

中央人民广播电台“老年之声”频道《1053健康之家》节目
北京电视台科教频道《魅力科学》节目
北京体育广播《百姓健康大讲堂》节目

联合推荐



ZHENG GUYOU FANG LIUYISHAN

正骨有方——刘益善

谈“颈椎病” TAN JINGZHUI BING

刘益善◎主 编

- ☆办公一族颈椎病发病率高达70%~80%!
- ☆专家为您揭示颈椎病20大误区
- ☆见证“新医正骨疗法”奇迹
- ☆图解颈椎病保健、锻炼要点
- ☆青少年颈椎保健答疑解惑

[彩图版]



军事医学科学出版社

中央人民广播电台“老年之声”频道《1053健康之家》节目

北京电视台科教频道《魅力科学》节目

北京体育广播《百姓健康大讲堂》节目

颈椎病患者家庭健康生活指南

ZHENG GU YOU FANG

LIU YI SHAN TAN JING ZHUI BING

正骨有方——刘益善 谈“颈椎病”

主 编：刘益善

副主编：赵法章 翁文水 柳 霞 唐家广 张文杰

编 委：兰立峰 陈 杰 范 宇 郭 伟 卫 杰 陈立君 高 越

查 清 王 飞 杨文东 崔延旭 陈宇翔 马新平 丁卫星

杨传崇 任 涛 杨 斌 丁立钧 张文杰 张富洪 许 奎

张 弘 赖 晶 甄 鹰 梁 丽 李 彦 范 敏 李 柱

 军事医学科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

正骨有方: 刘益善谈“颈椎病” / 刘益善主编.

—北京: 军事医学科学出版社, 2011.6

ISBN 978-7-80245-765-2

I. ①正… II. ①刘… III. ①颈椎—脊椎病—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第098294号

策划编辑: 盛立 责任编辑: 吕连婷 责任印制: 丁爱军

出版人: 孙宇

出版: 军事医学科学出版社

地址: 北京市海淀区太平路27号

邮编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931051 66931049 81858195

编辑部: (010) 66931127 66931039 66931038

传真: (010) 63801284

网址: <http://www.mmsp.cn>

印装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发行: 新华书店

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 7

字数: 67千字

版次: 2011年7月第1版

印次: 2011年7月第1次

定价: 30.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

内 容 提 要



颈椎病是一种常见病、多发病，是由于颈椎间盘逐渐发生退行性病变，颈椎骨质增生，或颈椎正常的生理曲线被改变，使颈椎及其周围的神经、血管发生病理改变而产生的一组综合症状，严重时影响人们的工作效率与生活质量。近年来，我国颈椎病的发病率越来越高。调查显示，颈椎病发病出现低龄化趋势，其中中小学生的颈椎病发病率急速上升，80%的青年人颈椎曲线发生了改变，发病率达60%，办公室工作人员发病率高达70%~80%，是普通疾病发病率总和的20倍！因此，进行颈椎病病因、治疗、预防以及保健与锻炼等相关知识的普及是非常有必要的。本书作者根据自己二十多年的临床经验和研究，面向广大患者，就颈椎病相关知识予以讲解，希望给予大家一些实用、有益的帮助。预防性早期保健和锻炼不仅作用效果好，且费用低廉，1元的保健费可以节省15元的治疗费，85元的抢救费。



作|者|简|介



刘益善，北京空军总医院中西医结合正骨治疗中心副主任医师，毕业于第四军医大学临床医学系六年制本科，2007年哈尔滨医科大学研究生，获硕士学位。师承冯天有教授、刘世杰教授、银舜德教授。很好地传承了冯天有教授中西医结合治疗软组织损伤的学术思想与技术，熟练掌握脊柱（定点）旋转复位法，在保守治疗“**脊髓型颈椎病**”、“**重症神经根型颈椎病**”、“**寰枢椎半脱位**”、“**巨大型腰椎间盘突出症**”、“**腰椎峡部裂伴滑脱**”、“**腰椎管狭窄症**”等疑

