

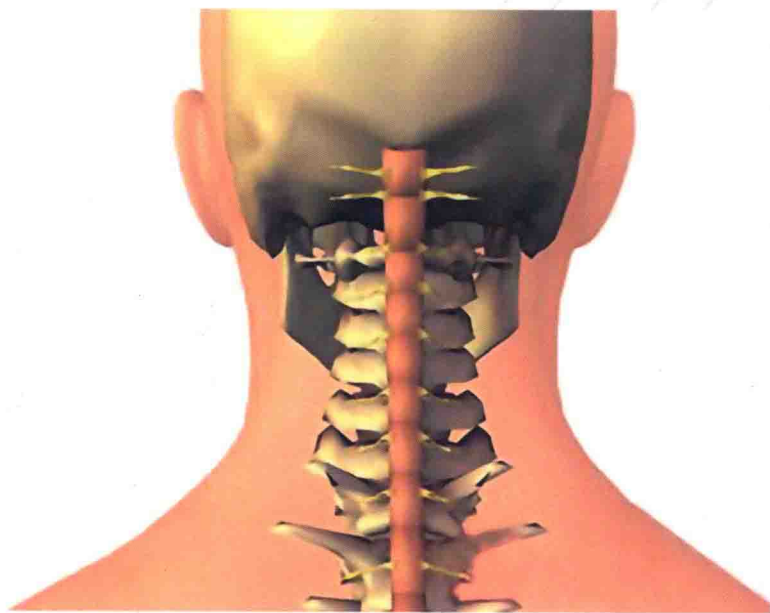
专家指导

养生保健 / 强身健体 / 自我调控

XINBAN
JINGZHUI · YAOZHUIBING
LIAOFA YU
KANGFU ZHINAN

新版 颈椎·腰椎病 疗法与康复指南

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

健康医疗馆 ONE

新

版

颈椎·腰椎病

疗法与康复指南

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

新版颈椎·腰椎病疗法与康复指南 / 膳书堂文化编.

—上海: 上海科学技术文献出版社, 2017

(健康医疗馆)

ISBN 978-7-5439-7445-6

I. ①新… II. ①膳… III. ①颈椎—脊柱病—防治

②腰椎—脊柱病—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 128402 号

责任编辑: 张 树 李 莺

助理编辑: 杨怡君

新版颈椎·腰椎病疗法与康复指南

膳书堂文化 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700 × 1000 1/16 印张 9 字数 180 000

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7445-6

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。

前言

健康医疗馆

现在的白领经常抱怨自己浑身是病，殊不知，大部分的疾病都是由腰椎、颈椎的病变所引起的。颈椎与腰椎的劳损目前已经成为白领等公司职员最普遍、最严重的健康问题之一。这一群体由于自身职业的特点，长期伏案工作，姿势不正，使腰椎与颈椎长期处于某种特定的体位，支撑了身体太多的压力，压迫周遭神经、血管等组织，极易诱发各种腰椎与颈椎方面的疾病。

人大约在 30 岁的时候，腰椎与颈椎的功能便开始逐渐退化，含水量逐渐减少，并伴随年龄的增长而更为明显，且极易诱发或促使其他部位组织发生病变，根据临床统

计表明，50 岁左右的人群中大约有 25% 的人患过或者正在患此病，60 岁左右则达 50%，70 岁左右的人几乎为 100%，可见此病是中老年人的常见病和多发病。

