

附全身真人穴位
彩色挂图

中药

中药在古籍中通称「本草」，数千年来，以其博大精深和深厚底蕴呵护着中华儿女的健康与幸福。
本书针对不同的症状分型，对症下药，既有古今名家秘方，又有作者的经验体会，使中药方的使用简单易行。



颈椎病

中医特效疗法

JINGZHUIBING ZHONGYI TEXIAO LIAOFA

丛书主编 王启才
分册主编 张卫华

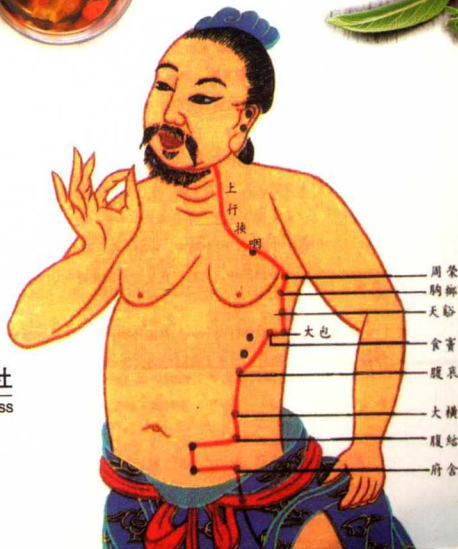
饮食

几千年来，中国人一直十分重视通过饮食调理身体、强壮体魄、治疗疾病，这也是中医学「药食同源」的思想体现。
本书详细介绍各种食物对健康的影响，根据病症选择食物，身体可快速康复。



穴位

经穴、耳穴、手掌反射区、足底反射区，既是经络之气输注于体表的部位，又是疾病在体表的反映。
本书针对每种疾病，选取相应经穴部位，或按摩或针灸或刺络，只需如法进行，即可缓解病症。



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

颈推病

中医特效疗法

JINGZHUBING ZHONGYI TEXIAO LIAOFA

丛书总主编 王启才

分册主编 张卫华

副主编 张祺嘉钰

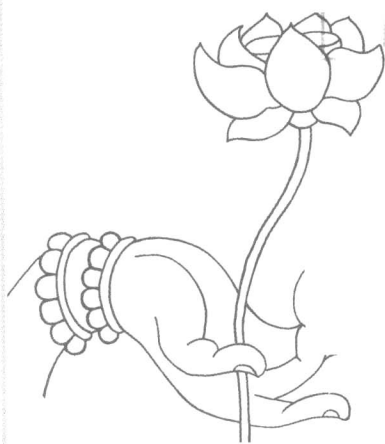
编者 冯伟

王孟琳 安军明

郭新荣 何朝伟

赵颖倩 郭琳娟 曹雪

《常见病症中医特效疗法丛书》



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病中医特效疗法 / 张卫华主编. — 北京: 人民军医出版社, 2016. 1
(常见病症中医特效疗法丛书)

ISBN 978-7-5091-8853-8

I. ①颈… II. ①张… III. ①颈椎—脊椎病—中医疗法 IV. ①R274.915

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第291586号

编者根据多年中医特色治疗颈腰椎病的临床经验和体会, 简要论述了颈项部的解剖、颈椎病的发病原因与发病机制、常用检查方法、临床常见类型、各型的临床表现特点及诊断, 较为详细地介绍了颈椎病的一般治疗、牵引、推拿、耳穴、艾灸疗法、内服中药、刮痧疗法、拔罐疗法、体育运动疗法等多种中医特效疗法及预防保健措施。全书内容较为丰富, 条理清晰, 语言通俗易懂, 图文并茂, 介绍的自疗方法具体而又简便, 易于学习和掌握, 最为重要的是疗效确切。本书适用于广大颈椎病患者及长期低头伏案工作、学习人员预防和家庭自疗颈椎病的学习与使用。

策划编辑: 王久红 文字编辑: 邱燕 王松 责任审读: 郁静

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8206

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京天宇星印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12.75 字数: 194千字

版、印次: 2016年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 28.00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



