



数据加载失败，请稍后重试！



王金勇

毕业于南京中医药大学针灸推拿专业，从事医教研工作10年。现任职于南京体育学院医院，在多个专业运动队任队医工作，曾为葛菲、仲满等世界冠军提供医疗、康复工作，擅长运动损伤及颈腰椎疾病的康复与保健。参编《健身运动宜与忌》等3部著作。



谢英彪

东晋宰相谢安第61代嫡孙。现为南京中医药大学暨南京市中医院名医馆教授、主任医师。从事临床、教学、科研工作已经45年。现任江苏省科普作家协会常务理事、南京科普作协副理事长等职。近三年获“全国首届百名优秀中医药科普专家”、“全国突出贡献科普作家”、“全国首届百名优秀中医健康信使”称号。



常见疾病防与治丛书

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 脱发防与治 | 17. 支气管哮喘防与治 |
| 2. 前列腺增生防与治 | 18. 类风湿性关节炎防与治 |
| 3. 糖尿病并发症防与治 | 19. 慢性心功能不全防与治 |
| 4. 脑血管病防与治 | 20. 冠心病防与治 |
| 5. 慢性胃病防与治 | 21. 肥胖防与治 |
| 6. 痛风防与治 | 22. 女性常见病防与治 |
| 7. 颈椎病防与治 | 23. 肝硬化防与治 |
| 8. 胃癌防与治 | 24. 脂肪肝防与治 |
| 9. 高血压病防与治 | 25. 胆石症防与治 |
| 10. 大肠癌防与治 | 26. 尿石症防与治 |
| 11. 高脂血症防与治 | 27. 慢性肾病防与治 |
| 12. 失眠防与治 | 28. 慢性肾功能衰竭防与治 |
| 13. 痔和便秘防与治 | 29. 甲状腺功能亢进防与治 |
| 14. 腰椎间盘突出症防与治 | 30. 中风防与治 |
| 15. 慢性支气管炎防与治 | 31. 肺癌防与治 |
| 16. 肺气肿防与治 | 32. 骨质增生防与治 |

ISBN 978-7-5605-4457-1



9 787560 544571 >

责任编辑：吴杰 王华丽

文字编辑：邱芬

封面设计：拓睿设计(www.toproot.cn)

定价：23.00元



常见疾病防与治丛书

JINGZHUIBING FANGYUZH

颈椎病

随着生活节奏的加快、生活方式的改变，颈椎病的发病率逐年提高。那么，究竟是什么原因导致了颈椎病，颈椎病有哪些症状，对于颈椎病我们又该如何预防和治疗呢？哪些才是简便易学、无需特殊设备、不受场地限制、疗效可靠且又经济实惠的方法呢？本书将从运动、饮食、药物、理疗等方面一一予以解答，帮助您全方位呵护颈椎！

防与治

(第2版)



●丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：王金勇 谢英彪
●编著：李彦 徐卫华 王家祥 王鸿 汪天夔



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

常见疾病防与治丛书

编委会名单

主 编：谢英彪

副主编：王金勇 林傲梵 林秉汉

编 委：（以姓氏笔画为序）

冉颖卓 张金浩 张雪真

金黑鹰 姚奉文 徐 蕾

唐暮白 聂 宏



『医者当须先洞晓病原，
知其所犯，
以食治之；食所不愈，
然后命药。』

——唐代大医学家孙思邈



颈椎病不单纯是颈椎的病症，而是一种临床综合征。随着电脑的普及、办公自动化的广泛应用，人们的工作方式发生了巨大的变化。多数长期伏案工作的人，如财会、编辑、秘书、电脑操作人员等越来越容易罹患颈椎病。颈椎病多见于40岁以上的人群。人体是个统一的整体，病症之间有着内在的联系，如颈椎病及其引起的脑供血不足，可损害大脑，影响智力，还会导致全身多病，未老先衰。

颈椎病病程比较长，影响日常生活和休息。因此，一方面要消除恐惧悲观心理，另一方面要防止得过且过、放弃积极治疗的心态。急性发作期或初次发作的患者要适当注意休息，病情严重者更要卧床休息，在颈椎病的间歇期和慢性期，应适当参加工作，无需长期休息。无论是睡眠、休息，还是学习、工作，都要保持良好的习惯，时刻不忘对颈椎的保护，同时还应加强颈肌的锻炼。

绝大多数颈椎病患者经非手术治疗能够缓解症状甚至治愈不复发。但每一种治疗方法均有其独特的操作、作用和适应证，而且有一定的疗程，需要有专科医师指导。切忌病急乱投医，朝三暮四，频繁更换治疗方法或多种治疗方法杂乱并用，不但得不到治疗效果，反而加重病情。

