

人老从脊椎开始

颈椎病

防治 龙层花 主编

久坐、紧张、不运动、姿势不良、外伤导致的颈椎病
功能性近视、失眠、头晕等颈椎病因相关的疑难杂症
婴幼儿、青少年、中老年、上班族等大众读者和医师

适合

从医50多年的“脊椎病治疗一代宗师”颈椎病防治新突破

内含

各种真实病例的分析诊断和治疗
颈椎病常见症状、自诊自疗方法
颈椎保健功、医疗操、中药、食疗

保护颈椎抗衰老

世界图书出版公司



后浪出版公司

颈椎病 防治

龙层花 主编

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病防治 / 龙层花著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2012.6

ISBN 978-7-5100-4877-7

I. ①颈… II. ①龙… III. ①颈椎—脊椎病—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 143041 号

© 2005 商务印书馆 (香港) 有限公司

本书由商务印书馆 (香港) 有限公司授权简体版, 限在中国大陆地区出版发行

颈椎病防治

主 编: 龙层花

副 主 编: 沈彤 钟士元

参 编 者: 袁健

冯兆永 胡振邦 谢琪 钟立军

王育庆 何巍 龙腾 龙富生 汤宝珠 龙桂花 廖军峰

模 特: 吴欣遥

摄 影 师: 余廷光 沈彤

审 校 者: 胡颖翀

筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元

责任编辑: 罗炎秀

营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间

出 版: 世界图书出版公司北京公司

出 版 人: 张跃明

发 行: 世界图书出版公司北京公司 (北京朝内大街 137 号 邮编 100010)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司 (北京市大兴区长子营镇李家务村委会南 200 米 邮编 102615)

(如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请与承印厂联系调换。联系电话: 010-80261198)

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32

印 张: 6.25 插页 4

字 数: 170 千

版 次: 2012 年 11 月第 1 版

印 次: 2012 年 11 月第 1 次印刷

读者服务: reader@hinabook.com 139-1140-1220

投稿服务: onebook@hinabook.com 133-6631-2326

购书服务: buy@hinabook.com 133-6657-3072

网上订购: www.hinabook.com (后浪官网)

ISBN 978-7-5100-4877-7

定 价: 29.80 元

后浪出版咨询 (北京) 有限公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

版权所有 翻印必究

人老先从哪里开始？

治病不如防病，有病早治，无病早防，这是保健的良策。人到中年，病痛渐多，抗衰老的意识增强，一般人会学些进补的方法，或加强体育运动，以增强体魄，有一定效果。人老先从哪里开始？有说是腿脚，有说是眼睛，有说是牙齿。其实，身体在衰老进程中，并非从鱼尾纹开始，而是首先由脊柱开始的。因此，不能等到中年才注重脊柱的保健。脊椎病的防治，应从小开始，重视脊柱保健，可以获得防病保健、抗衰老的多方效益。

青少年时期，生活和学习时的不良姿势，玩耍或运动时的不慎致伤，出生时的产伤，均可发生脊柱的筋骨损伤而发展成脊椎病，影响健康和学习，甚至引起发育障碍；不少青年人已有落枕的体验，落枕是颈椎失稳的开始，敲响了预防颈椎病的警钟；有些人早上醒来，感到身体某部发僵不灵活，或头脑不清醒，要经过晨运或做一些动作，才恢复轻松自如；有些青壮年人，工作不耐劳，日间哈欠频频，非常倦怠；有人没有原因而入睡困难，有人入睡容易却恶梦多多，似睡非睡；不少人年纪不大，精神体力不支，心情烦躁，找各专科医生检查，未能确诊疾病，目前称为“亚健康”（subhealth，健康与患病之外的“第三状态”）；有的被诊断为神经官能症的，服用药物，只能治标，难以取得满意效果；年老多病并非必然，及早防治脊椎病，即能避免诸多疼痛的发生，推迟各内脏功能的衰退，从而达到既长寿又健康的理想状态。若能认识多种常见病、慢性病与脊椎病因相关，就可以在药物治疗的同时，配合应用治脊疗法，使这些病症早

日治愈，取得满意的疗效。

人们总希望有更多的保健好方法。龙层花、魏征教授长期从事脊柱相关疾病的研究，是国内外著名的、有重大贡献的学者。他们夫妇协力同心，毕生的成果填补了医学多项空白，是中国治脊疗法的开创者；龙氏整脊法已成为医界公认的安全、高效的科学治脊学。本书的出版，对医生和患者都将带来福音，医生可以从中吸取新的知识，患者可学到自我预防和自我治疗的技术。我作为终生研究脊椎病的同道，十分荣幸地向全社会推荐这部新作，深信大家读后会得到满足。