考考你

1. 颈椎椎体有几节组成？（C）
 - A. 3节
 - B. 5节
 - C. 7节
 - D. 5~7节
2. 颈椎病分为哪几种类型？（D）
 - A. 分为3型，分别是颈型、神经根型、椎动脉型；
 - B. 分为5型，分别是神经根型、椎动脉型、交感型、脊髓型、食管压迫型；
 - C. 分为6型，分别是神经根型、椎动脉型、交感型、脊髓型、食管压迫型、混合型；
 - D. 分为7型，分别是颈型、神经根型、椎动脉型、交感型、脊髓型、食管压迫型、混合型。
3. 颈椎病常用的治疗方法有哪些？（B）
 - A. 牵引和推拿疗法；
 - B. 牵引、推拿、刮痧、中西医口服药物、针灸、红外线、磁疗、超短波、微波、中药外洗、热敷；
 - C. 主要是手术；
 - D. 主要是推拿。
4. 预防颈椎病发生的主要方法有哪些？（ABCD）
 - A. 保持良好的坐姿和工作姿势、注意颈部保暖；
 - B. 避免颈部外伤与长期慢性劳损，并加强营养；
 - C. 加强颈部前屈、后伸、左右侧曲、左右旋转等功能锻炼；
 - D. 保持良好的睡眠姿势，选择符合人体颈部生理要求的颈椎枕头。

5. 颈部推拿应主要注意哪些问题？（ABC）

- A. 明确诊断；
- B. 选择合适的推拿体位并取得患者的配合；
- C. 选用适宜的推拿手法和与之相适应的体位，其推拿手法的刺激量应由小到大；
- D. BC就可以了。

6. 推拿是治疗颈椎病的重要手段，推拿在治疗颈椎病方面有哪些主要作用？（AD）

- A. 疏通颈部经络，行气活血消肿；
- B. 消除增生的骨赘；
- C. 滑利颈椎各个关节；
- D. 松解挛结筋肉，整复错位颈椎。

7. 脊髓型颈椎病可以应用推拿方法治疗吗？（B）

- A. 不可以，因为推拿虽然可以纠正颈椎错位，但这时由于颈椎病已致脊髓受压，使用推拿手法后可进一步损伤脊髓，使病情加重，甚至造成更为严重的后果；
- B. 可以，只是不能使用扳法，各种活动的幅度也应小一些，如揉法、按法、指压法推项法、拿项法等均可使用，以改善颈项部肌肉痉挛状态，以减轻病人的局部症状；
- C. 可以，只是偶尔做做；
- D. 不可以，什么推拿手法都不可以做。

8. 预防颈椎病时，正确使用枕头是一个不可忽视的方面，那么如何使用枕头？（A）

- A. 必须长期使用枕头，使用时注意以下几个问题。

1) 枕头的高低：为了有效预防颈椎病，使用枕头时，高度是其关键。人

体颈椎的生理特点是向前呈弧形弯曲，为了保证这一特性，枕头的高度（即直径）成年人应不低于10cm，一般枕头的直径为11~12cm。

（2）枕头的硬度：要保证枕头的维持直径11~12cm，内装物不能太柔软，以装满枕头的95%为妥，如装的少了，便不能保证当人体仰卧位下躺时，项部枕于枕头上时，后脑的枕部离开床面而悬在空中。

（3）枕头的填充物：枕头的填充物多以植物的种子（如决明子、开水烫过而晒干的小米、豌豆、绿豆等）、动物的排泄物（蚕沙）、沙子（干净不带土）等为好。

- B. 使用不使用枕头都可以；
- C. 不用枕头最好；
- D. 最好使用低枕头。

9. 有效预防颈椎病的工作姿势是怎样的？（CD）

- A. 只要坐端正就行；
- B. 怎样的姿势都无所谓；
- C. 伏案工作者伏案工作30分钟左右，将头后仰数次或左右转动数次，对缓解颈项部疲劳与紧张的肌肉有一定的帮助；
- D. 间断远视、配置高低适宜的工作台、学习台（其高度以头、颈、胸部保持正常生理曲线为标准）。