难重症疾病方面取得良好疗效。1999年7月参加“总后医疗队”赴“首次航天飞机发射基地”进行医疗保障及培训，独立地完成了300余人的诊断和治疗任务，为保障航天飞机首次顺利发射作出了贡献。2003年抗击“非典”行动中，一直战斗在第一线。2005~2008年在“江西省人民医院分中心”的建设中与同志们密切配合，并作出了突出的成绩。2007年两次深入“空军基层部队”进行医疗服务，得到100多名飞行师官兵的高度评价。2008年两次参加“奥运”保障任务，受到上级领导表扬。2009年8月参加“跨越-2009”银川军事演习，圆满完成了任务。在1991~2009年期间，共诊治门诊患者30余万人次，住院患者2600多人次，带教进修生42名，获得了一致好评。9次担任“全国、全军损伤退变性脊柱疾病手法讲习班”主讲教员，共培训学员400多人。2005~2008年先后6次赴革命老区江西省人民医院讲课、培训700余人。发表学术论文29篇。主编《最新颈腰痛常识及治疗方法问答》、《引起“背痛”的常见疾病及治疗方法》、《正骨有方——刘益善谈“腰椎间盘突出症”》3部专著。

序

初识益善先生至今，已十余年。因志趣爱好相近，竟省略相识、相交、相知的过程，直成挚友。常深夜秉烛，一杯香茗，谈天说地并无主题，东南西北任马由缰。无意间，竟对正骨常识亦粗知一二。再与其患者闲暇交流，又感腰颈椎病之普遍，患者无不痛苦难耐，严重影响生活质量。后经益善施以妙手，耐心诊治，皆康复，惊喜之情溢于言表，赠锦旗、送奖状，以示感激。而益善从未显自满之意，却知医术无止境，乃常怀惴惴之心，潜力钻研业务，又善总结提高，使医术学识相长。已有《最新颈腰痛常识及治疗方法问答》再版，以其二十余年临床经验和研究，面向非专业群体及广大患者，就颈腰痛的形成、治疗及康复保健等问题予以通俗易懂的讲解。又有《引起“背痛”的常见疾病及治疗方法》出版，该书将引起背痛的成因作了普及性的讲授，不只使广大患者知道怎么做，也使普通读者明白不应怎么做，读来的确受益匪浅。2010年9月第三本书《正骨有方——刘益善谈“腰椎间盘突出症”》首印15 000本基本售完，现第四本书《正骨有方——刘益善谈“颈椎病”》又将面世！

苍生大医，悬壶济世。这是一种境界、一种追求。医者既要有精湛的医术，又要有父母之心，还要比常人付出更多的心血和辛劳。以自己的研究成果毫不保留地奉献给社会，解患者之痛，助你我健康，这本身即是高尚人格的体现。

外行人写序定有不妥之处，只是有感而发，确也发自肺腑。愿大家永远拥有健康，愿本书作者“医术益精、医德益善”。

中共中央办公厅电子科技学院 李清林

2011年端午于北京



自序

我1989年7月毕业于西安第四军医大学军医系，作为“文革”后第一批六年制学员，仅选修课就比五年制学员多40多门，如心理学、医用心理学、变态心理学、后来红遍全国的血液流变学、大学语文、现代西方哲学流派、交响乐等，希望以扎实的医学基础知识，去治疗疑难杂症，去挑战医学极限，去创造医学界新的奇迹！

我刚走向工作岗位时，梦想是成为一名优秀的普外科医生，因为在一年实习期内我主刀50余台手术，其中阑尾炎切除术15台，大隐静脉切除术8台，还极其顺利接生过3个男孩！没想到后来成为了一名不拿手术刀的外科医生！

空军总医院有3个全军的中心：中国人民解放军中西医结合正骨治疗中心（俗称正骨治疗中心，因对邓小平同志、金日成同志颈椎病的治疗保健而世界闻名）；中国人民解放军皮肤病研究所（俗称皮肤病治疗中心，曾因鉴定化妆品过敏反应而闻名全国）；中国人民解放军临床航空医学中心（俗称航空病治疗中心，因航空病最高鉴定机构而闻名）。

正骨治疗中心的创建者——著名的冯天有教授毕业于西安第四军医大学，以对临床工作的敏锐和执着，发扬光大了传统的正骨疗法，创立了脊柱（定点）旋转复位法！周恩来总理亲自命名为“新医正骨疗法”。至今受益者愈千万！