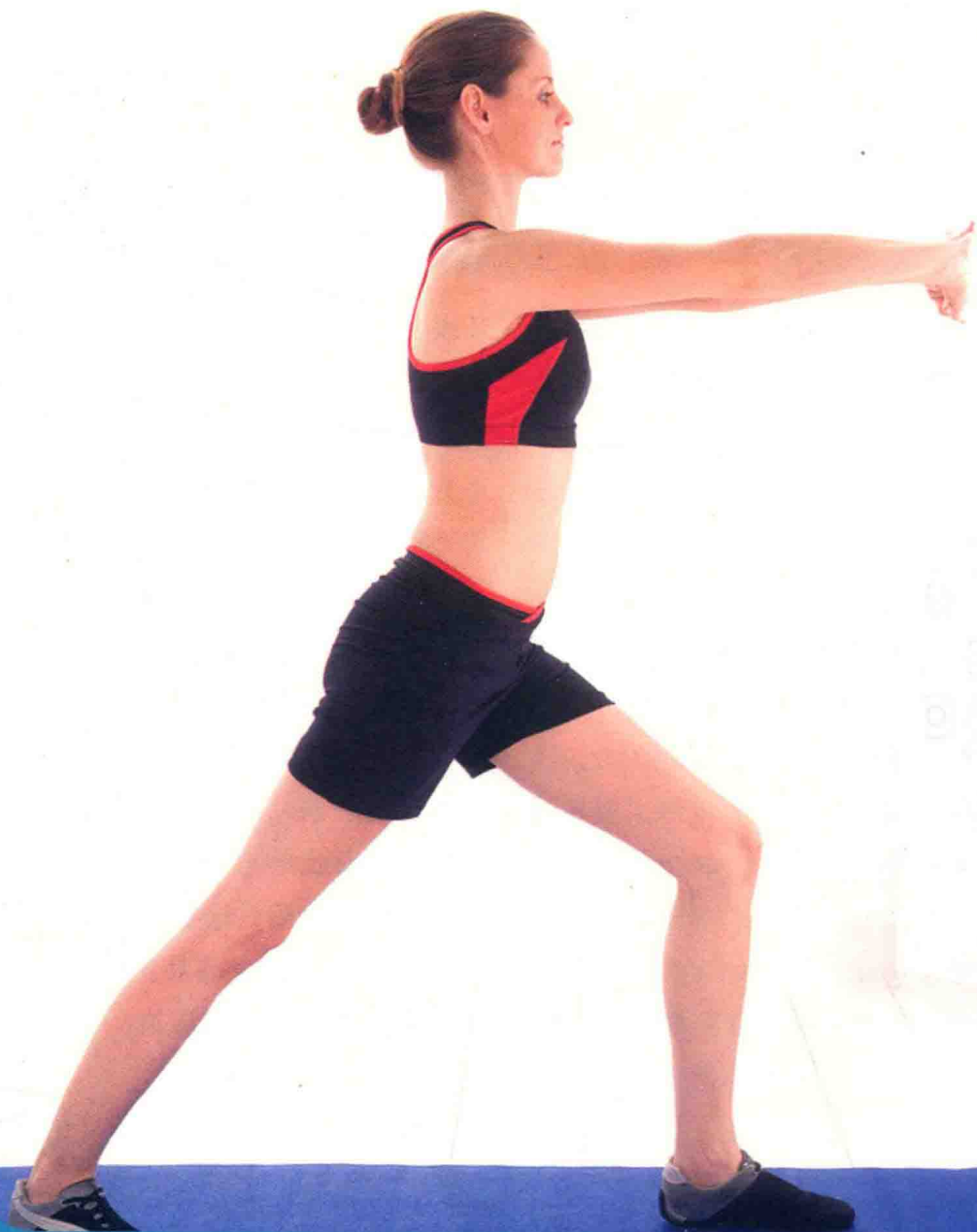
但是如今，腰椎与颈椎的发病正在逐渐呈年轻化的趋势，这和长期的坐姿、睡姿不良、枕头高低不合适有着密切的关系，它引起脊椎内外平衡失调，再加上平时不注意保暖，使得颈部与腰部受凉，引起部分肌肉的收缩，这更加重了脊椎平衡性失调，使骨骼容易发生错位，更有甚者会发生脊髓压迫，导致截肢。

颈椎与腰椎是人体最重要的部

分，它们不仅支撑人的身体，还决定了人体的灵活性，同时保护脊髓、神经和血管免受外来的侵害，因此它们需要我们细心地呵护。本书针对现代人的生活，详尽阐述了颈椎与腰椎疾病的发病原理和相关的医学知识，并图文并茂的介绍了治疗