10. 颈椎病患者是否需要自我心理保健？如需要，有哪些方法？（BCD）

- A. 不需要；
- B. 需要，其方法有消除悲观心理；
- C. 需要，其方法有消除急躁心理；
- D. 需要，其方法有树立战胜疾病的信心。

前 言

颈椎病是病因较多、病理变化较为复杂、临床表现多种多样、对人们身心健康和生活带来不同程度影响和危害的常见病、多发病。颈椎病是指颈椎间盘、颈椎椎体及其各骨关节、软骨、韧带、肌肉、筋膜等组织退行性或继发性退行性改变为主，导致神经根、血管（主要是椎动脉）、交感神经、脊髓等组织受到压迫，刺激、失稳等损害而出现的一类疾病。

随着社会竞争的日益激烈，工作、学习压力的进一步增大，食品添加剂、农药、化肥的广泛使用，环境污染的存在，医学科学知识的不断探索，医疗诊断技术的研发与应用，以及我国人口平均寿命的延长，其发病率有明显的增高趋势，40岁以上者更为多见，且随着年龄的增大而增加，近年发病有年轻化的趋势。患者以低头长时间伏案工作的打字员、文秘、会计、电脑操作者、检验工、教师、学生、图纸设计等人员为多。

由于颈椎病属退行性病变，使颈神经和（或）椎动脉受压，或压迫、刺激交感神经或脊髓而表现出相应的临床表现，不仅给广大患者的身体造成了一定的痛苦，同时也带来了一定的精神压力，影响工作、学习和生活。因而重视由医生主导的各种方法的治疗是重要的方面，同时重视患者颈椎的家庭自我防治与保健具有更为重要的意义。

正是基于后者的考虑，依据笔者多年临床实践经验与体会编著此书，以期对广大颈椎病患者及长期低头伏案工作和学习人员的学习和使用有所帮助，达到预防和自疗的目的。

编者

2015年3月



目 录

引 子.....	1
一、颈椎病的概念	1
二、颈椎病的研究、调查	1
三、颈椎病的防治意义	3
第1章 颈项部解剖	5
第一节 颈椎的骨性结构 与连结	6
一、普通颈椎的基本形态	6
二、特殊颈椎的结构	9
三、颈部的表面标志解剖 及骨性标志	11
四、颈椎骨之间的连结	12
第二节 颈部筋膜、肌肉	18
一、颈浅筋膜	18
二、颈深筋膜	18
三、颈部肌肉	18
第三节 脊髓与颈部神经	21
一、脊髓的外观与结构	21
二、脊髓的内部结构	22
三、脊髓的感觉与运动 传导径路	23
四、颈神经根和脊神经	25
第四节 颈部的血液供应	31
第2章 颈椎病的病因与发病机制	57
第一节 颈椎病的病因	58
一、颈椎退变	58
二、慢性劳损	61
三、颈部外伤	61
第二节 颈椎动脉	31
第三节 颈椎静脉	33
第四节 颈脊髓的血液循环	34
第五节 颈部的生物力学	36
一、颈椎的解剖因素及 其力学性能	36
二、颈椎的生物力学	38
三、颈椎的运动学	40
四、颈椎的运动与脊髓 生物力学的关系	44
五、颈椎损伤与疾病对颈 椎生物力学的影响	47
第六节 颈项部与中医经络 脏腑之间的关系	51
一、颈项部与经络的 关系	51
二、颈项部与脏腑的 关系	55

四、咽喉与颈部炎症	62	一、颈椎病发病的主要因素	63
五、椎管狭窄	62	二、颈椎的解剖、生理、病理特征	63
六、颈椎先天性畸形	62		
第二节 发病机制	63		
第3章 颈椎病常用的检查方法	65		
第一节 全身检查	66	一、普通X线检查	73
一、一般体格检查	66	二、脊髓造影检查	74
二、身体各部位的检查	67	三、CT检查	74
第二节 局部专项检查	68	四、磁共振检查	75
一、望 诊	68	第四节 血管及其他检查	76
二、触 诊	68	一、椎动脉造影	76
三、运动检查	69	二、颈椎静脉造影	76
四、颈椎的特殊检查	70	三、数字减影血管造影	77
五、有关神经系统检查	72	四、多普勒超声显像	77
第三节 影像学检查	72	五、其他相关检查	77
第4章 颈椎病的临床分型表现特点、自我诊断	79		
第一节 颈型颈椎病临床特点 与自我诊断	80	第四节 交感神经型颈椎病临床 特点与自我诊断	83
一、临床表现特点	80	一、临床表现特点	83
二、诊断标准	80	二、诊断标准	84
第二节 神经根型颈椎病临床 特点与自我诊断	81	第五节 食道压迫型颈椎病临床 特点与自我诊断	84
一、临床表现特点	81	一、临床表现特点	84
二、诊断标准	81	二、诊断标准	85
第三节 椎动脉型颈椎病临床 特点与自我诊断	82	第六节 脊髓型颈椎病临床 特点与自我诊断	85
一、临床表现特点	82	一、临床表现特点	85
二、诊断标准	83	二、诊断标准	86

