

中医防治 慢性病系列

颈椎病

主 编 王震宇

中华人民共和国医师编号: 110130000701669

近年来我国慢性病发病人数快速上升,目前确诊者已达2.6亿人,死亡人数占总死亡人数的85%。慢性病严重危害脑、心、肾等重要脏器,易造成伤残,增加了社会和家庭的负担。

中医对慢性病的防治有着系统的理论知识和丰富的经验,其完善的理、法、方、药体系,形成了防治慢性病的优势。



NLIC2970861194



第四军医大学出版社

国家养生保健图书出版资质出版社

中医防治
慢性病系列

颈椎病

主 编
编 者

王震宇

裴林辉

姚丽娜

张志武

亢 键

刘月娟

洪玉霞

马雅仙

裴艳芬



NLIC2970861194

第四军医大学出版社 · 西安

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病/王震宇主编. —西安:第四军医大学出版社, 2013.1

(中医防治慢性病系列)

ISBN 978-7-81086-784-9

I. ①颈… II. ①王… III. ①颈椎-脊椎病-
中医治疗法 IV. ①R274.915

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第310644号

Jingzhuibing

颈椎病

主 编 王震宇

责任编辑 汪 英

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路17号(邮编:710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 万裕文化产业有限公司

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本 720×1000 1/16

印 张 12

字 数 160千字

书 号 ISBN 978-7-81086-784-9/R·1155

定 价 26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

前言

近年来我国慢性病发病人数快速上升，目前确诊者已达 2.6 亿人，死亡人数占总死亡人数的 85%，疾病负担占总疾病负担的 70%。慢性病严重危害脑、心、肾等重要脏器，易造成伤残，影响劳动能力和生活质量，且医疗费用极其昂贵，增加了社会和家庭的经济负担。

2012 年 5 月 21 日，卫生部等 15 个部门联合发布的《中国慢性病防治工作规划（2012—2015 年）》（卫疾控发〔2012〕34 号）中提出：“十二五”时期是我国加强慢性病防治的关键时期，要采取有力有效措施，尽快遏制慢性病的高发态势。

慢性病控制的关键在于防危险因素、防发病、防严重疾病、防疾病严重后果、防疾病复发，因此早诊、早治至关重要。中医对慢性病的防治有着系统的理论知识和丰富的经验，其完善的理、法、方、药体系，形成了防治慢性病的优势。

中医在整体观念指导下，全面动态地把握人体的生理病理，注重阴阳平衡，脏腑协调，形神统一，天人相应；注重人体内部整体恒动及与自然、社会 and 环境的和谐生存状态，形成整体调节的治疗理论与实践，从而确定疾病相应的治疗原则和方法。

中医在治未病方面有其独特的特点，包括“未病先防”“既病防变”“瘥后防复”，倡导早期干预，截断病势，在养生、保健、治疗与康复等方面采用早期干预的理念与方法，可以有效地实现维护健康、防病治病的目的。

此外，针对慢性病病程长、多脏器损害的特点，中医药具有简、便、验、廉、安的特点，能够更好地发挥整体调节、综合干预的优势，更适合脏腑功能减退、代谢功能较差、罹患慢性病的广大人群。

总之，中医治疗慢性病理论与实践具有一定的优势，疗效可靠，毒副作用小，费用相对低廉，特别是注重人体功能的整体调节，激发人体的抗病能力和康复能力，有利于对病因复杂的慢性病的综合治疗与康复。大力推广和应用中医防治慢性病的适宜技术和方法，对控制慢性病具有重要意义。

为此，我们组织国内多位专家编写了《中医防治慢性病系列》丛书。本套丛书从中医入手、从细节入手，用通俗易懂的语言全面揭示慢性病病人患病的秘密及防治方法。

《颈椎病》分册重点强调了“治不如防，提早照顾好你的颈椎”的颈椎病预防方法，“针灸治疗有奇效，不可小瞧”的颈椎病中医针灸疗法，“调治颈椎病，还得靠中医”的颈椎病中医治法，以及“食疗有良效，吃出健康的颈椎”的药膳、药酒、药茶疗法。相信本书会成为读者了解颈椎病、防治颈椎病的良师益友。

目 录

第一章 拨开迷雾，初识颈椎真面目

颈椎病是怎么定义的,哪些人、哪些原因容易患颈椎病,颈椎病的表现形式是本章的着重点。

- 什么是颈椎病 /3
- 哪些人易患颈椎病 /4
- 哪些原因会导致颈椎病 /5
- 落枕与颈椎病有关系吗 /9
- 颈椎骨质增生就一定是颈椎病吗 /10
- 颈椎病病人如何选择床铺 /11
- 颈椎病病人的睡姿有讲究 /12

