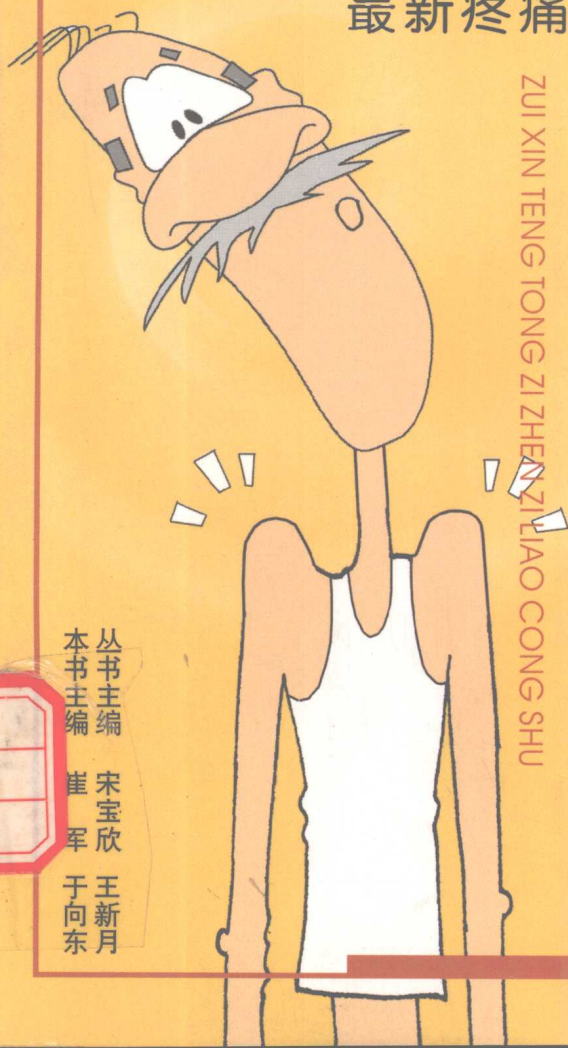


颈肩痛

JING JIAN TONG
最新疼痛自诊自疗丛书

ZUI XIN TENG TONG ZI ZHEN ZI LIAO CONG SHU

- ☐ 颈椎病
肩周炎
落枕等
- ☐ 中西药物疗法
物理疗法
运动疗法
按摩疗法等



丛书主编 宋宝欣 王新月
本书主编 崔军 于向东

北京出版社

颈肩痛

JING JIANTONG
最新疼痛自诊自疗丛书

ZUI XIN TENG TONG ZI ZHEN

- ☐ 颈椎病
肩周炎
落枕等
- ☐ 中西药物疗法
物理疗法
运动疗法
按摩疗法等

□

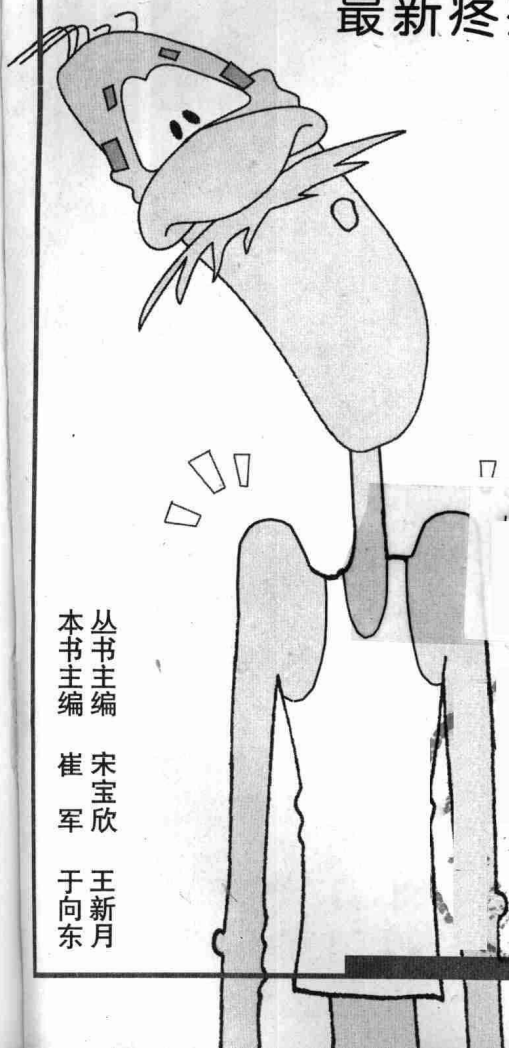
JING SHU

丛书主编
本书主编

宋宝欣
崔军

王新月
于向东

北京出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩痛/崔军等主编. —北京: 北京出版社, 2001