颈椎与腰椎疾病的多种有效方法和调理措施，通俗易懂，非常适合参考和诊断自己的病情，在征求专业医生的前提下能够取得不错的治疗效果。

健康掌握在自己的手中，但愿本书能够为您的健康提供一份保障。





目录 Contents



Part 1

上篇 颈椎病常识与防治保健 1

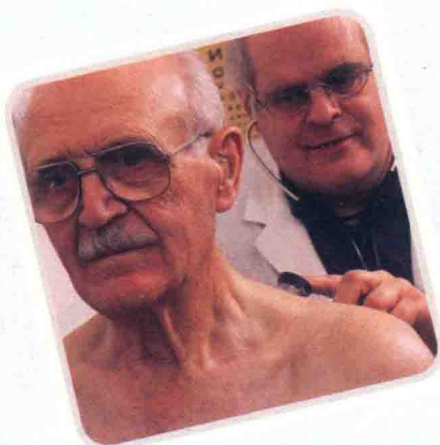
生活在现代都市的人们，一方面享受着快节奏的生活方式，一方面也忍受着各种各样“现代病”的困扰。现在，颈椎病患者已然成为一个庞大的队伍，使颈椎病的防治保健跃升众多人关注的话题。那么，颈椎病能治么？怎么治？其实答案就在我们的衣、食、住、行中。

颈椎病基本常识..... 2

颈椎病是什么 2

颈椎病的症状与表现 2

颈椎病的危害 5





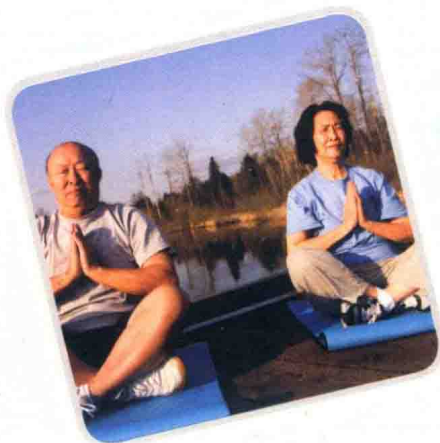
颈椎病的发病原因..... 8

退行性变	8
慢性劳损	8
头颈部外伤	8
炎症刺激	9
颈椎病的诱发因素	10

颈椎病的治疗..... 14

非手术治疗	14
按摩足底	14
端肩治疗	15
针灸治疗	15
艾灸治疗	16
耳穴治疗	17
拔罐治疗	17
贴敷治疗	18
热熨疗法	19
热敷疗法	20

药浴法	21
中药治疗	23
颈椎病的预防与康复护理.....	38
一、颈椎病的预防.....	38
颈椎病易患人群	38
颈椎病预防原则	40
办公室人员颈椎病的预防	42
司机颈椎病的预防	45
老年性颈椎病的预防	46
影响颈椎病的不良习惯	49
二、颈椎病的康复护理.....	50
颈椎病护理要求	50
颈型颈椎病护理	51
神经根型颈椎病护理	51
椎动脉型颈椎病护理	52
脊髓型颈椎病护理	53
交感神经型颈椎病护理	55
混合型颈椎病护理	55





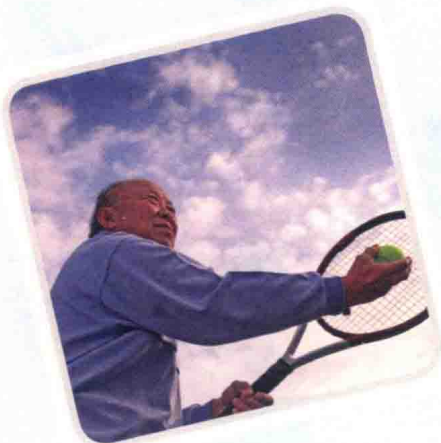
中老年颈椎病的保健疗法	55
颈椎病的康复调理	58
稳定病情的预防	58
颈椎病的生活调理	60
颈椎病的心理调理	64
颈椎病的饮食调理	65
颈椎病的保健食谱	66

P Part 2 下篇 腰椎病常识与防治保健 71

腰椎病在生活中是很常见的骨科疾病，好发于20-45岁的青壮年，男性多于女性。导致腰椎病的原因有很多，但大多数都是由于长期的不合理姿势所导致。现在，腰椎病的患者群不断扩大，而且越来越年轻化，已成为影响人们正常工作生活的疾病之一，需要提高重视，加强预防，积极治疗。