中国康复医学会颈椎病学会主任 潘之清

自序

脊椎病是多病之源。脊柱是人体的中轴，有如大厦的支柱，脊柱内有脊髓，是神经系统中的低级中枢（脑神经是高级中枢），由脊髓发出的周围神经，支配全身肢体的感觉和运动功能；由脊髓发出的植物神经（交感神经和副交感神经）支配内脏器官的功能，全身血管的舒缩，汗腺的分泌；心脏输给脑部的血液，需经颈部上行至脑，其中两条椎动脉和椎静脉穿行于颈椎横突之间，这就是颈椎病会引起头昏脑涨的主因所在。由此可想而知，脊椎病不只是能导致众所熟悉的颈肩腰腿痛，而且又是许多（目前已研究证明的有七十多种）病症的病因之一。因此，有健康的脊柱，能使人们工作时精力充沛，休息时睡得好，从而体壮力健，精神舒畅。

我与魏征教授于1959年开始用中西医结合医学方法诊治颈椎病，发现不少病人在颈椎病治好时，头面部或全身性的慢性病症不药而愈，故于1969年开始，研究颈椎病与内脏疾病相关性的机理。1972年由全院多科室的专家，成立“脊椎相关性疾病科研组”，后改为“脊椎相关性疾病研究所”，历经三十多年，进行了脊柱病的解剖学研究、放射诊断学研究、动物实验研究和临床研究，创立了“脊椎病因治疗学”的基础理论和治脊疗法。

脊椎病因治疗学，为目前西医学许多病因未明的疑难病、慢性病，创立了一项新的病因学说，开创了一种新的诊治方法。但各种疾病，常由多种病因引起，治脊疗法只适用于脊椎病因引发的病症，因此，这类慢性病和疑难病，首先应由各专科医

生确诊，例如眼睑下垂，先请眼科和神经科医生诊断；高血压请心血管科诊断。当经专科医生检查，未查出确切病因者，或被诊断为原发性、神经性或植物神经功能紊乱所引起的，就可按脊椎病因相关性病症，进行三步定位诊断法检查（详见附录4）。

这项科研成果，弥补了各专科对这类病症诊治之不足。例如原发性高血压病和局部性癫痫，用降血压药和抗癫痫药治疗，虽有一定效果，但都难以根治，必须长期用药控制，药物的毒副作用使患者难以真正康复。如能及早确诊为颈椎相关性疾病，应用治脊疗法（重症患者需同时应用药物治疗，至病情明显好转后方减停药物），将使许多临床上的慢性疑难病者，获得较彻底的治疗，免除终生服药的痛苦。

1986年以来，广州市多间医学院接受了此理论，有举办专题国际学习班的，有列入该大学的国际学院海外大专班课程的，广州医学院在钟南山院长的大力支持下，经专家论证，自1996年正式设立“脊柱相关疾病诊治”选修课，成为该校临床医学本科学生最受欢迎的选修课之一。我院自1972年开始接收本课题进修生和硕士研究生，每年举办多期专题培训班。1988年应美国部分中医学院邀请，在美国举办专题培训班，受聘为客座教授。为国内外培训的学员数千人，学员分布全国各省市，和美国、加拿大、澳大利亚、英国、法国、日本、新加坡、马来西亚、印度尼西亚和我国港、澳、台的执业医师或治疗师，为广大患者解除痛苦。先后在国内外发表论文五十余篇，出版专著六本，其中《脊椎病因治疗学》、*The Study and Treatment of Spinal Diseases* 和录像带（后改为VCD版本）均由香港商务印书馆出版。

本人希望这套科普丛书，能使早期的脊椎病患者，认识自己健康问题的根由，及时正确地加以预防，或适时地诊治。诚然，本丛书介绍的病例，都是参编者的真实医案，其中多数是病情较重的，到此阶段的患者，自我治疗已难痊愈了，应该到

医院或有经验的专科诊所诊治。但是这些病例所发生的病情，早期多是较轻的，或反复发作的，不少人曾为此去医院检查过，未发现明显病理变化，或未找到脊椎病专科医师诊治，甚或被误诊为神经官能性病症的。为达到无病预防，有病早治的目的，希望本书读者能从中获得启发，若已患有脊椎病，轻者及早做自我治疗，较重者应及早到医院或脊椎专科诊所进行诊断、治疗，争取早日康复。

