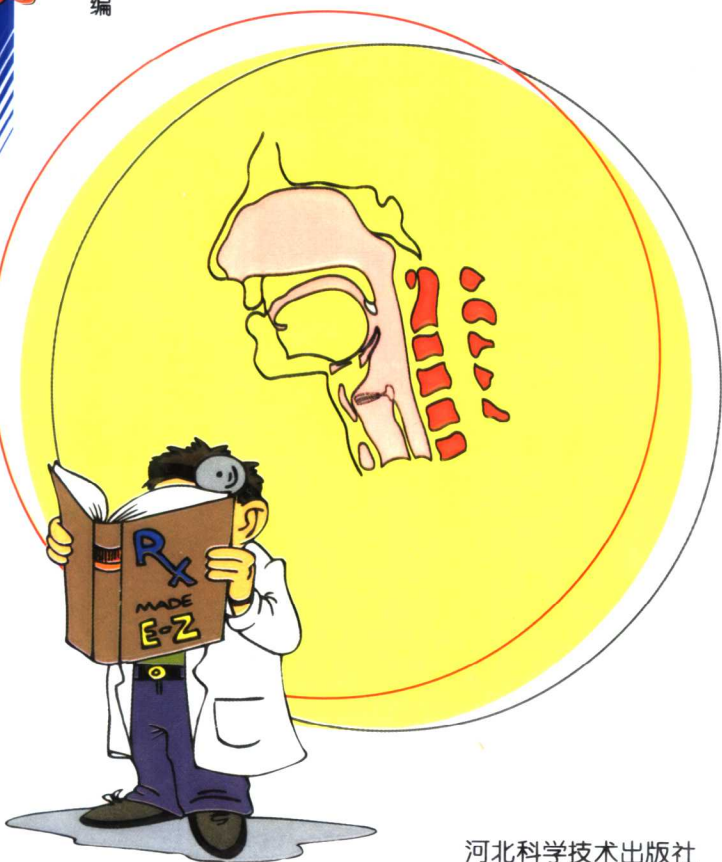


张昭原
成立
李西城
主编

怎样保养你的 颈椎



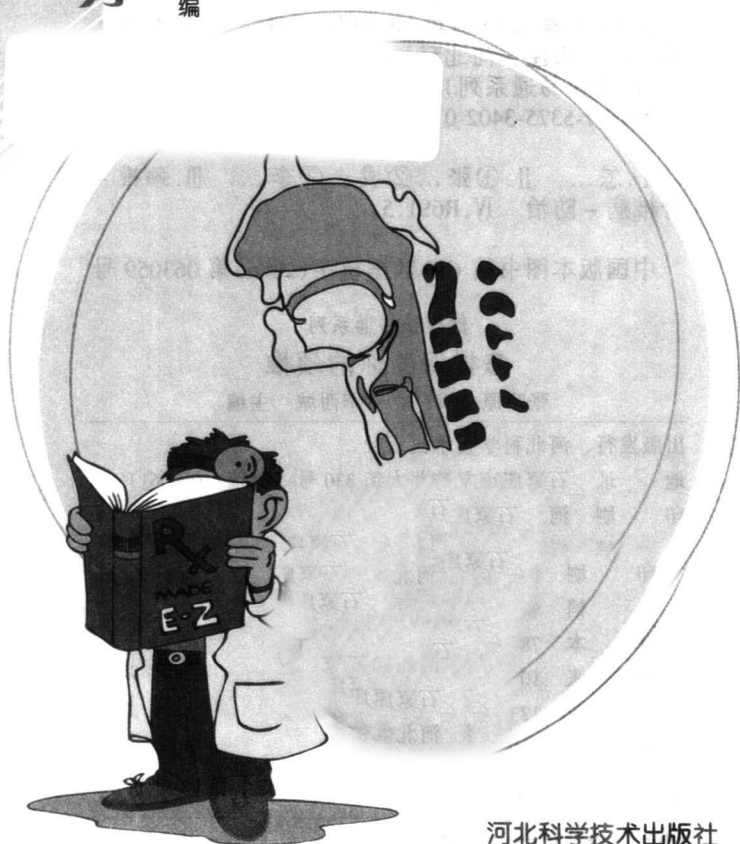
河北科学技术出版社

JIANKANG KUAIYITONG XILIE

健康快易通系列

张昭原 成立 李西城 主编

怎样保养你的 颈椎



河北科学技术出版社

JIANKANG KUAIYITONG XILIE

主 编：张昭原 成 立 李西城
副主编：刘彦岭 杨颖丽 贾丽英
编 委：张振华 王 捷 杜双庆 潘 荣
陈 飞 林建国 刘 丽

图书在版编目(CIP)数据

怎样保养你的颈椎/张昭原，成立，李西城主
编. —石家庄：河北科学技术出版社，2006
(健康快易通系列)
ISBN 7-5375-3402-0

I. 怎... II. ①张... ②成... ③李... III. 颈椎 -
脊椎病 - 防治 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 063059 号

健康快易通系列

怎样保养你的颈椎

张昭原 成 立 李西城 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编：050061)
印 刷	河北供销印刷厂
经 销	新华书店
开 本	787 × 960 1/32
印 张	10
字 数	173000
版 次	2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷
印 数	4000
定 价	16.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

《健康快易通系列》编委会

主 编：	蔡建荣	孟建华		
副主编：	杨月敏	陈志强	郭登洲	白建乐
	王思洲	刘建平	成 立	孙士然
	刘彦岭			
编 委：	刘丽宏	刘经选	刘启泉	杨 倩
	胡冬菊	王玉洁	张昭原	李瑞岭
	王元松	崔占琴	高 飞	边文会
	田金悦	王瑞芳	王雪玉	曹 青
	韩福谦	张如锋	王彦刚	杜艳茹