腰椎病基本常识	72
腰椎病是什么	72

腰椎病的主要症状	72
腰椎病的常见种类与危害	73
腰椎病的发病原因	75
腰椎病的治疗	78
腰椎病的常用穴位	88
腰椎病的备用穴位	89
艾灸疗法	90
耳穴贴压疗法	92
穴位药物疗法	93
运动疗法	94
腰椎病的预防与康复护理.....	105
腰椎病的康复护理	105
改善劳动或工作姿势	112
多参加体育锻炼强健体格	114
避免和减轻腰部受损	114
锻炼身体，增强体质	115
腰椎病的中药疗法	116

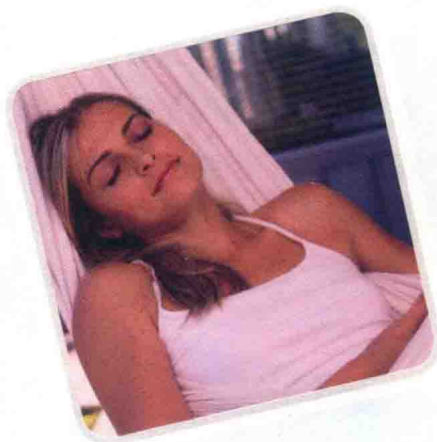


腰椎骨质增生的中药治疗	117
颈椎病、腰椎病的穴位保健	117
腰椎训练的“对”与“错”	120

腰椎病的饮食疗法..... 121

料理类	121
鲜汤类	122
补粥类	124
茶饮类	126
药酒类	129

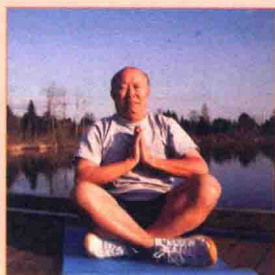
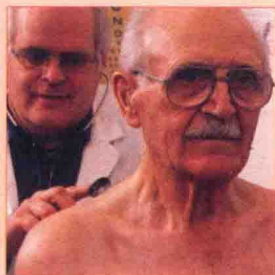
附录..... 132

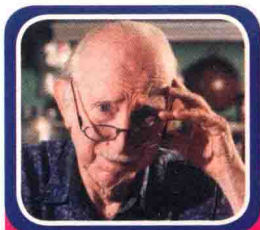


P art 1

上篇 颈椎病常识与防治保健

生活在现代都市的人们，一方面享受着快节奏的生活方式，一方面也忍受着各种各样“现代病”的困扰。现在，颈椎病患者已然成为一个庞大的队伍，使颈椎病的防治保健跃升众多人关注的话题。那么，颈椎病能治么？怎么治？其实答案就在我们的衣、食、住、行中。





颈椎病 基本常识

近年来，由于工作压力、家庭环境等多种因素，颈椎病患者一直在不断增加。这种病的发生源于长期慢性劳损，是名副其实的白领职业病。

颈椎病是什么

颈椎病是指颈椎间盘组织退行性改变及其继发性改变累及周围组织结构（神经根、脊髓、椎动脉、交感神经等）而出现的相应临床表现。退变的椎间盘、骨质增生累及周围组织，如刺激纤维环上的窦椎神经，向外后挤压神经，向后压迫脊髓，侧方刺激椎动脉，均可产生一系列继发性病理改变。随着年龄的增长，患椎有关的椎间盘、关节突、关节囊以及韧带等组织可发生一系列退行性病理变化。

