

药物治疗主要以他汀为主，如达不到效果还可选用胆固醇吸收抑制剂（依折麦布）或 PCSK9 等。“管住嘴、迈开腿”说的是饮食和运动对健康的重要作用，对降低“坏胆固醇”也有用。

四、怎样增加“好胆固醇”？

主要从以下方面着手：

1、运动：运动不但可以消耗身体多余的热量，减肥，还可以升高 HDL-C 水平，对心血管系统有明显的保护作用。

2、适当饮酒：总体来说，饮酒对身体没什么好处？有研究发现少量饮酒尤其是少量红葡萄酒可升高 HDL-C 水平，对

心血管系统或有好处。

3、药物：有些药物可提高 HDL-C 水平，主要有烟酸类（效果最好，提升 HDL-C30%）、他汀类（降 LDL-C 为主，提升 HDL-C5-10%）、贝特类（降甘油三酯为主，提升 HDL-C5-18%）等。

4、此外，减肥、戒烟、长期进食不饱和脂肪酸（如植物油）也可提升 HDL-C 水平。

综上所述，您明白胆固醇的“好”、“坏”了吗？医生常说的调脂治疗（常错称为“降脂治疗”）指的就是降低“坏胆固醇”（LDL-C），升高“好胆固醇”（HDL-C），可不要搞混了哟！

谈中医针灸推拿治疗肩周炎

魏洪旭

乐山市井研县中医医院针灸科 613100

【中图分类号】R274

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 03-062-01

什么是肩周炎？

肩周炎又称为肩关节周围炎，主要是肩关节周围的肌肉以及韧带、肌腱和滑囊、关节囊等软组织受到了损伤和退变而引起的一种关节囊和关节周围软组织的一种慢性无菌性的炎症。

肩周炎给生活带来什么样的麻烦？

肩部的疼痛分为阵发性的疼痛以及持续性的疼痛，在急性期，疼痛感更加的剧烈，夜间也会更严重，严重的患者还会出现触痛，而且疼痛时伴随出汗的现象，并且难以忍受，不能安心睡眠。一部分患者疼痛还会向前臂以及颈部放射。患有肩周炎后，正常的活动也会大幅度受限，比如肩部的伸展、外旋以及后伸都会出现明显的障碍，甚至严重的患者连刷牙、洗脸、梳头等也会受到限制，肩周炎发病首先发生一侧肩部的疼痛、酸痛以及跳痛，刚开始的时候因为疼痛而不敢进行活动，久了之后就会发生粘连和挛缩，使活动受到限制，甚至是丧失活动的能力。

中医病因机制

在中医的角度来看，肩周炎的形成有内在和外在两种因素，老年人体虚，肝肾精亏，气血不足，筋络失去濡养，久了之后筋络就会衰退而不能使用；或者是常年居住在寒气和湿气比较重的地方，导致寒气和湿气进入体内的血脉和筋络中，导致血流不畅而引起疼痛，不能进行屈伸的运动，时间长就会丧失屈伸的功能；还有就是外伤所致，或者是劳累过度，淤血，血流不畅，脉络不通，就会引起肩部发生疼痛，筋络失去血液的供养，也会导致肩周炎的发生。

中医治疗

选择肩痛穴这个穴位，此穴位在腓骨小头至外踝高点连线的上三分之一处，在足三里穴下两寸偏外一寸处。局部解剖：在腓骨长肌与趾总伸肌之间，深层处有腓骨短肌，主要是分布在颈前动静脉肌支和腓前神经。取穴的原则：进行交叉取穴，右侧发生病变取左侧的穴位，左侧发生病变取右侧的穴位，双侧病变就取双侧的穴位。

针灸的特点：在对腓浅神经进行针灸后有针感为宜。针灸方法：使用上下提插的手法进针在 2 寸左右。针感：呈现触电式的针感并向足面和足趾以及踝关节传导。

针灸推拿治疗

1. 肩髃，肩髃，肩前，肩后缝，腋前，腋后
透针：从肩髃透刺肩髃，再从肩髃透刺到肩髃以及肩前缝透刺到肩髃，肩后缝透刺到肩髃，腋前透刺腋后，腋后透刺腋前；均进针 4-5CM 处，留针。

在进行六透针之后，再从极泉向腋前或者是腋后进行透针，如果是肩的前部有压痛的感觉那就向前进行透刺，如果是肩的后面有压痛的感觉，那就向后面进行透刺。

2. 手法治疗：①通过按揉的手法进行散结，在肩关节的周围用拇指进行按揉，且力度是先轻后重，主要还是以患者的耐受力进行施展力度；②单手托起患者的患处，使肩呈现前屈或者是最大限度的上举，另一只手的拇指在左肩部的硬结处进行弹拨，双手要配合，一边上举一边进行弹拨，慢慢的加大上举的幅度；③牵腕理筋：向肩部滚去，在沿着小圆肌的走行方向进行摆动，另一只手握住手腕，让肩部做后伸、内收、内旋等复合性动作。这些手法每天进行一次，每次进行 15 分钟。

肩周炎的功能锻炼

1. 屈肘甩手：患者靠墙站立或者是仰卧在床上，上臂贴身、屈肘并以肘部作为支点进行外旋的活动。

2. 手指爬墙：患者在墙壁站立，使用患侧的手指沿着墙壁缓慢的向上爬动，尽量抬高上肢到最大的限度，在墙上做一个最大限度的记号然后再慢慢的向下回到原处，反复进行，并逐渐的增加高度。

3. 体位拉手：患者自然站立，患者上肢内旋并向后伸的姿势下，健侧的手拉着患侧的手或者是腕部，然后逐渐拉向健侧并向上牵拉。

4. 展臂站立：患者的上肢自然下垂且双臂伸直，手心向下并缓缓的外展，在向上用力抬起到最大的限度后停 1-2 分钟，然后再回到原处，反复进行。

5. 后伸摸棘：患者自然站立，在患侧上肢内旋和后伸的姿势下屈肘屈腕，用中指指腹触摸脊柱棘突，在由下逐渐向上到最大限度后停 2 分钟后，再下来到原处，反复的进行并逐渐地增加高度。