第二章 治不如防，提早照顾好你的颈椎

与其忍受颈椎病的困扰,不如提早预防。本章就颈椎病的预防进行了详细描述,包括纠正日常生活中的错误认知,还重点提醒上班族要重视预防颈椎病。

- 颈椎病的预防原则 /17
- 颈椎病预防要“早” /18
- 纠正生活中的不良姿势 /19
- 上班族撑起脊梁骨预防颈椎病 /20
- 办公室“隐形健身法”预防颈椎病 /20
- 司机预防颈椎病应注意的事项 /22
- 谨防女性背包背出挎包病 /23

第三章 动起来，让你的颈椎不再痛

生命在于运动，运动可以有效地防治颈椎病，但一定是适当运动才能起到好的作用，让你摆脱颈椎病的困扰。

- 运动是防治颈椎病的最好方法 /27
- 什么样的运动最有益颈椎 /28
- 运动虽好，方法有讲究 /29
- 能有效预防颈椎病的几种运动 /31
- 老年人患颈椎病该如何运动 /37
- 以头书“凤”防治颈椎病 /38
- 传统的养生术——导引术 /39
- 五禽戏 /40
- 八段锦 /42

第四章 针灸治疗有奇效，不可小瞧

针灸治疗颈椎病有疗效显著、费用低、副作用小的特点，深受人们的喜欢。本章将近年来针灸治疗颈椎病的文献资料按体针、浮针、腕针、平衡针等多方面进行分类综述。

- 体针 /49
- 浮针 /52
- 腕针 /54
- 平衡针 /55
- 脊针疗法 /55
- 挑刺疗法 /56

第五章 调治颈椎病，还得靠中医

中医是我国的国粹，很早就有对颈椎病的描述（痹症、痿证、头痛、眩晕、颈强）。服用中药和中医其他方法是调理身体常用的方法。

- 中医调治颈椎病的常用方法 /59

- 治疗颈椎病的常用中草药 /59
- 治疗颈椎病,内外用药有差别 /77
- 内服中成药,治疗颈椎病 /78
- 外用中成药,赶走颈椎病 /85
- 药枕用得好,颈椎烦恼跑 /89
- 调治颈椎病,热敷来帮忙 /96
- 按摩调理颈椎病 /101

第六章 食疗有良效,吃出健康的颈椎

民以食为天,采用合理的食材搭配,不仅能滋补身体,更能有效地改善颈椎病的状况。

- 颈椎病的饮食调养法 /109
- 药膳调治颈椎病 /120
- 药酒调治颈椎病 /139
- 药茶调治颈椎病 /149
- 颈椎骨质增生可以补钙 /157
- 骨头汤对颈椎好处多 /157
- 颈椎病病人的十种食疗方 /158

第七章 尝试新疗法,颈椎病还可以这样治

创新疗法治疗颈椎病,会有想象不到的效果。

- 足底按摩巧治颈椎病 /163
- 颈椎病小针刀疗法 /164
- 封闭疗法治疗颈椎病 /171
- 推拿疗法巧治颈椎病 /178
- 颈椎病刮痧疗法 /181

第一章

拨开迷雾，初识颈椎真面目

颈椎病是怎么定义的，哪些人、哪些原因容易患颈椎病，颈椎病的表现形式是本章的着重点。



什么是颈椎病

颈椎病也称颈椎综合征，是以退行性病理改变为基础，多发生于中老年人的一种常见病。从发病部位来讲，“颈椎病”是泛指发生在脊柱颈椎部位的临床病患。确切地说，颈椎病并不是单一的疾病，而是颈椎骨关节炎、颈神经根综合征、颈部肌肉韧带劳损、颈椎间盘脱出症等一系列疾病的总称，因而过去也有称为“颈椎综合征”的。这些疾病有着共同的病理基础，都是以颈椎骨关节、韧带、软骨、肌肉、筋膜等组织的退行性病理改变为基础的病患。

有统计表明，颈椎病多发在中老年人，男性发病率高于女性。50岁左右的人群中大约有三成的人患过或正患颈椎病，60岁左右则有一半，70岁左右的患病率更高。由于颈椎椎间盘退变，以及其继发性的一系列病理改变，如椎节失稳、松动，髓核突出或脱出，骨刺形成，韧带肥厚和继发的椎管狭窄等，刺激压迫神经根、脊髓或影响椎动脉供血，引起一系列的临床症状和体征。虽然绝大部分颈椎病病人症状轻微，但常随年龄的增长而日趋加重，严重影响人们的生活和身体健康。主要表现为颈肩痛、头晕头痛、上肢麻木、肌肉萎缩，严重者双下肢痉挛、行走困难，甚至四肢麻痹、大小便障碍、瘫痪。