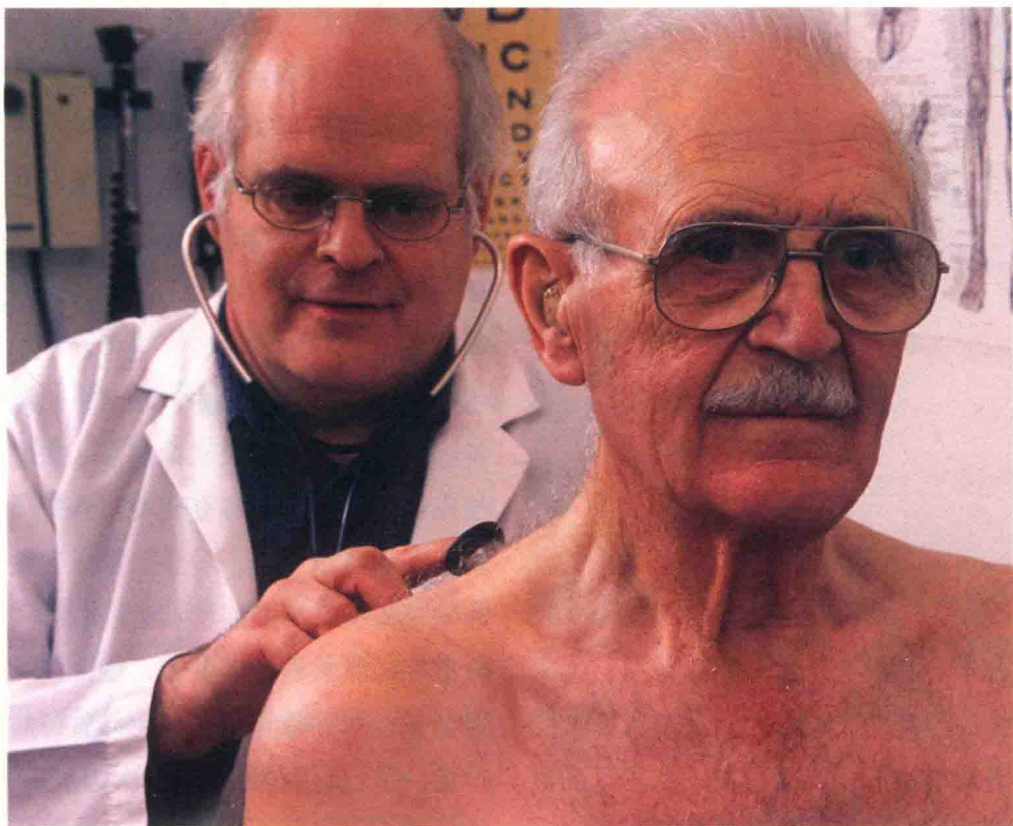
活动受影响，甚至截瘫。一般说来，患者可出现颈部发僵、发硬、疼痛、颈部活动受限、肩背部沉重、肌肉变“硬”、上肢无力、手指麻木、肢体皮肤感觉减退、用手握物时常不自觉地落下等表现；有些患者出现下肢僵

颈椎病的症状与表现

1 颈椎病的主要症状

颈椎病症状错综复杂，主要症状是颈肩痛，放射至头枕部和上肢，少数患者有眩晕、猝倒，或一侧面部发热、出汗异常，病情严重者双下肢





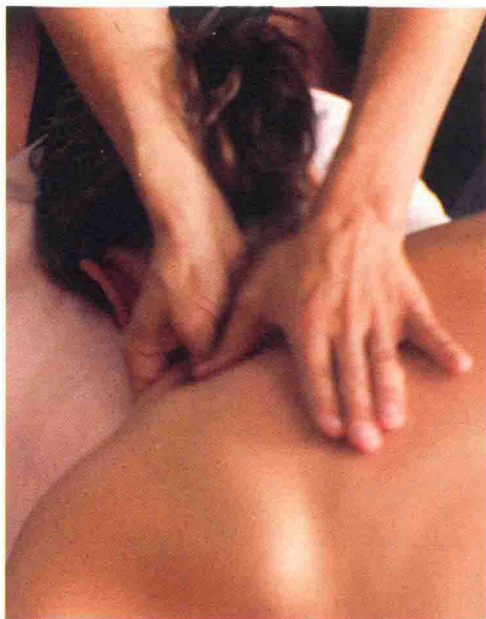
硬，似乎不听指挥，或下肢绵软，犹如在棉花上行走；另一些患者甚至可以有头痛、头晕、视力减退、耳鸣、恶心等异常感觉；更有少数患者出现大小便失控、性功能障碍，甚至四肢瘫痪。以上症状不会在每一个颈椎病患者身上全部表现出来，常常是仅仅出现其中的部分症状，而且大部分颈椎病患者症状比较轻微，病程也比较长，所以完全没有必要听到颈椎病而色变，更不要随意对号入座。