因大学期间一直任班长、大队排球队长、大队篮球队长、大队体育指导委员会副主任等职而备受学长们关注，我被力荐参加冯天有教授的择徒面试，冯天有教授在面试前要求：15分钟内完成自我介绍。当我从医疗、教学、科研、发展4个方面完

成自我介绍与设想后，冯天有教授微笑着鼓励我结合新医正骨科谈谈未来设想，我兴奋地开始了展望……冯天有教授睿智地完善我的发展计划，也指出了不成熟、不现实的地方。一晃一个半小时过去了！我突然发现占用了冯天有教授大量宝贵的时间，正准备匆匆告辞，冯天有教授问我是否愿意一生投入新医正骨事业。我激动地回答：愿意！愿意！！我拿着冯天有教授的批示，45分钟内完成了所有工作调动手续！从此，我真正投入到了伟大的新医正骨事业，我个人的历史翻开了新的篇章。

上班第一天，冯天有教授就开始了对我的言传身教，针对新医正骨崭新的领域，一次又一次引领我走出误区，一次又一次纠正我错误的判断，一次又一次教授我新医正骨手法的技巧。上班后就开始放单飞（单独值班），一个月后，我用脊柱（定点）旋转复位法为患者治疗，伴随着腰椎骨复位的脆响，患者露出了痛苦消失后的喜悦，那种成功后的快乐难以言表！

有一位女性患者，60岁，颈痛伴左眼剧烈抽痛2年，每天下午2点至4点症状逐渐加重，需服去痛片止痛治疗。开始每次2片，后增量最大至8片，两年累计所服去痛片堆积如小山，曾去多家医院眼科会诊，均报告眼部正常。患者因颈痛慕名到空军总医院诊治。查体：颈曲直，活动尚可，颈2、3左侧小关节囊肿胀明显（2cm×2cm），压痛明显，根性征阴性，病理征阴性。确诊：颈椎病。予以颈椎小关节囊封闭、中药熨敷、脊柱（定点）旋转复位法等治疗。经2次小关节囊封闭，8次手法治疗后症状完全消失，治愈。随诊半年无复发！！！文献检索：自1825年至今，有关颈椎病引起眼部症状的文章仅120余篇，容易误诊！当年也因此特殊的个案病例，获空军总医院临床成果三等奖！！

有一男性患者，57岁，中国当代大书法家，因左侧小脑胆脂瘤于2004年两次做小脑胆脂瘤切除术，1年后出现右侧肩及上臂麻木发凉，右肩及上臂部酸痛，呈间断

性发作，休息后可缓解，劳累后加重。近日持续状右手拇指、示指背侧皮肤麻木，书写困难，先后经理疗、推拿等治疗未见明显缓解。我予以脊柱（定点）旋转复位法治疗，每次手法治疗后患者头颈疼痛程度都会递进性减轻，并逐渐恢复了头部自主前屈后伸及旋转运动幅度。6次手法后，患者症状基本消失，21天治愈出院。两次术后的颈椎病，脊柱（定点）旋转复位法仍可治愈！

2010年，有一佳木斯女患者，36岁，她从28岁就出现颈痛头晕。查：血压、头颅CT、颈部血管彩超等均正常。经对症治疗症状时轻时重，多次去医院检查结果均正常，由此给患者及家属带来不止物质损失，也在精神上造成了极大痛苦。一次，无意中在书店发现了我主编的《最新颈腰痛常识及治疗方法问答》，因第一页后面有我的电话，随后与我联系。听到家乡人痛苦的求医经历，我让她转至北京空军总医院。查体：颈曲直，活动受限，颈4错位，根性征阴性，病理征阴性。诊断：颈椎病（椎动脉型）。当即予以脊柱（定点）旋转复位法治疗，5分钟后，患者自感颈痛头晕症状明显减轻，头脑感觉到前所未有的清醒，眼睛视物明亮，激动之情无以言表。经6次手法治疗后症状全部消失，花费不足600元即治愈长达8年的疑难杂症！

光阴荏苒，一晃从医28年，诊治患者30余万人次，深感颈椎病作为中老年人常见病、多发病带来的痛苦和折磨。尤其是在误诊的同时，承受着医疗费用的压力，朋友和家人的误解，欲哭无泪，痛不欲生！及时的诊断与治疗，不仅仅是一个人的快乐，还可以带来一群人的快乐！生活是快乐美好的，但也是有区间段的，生活的意义不是承担痛苦。所以及早为患者诊治，及早解除痛苦，以人为本，功德无量！



