



健康十元丛书

裘法祖 主编

不再烦恼

颈背酸痛



副主编：柳更新

编 著：户菲菲 万琦兵

JINGBEISUANTONG
BUZAI
FANNAO

- 颈背酸痛是病吗？
- 哪些人容易得颈背酸痛？



- 进行体育疗法时应注意什么？
- 手术后的康复训练如何进行？

湖北科学技术出版社



健康十万问丛书

国家二级心理咨询师 王娟

不再烦恼

颈椎酸痛

王娟主编，陈文军

编著，卢国福、卢国祥

（中国轻工业出版社）

ISBN 7-5019-7000-0

定价：29.80元

中国轻工业出版社

（北京）

中国轻工业出版社

（北京）

ISBN 7-5019-7000-0



健康十元丛书

裘法祖 主编

不再烦恼

颈背酸痛



副主编：柳更新

编 著：户菲菲 万琦兵

JINGBEISUANTONG
BUZAI
FANNAO

湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颈背酸痛——不再烦恼/户菲菲, 万琦兵编著. —武汉:
湖北科学技术出版社, 2005.3

(健康十元丛书/裘法祖主编)

ISBN 7-5352-3300-7

I. 颈… II. ①户… ②万… III. 颈肩痛 - 防治
IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105583 号

健康十元丛书

颈背酸痛——不再烦恼

© 裘法祖 主编

策 划: 可 儿

责任编辑: 谭学军

组 稿 人: 蔡荣春

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

湖北出版文化城 B 座 12 - 14 层

印 刷: 武汉凯威印务有限公司

邮编: 430100

督 印: 刘春尧

850 毫米*1168 毫米

32 开

4.5 印张

60 千字

2005 年 3 月第 1 版

2005 年 3 月第 1 次印刷

印数: 0001 - 5000

ISBN 7-5352-3300-7/R. 776

定价: 10.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

陪您走进这本书

PEININ ZOUJIN ZHEBENSHU



对颈背酸痛无可奈何的人

老资格颈背酸痛患者，想必也使用了多种方法，却毫无效果，已是欲治无方。本书告诉您该如何就医，如何通过饮食、运动、日常休息等非药物治疗以及各种中、西医药物疗法，重新获得铁打一样的体魄。



没有颈背酸痛的人

了解这种疾病的形成机理。早期使用书中介绍的保健方法和药物起到摆脱亚健康的作用。





经常服用止痛药的人

不少颈背酸痛的朋友,需借助止痛药才能短时解除疼痛的困扰。但是若长期连续服用止痛药则易于依赖,易产生耐药而剂量不断加大,甚至出现胃肠、肾脏损害,一旦停药又会出现症状。所以如何正确使用药物对本病患者来说,是十分重要的。



有颈背酸痛的人

您可能不了解它是什么原因造成的,也因为不知道颈背酸痛会持续多长时间,而忧虑更害怕它会带来严重的后果。本书将尽可能完整地为您解答颈背酸痛的相关问题。





清清楚楚识颈背酸痛

3

颈背酸痛是常见病吗？ / 4

颈背酸痛长期治疗要花很多钱吗？ / 6

哪些人容易得颈背酸痛？ / 8

治疗颈背酸痛能断根吗？ / 10

颈背酸痛的症状表现有哪些？ / 12



明明白白辨颈背酸痛

15

漫谈颈背酸痛 / 16

颈椎病的表现 / 18

医生根据什么诊断颈椎病 / 20

颈椎骨质增生就一定是颈椎病吗 / 22

MULU 目录

JINGBEISUANTONGBUZAIFANNAO

.....

颈椎病的几种类型 / 24

其他常见引起颈背酸痛等疾病 / 28

常见引起颈肩背痛的内脏病变 / 34

其他因素引起颈背酸痛 / 36



认真真治颈背酸痛

39

什么情况下,应该看医生? / 40

医生可能会开哪些检查? / 42

常见的检查有哪些意义? / 44

颈椎病是不是老年人的专属病,怎样预防? / 46

颈椎病可以用药治吗? / 48

颈椎牵引疗法有哪些? / 50

颈椎病的物理治疗有哪些? / 52

肩周炎治疗 / 54

椎间盘突出治疗 / 56

强直性脊柱的治疗 / 58

骨质疏松 / 62

针灸治疗颈背痛 / 64

健康防颈背酸痛

109

保持良好的姿势 / 110

注意生活起居 / 112

改变饮食方式 / 114

高枕就能无忧吗? / 116

不枕枕头更好吗? / 118

枕头 DIY / 120

自制药枕 / 122

保持好的睡姿 / 124

怎样选择床铺? / 126

办公室工作人员如何预防颈椎病? / 128



一切科学的研究和创新，最终都是为了人类自身的发展和进步；一切医学科学的研究和创新，最终都是为了人类自身的健康和幸福！如果让人民大众更多地了解和掌握卫生保健知识，那么许多疾病是可以避免、预防的，尤其是危害严重的恶性肿瘤，也是可以早期发现、获得早期治疗的。这就是我一向主张的“让医学归于大众”；普及了卫生保健知识，也就能达到“防患于未然”的目的。