我们组织了长期在临床第一线的有关医学专家和医学科普作家共同编写了这本《颈椎病防与治》，其目的正是希望人们从生活的方方面面关注颈椎病，摒弃不健康的生活方式，改变不科学的生活陋习，打造良好的生活环境，培育健



康的生命，以提高生命质量。本书从对颈椎病的认识谈起，主要介绍了颈椎病的科学养生、饮食防治、合理运动以及中西医防治等方面的内容，是一本适合大众阅读的健康教育读物。

本书内容通俗易懂，文字轻松活泼，使知识性、趣味性、科学性和可读性较好地结合起来，以满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求，也可供基层临床医护人员参考。

愿《颈椎病防与治》成为您和您的家人防治颈椎病的良师益友。

C 目录

Contents

1. 认识颈椎病

什么是颈椎病	001
何谓颈型颈椎病	002
何谓椎动脉型颈椎病	003
什么是脊髓型颈椎病	004
什么是神经根型颈椎病	004
其他类型颈椎病有哪些	005
颈椎病的常见症状有哪些	005
颈型颈椎病有何症状	006
椎动脉型颈椎病有何典型症状	007
脊髓型颈椎病有何临床表现	008
神经根型颈椎病有何临床症状	009
交感型颈椎病有何临床表现	010
较少见的颈椎病表现有哪些	010
颈椎病的诊断标准是什么	012
颈椎病如何诊断	013

颈椎病如何鉴别诊断	014
颈椎病的手法试验检查有哪些	015
什么叫颈椎错位	016
椎体骨刺是如何形成的	016
颈椎病患者为何会有韧带钙化现象	017
哪些人易患颈椎病	018
吸烟与颈椎病有什么关系	019
饮食与颈椎病有什么关系	019
衣着与颈椎病有什么关系	020
环境、气候与颈椎病有什么关系	020
不良生活习惯与颈椎病有什么关系	021
各种类型外伤与颈椎病有什么关系	021
炎症、畸形与颈椎病有什么关系	022
颈椎病与骨质增生有何关系	022
驾车为何易患颈椎病	023
生活意外也会造成颈椎病吗	024
颈椎病患者为何年轻化	024
落枕是怎么回事	024
颈椎病为何能引发慢性胃炎	025
颈椎病为何会引起头痛	026
何谓颈性眩晕	027
颈椎病会造成瘫痪和大小便障碍吗	028
何谓颈-心综合征	029
何谓颈-腰综合征	029
如何发现自己患了颈椎病	030

颈椎病患者为什么要及早就医

031

颈椎病的预后如何

032

2. 科学养生防治颈椎病



如何预防颈椎病

033

长期伏案工作人员如何防治颈椎病

035

得了颈椎病后怎样自我调养

035

颈椎病患者日常生活中要注意什么

036

颈椎病患者如何进行良好姿势的训练

037

颈椎病患者如何选择枕头

038

颈椎病患者工作时如何调整姿势

039

颈椎病患者如何安排床铺

040

颈椎病患者如何选用颈围

041

颈椎病患者使用颈围要注意什么

042

为何说卧床休息对颈椎急性期患者很重要

043

手术后的颈椎病患者如何进行康复训练

043

颈椎病患者如何预防猝倒

044

3. 饮食防治颈椎病



颈椎病患者饮食治疗原则是什么

045

适合颈椎病患者茶饮有哪些

046

适合颈椎病患者药酒有哪些

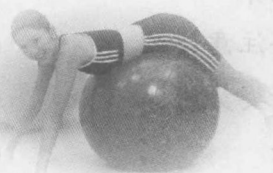
047

适合颈椎病患者米粥有哪些

049

适合颈椎病患者的点心有哪些	051
适合颈椎病患者的炒菜有哪些	053
适合颈椎病患者的炖菜有哪些	054
适合颈椎病患者的蒸煮菜有哪些	055
适合颈椎病患者的羹汤有哪些	057

4. 合理运动防治颈椎病



颈椎病患者运动有好处吗	059
颈椎病患者如何做自我运动操	059
颈椎病患者如何做颈肩操	061
颈椎病患者如何做舒颈操	063
颈椎病患者如何做颈部活动操	065
颈椎病患者如何做颈椎操	066
颈椎病患者如何做自我保健操	067
颈椎病患者如何做五分钟健颈操	068
如何做适合于非脊髓型、颈动脉型颈椎病 急性发作的颈椎操	068
颈椎病患者如何做强化颈部肌肉操	070
颈椎病患者如何做颈部哑铃操	070
颈椎病患者如何做挺拉转颈操	071
颈椎病患者如何做行气舒颈操	072
颈椎病患者如何做强脊健骨操	073
颈椎病患者如何做坐式脊柱操	074
颈椎病患者如何做水中运动体操	075