目录

PART 1 颈椎病常见“20大误区” / 1

PART 2 基本常识 / 7

- 一、颈椎的解剖结构 / 8
- 二、颈椎病的定义 / 8
- 三、颈椎病分型 / 9
- 四、颈椎相关疾病 / 9

PART 3 非常好的治疗方法——“新医正骨疗法” / 11

- 一、脊柱（定点）旋转复位法 / 13
- 二、颈椎小关节囊封闭配方 / 15
- 三、中药熨敷 / 15



正骨有方

PART 4 六型颈椎病具体治疗方案 / 17

- 一、颈型颈椎病治疗方案 / 18
- 二、神经根型颈椎病治疗方案 / 20
- 三、椎动脉型颈椎病治疗方案 / 21
- 四、交感型颈椎病治疗方案 / 22
- 五、脊髓型颈椎病治疗方案 / 24
- 六、混合型颈椎病治疗方案 / 25

PART 5 患者的健康见证 / 27

PART 6 颈椎病患者保健要点 / 41

- 一、颈型颈椎病保健要点 / 42
- 二、神经根型颈椎病保健要点 / 42
- 三、椎动脉型颈椎病保健要点 / 42
- 四、交感型颈椎病保健要点 / 43
- 五、脊髓型颈椎病保健要点 / 43
- 六、混合型颈椎病保健要点 / 43



PART 7 好颈椎靠好习惯“枕”出来 / 45

- 一、预防颈椎病，从日常生活做起 / 46
- 二、防颈椎病应学会“枕脖” / 46
- 三、枕头的选择 / 48

PART 8 让颈椎容易受伤的“四个关键词” / 49

PART 9 颈椎病锻炼要点 / 53

- 一、颈型颈椎病锻炼要点 / 54
- 二、神经根型颈椎病锻炼要点 / 54
- 三、椎动脉型颈椎病锻炼要点 / 54
- 四、交感型颈椎病锻炼要点 / 55
- 五、脊髓型颈椎病锻炼要点 / 55
- 六、混合型颈椎病锻炼要点 / 55

PART 10 颈椎病“常用的9种锻炼方法” / 57



正骨有方

刘益善
谈
颈椎病

PART 11 生活小妙招 / 69

PART 12 外科专家谈“青少年颈椎病” / 73

PART 13 健康养生食谱 / 81

一、钙 / 82

二、蛋白质 / 83

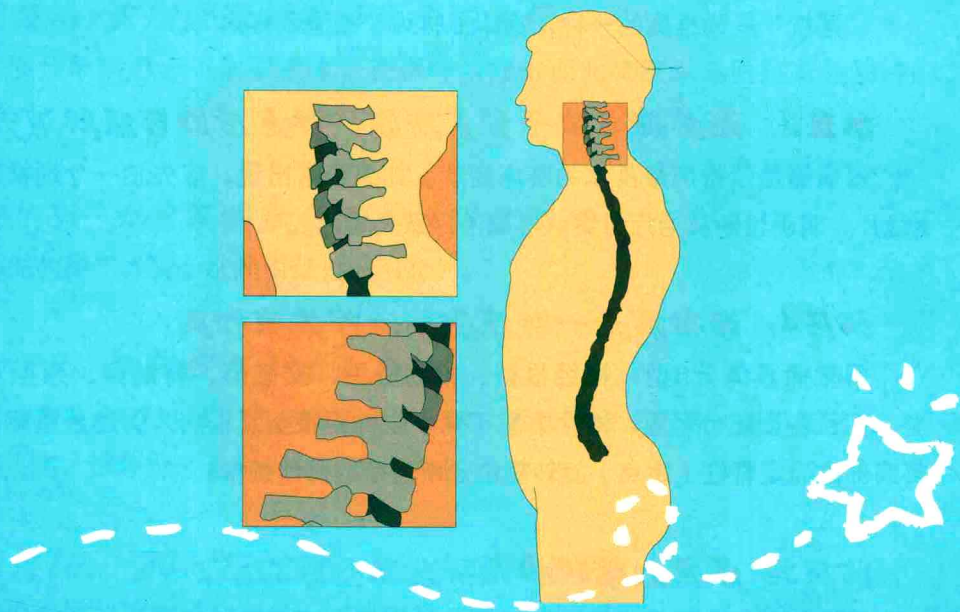
三、维生素 / 83



PART 14 问题解答 / 97

PART 1

颈椎病常见“20大误区”





