

常见病防治丛书
CHANGJIANBING FANGZHI CONGSHU

静思之◎主编

颈椎病防治 一本通

JINGZHUIBING

FANGZHI

YIBENTONG

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

常见病防治丛书

颈椎病

防治一本通

◎静思之 主编



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病防治一本通/静思之主编. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 6
(常见病防治丛书)

ISBN 978-7-80231-904-2

I. ①颈… II. ①静… III. ①颈椎—脊椎病—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 031854 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京天竺颖华印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 18.75 字数 276 千字
2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-80231-904-2

*

定价 36.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153
书店网址 csln.net/qksd/

《颈椎病防治一本通》

编委会

主 编 静思之

编 委 (以姓氏笔画为序)

王少宇	卢中超	刘 勇	刘双喜
杨 红	杨 果	邳兰霞	邳智勇
肖 辉	肖永忠	张贤军	陈艳梅
钟发伟	袁爱莲	唐丹晖	曾志英
谢岚岚	廖学词	廖晓龙	

让我们昂首挺胸

颈椎病，在过去一直都是“老年人”的专属疾病，近年来却在年轻人中渐渐“流行”起来。据最新一项统计表明，颈椎病的高发年龄从20年前的平均年龄55岁，10年前的平均年龄49岁降到了目前的45岁，并有相当数量在30~40岁。此外，30岁以下的患者所占的比例比30~39岁的患者高出2.5%。由此可见，颈椎病的发病年龄已日趋年轻化。

那么，是什么让颈椎病离我越来越近了？看看下面的情景，是不是离你很远呢？

场景1：23岁的王先生是一杂志社编辑，每天都要在电脑前坐上四五个小时，有时候还要熬夜赶材料。休息时间，还要玩玩电脑游戏。总之，他的生活离不开电脑。

场景2：小强今年12岁，是某实验学校重点班的学生，父母为了他将来能够考上一个重点大学，从现在起，就给他做足了工作，看到他沉甸甸的书包，你就能想象压力的沉重。

场景3：40岁的邱女士喜欢搓麻将，没事的时候，就喜欢和朋友搓上几圈，尤其是到了年底，更是通宵达旦地搓麻将。

.....

以上场景都离我们很近，我们也常常是其中的一员，你知道吗？这些看似没什么大不了的小事，久而久之就有可能成为危害颈椎健康的元凶。而人们往往对其给出一副满不在乎的样子，直到有一天，颈部痛了，手臂发麻了……我们才意识到，原来颈椎病离我们如此之近。

未雨绸缪总比亡羊补牢好得多，让我们从现在开始做好颈椎病的防治工作，并提醒你身边的朋友和家人：小心！颈椎病就在我们身边！而防治颈椎病只需从小小的细节开始，比如，低头工作一段时间后，昂首挺胸走一会儿；睡觉前，选择一个合适的枕头，改变高枕无忧的错误认识等。

本书深入浅出地介绍了有关颈椎病的医学常识，如何在工作 and 生活中做好颈椎的保健，缓解、远离颈椎病之痛等预防及治疗颈椎病的知识。从发生在您身边的故事入手，带您了解有关颈椎病的知识，内容丰富全面，方法实用可行，不仅能为身处颈椎病中的人们起到指点迷津之功效，也能全方位地为人们的颈椎健康起到保驾护航的作用。

此外，需要提醒的是，颈椎病比较复杂，一旦身体出现异常，应早日到正规医院接受治疗，以免耽误病情。最后，祝愿所有的颈椎病患者都能健康长寿，快乐幸福！

《颈椎病防治一本通》编委会

2010年5月

目录

Contents

第一章 颈椎病的基本常识	1
第一节 面面俱到认识颈椎病	3
颈椎的形态结构及特点	3
颈椎生理曲度的基本常识	4
什么是颈椎病	6
当心颈椎病的“报警”信号	8
颈椎病有哪些变异型的表现	10
晨起双手发麻是提示有颈椎病吗	12
颈椎生理曲度的改变与颈椎病有什么关系	13
鼠标手与颈椎病有何区别	16
什么职业尤应注意颈椎病	18
哪些生活意外会造成颈椎病	19
视疲劳是颈椎病的信号吗	21
为什么会患颈椎病	23
颈椎病四种中医病因概括	24
颈椎病的临床分型	26
颈椎病对哪些人亮红灯呢	28
神经根型颈椎病	30
脊髓型颈椎病	32
椎动脉型颈椎病	34
交感型颈椎病	36

颈型颈椎病	37
颈椎肥大症	39
颈胃综合征	41
颈交感神经麻痹综合征	42
颈心综合征	44
颈腰综合征	45
颈性眩晕	47
颈椎不稳症	49
颈椎病的治疗误区	51
什么叫颈椎错位	53
椎体骨刺是如何形成的	55
什么是骨质增生症	57
骨质增生的治疗	59
颈椎病与颈部骨质增生有何关系	61
颈椎病可鉴别哪些疾病	62
颈椎管狭窄者会得颈椎病吗	65
得了颈椎病怎么办	67
耳穴法诊断治疗颈椎病	69
颈椎病的检查	71
颈椎病的影像选择	73
CT 对颈椎病有哪些适应证	75
颈椎病可导致高位截瘫吗	77
头晕不要只会“补血”	79
颈椎病是如何盯上青少年的	81
第二节 颈椎病患者最关心的问题	83
颈部疼痛一定是颈椎病吗	83
中老年人都会患颈椎病吗	85
颈椎病会累及哪些神经	87
颈椎病如何进行颈部养护	88