(最新疼痛自诊自疗丛书)

ISBN 7-200-04466-0

I. 颈… II. 崔… III. 颈肩痛—诊疗 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 074906 号

颈肩痛

JINGJIANTONG

崔军 于向东 主编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京通县电子外文印刷厂印刷

*

850 × 1168 32 开本 6 印张

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

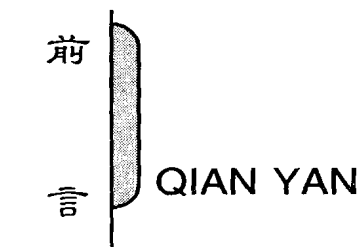
印数 1—8 000

ISBN 7-200-04466-0/R·189

定价: 10.00 元

编 委 会 名 单

丛 书 主 编	宋宝欣	王新月	
丛书副主编	韩学杰	高 峰	任 红
本 书 主 编	崔 军	于向东	
本 书 编 委	胡 浩	潘洪涛	刘允辉
	吕 超	卢全生	



颈肩痛是一种非常常见的疼痛，指颈部或颈椎的疾病引起的颈痛和肩、上肢的疼痛。

严格说，颈肩痛只是一种症状，可见于多种疾病。一些引起颈肩痛的疾病，如颈椎病，还可引起头痛、眩晕、猝倒等症状。肩与上肢的疾患也可引起颈部疼痛。有的疾病很严重，如颈椎骨折、脱位、破伤风、蛛网膜下腔出血的早期等危急重症都以颈肩痛为首发或主要症状。有的较轻，甚至谈不上是什么病，如落枕、精神紧张、过度劳累可以引起颈肩痛。

本书即是专门为颈肩痛患者编写，介绍一些简单的诊断知识和自我治疗方法。这些方法，是古今医师经验的结晶，简单易行，而且被实践证明是卓有成效的。我们相信，读者依书治疗，能收到满意的疗效。

在认真阅读本书的同时，医生的诊断、指导、建议是必不可少的。如果采用本书的疗法治疗无效或症状加重，必须请专业医师进行诊疗。

最后，本书提醒您：

☆危重颈肩痛，必须立即到医院就医。

☆一般颈肩痛，可以进行自我治疗，但必须在专业医师帮助下明确诊断。

☆反复发作、长期不愈的颈肩痛，必须制定长期的保健方案。

编者

2001.10.12

目

录

MU LU

第一章 颈肩痛的一般知识 (1)

危险的信号——必须就医的颈肩痛 (4)

颈肩痛患者就医须知 (12)

适合自我治疗的颈肩痛疾病 (17)

第二章 物理疗法 (33) 1

急性颈肩部软组织损伤的冷疗法 (35)

颈椎病的热熨疗法 (37)

颈椎病的熏洗疗法 (40)

颈椎病的药浴疗法 (41)

颈椎病的坎离砂疗法 (42)

颈椎病的磁疗法 (44)

颈椎病的牵引疗法 (45)

肩周炎的热敷疗法 (48)

肩周炎的刮痧疗法	(50)
肩周炎的穴位电磁疗法	(51)
肩周炎的手法牵拉疗法	(52)
落枕的牵引疗法	(54)

第三章 药物疗法..... (55)

颈肩痛常用西药	(57)
颈肩痛常用中成药	(59)

第四章 按摩疗法..... (63)

颈肩痛的按摩手法	(65)
颈椎病的按摩治疗	(74)
肩周炎的按摩治疗	(76)
肩周炎的三提疗法	(78)
落枕的按摩治疗	(79)
项韧带损伤的按摩治疗	(81)
椎枕肌损伤的按摩治疗	(81)
斜方肌损伤的按摩治疗	(82)
冈上肌损伤的按摩治疗	(82)
肩峰下滑囊炎的按摩治疗	(83)

