

对颈椎病

说NO



上班族请关心你的颈椎！

花一点时间了解一下，就可以让颈椎病永不沾身！

- ✓ 不良生活习惯，让颈椎提前老化
- ✓ 颈椎生理曲度为什么会消失
- ✓ 颈椎病的常规检查有哪些
- ✓ 治疗颈椎病的根本原则，你了解多少



权威专家
帮您诊治

孙呈祥◎著 北京中医药大学东直门医院骨伤科教授、主任医师



SPU 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



对颈椎病 说NO



孙呈祥◎著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

对颈椎病说NO / 孙呈祥著. —广州: 广东科技出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5359-6466-3

I. ①对… II. ①孙… III. ①颈椎—脊椎病—防治
IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 002526 号

对颈椎病说 NO

Dui Jingzhuibing Shuo NO

责任编辑: 严 旻

特约编辑: 王业云

美术编辑: 王道琴

封面设计: 夏 鹏

责任校对: 罗美玲 杨峻松

责任印制: 吴华莲

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

(北京市海淀区苏家坨镇草厂村南 邮政编码: 100095)

规 格: 720mm × 1 000mm 1/16 印张11.5 字数230千

版 次: 2016年2月第1版

2016年2月第1次印刷

定 价: 39.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序言

拯救颈椎靠你自己

在日常生活中，你是否曾经遇到过这样的情景：

——想看看星空，刚抬起头来，忽然感觉脖子一阵酸痛，只好低下头去。

——坐在电脑前紧张忙碌地工作着，一直低着头，转眼间半天的时间就过去了，你连头都没转动一下。

——举手拿书架高处的一本书，手抬到一半的高度，却再也动不了了，肩膀也疼痛难忍。

当你出现这些问题的时候，颈椎病可能就离你不远了。

颈椎是人体最重要的组成部分。结构决定功能和作用，而颈椎所处的位置和它的结构，决定了它在人体中发挥着巨大的作用。它向上承托头颅，向下连接躯干，是人体最为重要的支架。而且，人的大脑所发送出的各种各样的神经信息，也是需要通过颈椎输送到全身各个躯干的。颈椎还具有保护脊髓、神经和肌肉的作用。

我们平时之所以能仰望蓝天白云、远眺青山绿水，能眼观六路、耳听八方，都是因为我们拥有健康的颈椎。如果颈椎老化、退变了，我们的颈部活动会受限制，行动也不再自由。

颈椎健康对人的重要性不言自明，然而，并不是每个人都能了解这一点，更不是每个人都能懂得学习颈椎病知识的必要与重要意义。有些人是因为朝九晚五地忙于工作而无暇顾及颈椎的健康，有些人则是因为对颈椎病漠不关心，认为这只是一个无足轻重的小病，还有些人把防治颈椎病的全部希望都寄托在医生身上。

殊不知，谁能拯救你的颈椎？不是别人，正是你自己。

只有积极地学习颈椎病的常识，走出颈椎病认识的误区，懂得如何在日常生活中预防颈椎病，远离颈椎受损的危险因子，重视健康细节，通过各种方式来保养颈椎，你才能呵护好原本脆弱的颈椎，让你的健康不必蒙上颈椎病的阴影。