如何鉴别颈椎病与肩周炎	90
颈椎病和中风有何关系	93
颈椎病患者如何选择床	94
颈椎病为什么会引起头痛	96
颈椎有病会影响性生活吗	98
冬天怎样预防颈椎病	100
预防“落枕”的妙招	103
“扳脖子”治颈椎，危险吗	105
哪些颈椎病不能揉	107
颈椎病的推拿手法有哪些	109
什么季节治疗颈椎病更好	111
颈部常用固定方法有哪些	113
颈椎病发作后应注意什么	115
哪些颈椎病必须选择手术	117
手术前应进行哪些术前训练	119
治疗颈椎病什么方法最好	121
神经根型颈椎病如何治疗	124
脊髓型颈椎病如何治疗	126
椎动脉型颈椎病如何治疗	128
颈型颈椎病如何治疗	129
交感型颈椎病如何治疗	131
第二章 颈椎病的预防	133
第一节 科学运动，改善颈椎病	135
颈椎锻炼方法	135
颈椎锻炼有讲究	137
中医“反”着治疗颈椎病	139
神经根型颈椎病的运动疗法	141
颈椎病的保健操	144
耸耸肩膀就能摆脱颈椎病	146

“小燕飞”有效缓解颈椎疼痛	147
简易 DIY 健身操, 拯救电脑脖	149
预防颈椎病, 学学“鸡啄米”	151
自我过伸仰枕法	153
10 点 10 分操缓解颈椎疼痛	155
抛沙包缓解颈肩痛	157
放风筝医好颈椎病	159
瑜伽有助于预防颈椎病	160
教你桌前做运动	162
颈椎病患者要做哑铃体操	164
开车族一分钟舒展操	168
颈椎病自我按摩晨练法	170
颈椎病康复之路步步走	171
第二节 养成良好生活习惯, 控制颈椎病	174
坐得太直伤脊柱	174
背部不适巧缓解	175
不良姿势接电话易引发颈椎病	178
胸罩穿戴不当易患颈椎病	179
预防颈椎病不要老低头	181
躺着看电视, 颈椎病瞄上你	183
预防颈椎早衰应少穿吊带	185
车上睡觉伤害颈椎	187
趴在办公桌上午休	188
别把软床当成高品位的享受	190
颈椎的 24 小时保养法	192
戴头盔要防颈椎病	194
驾车中简单有效的颈椎病预防方法	196
女性背包背出垮包病	198
盲目节食减肥, 招来颈椎病	200

跳水运动防止颈椎受伤	202
第三章 颈椎病的治疗	205
第一节 颈椎病的食疗	207
颈椎病患者饮食调养宜忌	207
治疗颈椎病的食疗粥	208
肝肾亏虚型颈椎病药膳	211
风寒湿痹型颈椎病药膳	213
神经根型颈椎病的常用药膳	215
如何用药膳治疗脊髓型颈椎病	217
如何用药膳治疗椎动脉型颈椎病	219
颈椎病的汤羹调养方法	221
颈椎病患者宜喝的药茶	223
颈椎病的药酒治疗	226
第二节 颈椎病的常用药物	229
非甾体类消炎镇痛药	229
使肌肉松弛的药物	231
激素类药物	233
镇静剂	235
改善脑部血流供应的药物	237
神经营养药	239
治疗颈椎病的中成药	240
治颈椎病的中药方	243
治疗颈椎病的验方	245
治疗颈椎病外用剂型的药物	247
第三节 颈椎病非药物治疗指南	250
推拿治疗颈椎病的利弊有哪些	250
穴位按摩常用穴位	252
颈椎病足底按摩疗法	254
颈椎牵引	255

颈部围领	257
针灸	260
拔罐	262
刮痧操作方法	265
分型刮痧法	267
颈椎外伤后用颈椎矫形器	270
中药热敷	272
熏洗疗法	274
药浴	276
耳穴贴压疗法	278
治疗颈椎病的常用物理疗法	279
颈椎病封闭疗法的主要作用和禁忌证	282
颈椎病的手术疗法	284
心理疗法	286

第一章

颈椎病的基本常识

说到颈椎病，可能很多人都心有余悸，因为它已经离我们越来越近了，无论是中老年人，还是年纪轻轻的白领一族，都可能成为它侵犯的对象。因此，了解颈椎病的基本常识，对每个人来说，都非常有必要。

第一节

面面俱到认识颈椎病

颈椎的形态结构及特点



小故事

黄女士是一家大型出版社的编辑，她常听见一些同事抱怨脖子痛，有的同事年纪轻轻就已经加入到颈椎病的行列中来。黄女士的丈夫是医生，也常劝说她注意自己的颈椎，注意保护好颈椎。