脊椎病已从颈肩腰腿痛的骨科范畴，发展成为七十多种临床常见病或慢性疑难病的脊椎病因相关性的病症，用脊椎病因学理论诊断这类病症，能找到发病根源，达到“治病必求其本”的理想目的。用中西医结合的治脊疗法治疗这些病症，常可获得“立竿见影”的疗效。但是，临床上的各种症状（自我感觉到的不舒服），是有多种病因的，所以，本书介绍的自我治疗方法，只是治疗脊椎病引起的症状，如果经过一星期左右的治疗无好转，就应该到医院检查，以免耽误了其他病因所致的疾病的早期诊治。

由于本人的科普写作水平有限，书中定有不尽如人意之处，希望读者多多提出批评建议，以改进提高。本书是在商务印书馆的大力支持和热情鼓励下完成的，是我在香港发表的第四本作品，我被商务印书馆这种大力扶持新兴学科、推动临床医学进步的努力，又为广大人民群众健康服务的热情所感动，故在年老体弱的艰难条件下完成这套丛书，在此谨向在我编写这套丛书过程中，为我组稿、编写、出版给予支持和诚恳帮助的医师和参与者，表示衷心的感谢和致谢！

龙层花



目 录 CONTENTS

人老先从哪里开始?	潘之清	1
自 序	龙层花	3
第一章 颈椎病引发的病症		1
第一节 落枕是颈椎病的征兆		2
第二节 文职人员别轻视颈椎病症状		9
第三节 现代化生活带来的颈椎病危机		16
第四节 别轻视头昏欲呕或头痛颈僵症状		23
第五节 手臂麻痛并非都是风湿		29
第六节 骨质增生的真相		33
第七节 颈和上肢不痛，只是怕冷也是颈椎病?		40
第八节 婴幼儿为何颈部僵硬?		43
第九节 爱好运动人士要留心颈椎病症状		47
第十节 外伤而起的颈椎病可致瘫痪		53
第二章 颈椎病因相关的病症		61
第一节 学生近视初发		62
第二节 眼部病症		67
第三节 青壮年失眠		74

第四节	原发性高血压	79
第五节	吞咽困难	85
第六节	脑震荡后遗症	92
第七节	脑部缺血性疾病	97
第八节	局限性癫痫	107
第九节	顽固性呃逆	111
第十节	神经性水肿	116
第十一节	三叉神经痛	120
第十二节	老年性肩周炎	125
第三章	颈椎病的防治	133
第一节	颈椎的实用解剖和生理知识	134
第二节	颈椎病的病因和病理发展	138
第三节	颈椎病的常见症状和自我诊断	146
第四节	颈椎病的预防	151
第五节	颈椎病的自我治疗	155
附 录		165
附录1	颈保健功示范	166
附录2	颈部医疗体操示范	174
附录3	颈椎病的中医药治疗与食疗	178
附录4	颈椎病的诊断——龙氏治脊疗法	185
	出版后记	189

第一节 落枕是颈椎病的征兆

落枕是人一觉醒来，颈部觉得疼痛、活动受限的病理现象。

个案实录 ▶▶▶

个案1 周小姐，21岁，文员。工作过劳以致落枕，颈部剧痛。

周小姐终年工作繁忙，过劳后晚上睡得很熟，早上醒来转头看表，突感左颈剧痛，原以为起床后活动一下便好转，不料活动时颈部很痛，只能将头侧向右前方来减轻痛楚。自行涂上驱风油按摩左颈近头发处的肿痛部位，不但无改善，反而肿痛加剧，只好找医生诊治。

医生诊断

患者以往落枕很快就复原，这次工作过劳以致落枕，情况比较严重，是因落枕引发颈左侧第2、3节错位，并发关节囊嵌顿，换句话说，此颈椎关节扭屈过度，使关节打开太大，转头时关闭过快，把关节囊夹在其中。关节囊被夹伤，引起关节水肿和严重疼痛，是落枕的急症。患者以往落枕主要是扭屈颈肌或关节轻度扭伤，较易复原，但轻症落枕发作多了，关节囊已松弛，这次才被夹在关节内。

治脊方案

因关节囊被夹住，医生需要先将其松解，才可为患者做按摩或其他治疗。为了实时舒解落枕的痛楚，患者先侧卧着，痛点（即肿痛部位）向上，屈颈低头，医生在其左肩的痛点轻力弹拨紧张的肌腱，把因受伤而关闭的关节张开。不到1分钟，关节囊松解出来，患者即觉剧痛减轻。医生再用轻柔治脊手法调理，并在左颈肿痛部位敷贴消炎止痛膏。患者虽仍有些痛，但已可上班，3天后康复。