拯救你的颈椎，就从本书开始吧。

第一章 Who：谁伤害了那道曲线 / 001

1 不良身体习惯，让颈椎提前老化 / 002

长期受“压迫”，颈椎问题不请自来 / 002

久坐不动，小心坐出颈椎病 / 003

站没站相，颈椎压力大 / 007

走姿不正确，颈椎最受累 / 008

睡姿不当，落枕常反复 / 011

2 办公室一族，距离颈椎病只有1厘米 / 015

“低头综合征”，悄悄偷走颈椎健康 / 015

仰脖弓背弯腰，日久成疾 / 017

天天看电脑，小心成了“电脑脖” / 021

笔记本电脑惹祸大，使用需谨慎 / 026

趴在办公桌上午休危害大 / 028

歪着脖子打电话，颈部不该承受之重 / 030

3 不良生活习惯，颈椎的慢性毒药 / 032

“高枕”并非“无忧” / 032

猛吹空调，吹出颈椎病 / 035

躺着看电视，小心颈椎“反弓” / 036

坐车打瞌睡，越睡越难受 / 038

睡软床，并非健康之举 / 040

小心！高跟鞋的背后暗藏杀机 / 042

驾车一族须防颈椎病 / 044

单肩挎包，挎出颈椎问题 / 047

长发飘飘伤颈椎 / 049

第二章 Why：颈椎何以痛 / 053

1 颈椎不仅是七块骨头 / 054

枢纽不通，疼痛紧随而来 / 054

小颈椎有大作用 / 056

颈椎是咽喉重地 / 057

2 颈曲消失了，颈椎就痛了 / 060

颈椎病是一种什么病 / 060

颈椎生理曲度为什么会消失 / 064

颈椎疼，牵一发而动全身 / 065

3 颈椎病不是一种病 / 071

你是哪种类型的颈椎病患者？ / 071

莫把这些病与颈椎病混淆 / 078

第三章 What：颈痛查什么 / 083

1 颈椎病的常规检查 / 084

颈椎病的物理检查方法 / 084

颈椎病的诊断标准 / 089

2 颈椎病的影像学检查 / 092

X线片检查 / 092

CT检查 / 095

核磁共振成像检查 / 096

肌电图检查 / 097

颈椎椎管造影 / 098

第四章 How：颈痛怎么治 / 101

1 治疗颈椎病的根本原则，你了解多少 / 102

早发现、早治疗，防患于未然 / 102

坚持五项基本原则，与颈椎病作战 / 103

对症用药，缓解颈椎病 / 105

2 科学运动，告别颈椎疼痛 / 109

运动，治疗颈椎病的良方 / 109

十种运动，让颈椎更轻松 / 110

常做保健操，改善你的颈椎 / 119

有张有弛，掌握好运动量 / 123

3 牵引疗法，科学的才是有效的 / 127

为什么牵引能治颈椎病 / 127

如何进行颈椎病的牵引治疗 / 128

盲目牵引，越牵越痛 / 130

4 手术疗法，最后一道屏障 / 132

这些情况下，请采用手术疗法 / 132

手术前，充分准备要趁早 / 134

手术后，积极康复是关键 / 135

5 颈椎病伴生其他病，如何治？ / 137

高血压病伴生颈椎病，如何治？ / 137

冠心病伴生颈椎病，如何治？ / 139

脑血栓伴生颈椎病，如何治？ / 140

慢性胃炎伴生颈椎病，如何治？ / 141

糖尿病伴生颈椎病，如何治？ / 144

第五章 No：对颈椎病说不 / 145

1 预防比治疗更重要 / 146

颈椎保养的“24小时法” / 146

抓住早晨好时机，呵护你的颈椎 / 148

睡前保健四法，让你安睡无忧 / 149

2 5分钟小运动，放松颈椎很重要 / 152

利用小空间，做做桌前颈椎保健运动 / 152

每天练练“小燕飞” / 154

见缝插针做“米”字操 / 156

哑铃有妙用，颈椎没烦恼 / 158

简单瑜伽，驱走颈部疼痛 / 161

3 疏导情绪，好心情才有好颈椎 / 166

忘记颈椎病，有时是更好的治疗 / 166

调节不良情绪，赶走颈椎病 / 167

第一章

Who：谁伤害了那道曲线

如果我们把人的身体比喻成一座大楼，那么，骨骼就是这座大楼的钢架。体格健康与否、结实与否，与骨骼的健康息息相关。而在所有骨骼中，作为沟通身体上下的一个枢纽与支点，颈椎又是异常重要的，只有颈椎健康，人才会有精气神。