颈椎肥大患者如何做练功操	075
颈椎病患者如何做反走运动	076
如何伸颈防治颈椎病	077
不能下床的颈椎病患者如何锻炼	077
颈椎病患者如何做颈部功能练习	078
颈椎病患者如何做颈部运动	078
颈椎病患者如何做倒侧行	079
颈椎病患者运动时要注意什么	080
颈椎病患者练气功有何原则	081
颈椎病患者如何练静功	082
颈椎病患者如何练动功	084
颈椎病患者如何练气功操	085
颈椎病患者如何练颈功	086
颈椎病患者如何练悬垂导引功	087
颈椎病患者如何练通天合阳功	088
颈椎病患者如何练自然松静功	088
颈椎病患者如何练鹤首通关功	089
颈椎病患者练习气功时要注意什么	090
长久伏案工作者如何松弛颈部	090

5. 西医防治颈椎病



颈椎病有哪些治疗手段	091
哪些颈椎病患者需进行手术治疗	092
颈椎病手术前应做哪些准备工作	093

颈椎病手术前后应做哪些适应性锻炼	094
颈椎病手术后有哪些注意事项	094
何谓颈椎病的非手术疗法	095
非手术疗法的适应证有哪些	096
如何选用药物治疗颈椎病	097
何谓颈椎病的脱水疗法	098
何谓颈椎病的局部封闭疗法	099
何谓颈椎病的髓核化学溶解法	099
颈椎病患者如何进行穴位注射治疗	100
物理疗法是如何治疗颈椎病的	101
离子导入疗法如何治疗颈椎病	101
热射线疗法如何治疗颈椎病	102
超短波疗法如何治疗颈椎病	103
“神灯疗法”如何治疗颈椎病	105
磁疗法如何治疗颈椎病	105
如何牵引治疗颈椎病	107
自我牵引疗法对颈椎病有疗效吗	108
如何进行坐位自我牵引治疗	109
坐位自我牵引疗法有哪些注意事项	110
如何进行卧位自我牵引治疗	111
何谓大重量牵引法	111
落枕以后应如何治疗	112



1

认识颈椎病



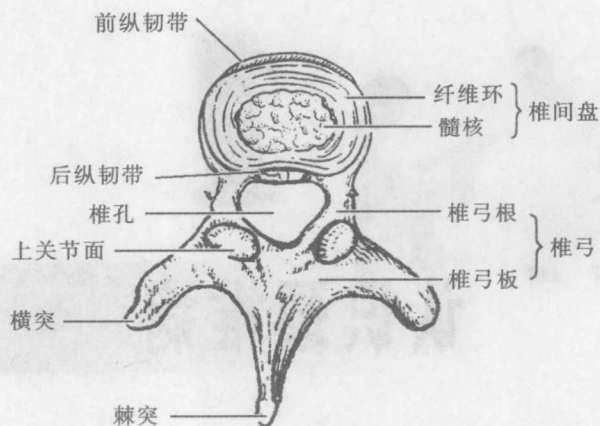
什么是颈椎病

颈椎病泛指颈椎部位病变后所表现的临床症状和体征。因颈椎退行性改变引起颈椎椎管或椎间孔变形、狭窄，刺激、压迫颈部脊髓、神经根、交感神经造成其结构或功能性损害所引起的临床表现称为颈椎病。

颈椎病不单纯是颈椎的病症，而是一种临床综合征。由于颈椎病的原发病变是发生在椎间盘，有些学者认为以“退变性颈椎间盘突出症”取代“颈椎病”这一术语比较确切，但“颈椎病”的使用已很普遍，所以在临床上仍然沿用这一通俗术语。

电脑的普及、办公自动化的广泛应用使管理工作发生了质的变化。多数长期伏案工作的人，如编辑、秘书、电脑操作人员等越来越容易患上颈椎病（颈椎炎、颈椎骨质增生、颈椎间盘突出、颈椎椎管狭窄等均属颈椎病）。

颈椎病多见于40岁以上的人群。颈椎病可引起脑供血不足，而出现许多相关病症。如颈椎病及其引起的脑供血不足，可能会损害大脑，影响智力，还可导致全身多病，未老先衰。其治疗的关键在于康