颈椎病的发病原因不仅有颈椎椎体退行性变、颈椎间盘突出，还有发育性颈椎椎管狭窄、头颈部外伤等，同时年龄、睡眠姿势、职业因素等，对颈椎病的发病也有重要影响。颈椎病的临床表现复杂多样，症状的出现与病变部位、组织受累程度，以及个体差异有一定的关系，主要有颈肩背疼痛、上肢无力、手指发麻、下肢乏力、行走困难、头

晕、恶心呕吐，甚至视物模糊、心动过速及吞咽困难等。



哪些人易患颈椎病

颈椎病是中老年人常见病、多发病之一。据统计，其发病率随年龄升高而升高。每个人的工作不相同，且每种工作的性质、劳动强度和某种姿势的持续时间也不相同，因此，对于颈椎病来说，有其特定的易患病人群。

中老年人

从年龄上讲，伴随着年龄的增长，颈椎过多的慢性劳损会引起椎间盘变性、弹性减弱，椎体边缘骨刺形成，小关节紊乱，韧带增厚、钙化等一系列退行性改变，因此中老年人患颈椎病的较多。

长期低头伏案工作者

从职业上讲，长期低头伏案工作或头颅常向某一方向转动者易患颈椎病，这些职业包括办公室工作人员、打字员、计算机操作人员、会计、编辑、作家、刺绣工人、交通警察、教师等。这些职业的工作强度并非很大，但由于工作姿势不当，长期低头或长期头颅向一个方向转动，容易造成颈后肌群、韧带等组织劳损，椎间盘受力不均，易于引发颈椎病。随着高科技、现代化大生产的发展，伏案工作人员越来越多，颈椎病的发病也呈增长趋势，并且向年轻化发展。

枕头过高、过低或枕的部位不适当者

从睡眠姿势上讲，人的一生有 1/3 的时间是在床上度过的，当枕头过高、过低或枕的部位不适当时，或不良的睡眠姿势持续时间较长又不能及时予以调整时，易造成椎旁肌肉、韧带、关节平衡失调，张力大的一侧易疲劳而产生不同程度的劳损。因此，喜欢卧高枕及有反复落枕病史者有头部外伤史易患颈椎病。此外，躺着看书、看电视等日

常生活中不良姿势过多的人也易发生颈椎病。

有头部外伤史者

有头部外伤史的病人易患颈椎病，由于交通事故、运动性损伤导致的颈椎损伤，往往诱发颈椎病。外伤后的颈椎病以年轻人较为多见，如体育运动中不适当的活动超过了颈部所能承受的量，训练中失手造成的颈部意外创伤等，往往会导致损伤后的椎间盘、韧带不能修复而发病。

有颈椎先天性畸形者

如有先天性椎管狭窄、先天性椎体融合、颈肋和第7颈椎横突肥大等人群，都易患颈椎病。咽喉部炎症有时也可诱发颈椎病。这点从人种来说，亚洲人种相对于欧美人来说椎管容积更小，脊髓更容易受压，发生颈椎病。

哪些原因会导致颈椎病

颈椎病为现代医学病名，临床表现多种多样，当属于中医痹证、痿证、头痛、头晕等。一半以上为颈、肩、臂疼痛，以痹证为主要表现形式，偶有其他形式。内因：内部因素为颈椎病发生的根本原因，是颈椎病产生的基础，有肝肾不足、气血虚弱、七情内伤、饮食失调、颈部发育异常等因素。外因：外部致病因素为颈椎病产生的重要条件，主要有风寒湿邪侵袭、外伤、劳损等。外因这个是大家生活中接触到的，介绍如下。

风寒湿邪的侵袭

风寒湿邪侵袭人体，因发病季节不同，病人禀赋有区别，体质虚实寒热的差别，以及颈椎病发展转归而异，风、寒、湿三气各有所主，临床表现各不相同，有的以风为主，颈臂疼痛游走不定，或颈，或背，