	王志坤	白海燕	谢 伟	

前 言

随着社会文明的不断进步，人们的保健意识不断增强，都希望能掌握一定的医学知识，以便懂得如何有效地防病、治病，可以说寻求自身的健康，是人们的共同愿望，为此，我们组织有关专家编写了《健康快易通系列》，本套丛书共 16 册，包括《怎样保养你的脑》、《怎样保养你的眼》、《怎样保养你的鼻》、《怎样保养你的甲状腺》、《怎样保养你的心》、《怎样保养你的肺》、《怎样保养你的肝》、《怎样保养你的胆》、《怎样保养你的乳房》、《怎样保养你的胃》、《怎样保养你的肠》、《怎样保养你的肾》、《怎样保养你的子宫》、《怎样保养你的前列腺》、《怎样保养你的颈椎》、《怎样保养你的腰》。

本套丛书均由临床各科具有丰富临床经验的医师编写，是理论与实践经验的结晶。每书分上下两篇，上篇为基础知识，下篇介绍疾病的病因、症状、检查方法、治疗措施、调养技巧等，于医生不在的情况下，家庭成员能懂得如何观察患者和正确

怎样保养你的颈椎

地进行一般性的处理。患者在病情稳定或尚未痊愈时，可以书中介绍的方法作为辅助治疗和康复的重要手段；若病情严重或不稳定，则须在医生直接指导下综合治疗。另外，书中还介绍了许多保健、预防措施，参照应用，可提高自我保健能力，增进身体健康，帮助您未病先防。

为了增强此套书的可读性、实用性，我们尽量做到文字通俗易懂，方法简便实用，内容充实全面，希望对广大读者保持健康的身体有所帮助。

由于水平所限，不当之处在所难免，敬请读者批评指正，以便再版时更正。

蔡建荣 孟建华

2006年4月

目 录

基础知识篇

颈椎·····	(3)
颈椎骨·····	(3)
颈椎骨间的联结·····	(3)
椎间盘·····	(4)
纤维环·····	(4)
髓核·····	(5)
颈部脊髓·····	(5)
脊神经根·····	(5)
脊神经·····	(6)
颈部的肌肉·····	(6)
椎动脉·····	(7)
颈部的交感神经·····	(7)
第 1 与第 2 颈椎有哪些特点·····	(8)
第 3 ~ 7 颈椎的结构有哪些特点 ·····	(8)
头颈部的运动·····	(9)
正常人的颈椎活动范围·····	(10)
颈椎生理曲度·····	(11)