1

不良身体习惯，让颈椎提前老化

长期受“压迫”，颈椎问题不请自来

如果我们把人的身体比喻成一座大楼，那么，骨骼就是这座大楼的钢架。体格健康与否、结实与否，与骨骼的健康息息相关。而在所有骨骼中，作为沟通身体上下的一个枢纽与支点，颈椎又是非常重要的，只有颈椎健康，人才会有精气神。

然而，在生活中，我们却常会见到人们表现出一些不良的身体习惯和姿势，比如长时间一个姿势坐着看电视、肩膀一高一低地走路、弯腰塌背、低头盯着电脑屏幕、没事就跷起二郎腿等。正因为这样，很多人在忙碌了一天之后，等到终于有时间坐下来休息时，往往会感觉脖子后面就像背了一座沉重的大山，非常不舒服。其实，这正是颈椎长时间备受“压迫”后发出的“抗议”。

这些不良的身体习惯，打破了人体颈椎特有的生理曲线，使颈椎长期处于一个固定的、不健康的姿势，导致机体失衡、血液循环不畅，使骨骼加速老化，进而造成颈椎受损。

如果颈椎受到损害，接下来，你要面临的麻烦就接踵而来——

它会诱发各种各样的健康问题，比如头晕、目眩、胸闷、恶心、呕吐、四肢麻木、步态不稳等。到那时，再四处寻医问药，已经是事倍功半了。

久坐不动，小心坐出颈椎病

触目惊心的数字

如今，随着手机、平板电脑等电子产品的日益流行，“久坐不动”的生活模式，几乎已经成为许多人的生活常态。然而，久坐不动是一种极为不健康的身体习惯，对人体的伤害巨大。

《黄帝内经》中曾经有过这样的警示：“五劳所伤，久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”其中，“久坐”的危害是非常大的，它不但会导致人的气血不畅、肌肉松弛、倦怠乏力，严重的时候还会阻碍血液循环，导致大脑供血不足、伤神损脑、精神压抑，甚至诱发各种各样的疾病。

关于这一点，我们可以看看这样一组数据：

根据一项调查显示，一天长时间保持坐的状态达6小时以上，可能导致心脏病发病的概率比常人高54%，冠心病发病的风险比经常运动的人高4倍，脑出血发病率高220%……

首当其冲是颈椎

受久坐不动影响的，首当其冲的是颈椎。

通常来说，人体的正常脊柱存在着四个生理弯曲——颈椎前凸、胸椎后凸、腰椎前凸、骶椎后凸。这四个生理弯曲，在正常情况下具有重要的生理功能，能够使人体的重心保持在中央部位，从而使身体达到一个完美的平衡。但是，如果长时间坐着不动，脊柱

的四个生理弯曲就会逐渐偏离中心，而颈椎前凸的偏离往往是最大的，时间一长，颈椎的生理曲度就有可能逐渐变直，甚至最终消失不见。起初，你或许会感到颈部肌肉酸胀不适，如果仍然不重视这个问题的话，颈椎病就难以避免了。

而且，长时间低头、屈曲颈椎还会使颈椎椎间盘内压力变得更大，使颈椎加速退变，逐渐引起颈椎间盘突出、骨质增生，最终导致脊髓受压迫而出现步态不稳、双下肢乏力的病症，严重时还有可能造成瘫痪，使人们的工作和生活质量都受到巨大的影响。

易引发颈椎病的六种坐姿

除了久坐不动之外，生活中还有一些常见的不良坐姿，也会引发颈椎病。在这里，我将其归结为六种：随意乱坐式、一心两用式、蜷缩式、托头式、走神式、东倒西歪式。

（1）随意乱坐式。这种姿势常出现在家中，无论是看书还是看手机、电脑，有些人总是会随意地坐在沙发或者床上，不在乎自己的姿势是什么样的，只要当时感觉舒服就可以了。殊不知，这样的坐姿，会使肌肉长时间处于紧绷僵硬状态，使颈部的负担加重，时间一长，就会疼痛难忍。然而，等到感觉颈部酸痛的时候再端坐起来，为时晚矣。

