



荣树图书
RONGSHUTUSHU

阅读本书能帮助您恢复颈椎的活力

图解按摩治疗 颈椎病

主编 马惠芳

专家演示·图解实用



动动手就能治病的家庭疗法

马惠芳教授

神奇推拿疗法
让脆弱的脖子轻松起来



教你轻松搞定颈椎病

附赠DVD
人体挂图



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

图解

按摩 治疗颈椎病

TUJIE ANMO ZHILIAO JINGZHUIBING

专家演示·图解实用



主编 马惠芳

编者 郭志刚 申志方 柴一兵 董亚兰 邹丽丽
汝俊杰 李世强 樊岚岚 赵国东 荆晓莹
才永发 岳贤伦 乔全英 曲胜利 申志美



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

图解按摩治疗颈椎病/马惠芳主编. —北京:人民军医出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5091-6432-7

I. ①图… II. ①马… III. ①颈椎—脊柱病—按摩疗法(中医)—图解
IV. ① R274.915-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第056579号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 刘兰秋 刘婉婷 责任审读: 谢秀英

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) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 7 字数: 102千字

版、印次: 2013年5月第1版第1次印刷

印数: 0001—6000

定价: 29.80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

内容提要

本书介绍了中医按摩治疗颈椎病的方法，内容涉及手部、足部、头部、耳部以及全身按摩治疗颈椎病的方法，所介绍的方法都十分适宜日常生活中操作，每种手法都配以示范图片，使你轻松、快速掌握按摩要领。本书内容通俗易懂，方法简便易行。具有科学性、实用性和可读性强的特点。希望通过阅读本书，能使广大患者尽快摆脱颈椎病的困扰，早日康复。



前言

曾经，北京有杂志在2000多名路人中做过问卷调查，发现其中85%的人有颈椎疼痛等问题，互联网上更是流传这样一句话——10个白领，9个有颈椎病。人们长期开车或伏案工作、不良的坐姿及仰卧姿势看书等都会引起颈椎问题，如颈椎间盘变形、颈椎骨质增生等。

颈椎病的主要症状为头晕、头痛、手麻、耳鸣、脖子酸痛、僵硬等，严重者可出现四肢麻痹，极大地影响着人们的身体健康。由于该病初期症状较轻，易被很多患者所忽视，时间久了，病情就会加重，甚至有人最后不得不依靠手术治疗。

按摩可以改善血液循环，解除颈部肌肉的僵硬，对治疗颈椎病有很好的疗效。但需要注意的是，按摩不可盲目进行，只有配合正确的穴位按摩才能取得好的效果。因此，我们特意推出了这本《图解按摩治疗颈椎病》。本书介绍了按摩治疗颈椎病的方法，每种按摩手法都有真人模特示范，同时我们还特意采用了全彩印刷，可以说是既生动直观又简单易学，让大家可以轻松、快速掌握按摩的要领。

本书由资深中医专家精心编写而成，不仅内容讲解到位，认穴精准，而且按摩方法的讲解通俗易懂，十分适合初学者使用。如果您和家人正在受颈椎病的困扰，不妨翻开本书按图索骥，利用专家讲解的手法按摩颈部，体验一下神奇的效果。我们相信，只要每天坚持按摩几分钟，就能让你远离颈椎疼痛的烦恼。

编者

2013年1月



CONTENTS

目 录



第1章 颈椎怎么总是不舒服

一、自我诊断：我患上了颈椎病吗.....	2
二、为什么会患上颈椎病.....	5
1. 先天因素.....	5
2. 长时间低头.....	5
3. 不正确的锻炼.....	5
4. 年龄因素.....	6
5. 急性损伤.....	6
6. 咽喉部炎症.....	6
7. 发育性椎管狭窄.....	6
8. 代谢因素.....	6
9. 精神因素.....	7
三、颈椎病的易患人群.....	7
1. 中老年人.....	7
2. 低头工作者.....	8
3. 睡姿不当者.....	8

第2章 患了颈椎病该怎么办

一、你不一定需要手术治疗.....	12
1. 手术治疗.....	12
2. 非手术治疗.....	12
3. 其他治疗.....	13
二、药物治疗也难见奇效.....	13
三、按摩——治疗颈椎病的较好方法.....	15

第3章 颈椎病的分型及危害

一、剖析颈椎的结构.....	18
二、颈椎生理曲度是什么.....	20
三、什么是颈椎病.....	21
四、颈椎病有哪些临床症状.....	22
五、你是哪种类型的颈椎病患者.....	24
1. 颈肌型（颈型）颈椎病.....	24
2. 神经根型颈椎病.....	25
3. 椎动脉型颈椎病.....	25
4. 交感神经型颈椎病.....	26
5. 脊髓神经型颈椎病.....	26
六、警惕颈椎病的并发症.....	27
1. 吞咽障碍.....	28
2. 视力障碍.....	29
3. 颈心综合征.....	29
4. 颈性高血压.....	29
5. 胸部疼痛.....	29
6. 下肢瘫痪.....	29
7. 猝倒.....	29