或肩，或臂，或颈后，或颈侧，或上臂，或前臂，或内侧，或外侧等。寒气为主，疼痛剧烈，固定不移，疼痛拒按冷痛，喜热恶冷。湿气为主，疼痛酸沉重着，缠绵难愈。临证中，风、寒、湿型可单独出现，但多夹杂出现，或风寒并重，或寒湿并存，或以风为主，兼见寒湿，或以寒为主，兼见风湿，或以湿为主，兼见风寒等。亦有病人素体有热，或风寒湿痹阻日久，郁而化热，而兼见热象者。

外伤

颈部为头、胸之间的较细、较薄弱部位，既没有头脑的骨壳保护，又没有胸部胸肋的固定保护，活动幅度又大，故容易发生外伤。颈部外伤有两种，一是直接外伤，如压伤、创伤等直接作用于颈部。另一种是间接外伤，如闪伤、扭伤，亦有颈部手术造成创伤，或颈部手术后未完全修复，或日常游戏活动致颈部的损伤等。

颈部外伤，既有外触，势必内伤，先及皮肉，次及经脉，皮肉筋脉的损伤，导致血溢脉管之外，形成局部气滞血瘀。导致颈部疼痛、拒按，活动受限。颈部外伤，如治疗及时得当，且损伤较轻，则离经之血，得以消散吸收，经脉畅通，气血畅达，颈痛消失，活动恢复正常。如失治、误治，血脉损伤，血外溢于肌肉筋脉，得不到及时消散吸收，留滞日久，必机化内结成块，或形成结节状，条索状硬物，或骨化增生，或筋肉粘连，影响颈部功能，产生疼痛等。如颈部损伤较重，就是得到了及时有效的治疗，部分筋骨无法完全修复，颈部筋肉也可有不同程度的粘连、瘢痕、挛缩，影响颈部的功能而出现颈部麻痛、活动不利等。

慢性劳损

慢性劳损即慢性积劳性损伤，多由于枕头过高或过低，或长时间上网、玩电子游戏，或长时间低头工作，或长趴在办公桌、课桌午休，或儿童时期常在大人背上睡觉，或学生书包过重，或书包背偏等颈部不良姿势太久所致；久行、久立即长期慢性活动，且积累到一定程度：

即从时间讲，过长过久；从程度上讲，过大过重，超过了正常活动的限度；从耐受力上说，超过了颈部的耐受范围，使其无法自我代偿，造成颈部的筋骨损伤。

颈部为头与躯干的枢纽，日常生活的感官刺激需要颈部有较大的活动范围，较高的活动频率，活动量大、程度强，颈又较细，其构成如肌肉、筋骨等又较细小薄弱，经不起长期超量的活动，且颈又承担着头的重量，这些都决定了颈部易于慢性损伤。长期低头伏案者发病率高，有的青少年沉迷于网吧、电子游戏，加之书包过重，学习负担过大等易发，颈椎病发病年龄有偏小的趋势，即是很好的佐证。长期颈部姿势不正，或持续的劳累，超过了颈部肌肉筋骨的耐受范围和抵御能力，初起是某一筋、肌肉因积劳损伤致功能活动减退或部分丧失，将由其他筋、肌肉来代偿，造成其他筋或肌肉的负担过重，日久必然致其他筋、肌肉的慢性损伤，如此环境，导致颈部肌肉、筋失于代偿，多条筋肉的积累性损伤，各筋肉间的功能不能协调配合，一方面局部气血因损伤而瘀滞，另一方面血从损伤的筋肉多次微量溢于脉外，又不能消散吸收，形成瘀血粘连，瘀血阻滞，新血则不达，筋肉失于气血的滋养而紧张拘急，功能越下降，越不耐活动量的过大过久，如此造成恶性循环，使颈部筋肉广泛性积劳损伤，活动障碍。而筋肉的损伤拘挛，使颈部骨骼牵拉不平衡，骨骼的结构发生变化，更影响周围筋肉的功能，最终导致颈部从形成来讲，骨、筋、肉的形态结构改变，运动不协调，屈伸不利，甚至活动受限；从微观来说，气滞血瘀，经脉不通，产生疼痛、麻木、酸楚、沉重等。

炎症

颈部较细，咽喉、淋巴结等距颈椎较近，咽喉部、颈部淋巴结的反复炎症浸润到颈椎使颈部关节囊，韧带充血、松弛、骨质脱钙等，炎症也可直接刺激邻近的肌肉韧带使韧带松弛，肌张力减低，椎节内外平衡失调上下失稳。在炎症的长期影响下，颈椎失稳，结构发生变