怎样保养你的颈椎

颈部的神经主要有哪些	(12)
脊神经的分布及功能	(13)
脑神经的分布及功能	(13)
颈部交感神经的分布及功能	(14)
颈交感神经干有哪些神经节	(15)
颈交感神经如何分布	(16)
脊神经如何分布	(17)
脊神经根的走行特点	(18)
脊神经的纤维成分及其分布范围	(19)
颈椎的血液供应如何	(20)
椎动脉的走行与分段	(21)
颈部的肌肉主要有哪些	(22)
颈部的韧带有哪些	(23)
颈部脊髓的特点是什么	(24)
颈脊髓的基本功能是什么	(25)
脊髓感觉的传递有哪些	(25)
脊髓的运动机能	(26)
什么是脊髓反射	(27)
脊髓的动脉	(28)
脊髓的静脉	(30)
椎间盘的生理作用	(30)
椎间盘的特性	(31)
椎间盘的血液供应	(32)
颈椎生理曲度变直的原因	(32)
什么是颈椎间盘的退行性变	(33)

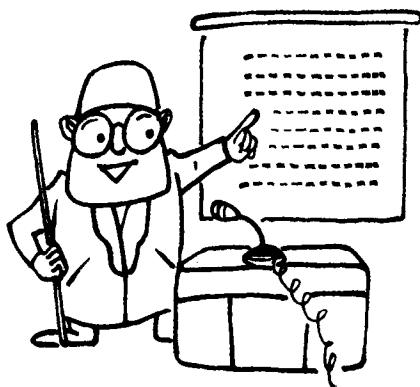
目 录

什么是椎间盘变性·····	(34)
为什么颈椎易患病·····	(35)
椎体骨刺是如何形成和发展的·····	(35)
椎体骨刺的形成原因·····	(36)
什么是项韧带钙化·····	(37)
椎间盘何时开始变性·····	(38)
颈椎关节突及其他附件有哪些改变·····	(38)
神经根有哪些变化·····	(39)
脊髓的病理改变有哪些·····	(40)
脊髓发生变性的原因有哪些·····	(40)
颈椎间盘的物理性能变化是什么·····	(41)
为什么颈部会有“格嗒”、“格嗒”响声·····	(41)
颈部的锻炼方法·····	(42)
中老年人为什么要强化颈部肌肉·····	(44)
颈部肌肉劳损的治疗方法·····	(45)
预防治疗颈椎病多做伸颈运动·····	(46)
颈椎练功法·····	(47)
预防颈椎病操·····	(48)
舒颈操·····	(50)
如何练习易筋经·····	(51)
如何进行颈部的锻炼·····	(57)
冬季注意给颈椎保暖·····	(57)
放风筝有益颈椎·····	(58)
经常耸耸肩，颈椎保平安·····	(58)
放松颈背的妙方·····	(59)

疾病治疗篇

颈椎病·····	(63)
颈椎结核·····	(250)
颈椎管狭窄症·····	(266)
颈椎骨折脱位·····	(275)
颈椎半脱位·····	(278)
落枕·····	(282)
颈椎小关节紊乱症·····	(288)
颈椎间盘损伤·····	(292)
颈椎后纵韧带骨化·····	(297)
颈椎间盘突出症·····	(302)
参考文献·····	(310)

基础知识篇





颈椎

颈椎就是颈部脊椎。为了支持头颅的重力，有坚强的支持力；同时，为了适应视觉、听觉和嗅觉的刺激反应，颈椎有较大的灵活性，在脊椎中活动频率最高。颈椎位于头和胸椎之间，较为窄细，是脊椎各部中较为脆弱的部位。颈椎的下部是脊柱活动度较大的部位，也是脊柱中最早出现退行性改变征象的部位。



颈椎骨

由7节脊椎骨组成，其中除第1、2颈椎骨外，形状均与典型的椎骨相类似。典型的椎骨由前方的椎体和后部的椎弓构成，椎体和椎弓围成一孔。第1、2、7颈椎为特殊颈椎。第1颈椎又名寰椎，无椎体，只有前弓和后弓；第2颈椎则从椎体上向上突出一齿突；第7颈椎的棘突较长，故又名隆椎。



颈椎骨间的联结

寰椎和枢椎间的联结有其特殊性；枢椎和其下诸椎骨之间的联结，基本上是一样的。椎体借椎间

盘和前、后纵韧带紧密连结。



椎间盘

椎间盘是椎体间的主要联结结构，协助韧带保持椎体互相联结。自第2颈椎起，两个相邻的椎体之间都有椎间盘。椎间盘富有弹性，因此相邻椎间有一定限度的活动，能使其下部椎体所承受的压力均等，起到缓冲压力的作用，并减轻由足部传来的外力，使头颅免受震荡。颈椎椎间盘的总高度约为颈椎总高度的20%；颈椎间盘的前部较后部为高，从而使颈椎具有前凸曲度。