第七节 混合型颈椎病临床特点与自我诊断	86	一、中医辨证分型的依据	87
第八节 颈椎病中医辨证分型	87	二、中医辨证分型	87
第5章 中医特色自我疗法	91		
一、中医特色自我疗法掌握的基本原则	92	三、家庭自我推拿法治疗颈椎病的注意事项	109
二、中医特色自我疗法的作用	93	四、颈椎病常用的家庭自我推拿法	111
三、中医特色自我疗法的适应证	93	第四节 耳穴疗法	126
第一节 自我治疗的方法	94	一、耳与经络脏腑的关系	126
一、休息	94	二、耳郭表面解剖	126
二、体位	94	三、耳穴的大体分布	128
三、固定与制动	96	四、选穴原则	129
四、枕头	98	五、治疗颈椎病常用耳穴	130
五、颈部保暖与防潮	100	六、操作方法	130
六、颈部活动	100	第五节 艾灸疗法	131
第二节 牵引	101	一、灸法的作用	131
一、颈椎牵引的作用	101	二、灸法的适应证	132
二、颈椎牵引的适应证	102	三、灸法的体位选择	132
三、颈椎牵引的方式、方法、重量、时间、疗程	103	四、常用穴位	134
第三节 家庭自我推拿法	107	五、灸法的种类与方法	135
一、家庭自我推拿法对颈椎病的作用	108	第六节 刮痧疗法	138
二、家庭自我推拿法的适应范围	109	一、刮痧的作用及机理	139
		二、刮痧常用器具与介质	140
		三、刮痧的操作	141

四、刮痧的体位与部位 … 142	三、注意事项 …………… 159
五、刮痧的注意事项 …… 143	第十节 红外线疗法 ……… 159
六、刮痧的禁忌证 ……… 144	一、物理特性 …………… 159
第七节 拔罐疗法 …………… 144	二、生理作用 …………… 159
一、拔罐器具 …………… 145	三、治疗作用 …………… 160
二、操作方法 …………… 145	四、治疗方法 …………… 160
三、禁忌证 …………… 148	五、禁忌证 …………… 161
第八节 内服、外用中药	六、注意事项 …………… 161
疗法 …………… 149	第十一节 磁疗 …………… 161
一、中药自疗颈椎病的治疗	一、磁疗的作用 …………… 162
原则 …………… 149	二、磁疗的方法 …………… 162
二、辨证内服中药治疗	三、磁疗的剂量 …………… 163
颈椎病 …………… 149	四、方法与注意事项 …… 164
三、外用中药治疗 …… 154	五、禁忌证 …………… 164
第九节 体育运动疗法 …… 156	第十二节 预防与保健 …… 165
一、体育运动的作用 …… 156	一、颈椎病的预防 …… 165
二、运动疗法的方法 …… 156	二、颈椎病的自我保健 … 178
附录A 颈椎病常用中成药自选对照表 …………… 180	
附录B 颈椎病常用保健穴位对照表 …………… 184	
参考文献…………… 194	

引 子

颈椎病是病因较多，病理变化较为复杂，临床表现多种多样，对人们身心健康和生活带来不同程度影响和危害的常见病、多发病。现就颈椎病的概念、发病、研究情况、诊治和预防的意义作以简要介绍。

一、颈椎病的概念

颈椎病是指颈段脊柱疾病的总概括，其包含的内容十分广泛，有颈段脊柱的骨性（骨折、骨性退变）、软组织性（炎症、损伤、退变）疾病和肿瘤等。通常人们说的颈椎病是指颈椎间盘、颈椎椎体及其各骨关节、软骨、韧带、肌肉、筋膜等组织退行性或继发性退行性改变为主，致使其相邻的神经根、血管（主要是椎动脉）、交感神经、脊髓等组织受到压迫，刺激、失稳等损害而引起的相应的临床表现。

