治疗	201
(十二) 肩胛上神经嵌压症	202
1. 什么是肩胛上神经嵌压症	202
2. 肩胛上神经嵌压症有何症状	202
3. 如何治疗肩胛上神经嵌压症	202
(十三) 腋神经损伤	203
1. 什么是腋神经损伤	203
2. 腋神经损伤的病因是什么	203
3. 腋神经损伤有何临床表现	203
4. 如何诊断腋神经损伤	203
5. 如何治疗腋神经损伤呢	204