复颈椎病，改善脑供血，高血压血管反应便会自行消失，由此达到多病同治，健脑强身的目的。



何谓颈型颈椎病

颈型颈椎病在临床上极为常见，是最早期的颈椎病，也是其他各型颈椎病共同的早期表现。以颈部症状为主，故又称局部型，主要表现为颈项强直，头颈肩臂疼痛和相应的肌肉广泛性压痛，活动受限。少数患者会出现肩及上肢麻木，并可触及痉挛的前斜角肌等。由于症状较轻，往往重视不够，以致反复发作而使病情加重，不少反复落枕的患者多属此型。

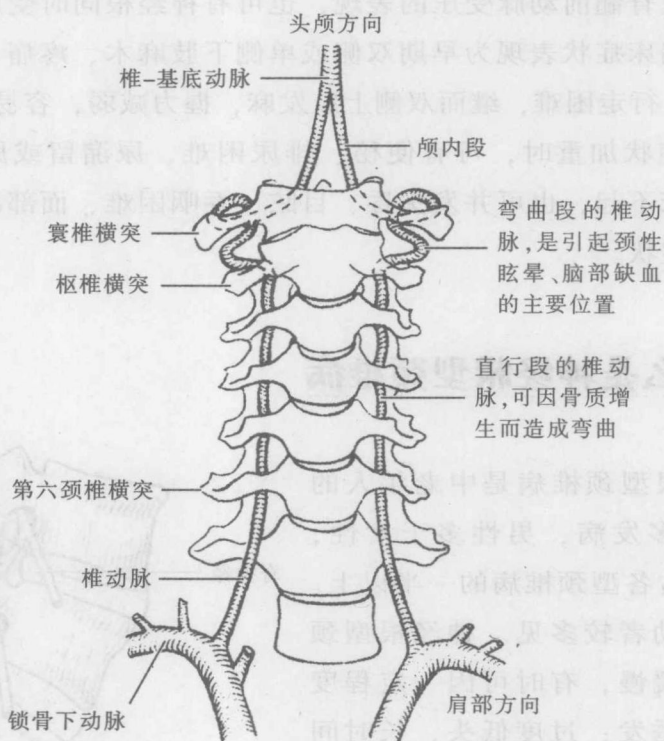
颈型颈椎病，又称韧带关节囊型颈椎病，急性发作时常俗称为“落枕”。该型颈椎病多因睡眠时枕头高度不合适或睡姿不当，颈椎转动超过自身的可动限度，或由于颈椎较长时间弯曲，一部分椎间盘组织逐渐移向伸侧，刺激神经根，而引起疼痛。“落枕”也不排除非颈椎因素，如颈部肌肉受寒出现风湿性肌炎、项背肌劳损或颈部突然扭转等。



何谓椎动脉型颈椎病

因椎动脉受刺激、压迫，造成以椎-基底动脉供血不足为主要症状的颈椎病，如可产生耳鸣、偏头痛、眩晕、猝倒等症状。发病年龄多在 50~80 岁，症状随年龄增长而加重。

在正常情况下，颈部活动不会引起什么症状。但在病理情况下，颈部活动如转头等可导致下列情况：①使一侧椎动脉的血运减少，致使该侧的椎动脉发生扭曲，使管腔变窄，或完全闭塞；②头颈部的过伸活动可以产生椎动脉的供血障碍，如有的患者会因拔牙、全麻插



管、扁桃腺摘除和颈部手术而发病，或因交通事故而发病；③对头颈部施加暴力的旋转手法或做某些特技的转头动作，猛然过度转动头部时都可导致椎动脉的损伤，而在有椎动脉硬化及颈椎病时尤其如此；④当患者患有颈椎畸形、颅底畸形时，其椎动脉也可伴有畸形，由于畸形的缘故，当患者头颈部活动时即可引起供血不足的症状。

什么是脊髓型颈椎病

脊髓型颈椎病以慢性进行性四肢瘫痪为主要特征。

如骨赘发生于颈椎椎体后方中央部分，或骨关节移位，主要出现脊髓受压或脊髓前动脉受压的表现，也可有神经根同时受压的混合表现。具体临床症状表现为早期双侧或单侧下肢麻木、疼痛、僵硬、发抖、无力，行走困难，继而双侧上肢发麻，握力减弱，容易失落物品。

上述症状加重时，可有便秘、排尿困难、尿潴留或尿失禁等症状，或卧床不起，也可并发头昏、目眩、吞咽困难、面部出汗量多等交感神经症状。

什么是神经根型颈椎病

神经根型颈椎病是中老年人的常见病、多发病，男性多于女性，其发病率占各型颈椎病的一半以上。重体力劳动者较多见。神经根型颈椎病起病缓慢，有时可因一定程度的损伤而诱发；过度低头，长时间低头作业也可诱发。临床上可单侧