（2）一心两用式。有些人由于工作繁忙，总想“一心两用”，经常会一手接电话、一手操作电脑或者做其他的事情，有时不得不歪着头夹住电话。这种姿势对颈椎的伤害是巨大的，因为这样的动作使得颈椎无法正常屈伸，长时间保持紧张状态，不但会导致颈椎劳损，还有可能拉伤肌肉。

(3) 蜷缩式。很多人在看手机或者ipad的时候，习惯蜷缩着身子，专心盯着屏幕。长时间这样，颈部就会过度弯曲，颈椎病的发生也就无法避免了。

(4) 托头式。长时间坐着很费力，为了轻松一些，有些人会用一只手托着下巴，缓解疲乏。其实，这样一来，反而更容易让颈椎受伤。因为颈椎过度偏向某一方，骨骼伸曲不合理，肌肉很可能会被拉伤，进而诱发颈椎病。不仅如此，如果长期偏向某一方，从身体外观上也会出现异常，比如容易偏头，影响形象。

(5) 走神式。生活上遇到难题时，有些人会坐在椅子上，托腮冥想，这样一来，颈椎就会跟着受伤。因为这种姿势过于偏向身体的一侧，导致一边的肌肉被拉伸，而另一侧肌肉则受到挤压，从而使血液循环不畅，轻则拉伤颈部肌肉，重则诱发颈椎病。

(6) 东倒西歪式。坐无坐相，指的就是喜欢东倒西歪式坐着的人。他们常会身子扭曲、弯腰塌背，长时间保持这样的姿势，颈椎很容易受到损害。正确的坐姿是整个身体平均分布在一条中轴线上，而这种东倒西歪式的姿势，导致上半身和下半身不在同一条中轴线上，同时弯腰塌背又使腰和颈没有正常伸曲，两部位的肌肉容易被拉伤而造成颈椎疾病。

现在，你可以对照自己的坐姿，看看你是不是会犯这样的错误？

现在调整坐姿，还不算晚

如果你的坐姿并不恰当，那么，从现在开始，就马上进行调整，或许还可以防患于未然。

调整坐姿习惯，可以按照以下步骤来进行：

第一步，找一把椅子，椅子的靠背和椅面最好是垂直成 90° ，然后，坐在椅子上，让你的腰和背紧紧地贴在靠背上；

第二步，双手下垂，尽量把肩部往下压。同时，把头放平，两眼正前方，把下巴有意识地往里收。最重要的是，让你的后脑勺往后上方拉，与肩往下拉的力量形成一种对称力；

第三步，这时候，你应该能够感觉到，头和肩把你的颈椎拉开，慢慢拉直，然后，左右放松地拉伸转动，深深地吸气。

完成这三步之后，你要记住当时的状态，在以后坐着的时候，记得保持这样的状态，千万不要像以前一样，坐一会儿就蜷缩或者软瘫在椅子上。

尽量保持昂首挺胸的姿势坐着，最重要的是做到“松而不懈”，这不但会让你的颈椎处于放松状态，而且长时间的久坐也不会感觉到累。

没有最正确的坐姿，只有多变的坐姿

正确的坐姿，应该符合“三个 90° ”：一是小腿与大腿之间呈 90° ，二是大腿与身体之间呈 90° ，三是手臂与身体呈 90° 。做到了这“三个 90° ”，就能真正做到“坐如松”。

然而，值得注意的是，不管多么正确的坐姿，都不能长时间地保持不变。就像我们在前面所说的“久坐不动”，是颈椎的大忌。打个比方，人的颈椎就像是一条橡皮筋，如果你把橡皮筋拉开一个小时，松手后它会自己恢复原状。如果你把它拉开10小时，它也会逐渐恢复原状，但会失去一部分弹性。但是，如果你把它拉开24小时，那么，质量再好的橡皮筋，恐怕也不可能恢复原状了。因此，