如果你在寻医问药过程中，有什么不明白的事、有什么不愉快的体验，甚至遭遇了欺诈，请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060，也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。

快报“寻找最中医”走进南京滨湖社区卫生服务中心直播推拿三步法

肩周炎，不妨试试“爬墙”“耸肩”

“肩膀疼得晚上睡不着，贴膏药也没用”“胳膊就像冻住了，梳头刷牙都抬不起来”……到了四五十岁，不少人被肩周炎盯上，网上五花八门的肩周炎锻炼方法让人迷了眼、伤了肩。2月14日，在南京滨湖社区卫生服务中心，“寻找最中医”活动直播了推拿三步法，缓解肩周炎患者的疼痛。现场专家还教了大家“手指爬墙操”“耸肩法”，带来正确的肩周炎锻炼方法。

现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟 梅书华/文 牛华新/摄

扫码看直播回放

甘祖元为患者推拿治疗肩周炎

直播现场

“很难搞”的肩周炎，家门口治疗很方便

55岁的耿女士患有肩周炎四年，肩膀一开始只是酸痛，胳膊不能往后伸直，洗澡的时候，洗不到后背。到后来胳膊僵得厉害，直接影响到刷牙洗脸。她一脸无奈地说，这个肩周炎实在是“很难搞”。

耿女士告诉现代快报记者，自己家就在滨湖社区卫生服务中心旁边，过年前给家里打扫卫生，胳膊实在疼得受不了，就跑到中医科挂了号，进行推拿。“没想到，这一推就上瘾了，实在是舒服。”她还强调，平常来社区医院治疗真的很方便，挂号不用排长队，医生问诊很详细，治疗时也有耐心，来复诊的时候，还能记得患者大致情况。

该中心针灸推拿科中医师甘祖元介绍，肩周炎又称肩关节周围炎，是一种特异性炎症，特点就是疼痛、活动受限，多发于右侧，因为右手用得更多一些。一般是由于长期从事体力劳动导致，家务缠身的家庭妇女也会被盯上。肩周炎多发于50岁左右的中老年人，也叫五十肩，还会使患者的肩膀慢慢变得动弹不得，又叫冻结肩。

甘祖元表示，因为冬季温度低、寒气重，肩周炎患者的御寒能力本来就比较差，就更容易引起肩周炎的发作，这个冬天中心收治的肩周炎患者有三四十位。他表示，肩周炎患者来社区医院挂号，直接挂针灸推拿科就可以，推拿项目也是可以刷医保卡的。

推拿三步法，20分钟缓解肩周炎疼痛

用推拿如何“解冻”肩周炎？甘祖元告诉记者，一方面，推拿对炎症能够起到一定的治疗作用，因为推拿可以活血，疏通经络，还有调节脏腑这些功能，这样促进了气血循环，就可以缓解炎症。另一方面，肩周炎导致的动弹不得，主要是因为肌肉的僵硬，筋膜的粘连，而推拿可以通过不同手法，放松肌肉，剥离粘连。

推拿治疗肩周炎主要分三步。甘祖元首先让耿女士平趴在治疗床上，然后开始施展第一种手法——滚法。他伸出微微弯曲的手掌，然后用掌指关节背侧突起处，在患者肩部来回翻掌。他表示，滚法的接触面积大、刺激力量大却又十分柔和，所以可以用来放松周围肌肉。记者看到，治疗中他的手掌翻飞快速，却又十分轻柔。他介绍，滚法需要用前臂的摆动和用腕关节的屈伸来完成，每分钟要达到140次左右的频率，只有这样持久、均匀、有力、柔和的刺激，才能达到治疗效果。

接下来，甘祖元用到了推拿中的一指禅疗法，他表示，一指禅主要起到刺激穴位，剥离里面软组织的粘连，疏通气血的作用，这是第二步。说完，他便悬腕，用拇指的螺纹面或者偏锋，作用于患者疼痛的部位和一些穴位。