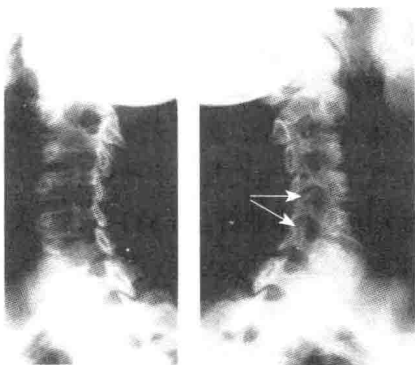
特别提示

患者应及早改用保健枕，预防落枕再发，否则将发展为颈椎病。自改用了保健枕，患者再没发生落枕。

个案2 梁先生，40岁，公司副总经理。因落枕引发阵发性头痛及后颈不适而入院。

梁先生一周前因落枕，头颈交界处疼痛，蔓延到头后有一阵一阵的刺痛，发作时常头昏，近半年已多次发作。医生观察到梁先生的枕头非常低，原来他从小喜睡高枕，又常把两三个枕头叠起，枕在其上看小说或睡觉，笑说是“高枕无忧”。结果二十多岁就开始落枕，逐渐头痛也多起来，常在起床时加剧。两年前经朋友介绍，拍摄颈椎X光片，报告指他颈椎天然生理曲度变直（又称“生理曲度反张”），是颈椎病的表现。当时，医生说落枕与枕头太高有关，梁先生便改用低枕，未接受其他治疗，自觉头痛有好转，便坚持用低枕，但仍不时头痛。这次因落枕引发阵发头痛和后颈不适而入院。

4 颈椎病防治



正常颈椎(斜位片) 关节错位颈椎(斜位片)

颈椎间的空隙变窄：两张X光片，左图是正常颈椎，各椎骨之间空隙等大；右图箭头指示处，椎间空隙已变形、狭窄，就是关节错位所致。

医生诊断

X光片显示患者的颈椎生理曲度变直，环枢关节（颈椎第1、2节）活动不正常，第4、5节颈椎之间的空隙明显变窄，就是颈椎病的起因，并引起落枕。

治脊方案

医生以正骨推拿复位错位关节，3次治疗后，患者症状消失，随访2年无复发。

病因分析 ▶▶▶▶

落枕与颈椎病的关系

落枕是颈椎病的一种讯号。初发“落枕”，主要是扭伤、拉伤颈椎周围的软组织（韧带、关节囊和椎间盘），反复发作又加速该椎间盘退化，软组织更松弛，失去维护颈椎稳定的功能，即“颈椎失稳”。颈椎反复错位促成骨质增生，退变加上错位又导致椎间盘膨出，逐渐发展成颈椎病。这就是青壮年（16~45岁）过早患颈椎病的主因之一。

自我判断

头颈活动在睡前是正常的，但睡眠中或睡醒后，头颈活动受限，且有颈痛，用手指触摸痛处，有紧张的筋结或肿胀，按压时痛楚加剧，就是“落枕”。

反复落枕是颈椎病的标记之一。

健康忠告

人的一生，有1/4至1/3的时间在床上度过。睡姿是一种习惯，有人喜用高枕，有人甚至不用枕头也睡得很香，也有人喜欢趴着睡。若不注意用枕的保健作用，人在青壮年时，依仗颈椎之间软组织的代偿能力强，柔韧性能好，尚可维持在准健康状态（医学上称为“代偿期”）。随着年龄增长，颈部因慢性劳损到了“失代偿”时，这些人就会比注意适当用枕的人提前出现“落枕”现象。

人体侧面很不平坦，头、肩、臀部宽，颈、腰、足部窄，若长期偏于单侧卧，脊柱就会随之侧弯，将成为颈、肩、腰、腿痛的发病因素。如果你侧卧时，觉得心脏或肝胆不适，应该到内科去检查；若未发现病变，你可能已患有脊柱侧弯或椎关节错位了，应到脊椎病专科检诊。脊柱轻度侧弯若能早期发现，通过适当的健身运动或矫形体操（详见第三章，第155页及附录1），使侧弯脊椎得以自身平衡调理，以免发展成为病理性的脊柱侧弯。

简易自疗法

1. 转颈练习：多次发生“落枕”的患者，可自行做以下练习：
 - 1.1 先改用保健枕，或将变形的枕头调整好；
 - 1.2 头颈侧卧枕上，患侧在上，略屈颈低头，用手掌或手指揉捏后颈的紧张肌肉，约3~5分钟；

6 颈椎病防治

1.3 拇指按在活动时颈部痛点，头颈缓慢地低头，仰头，向患侧转头，侧向抬头（从枕上抬起），然后摇头2~3下。活动的幅度由小渐大，每个动作重复3~5次，另一侧做法相同。