毕竟黄女士是个十足的坐班族，每天在办公室一坐就是七八个小时。面对编辑这样的职业，她也非常谨慎，虽然自己还没有被颈椎病找上门，但心里还是有些担心，她很想知道颈椎是什么样子的？为什么容易发生病变？同时她又想了解怎么样才能知道自己的颈椎是否存在问题呢？



专家解答

我们能否知道自己的颈椎是否有问题？

能，处处留心皆学问，想知道自己的颈椎是否有问题是可以做到的。



医生支招

颈椎的形态结构及特点

普通人体都有7个颈椎，颈椎的一般形态是由1个椎体、1个椎弓及7个突起（1个棘突、1对横突、两对关节突）所形成。颈椎具有支持头颅、保护脊髓及通过颈部供应颅脑的血管、神经的作用，处于灵活运动的特殊环境中，所以其结构也有相应的特点。

颈椎的负重比较小，所以颈椎的椎体和其他脊椎相比较小一些。颈椎椎体左右距离大于前后距离，上下椎呈马鞍形对合，并有其他脊椎没有的钩椎

关节连接相邻的两个椎体，这样就可以使颈椎既灵活又牢固。颈椎独有的特点还有横突上的横突孔，所有的横突孔连起来，就是椎动脉和椎静脉通向脑部的一个骨性管道，可以保护其中的血管不易受到损伤。

7个颈椎中有2个和其他颈椎不太相同。第一颈椎又名寰椎，与其他颈椎一样，它也具有横突及横突孔，各有两个上、下关节突以及一个较大的椎孔，但它没有椎体。寰和“环”同音，事实上寰椎的样子就像一个环。第二颈椎又名枢椎，其基本形态与其他颈椎相似，但其椎体向上伸出一个齿突，和寰椎形成了一个与众不同的关节，这个关节保证了人体的颈部具有较大的旋转能力，人在摇头的时候，大部分的活动就是靠这个关节来完成。

科普小课堂

如何自测颈椎是否有问题呢？

按照以下两种方法我们就可以初步判断自己的颈椎是否有问题。

1. 检查颈椎活动度。把头缓慢向各个方位旋转，看颈部是否出现疼痛。
2. 检查颈椎出毛病的部位。微微低头，从最突出的第七颈椎开始往上，手轻轻地按压颈椎及左右两侧。如果出现压痛或者摸到条索状、砂粒状的硬块，可能就是颈椎问题的所在。

贴心小提示

了解了颈椎的结构，便于我们更好地保护颈椎，一旦颈椎出现不适，应该及早接受治疗，这样可以将伤害降低到最低。

颈椎生理曲度的基本常识



小故事

张爷爷有一个可爱的小孙子，每天爷孙俩都在一起玩耍，但最近一段时间，张爷爷却被颈椎病光顾了，他不能像往常一样抱着孙子到处玩耍了，心里也有些闷闷不乐，但小孙子却一个劲地缠着爷爷玩。

爷爷给他解释说，爷爷患了颈椎病，不能陪你玩了。于是，小孙子便问

爷爷，什么是颈椎病呀？爷爷说，就是爷爷的颈椎生理曲度变直了。孙子又接着问，什么是颈椎生理曲度呀？是不是像那首诗说的一样：鹅，鹅，鹅，曲项向天歌。孙子这一问，反而让爷爷也哑口无言了。



专家解答

是不是所有的颈椎病患者都会出现颈椎变直的情况呢？

不是的，只有部分患者会出现颈椎变直的情况。



医生支招

颈椎生理曲度常识

人体端坐或站立时，从侧面看人的脖子好像是直的，但包绕其内的颈椎并不是直的，而是在其中段有一向前凸出的弧度，医学上称为颈椎生理曲度，在X线片上沿此曲度的走行在各个颈椎椎体后缘连续的一条光滑的弧形曲线，称之为颈椎生理曲线，正常值为 (12 ± 5) mm。其测量方法是从齿状突后上缘至第七颈椎椎体后下缘作一直线，上述弧线的最高点至这条直线的最大距离就是颈曲大小数值。

颈椎曲度的形成是因颈4~5椎间盘前厚后薄造成的，这是人体生理的需要。它可以增强颈椎的弹性，起到一定缓冲振荡的作用，防止大脑损伤。同时也是颈部脊髓、神经、血管等重要组织正常的解剖生理需要。每当外伤、退化姿势不良时，不仅可造成颈椎生理曲度的改变，还可引起相应的病理改变。

正常人的颈部活动范围：屈曲35度~45度，伸展35度~45度，左右侧屈均45度，左右旋转60度~80度。

科普小课堂

什么是颈椎反弓？

我国颈椎病近年来发病率呈直线上升趋势，据专家论证，颈椎反弓是构成颈椎病最常见的病理基础，而不适当地用枕是导致颈椎反弓的重要原因。那么，什么是颈椎反弓呢？又是如何形成的呢？

人类属于高级脊椎动物，颈椎“C”形向前的生理弧线保证了颈椎活动的