他介绍，一指禅用到的穴位主要是肩贞穴，大肠经上的肩髃穴，三焦经上的肩髎穴，人体的一些穴位经络是与脏腑有着密切联系的，肩周炎好发于五十岁左右，这个年龄段的人，身体的许多器官都处于退化阶段，经过对穴位经络的刺激，也可以提高身体的各项机能，从而促进肩周炎的恢复。

最后一步，甘祖元用掌根、全掌揉搓患者背部，对患者进行了安抚，并在患部进行了检查。他表示需要再摸一摸哪里有硬结、揉一揉将它解开。他一边找，一边询问患者还有哪里有酸痛感。并用手掌拍打背部，振动肌肉，使气血循环更加顺畅。

一次治疗持续了约二十分钟，耿女士起来后，下床的动作都利索了很多。她一边穿外套一边告诉记者，上次推完，就不怎么疼了，在家自己用手指爬爬墙，过了个好年。

专家提醒

肩膀僵住了怎么办？赶紧动起来

网上针对肩周炎要加强锻炼的言论有不少，这却很容易误导患者自己盲目锻炼。甘祖元强调，肩周炎患者的运动不仅要注意随时调整锻炼方案，更要量力而行，不是运动力度越大，恢复起来就更快。

甘祖元表示，肩周炎患者一定要学会动起来，尤其是急性期和粘连期。在急性期时，患者的疼痛比较剧烈，晚上疼得更加明显。此时的自我锻炼不要太过于剧烈、可以进行简单的“手指爬墙”运动。患者面对墙壁站立，用患侧手指沿墙缓缓向上爬动，使上肢尽量高举，到最大限度，在墙上作一记号，然后再慢慢向下回原处，反复进行，逐渐增加高度。每天上午下午各爬一次，每次爬十遍左右。

发展到粘连期，肩关节的各个方向的关节活动会开始越来越受限，尤其是肩关节的上举、后伸是受限最明显的。在治疗的同时可以进行幅度大一点的运动。比如耸肩，他介绍，耸肩是把肩膀慢慢往上提，可以两肩同时往上提，也可以单侧往上提，但是一定要慢慢地往上，在这个过程中会出现酸胀感，保持在自我忍受的限度之内，每天上下午各做一套，一套十次左右即可。

肩膀疼≠肩周炎，随意诊断害自己

患了肩周炎，很多人的反应就是肩膀疼痛。身边不少人，就会把肩膀疼和肩周炎画上等号。一旦自己给自己下了肩周炎的“诊断”，就很可能按照网上的方式来自我锻炼。

甘祖元表示，首先一定要确诊肩周炎。因为有一些肩膀疼是外伤导致，比如肩袖损伤，它很容易发生在重体力劳动者身上，这是一种损伤，需要手术修复，前期要制动。而肩周炎是一种炎症，可以保守治疗，适当运动。如果将肩袖损伤当成肩周炎来锻炼治疗，不仅会导致疼痛加剧，病情更严重，还会延误最佳治疗时机。

小贴士

推拿不仅可以治疗肩周炎，针对日常生活中突发的不适，它也有招来救急。甘祖元表示，人体上许多穴位，通过简单按压，便能起到一定效果。

打嗝 可以用手指按一按攒竹穴，它就在眉头的位置，按出酸痛感即可。这对打嗝、呕吐都有一定的缓解效果。

晕车 针对晕车，中医用的比较多的是内关穴。它在腕横纹上2寸正中间往下凹陷的位置。按压此处，可以有效缓解晕车、呕吐等症状。

胃疼 肚子疼包括胃疼都可以按一按足三里和梁丘穴，足三里是“足阳明胃经”的主要穴位之一，位于小腿外侧，也就是外膝眼下四横指、胫骨边缘位置。梁丘穴在膝盖的上面，髌骨底外侧上2寸。