第五章 足部按摩疗法..... (85)

足部按摩的操作过程	(88)
治疗颈椎病的足部按摩穴位	(92)

治疗肩周炎的足部按摩穴位	(93)
治疗落枕的足部按摩穴位	(94)

第六章 手部按摩疗法..... (97)

手部按摩的操作过程	(99)
颈椎病的手部按摩疗法	(108)
肩周炎的手部按摩疗法	(111)

第七章 耳穴贴压疗法 (113) |

耳穴贴压的操作过程	(115)
治疗颈椎病的耳穴	(118)
治疗肩周炎的耳穴	(119)
治疗落枕的耳穴	(120)

第八章 拔罐疗法 (121) |

拔罐方法——闪火法	(123)
颈椎病的拔罐疗法	(125)
肩周炎的拔罐疗法	(127)
落枕的拔罐疗法	(130)
拔罐疗法注意事项	(133)

第九章 心理疗法 (135) |

颈椎病的心理治疗	(139)
----------------	-------

肩周炎的心理治疗	(142)
----------------	-------

第十章 日常饮食疗法 (143)

颈椎病的药酒疗法	(146)
----------------	-------

颈椎病的食疗方	(150)
---------------	-------

肩周炎的药酒疗法	(151)
----------------	-------

肩周炎的食疗方	(154)
---------------	-------

第十一章 颈肩痛患者的长期保健策略 (157)

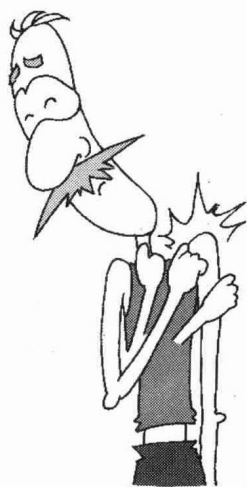
颈肩痛的预防和保健常识	(159)
-------------------	-------

颈椎病患者的长期保健策略	(165)
--------------------	-------

肩周炎的长期保健策略	(177)
------------------	-------

第一章

颈肩痛的一般知识



人体的颈肩部每天都进行着频繁的活动，它是人体活动最多的部位。无论是劳动、工作、读书、看报，还是穿衣、吃饭等等都少不了颈肩部的活动。因此，到了一定的程度就会发生颈肩部的累积损伤（又称慢性劳损）。同时，由于颈肩部处于人体上部，暴露程度大大超过身体其他部位，因而在日常劳动、运动之中受到外伤的机会较多，如扭伤、挫伤、挥鞭样损伤等。这些急性、慢性损伤就导致了颈肩痛的发生。

随着现代社会生活节律的加快，人们的工作、劳动频率提高，伏案机会增加和户外活动减少，更使得颈肩痛的发生率呈逐年上升趋势。因此，颈肩痛是人群中发病率很高的常见病。

实际上，“颈肩痛”是一个含糊的、不精确的症状名称，而不是诊断名称。某些颈肩痛可能是危险疾病的信号，必须立即到医院就诊，有些颈肩痛也可能是劳累、紧张等原因造成的，因此，正确认识颈肩痛，选择适当的处理方法，十分重要。

本章着重区分哪些颈肩痛必须到医院就医，哪些可以在家里自我诊疗。

危险的信号——必须就医的颈肩痛

危险的信号——必须就医的颈肩痛

- 外伤后的剧烈颈肩痛
- 突然发生的剧烈颈肩痛
- 伴有精神或神经症状的颈肩痛
- 伴有惊厥的颈肩痛
- 老年人突发的颈肩痛
- 睡眠中痛醒的颈肩痛
- 突然加重的颈肩痛

刘经理今年 52 岁，是某大型集团公司的董事长兼总经理，平时公务繁忙，经常伏案工作，但很少有时间锻炼身体。他自己认为身体素质较好，因此，虽然有时发作颈肩痛，休息一会儿就好转，只以为是颈椎有毛病，并没有放在心上。今年春天的某一天，刘经理与某外商洽谈业务，忙碌了一天，晚上下班回家，吃过晚饭后感到特别劳累，就早早入睡了。半夜两点钟，刘经理突然从睡梦中惊醒，感到左侧