1.4 改为仰卧位，头颈上引。

2. **互助牵拉**：患者可请家人协助牵拉颈部。做法：患者卧着，家人用双手轻抱患者的头，往自己怀里轻轻牵拉2~3下。（即“互助式徒手牵引法”，详见第三章第五节）

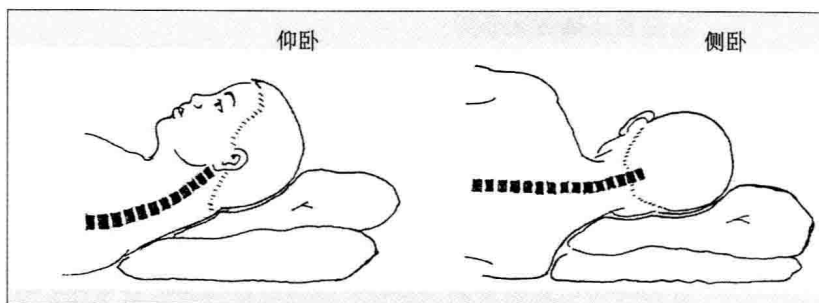
3. **外敷及热疗**：发病初期尚无水肿炎症，活动后多即痊愈。如仍未好转，搽消炎止痛药油（风油精、活络油、跌打酒等），或贴止痛膏药。发病24小时后，在颈部肿痛处用热疗（敷热水袋、以远红外线或红光照射，每次20~30分钟）。

轻症者因颈椎已扭伤，关节水肿发炎，自我治疗可加速痊愈。如持续自我治疗2天后，症状仍无减，可能已患颈椎病，应及时就医。

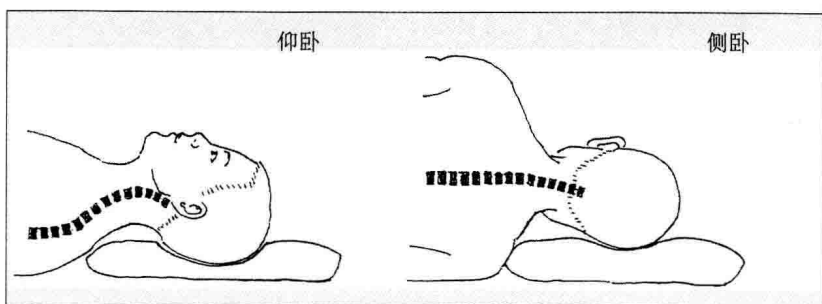
预防贴士

1. 注意调整枕头高度，或改用符合颈椎生理要求的保健枕：

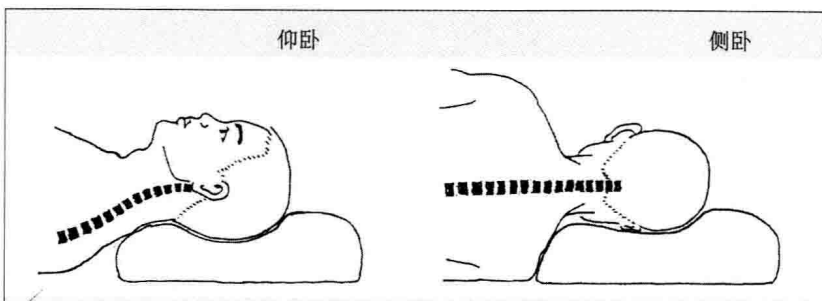
入睡后，全身肌肉放松，如枕形不好，不能适应颈椎的自然生理弧度，导致颈轴变直、反张，容易引起落枕，甚至引发颈椎病。选用符合生理要求的枕头，保证人睡在枕上时，颈肩不会扭屈。枕头的标准是：侧卧时，以各人的肩宽为枕高标准；仰卧时，枕高与颈长相关：颈短者，其枕高为侧卧的1/2，正常人则为2/3。最简单的方法，如旅行外出时，可用自己的拳头作准：仰卧时，枕高一拳；侧卧时，枕高是拳头加上中指和食指的高度。仰卧处枕缘要保持弧形，不能呈斜坡形，才能保持颈椎顺列呈生理性曲度，不受扭屈。侧卧时，头和颈部均应睡在枕上。（保健枕图见第三章第四节）



错误用枕——枕头过高：高枕（斜枕）易损伤中段颈椎。



错误用枕——枕头过低：低枕易损伤上段颈椎。



正确睡姿：枕头高度应因人而异，原则上当睡在枕上时，头位于枕中部，不会使颈部扭屈，保持自然生理曲度为准。最好是选用合适的保健枕。