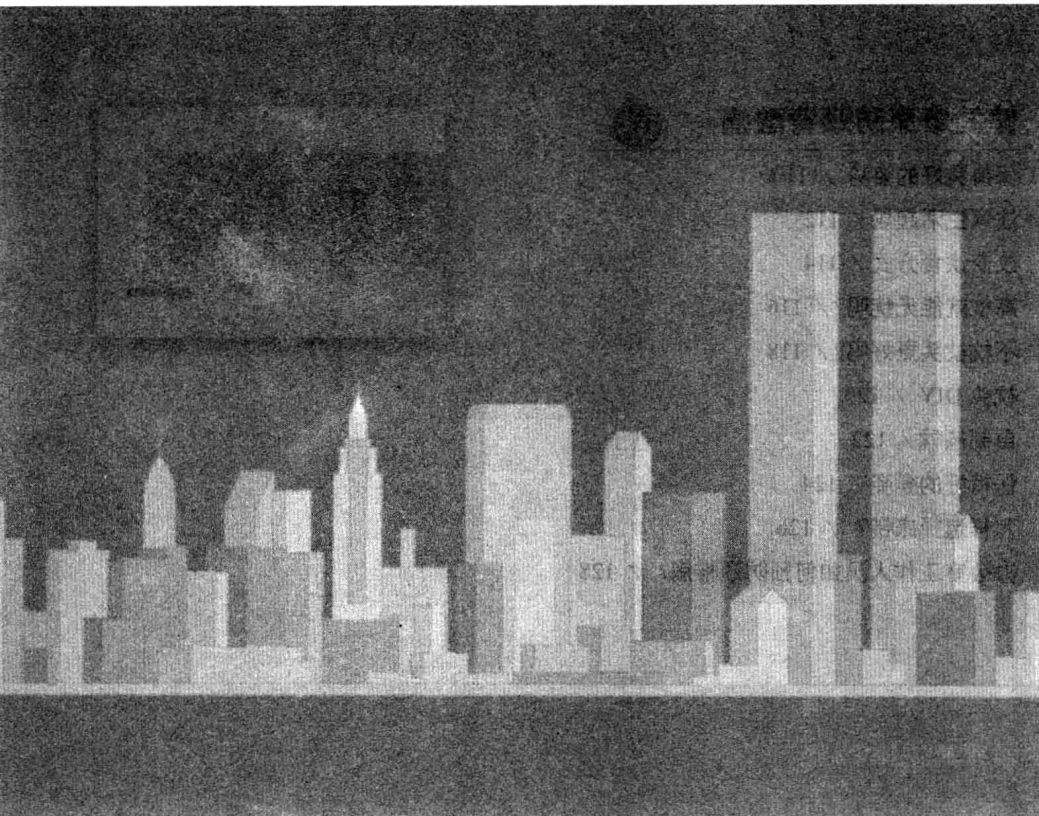
回忆起我和我的同级同学、已故的内科学专家过晋源教授 1948 年在上海创办《大众医学》的年代，每期杂志一出版即被抢购一空的情景，使我深深感到如何推动人民大众注意自我保健，实现生命的自我管理，做到“最好的医生是自己”这句健康箴言，就必须要有优良的医学科普书刊，让人民大众阅读了这些书刊，就等于看了专家门诊一样。这就要求广大的医务工作者，为了人民大众的健康，有责任多写医学科普文章。要知道写科普文章并不轻松容易，要以活泼生动、深入浅出的文笔，将深奥的科学道理表达成通俗易懂的知识，这就需要清晰的思维和过硬的文字修养。我深深感到科普创作是一项艰苦的劳动，但它是一项崇高而有意义的事业。

今天，时代已有了巨大变化，医学科学有了飞跃的进展，人民大众对卫生保健知识的要求也更加迫切了。湖北科学技术出版社的编辑抓住了这个问题，乃策划、组织了这套《健康十元丛书》。这套丛书的宗旨是帮助患者认识病症、了解病情，引导患者建立正确的保健观念，踏上正确的求医途径。出版社的编辑来征求我的意见，我认为这是一件应该做的大事。我已经是 90 岁的老人了，再出来主编这套丛书，确实感到力不从心。但当我想到医学科普工作的迫切性、重要性和“让医学归于大众”的宗旨，也就欣然接受了这个任务。期望这套医学科普丛书在促进人民大众的自我保健，提高人民大众的生活质量方面起到积极的作用！