颈肩部剧烈疼痛，伴胸闷憋气，大汗淋漓，呼吸困难。其妻赶紧扶他躺下，并给他按摩颈部，病情无缓解，又给他舌下含服硝酸甘油片，病情仍未缓解，疼痛越来越剧烈，并面色苍白，呼之不应，赶紧打“120”急救电话。10分钟后，急救中心的救护车赶到，患者已四肢湿冷，大小便失禁，处于深昏迷状态，血压测不到，急送某心血管病医院。不幸的是在送医院途中，患者心跳呼吸停止，经抢救无效死亡。后经尸体解剖证实，患者的左冠状动脉有一巨大血栓堵塞血管，患者死于急性大面积心肌梗死。

很显然，刘经理平常经常感到颈肩部的疼痛，并不是一般颈椎病引起的颈肩痛，而是心绞痛引起颈肩部的反射性疼痛，但因为刘经理自认为身体素质较好而忽视了这个危险信号，导致了悲剧的发生。为了防止危险和不幸事件的发生，这里介绍常见的以颈肩痛为主要症状的危重疾病，给您提个醒。

5

突然发生的剧烈的颈肩痛

突然发生的剧烈的颈肩痛常提示急性脑卒中（蛛网膜下腔出血、脑出血等）、急性心肌梗死、颈椎骨折、颈椎脱位等。因此，必须尽快确诊，以便及早采取相应

的诊断和抢救措施。

☆剧烈颈肩痛伴剧烈头痛、颈部僵硬,提示蛛网膜下腔出血,须做腰部穿刺检查脑脊液,或做头颅 CT 检查。

☆颈肩痛伴剧烈胸痛,大汗淋漓,四肢湿冷,胸闷憋气,呼吸困难,提示急性心肌梗死或变异型心绞痛。患者必须立即休息,舌下含服硝酸甘油片,并立即到医院做心电图检查,必要时可做冠状动脉造影检查以明确诊断。

☆颈肩痛伴肢体运动障碍,麻木,疼痛,并有颈部外伤史,提示颈椎骨折脱位,必须立即到医院做 X 线检查,必要时做颈椎 CT 检查以明确诊断。

☆颈肩痛伴头晕,头痛,面部潮红,恶心,走路不稳,提示高血压病,或脑动脉硬化及颈椎病引起的椎—基底动脉供血不足,可测量血压,排除高血压病。或到医院做 CT 排除颈椎病,或做颅彩色多普勒排除椎—基底动脉供血不足。

6

外伤后的剧烈颈肩痛

在高速交通、高空作业、体育运动发达的时代,颈椎骨折、脱位事故相当常见。若外伤后出现剧烈颈肩痛,常提示颈椎骨折、脱位、颈部扭伤、挫伤、挥鞭样损伤,以及肩部的拉伤、撞伤等。特别是有些外伤后,当时可能没有明显的不适或仅有轻微症状,容易忽视而造成严重后果。因此,外伤后必须尽快到医院拍 X 线片或做 CT 确诊,以便采取相应的治疗措施。

不该发生的悲剧

一天晚上，某公司职员李某，在朋友的婚礼上禁不住朋友的左劝右劝，喝了近一斤白酒，回家时摇摇晃晃地骑着车。突然眼前一黑，连人带车掉进了马路中间的地沟里——原来是地沟盖子不知何时被人盗走，李某因醉酒没有看清，掉了进去。他感到眼前直冒金星，头晕、恶心、心慌，双上肢麻木，无力，腿软乏力，在行人的帮助下，好不容易爬了上来。过了一会儿后，李某发现自己不会动了，行人急忙将其抬到医院，经颈椎磁共振检查发现，李某是颈椎骨折伴颈髓挫裂伤，造成了高位截瘫，留下了终生的遗憾。

李某的悲剧告诉我们，交通事故、跌坠损伤等是颈肩痛的潜在危险因素，有时防不胜防，因此须特别注意，一旦发生颈肩部严重外伤，必须：

☆立即静止不动，固定头颈部。

☆立即到医院诊疗。

伴有精神或神经症状的颈肩痛

颈肩痛伴有意识模糊甚至昏迷以及一些神经症状，如肌无力、瘫痪、颈项强直等，提示有脑部的损伤，要