颈椎间盘的横径比椎体的横径小，钩椎关节部无椎间盘组织。



纤维环

纤维环位于椎间盘的周缘部，由纤维软骨组成，纤维环的纤维在椎体间斜行，在横切面上排列成同心环状，相邻环的纤维具有相反的斜度，而相互交叉。

纤维环的前方有坚强的前纵韧带；纤维环的后方有后纵韧带，并与之融合在一起。



髓核

髓核是由以类黏蛋白为胶状蛋白基质的纤维软骨组织组成，含水量很高。髓核为纤维环所包裹，使椎间盘像一个体积不变的水袋；髓核如同一个滚珠，椎体在其上滚动，并将所承受压力均匀地传递到纤维环。椎间盘的弹性和张力与其含水量的改变有密切关系；含水量减少时其弹性和张力均减退。



颈部脊髓

脊髓位于椎管的中央，呈扁圆柱状。脊髓上部，在枕大孔处，始自延髓；其下部，由第12胸椎以下逐渐变尖，形成脊髓圆锥。脊髓全长粗细不等，有两个膨大处，称颈膨大和腰膨大，始自颈髓第3节段至胸髓第2节段，在颈髓第6节段处最粗。脊髓发出脊神经共31对：颈8对，胸12对，腰5对，骶5对，尾1对。颈脊髓的横切面为扁椭圆形，而椎管的横断面为三角形，其三角形的底在前方。



脊神经根

第1颈脊神经是在寰椎后弓上方穿出，以下各

怎样保养你的颈椎

颈脊神经都是在相应颈椎椎弓上方穿出，但第8颈脊神经是在第1胸椎的椎弓上方穿出。前根和后根在椎管内的排列是前根在前，后根在后，神经根穿出硬脊膜后发生扭转，在椎间孔的中部呈上下排列，后根在上，前根在下。前根和后根在椎间孔内，脊神经节在外方，合在一起组成脊神经。在颈部，脊神经的神经根较短，其走行近于水平方向，故对脊髓的固定作用较大。



脊神经

脊神经出椎间孔后，有交感神经的节后纤维参与，立即分为三支，一小支为脊膜支，两大支为前支和后支。脊神经的分布，按照脊髓节段，呈节段性分布。皮肤的神经支配，虽是按节段分布，但每一皮节的带状区有相邻的上位皮节的神经纤维和下位皮节的神经纤维参加，形成相互重叠掩盖现象。



颈部的肌肉

颈是头与躯干之间的部分；在解剖上，将颈部划分为前后两部分。在斜方肌前缘后方的部分为后部，称为项部；在斜方肌前缘前方的部分为前部，即普通所谓的颈部。颈部肌肉有下颌舌骨肌、二腹

肌、茎突舌骨肌、颈阔肌、斜方肌、胸锁乳突肌、肩胛舌骨肌、胸骨舌骨肌、胸骨甲状肌、甲状舌骨肌、斜角肌、椎前肌。



椎动脉

椎动脉一般发自锁骨下动脉。椎动脉一般都自第6颈椎横突孔穿入，跨经上位6个颈椎的横突孔。椎动脉自寰椎横突孔穿出后，绕过寰椎侧块后方，跨过寰椎后弓的椎动脉沟，转向上方，经枕骨大孔进入颅腔。

左右两侧的椎动脉常常粗细不一致，左侧的椎动脉多较右侧者为粗大。因此，椎动脉不对称不是椎-基底动脉供血不足的客观指标。



颈部的交感神经

颈脊神经没有交感神经节前纤维，只有来自颈交感神经节的节后纤维。颈交感神经的分布范围极为广泛，既分布到头部和颈部，也分布到上肢。颈交感神经还分布到咽部和心脏。颈内动脉周围的交感神经，伴随动脉的分支，分布到眼神经，支配扩瞳肌和上睑的平滑肌。椎动脉周围的交感神经，进入颅内后伴随迷路动脉，分布到两耳；也伴随椎骨