二、颈椎病的研究、调查

颈椎病为临床常见病及多发病，随着社会竞争的日益激烈，工作、学习压力的进一步增大，食品添加剂、农药、化肥的广泛使用，环境污染的存在，医学科学知识的不断探索，高新医疗诊断技术的研发与应用，以及我国人民平均寿命的延长，颈椎病的发病近年有明显的增高趋势。

1. 颈椎病研究简史 颈椎病最先报道于1911年，Bailly等人观察到颈椎间盘和颈椎骨刺与颈椎神经根、脊髓受压有关。1948年Brain则明确将颈椎病列为独立的疾病，并于4年后根据颈椎间盘突出加骨刺压迫不同组织，出现不同临床表现，首次将颈椎病分成脊髓型和神经根型两型。随后 Tatlow通过大量的临床观察



与研究，提出颈椎退变可影响椎动脉。Smith Robinson和Cloward等开创了手术治疗颈椎病的先河。

有关颈椎病的发病率，有报道为3.8%~18%，男性多于女性，神经根型最高，约占60%，其他依次为椎动脉型、脊髓型、交感型。在中国，1960年屠开元等人采用后路颈椎椎板切除手术，再刮去突出的椎间盘。20世纪70年代以后，北京、上海、广州等地各大医院相继开展了多种方式的颈椎病手术及采用综合性治疗措施。1975年，国内首部《颈椎病》专著由人民卫生出版社出版面世。20世纪80年代后期，特别是1990年以后，全国陆续有颈椎病方面的专著出版，方法多以非手术的中西医结合治疗为主。目前，有关颈椎病的自我治疗的书籍较少。

2. 颈椎病发病简况 1965年Irvine通过对北欧矿区成年人的普查发现，10%的人患有颈椎病，70岁以上的老年人中60%的人有相应的临床症状。1978年杨克勤教授普查了1009名职工，其颈椎病的患病率为3.8%。广东、大连调查统计显示，该病患病率分别为10%和17.2%。山东威海地区30岁以上的农民的患病率为17.6%，工人为6.7%。占磊等调查了658名大学的教职工，患病率高达23.5%。赵定麟教授对100例无颈椎病症状的21—70岁，平均年龄41.7岁的志愿者进行了临床检查和颈椎X线拍片，结果发现81例异常。Gore在颈椎X线片上发现60—65岁的人中95%的男性、70%的女性有颈椎退行性的改变。Kelery发现40岁的人群易患颈椎间盘症，其男女之比为1.4:1，尤以颈5~6节、颈6~7节为多，且证明吸烟、经常跳水、手提重物者发病较多。赵定麟报道，40—50岁初发病者，复发率及持续10年左右的病例为前者的1.5倍以上，且需住院治疗者较多，说明初发颈椎病症状者的自愈率或治愈率较高。

笔者在多年诊治颈椎病的临床实践中发现，该病以中老年人居多，以40岁以上者多见，且随着年龄的增大就诊者愈多，50岁以上的病人经治愈后一年内有近半数复发而出现不同程度的颈椎病症状与体征。但发病有年轻化的趋势，20—30岁就诊者不断增加。发病以长时间低头伏案工作的打字员、文秘、会计、电脑操作者、检验工、教师、学生、图纸设计人员等为多。近年农民就诊者明显增多，这与农村产业结构的调整，农民种植经济作物大量增加有关，如果农、菜农、瓜农等因持续一个动作操作，使颈项软组织劳损而发病。





三、颈椎病的防治意义

由于颈椎病属常见、多发疾病，且近年其发病率有明显上升趋势，尤其在老年人中较为突出，其病理关键在于退行性变，使颈神经和（或）椎动脉受压，或压迫、刺激交感神经或脊髓，从而出现相应的临床症状与体征，给广大患者的身体造成了一定的痛苦，同时也带来了一定的精神压力，影响其工作、学习和生活。因而探索治疗颈椎病的有效方法很有必要，同时，患者自己及家庭治疗也是不可忽视的重要方面。自我治疗与保健对于本病的康复和预防具有极为积极的意义。以下分享两则案例：