中国科学院院士 束法祖

2005, 春节

JINGBEISUANTONG BUZAI FANNAO





QINGQINGCHUCHU
SHIJINGBEISUANTONG

清清楚楚识颈背酸痛

QINGQINGCHUHI
SHIJIJINGJIAN

清清楚楚识颈背酸痛

颈背酸痛是常见病吗？

颈背酸痛是指引发颈背酸痛的一种症状，不是一种特定的疾病。大家常常感觉有时颈背部不适，这毛病发病率很高，如影随行地压在本来就压力很大的现代人身上，实在是一种难堪重负。它到底是什么，是意味着某些疾病吗？需不需要治疗，一系列的问题不断困扰着我们。现代人工作时间长，精神压力大，得不到正常的休息和调养，身心处于超负荷状态，患颈背酸痛者甚多，特别是中老年同志的比例更高。不仅给自身带来痛苦，影响工作效率，而且容易引发多种更严重的疾患，千万不能等闲视之。

颈背酸痛可由许多疾病引起，概括起来可分两类，即“器质性腰痛和功能性腰痛”。前者是由脏器神经系统和骨骼关节疼痛引起，后者由内在平衡（椎肩关节）和外在平衡（腰股部肌肉）失调所致。并且长期颈背酸痛会给人的心理上带来沉重的负担，产生抑郁症等心理疾患。还会继发损害患者的心、肺等一些重要内脏，带来更大的危害。

颈背酸痛的研究结果表明，大多数人都有过颈背酸痛。在

美国每年因颈背酸痛而导致缺勤者的人仅次于上呼吸道疾病而居第二位。值得庆幸的是,多数患者颈背酸痛发作时症状较轻且为自限性,大约有 90% 在 1 个月内可恢复正常活动。但即使如此,仅在美国每年用于颈背酸痛治疗的直接费用已超过 80 亿美元,1989 年因颈背酸痛而用于赔偿的费用已达到 114 亿美元,如将间接费用也计入的话其数目则将更加惊人。在我国因为目前多数人从事的是劳动密集性工作,颈背酸痛发病率比美国还要高,且人口基数大,其危害之大可想而知。

的确,日常生活中人人都有过颈背酸痛,常常有些患者认为痛来痛去没什么关系,自己随便找几块狗皮膏药一贴了之,也不管它是怎么造成的。这种观念是不值得推广的。因为它可能仅仅是昨天睡觉时枕头过高肌肉痉挛造成,但也可能是一些严重疾患早期的警告,所以无论接受何种疗法都应该对自己患的疾病和其危害做适度了解,不然就可能对自己宝贵的健康造成伤害。





颈背酸痛长期治疗要花很多钱吗？

因为现在有一种观念，小病扛，大病才上医院。而颈背酸痛初期往往因程度较轻或经常发作，而使患者放松警惕，得病后不适当放松一下疲惫的身体，继续从事一些大劳动量的工作。或者自己乱投医、乱拿广告上的药在自己身上做实验。这样病情一拖再拖，使原本相对简单的毛病变成复杂和严重的大毛病，这样金钱和精力上都是得不偿失的。

对于患者来说，省钱的办法就是：

(1)具备一定的保健知识。能在疾病初期在医生的帮助下，正确而成功地进行治疗，而不是病急乱投医，采用未经证明有效的办法，而延误治疗。

(2)在病情得到缓解后，熟悉防治颈背酸痛方法，总结医生治疗中的经验，避免颈背酸痛复发而增加费用。



手术疗法也可省钱

现在，患者心中常常怕到医院就诊，原因之一就是怕医生会用手术来治疗自己的毛病。其实颈背酸痛患者往往是由于一些慢性、退行性疾病引起的，经过适当针对治疗都能取得满意疗效，医生也不会冒风险来选择手术治疗。

但手术疗法也有它的适应范围，如果您患了脊髓良、恶性肿瘤，颈椎或胸腰椎间盘脱出，压迫脊髓等一些疾病。常规保守疗法不会对病情有益，及时手术不仅可起到解脱病痛之苦，还可节约后期不必要的治疗费用。所以千万不要害怕开刀而不到医院就诊。



QINGQINGCHUCHU
SHIJINCHIFUSUANTONG

清清楚楚识颈背酸痛

哪些人容易得颈背酸痛？

颈背酸痛是指引发颈背酸痛的一种症状，不是一种特定的疾病。大家常常感觉有时颈背部不适，这毛病发病率很高，如影随行的压在本来就压力很大的现代人身上，实在是一种难堪重负。它到底是什么，是意味着某些疾病吗，需不需要治疗，一系列的问题不断困扰着我们。

从年龄看：35~55岁为颈背酸痛症状好发年龄，到35岁时多数人已经历了其人生第一次颈背酸痛的发作。在25~65岁期间症状持续的时间及严重程度却随增龄而延长。

从性别看：男性与女性的颈背酸痛发病率大致相等，但在因腰椎间盘突出症而接受手术治疗的患者中，男性比女性高出1.5~3倍。

体重与身高：多数研究并未发现体重、身高与颈背酸痛之间存在相关性。调查发现腰围较大的女性其颈背酸痛的发生率也相对较高。

健康状况：一般说来，身体健康状况好者发生慢性颈背酸痛的危险性相对较小，恢复也相对较快；以往有颈背酸痛或坐骨神经痛病史者往往容易再次出现疼痛症状。

吸烟：背痛的发生率随吸烟量增加而上升，在年吸烟量超