化而出现颈部疼痛、活动受限等颈椎病的表现，严重者可出现颈椎半脱位等。这可能是患侧肌肉的保护性反应，或炎症波及颈椎间关节囊产生渗液、充血，颈椎周围韧带松弛钙化等病理改变影响颈椎稳定所致。

先天畸形

在颈椎病病人中，颈椎局部畸形者为正常人的1倍以上，说明骨骼的异常与颈椎病的发生有着一定的关系。颈椎的先天畸形，如先天性颈椎椎管狭窄、椎体融合、隐性椎裂、棘突分割不全、横突肥大等使颈部代偿空间变小，代偿力降低，改变了颈椎的受力状态，加速了退变，较轻的外因即可形成椎管狭窄、棘突偏移、齿突偏移等颈椎结构的改变而出现颈椎病的症状。

颈椎退行性变

1. 椎间盘变性 椎间盘由软骨板、纤维环和髓核构成，为含水量很多的纤维结构，发育成熟时含水量较高，随着年龄增长，含水量降低，随着含水量的减少，髓核开始发生纤维性改变，因脱水而体积变小，椎间盘变窄，纤维环变性，弹力减少，向周围膨隆，软骨板发生变性萎缩，椎体后外缘由于椎间盘的硬化代偿性骨质增生，膨隆的椎间盘和椎体后外缘骨刺刺激或压迫神经根、脊髓，外伤、慢性劳损可加速此过程的发生。颈椎间盘变性是颈椎病最早出现的病理过程，也是颈椎病发生的主要因素。颈椎间盘突出的重要病理基础是退行性变阶段。此外，椎间盘基质蛋白多糖的解聚、椎间盘内溶酶体的作用、髓核基质里的自动免疫反应的作用等也是重要病理因素。椎间盘突出是内因和外因相互作用产生的结果。

2. 骨刺 由于慢性劳损，钩椎关节的关节囊增厚，关节周缘受关节囊的牵拉，代偿性引起边缘性的骨质增生，也有人认为关节囊、韧带的牵拉形成骨膜下血肿、血肿机化、钙化而形成骨刺。大量的研究表明，骨刺的形成是椎间盘退行性变到一定时候的产物，并表明椎体已进入不可逆转的退行性变。骨刺的部位多见于椎体两侧钩突，其次

为关节的边缘。骨刺突向椎间孔使椎间孔变小，刺激神经根而出现神经根型颈椎病，突向横突孔压迫椎动脉而引起椎动脉型颈椎病，突向椎管内使管腔变小，超过其代偿范围压迫脊髓引起脊髓型颈椎病，个别突向前方的骨刺刺激食管而出现吞咽困难。由于颈4~颈5和颈5~颈6椎体活动量大，易于劳损退化，故颈4~颈5、颈5~颈6椎体产生骨刺较多，为颈椎病的好发部位。

3. 韧带改变 颈部韧带主要包括后纵韧带、关节囊韧带、黄韧带，这些韧带的变化参与了颈椎病的形成。正常颈椎的椎间盘、关节突关节、关节囊，以及颈椎周围的韧带、肌肉等组织能保持各解剖结构的静态平衡。颈肩背附于头颈部的肌肉，如斜方肌、肩胛提肌、菱形肌及半棘肌等，在颈椎做各方向运动时，它们的正常功能对保持颈椎的动态平衡同样具有重要作用。由于工作、年龄等因素的影响，破坏了颈椎的稳定，使颈椎失去正常的平衡，如颈椎两侧的肌力不对称导致颈椎失衡而发生移位，后纵韧带由于椎间盘发生退变椎间隙狭窄、纤维环和椎体后缘骨刺向椎管膨出而退变向后压迫脊髓，可形成脊髓型颈椎病，关节囊韧带增厚，自椎间孔压迫神经根形成神经根型颈椎病，黄韧带增厚占据椎管，可压迫脊髓。黄韧带及项韧带、前纵韧带、后纵韧带的退行性变等，均可影响颈椎的平衡稳定，直接或间接影响神经根、脊髓及椎动脉供血等，出现颈椎退行性变、肌肉痉挛及疼痛。

落枕与颈椎病有关系吗

落枕也称之为失枕，原意是指睡眠时头离开了枕头而引起的颈背部疼痛和颈部活动障碍，详细描述就是一觉醒来，发生颈部疼痛与活动受限。轻者起床做适当的颈部运动后，症状慢慢消失；重者颈痛越来越重，出先头晕、头痛、颈肩背痛、手臂麻痛，甚至引起心悸、胸闷等不适症状，此乃日常生活中最常见的一种病证。绝大多数落枕病