案例一：双手提转治眩晕

2003年8月26日，王姓女患者，39岁，教师。主诉头晕、恶心6天。

近1个月来每天给学生补课，工作量较大，加之新学期在即，晚上又加班备课，伏案时间1天多在6~8小时以上，常感颈项不舒，未在意。20日早晨倒洗脸水时，头部转动不当，即感头晕，随后卧床休息稍减轻，但头不能向左旋转，转即头晕、恶心复发，致使不敢活动头颈部，恐再度发作。同时，自感头部沉重、发胀、不清，上腹部满闷不舒，不想吃饭。患者担心自己血压不正常而测血压数次，均在110~120/80~84mmHg，后输液治疗5天，头晕、恶心未有任何变化。后经X线片显示：颈椎曲度变小，C5棘突左偏。

中医把这种病称为眩晕，西医称为椎动脉型颈椎病。

嘱病人用自己的双手按压、揉搓颈项部5~10分钟；再做头部前屈后伸动作，接下来分别向左右两侧慢慢旋转头部；再按压颈项部的压痛点（项部中段偏上的左侧处，即C5棘突左侧）1~2分钟；双手卡住自己的下颌两侧并向上用力托起，同时再分别向左右侧轻微旋转上提、放下，如此反复3次，其中一次听见有“咯噔”的响声。这时，病人原来向左旋转头晕的现象消失了。按压原项部中段偏上的左侧饱满处压痛明显减轻。后如此反复自我按摩3天，所有不舒的感觉全部消失。

案例二：手法侧压疗颈椎错缝

2013年9月21日，马某，女，36岁，干部。

主诉头晕3年余。近3年来头部只要向左转动即感头晕，恢复转头则头晕消



失。由于头晕常常发生，自己的记忆力明显下降，无恶心、呕吐及出汗。多普勒检查为“椎动脉供血不足”（轻）。口服氟桂利嗪胶囊、川芎嗪片、复方丹参片效果不佳。经查体：头后部大骨（枕骨）下偏左侧、左耳后骨突下压痛，头颈左旋时有眩晕出现，但较轻。测得血压126/84mmHg。经X线拍片显示：齿侧间隙左小右大，C2棘突左偏。

诊断：第1、2颈椎错缝。

病人自己取坐位，用自己的双手掌从上到下按揉颈项部10余次，用左大拇指顶压在头后部大骨（枕骨）下偏左的疼痛处，右手伸开，右手掌心放于头顶右侧向右按压，左大拇指向右用力顶压与右手掌向左按压同时进行，方向相反，一天3次，1次顶按5~10次。2天后治愈再未发作。

以上两个病案，均是患者应用中医方法自我治疗的典型例子，其操作方法简便，收效显著，而且较为安全。现就颈椎病中医特效治疗方法介绍给大家，望能对颈椎病的自我保健、治疗或辅助治疗贡献微薄之力，乃我之荣幸之至。



第 1 章

颈项部解剖



要对颈椎病进行自我防治，首先必须对颈部的解剖、颈椎病的发病原因与发病机制、常用的检查方法、临床常见类型、各型的临床表现特点等基本知识有一定的了解。在此基础上，采用各种具有中医特色的家庭自疗的具体方法进行疗，方能有的放矢，取得较好的疗效。

颈位于头部、胸部与上肢之间。前方有咽、喉、气管、食管、甲状腺等；两侧有纵行的大血管和神经；后部是骨性的脊柱颈段。颈部可分为固有项部和颈部两部分。位于斜方肌前缘与脊柱颈段后方之间的区域称为项部，即我们通常所指的颈部，两侧斜方肌前缘、头下与胸骨以上之间的区域为颈部。



第一节 颈椎的骨性结构与连结

颈椎骨共有7块，第1、第2和第7颈椎因形状有所差异，称为特殊颈椎；第3~6颈椎形态基本相似，称为普通颈椎。

一、普通颈椎的基本形态

普通颈椎指第3、4、5、6颈椎，每块椎骨均由椎体、椎弓和突起三部分组成（图1-1）。