正骨有方

误区1：CT或核磁共振的诊断就是最后诊断（确诊）！

许多外地患者慕名到了北京某著名大医院，千方百计地见到专家！专家意见：先做CT或核磁共振。CT或核磁共振的诊断：颈椎病。患者认为这就是最后的诊断！这是一个常见的误区。最后的诊断应由专家阅片会诊后——确诊！

误区2：“落枕”和颈椎病是两回事！

“落枕”是颈椎病的一种，临床上称为“颈型颈椎病”。

误区3：颈肩痛是由于劳累所致，休息后即可缓解消失！

颈肩痛是颈椎病最基本的临床症状。如果经常出现，应先拍一个颈椎正侧位X线片。明确诊断及治疗方案，早期治疗意义重大。

误区4：颈椎病是一种疾病，治疗方案相同！

颈椎病具体分6型：神经根型、椎动脉型、交感型、脊髓型、颈型及混合型，而且各型还分轻重，治疗方案不同。以神经根型颈椎病为例还分亚型，根据疼痛部位而定脊柱（定点）旋转复位法所治疗的具体颈椎。

误区5：最重的颈椎病是神经根型颈椎病！

最重的颈椎病就是脊髓型颈椎病，神经根型颈椎病比较常见，疼痛比较重！发病率占颈椎病的50%~60%。

颈椎病 常见“20大误区”



误区6：CT或核磁共振报告颈椎间盘突出压迫颈髓即为脊髓型颈椎病！

CT或核磁共振报告颈椎间盘突出压迫颈髓不能全部确诊为脊髓型颈椎病，要结合临床查体，有颈髓受压或损伤的症状和体征，以及肌电图+体感诱发电位检查阳性时，才可以确诊为脊髓型颈椎病。

误区7：脊髓型颈椎病必须手术治疗！

大部分早期患者不需要手术，在保守治疗方面北京空军总医院有其独特的方法。

误区8：头晕耳鸣就是梅尼埃综合征！

80%的梅尼埃综合征是由颈椎病引起的。

误区9：颈椎病与头痛无关！

在检查头颅CT结果正常、眼科会诊正常、五官科会诊正常、血压正常时，患者若颈痛头痛，要考虑是否为“交感型颈椎病”。

误区10：颈椎病与眼痛、视力障碍无关！

颈椎病可以引起眼部症状。颈椎慢性关节炎患者转动头部时，可出现头痛、颈痛、眩晕。有报道65%的颈椎病患者有一侧或双侧头痛。头痛常自颈后开始，放射



正骨有方

至双耳、头顶或双眼。患者有眼球被拉入头内的感觉。这些病例大部分无眼部器质性病变，经按颈椎病治疗后，眼部病症获得满意疗效。颈椎病引起眼部疼痛的原因：①椎动脉供血不足。②牵扯、刺激颈上交感神经节或三叉神经脊髓束。椎动脉供血不足是视中枢或脑神经损害的主要原因。脊柱（定点）旋转复位法纠正颈椎关节错位，解除神经、血管的受压或刺激而取得疗效。此法简便，效果极佳！

误区11：颈椎病不会引起高血压！

颈椎棘突错位引起高血压比较常见，临床上经常误诊。中年男性多见，患者往往收缩压正常，舒张压高，但一般不超过100mmHg，吃降压药后患者反而感觉不舒服。脊柱（定点）旋转复位法治疗颈椎后，患者高血压发生改变，立竿见影，降至正常！颈性高血压患者颈部症状明显，颈椎棘突错位明确。

误区12：颈椎病一定要牵引治疗！

不是所有的颈椎病都需要牵引，牵引有牵引的禁忌证和适应证。

颈椎牵引禁忌证：

- （1）肿瘤患者
- （2）结核患者
- （3）老年体弱患者
- （4）骨质疏松患者
- （5）头晕患者