正因为颈椎病症状的复杂性、多样性，加上认识的模糊，本病经常与

神经内科、耳鼻喉科或内科疾病相混淆，从而延误诊治。令人欣慰的是，近年来，随着研究的深入，诊断水平不断得到提高，治疗方法也取得了可喜的进展，尤其是手术疗法不断得到改进与完善。目前除各大医院外，一些二级医院也已逐步开展颈椎病手术治疗的探索。

2 颈椎病有哪些病理变化

(1) 颈椎间盘退变：颈椎间盘由纤维环、髓核和软骨板组成。正常的椎间盘含水量较高，富于弹性。随



着年龄的增大，水分逐渐减少，失去弹性和韧性，而使椎间关节由原来的饱满与稳定状态变成松动状态，颈椎间不稳。如果颈椎受到劳损或外伤，椎间盘组织便易发生退行性病变，而在临床上较明显的病理改变大多发现于成年期。当颈部前屈或后伸时，椎体前后错位，变性的椎间盘脱出。

(2) 椎体骨质增生：颈椎间盘受到压迫性致伤力时，变性的椎间盘膨出，使附着于椎体缘的骨膜及韧带掀起，出血、血肿、骨化而形成骨质增生。反复多次极易形成骨刺，并在X光片上显示典型骨质增生特征。

(3) 继发性病理变化：颈椎退行性改变的颈椎椎间盘和骨刺，刺激或压迫邻近的神经和血管，可继发性

引起各种病理改变。①椎神经根受刺激：颈椎间盘变性，纤维环上的窦椎神经受到压力刺激，反射到神经后支，导致颈肌痉挛。②神经根受刺激或压迫：变性颈椎间盘向后外侧突出，椎体后缘骨质增生，钩椎关节增生致椎间孔变窄，均可刺激或压迫神经根，引起神经根拉长而缺血、缺氧，出现神经根性感觉改变及肌肉痛。③脊髓受压：颈椎间盘病理变化突出和骨质增生向后压迫脊髓，导致局部血管缺血缺氧而引起神经症状。颈椎屈曲时，脊髓被拉紧，前后径变短、变薄，神经根和齿状韧带均拉紧，比伸直位时严重。而受损的神经组织依次为灰质、椎体侧束、脊髓丘脑束和后束。受压程度有轻重，早期脊髓发生功能循环障碍，减压后脊髓尚可恢复；如果突出物很大或前后压迫时间太久，则脊髓功能便难于恢复。④椎动脉受压：当椎间盘退变狭窄时，钩椎关节受挤压向外增生，可出现椎动脉受压或受刺激痉挛、扭曲等变化从而产生各种症状。上关节突增生或前移可刺激、压迫椎动脉；神经根在椎动脉后方，颈部后伸时可压迫脊神经，椎动脉本身可被颈神经压迫；头部向一侧做幅度较大的旋转时，对侧椎动脉在寰枢椎关节突关节后外侧部受阻；退变椎

间盘及骨质增生可刺激椎动脉周围的椎动脉丛，引起椎动脉痉挛，出现前庭系缺血性功能紊乱。⑤交感神经受刺激：颈交感神经干位于颈血管鞘的后方，颈椎横突与颈长肌的浅面和颈深筋膜深层的深面。分为颈上、中、下3个神经节。颈交感神经节发生在节后纤维，随颈神经的前支而分布，其末梢可分布至咽部、心脏、头颈、臂动脉；至颈内动脉的纤维又分支到眼后部扩瞳肌、上睑平滑肌及内耳；交通支的分支又发出脊髓脑膜返回神经，离开总干之后，又重新进入椎间孔以供给硬膜、后纵韧带和颈部小关节和关节囊，当颈段硬膜、后纵韧带、小关节、颈神经根等受到压迫或创伤，出现反应性炎症时，可刺激交感神经而出现种种临床表现。⑥食管受压迫：骨质增生向前方突出，如果生长过大，可刺激与压迫食管而引起吞咽困难，但这种情况比较少见。

由于颈椎的位置在胸椎和头颅之间，胸椎缺少活动，头颅重量又较大，



颈椎既要承受其压力，还要承担其大范围的活动，无论你是抬头低头，还是坐卧行走，都离不开颈椎。因此，在它灵活运动的同时，也必然增加了它容易受到损伤和慢性劳损的机会，形成了颈椎病的几个主要发病原因。

颈椎病的危害

1 颈椎病可引起吞咽不畅

食管的上端和第6颈椎相邻，第6颈椎出现增生就会压迫和刺激食管，甚至造成食管周围炎症、水肿，从而在进食时产生异物感。

2 颈椎病可引起腹胀便秘

一些颈椎病患者因邻近的颈交感神经受到刺激和损伤，感受会传到大脑，有关的神经兴奋性增强，使受其支配的内脏器官胃肠道蠕动减慢，因而导致腹胀便秘。

3 颈椎病可引起心跳过速

颈椎病引发心脏不适，主要是第4神经根受到颈椎骨质增生的刺激而产生，这与颈部位置的突然改变有关。

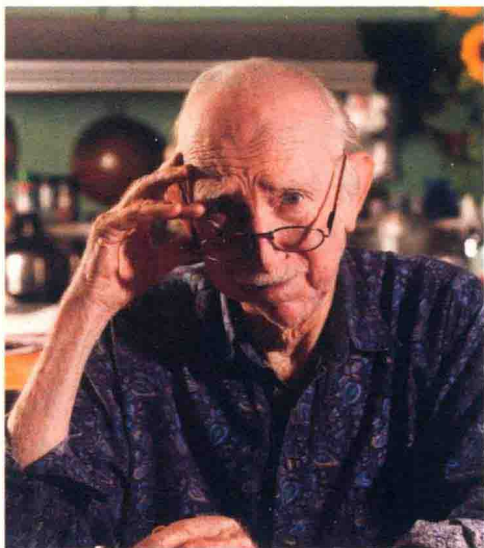
4 颈椎病可引起瘫痪

部分脊髓型或以脊髓型为主的混

合其他类型的颈椎病，由于得不到系统的良好治疗，致病因素不能解除，随着病变发展，出现脊髓变性液化这样的不可逆病理变化，那么瘫痪也就无法避免了。

5 颈椎病可引起高血压

由于颈椎病而造成的高血压称为“颈源性高血压”。颈动脉窦位于颈6横突前方，当颈4~6横突错位时，横突前方肌肉紧张或横突骨性位移，或钩椎关节错位引起斜角肌及筋膜紧张，均可牵动刺激颈动脉窦而致血压波动，常见血压突然升高，有时也会低于正常值。患者多伴有头昏或眩晕、颈部僵硬感，肩背部沉重不适。若颈椎多关节错位，则可伴胸闷、气短或心律不齐。颈上交感神经节附着于颈2~3横突或颈2~4横突的前方。颈椎错位使横突移位，或颈椎错位伤引起无菌性炎症，均能导致交感神经节后纤维兴奋，而发生脑血管痉挛。若此种刺激持续存在，会继发性影响脑血管舒缩中枢功能，而发展成为全身小动脉痉挛，使血压持续升高。多数患者常有头痛、头晕、失眠、记忆力减退，或全身乏力、倦怠、心悸、胸闷、耳鸣、眼花及性情急躁等。



6 颈椎病可引起胃脘不适

颈椎病患者，尤其是交感型和脊髓型颈椎病患者，都会有恶心、泛酸、饱胀、打嗝、呕吐、无食欲感、胃中嘈杂、不思饮食等胃脘不适征象，这主要是因为当颈段脊髓的硬脊膜等组织受到压迫和刺激时引起交感神经反射而出现的临床表现。退变失稳的颈椎发生错位，影响到椎动脉致脑基底动脉缺血，造成延髓缺血而发生恶心（呕吐中枢在延髓外侧网状结构的背部）、头昏。若颈3~5横突错位而损害到膈神经，则会出现头昏、恶心、呕吐、并伴上肢疼痛不适。有专家观察到颈3~5横突错位，尤其是钩椎关节侧摆式错位，可引起呃逆。同时，中上段颈椎错位影响到膈神经、椎动脉，还可引起上腹部饱胀、嗝气、食