第4章 按摩防治颈椎病

一、三言两语说按摩.....	32
1. 简便易行.....	33
2. 治疗范围广.....	33
3. 无不良反应.....	33
4. 疗效好.....	33
5. 医疗成本低.....	34

二、按摩为什么具有如此神效..... 34

- 1.按摩可以改善循环系统功能..... 35
- 2.按摩可以改善呼吸系统功能..... 35
- 3.按摩可以改善消化系统功能..... 36
- 4.按摩可以改善免疫系统功能..... 36
- 5.按摩可以改善人体皮肤的弹性..... 36
- 6.按摩可以缓解疼痛..... 36
- 7.按摩可以使人心情愉悦..... 37
- 8.按摩可以减轻心理疲劳..... 37
- 9.按摩可以减轻身体疲劳..... 37

三、按摩之“前奏曲”..... 39

- 1.按摩的环境..... 39
- 2.按摩的着装..... 39
- 3.按摩前的放松方法..... 40

四、按摩有哪些手法..... 40

- 1.按法..... 40
- 2.点法..... 42
- 3.摩法..... 44
- 4.推法..... 45
- 5.拿法..... 46
- 6.揉法..... 47
- 7.擦法..... 48
- 8.滚法..... 49
- 9.掐法..... 50
- 10.拍法..... 50
- 11.搓法..... 51

五、掌握按摩的几大规则..... 52

- 1.按摩手法..... 52
- 2.操作要点..... 52
- 3.按摩时间..... 53
- 4.按摩力度..... 53



5. 按摩节奏	53
6. 按摩方向	54
7. 按摩姿势	54
六、按摩的异常情况处理	55
1. 晕厥	55
2. 皮肤破损	55
3. 皮下出血	56
4. 骨折	56

第5章 颈椎病的穴位按摩方法

一、颈椎病的手部按摩	58
1. 按摩手部穴位治颈椎病	58
2. 按摩手部反射区治颈椎病	62
二、颈椎病的足部按摩	71
1. 按摩足部穴位治颈椎病	71
2. 按摩足部反射区治颈椎病	75
三、颈椎病的头部按摩	86
四、颈椎病的耳部按摩	98
五、颈椎病的全身按摩	99



第1章

颈椎怎么总是不舒服



颈椎病是一种常见的骨科疾病。随着社会节奏的不断加快，以及生活、工作方式的转变，颈椎病的发病率也逐年上升，且呈年轻化趋势。以前40岁以上患颈椎病者较多，现在越来越多的年轻人也加入这一行列，饱受颈椎病的痛苦。

一、自我诊断：我患上了颈椎病吗

当下的人们讲究生活质量，也非常注重自己的身体健康，但是如何让自己更加健康、如何保护我们现在的健康呢？还有很多人并不是很明白。很多人自以为对自己的身体爱护有加，其实，却在不知不觉中以另外一种方式残害着自己的健康。Mary就是这样一个典型的例子。

Mary是一家大型外资杂志企业的白领女孩，工作岗位是美术编辑，每天过着衣食富足的生活，自己也陶醉在这种看似高质量的生活。现在我们就来看看她是如何度过自己的一天的。

早上，Mary踩着漂亮的5寸高跟鞋，开着自己的私家小车，经过1个多小时的路程来到办公室。

在干净的办公环境中，做着一天必须要做的工作，在电脑前一坐就是一整天，连午餐都是边工作边解决的。

晚饭后，梳洗完毕，坐在自己的床上，将笔记本放在桌上，开始了自己的电视生活，享受着快乐的时光。

看了Mary一天的“幸福生活”，你有什么感想呢？要知道，她的不少生活、工作方式都是颈椎病的好朋友呢。为了我们颈椎的健康，请改变这种不良的生活和工作方式吧！



颈椎病的症状复杂多样，尤其是当其影响人体内脏器官的功能时，其症状很容易让人们误认为是其他疾病，而不会将其与颈椎病直接联系，从而造成误诊或漏诊。那么，颈椎病的症状有哪些呢？你是不是在平时的生活和工作中也会出现以下这些情况呢？

● 在一段时间内，你的颈部是不是经常疼痛，是不是连同你的手臂也会出现疼痛或者麻木的情况呢？

● 当你闭上眼睛，向左右旋转头颈时，是不是会感到头痛或者眩晕呢？

● 你是不是时常会感觉到颈部疼痛，有时候肩膀都抬不起来？

● 偶尔低头，你会突然感觉全身麻木，有时候还会有“过电”的感觉？

● 单纯性颈部不适，颈部置于任何位置都有一种不舒服的感觉。

● 你是不是出现了不明原因的上肢麻木，特别是指尖，几乎没有感觉？

● 你的手指是不是会出现放射性的疼痛呢？

● 总是感觉身体很难受，好像被层层布带缠绕着？

● 也不知道是为什么，你总是四肢无力，走起路来发飘？

● 你好像没有老年痴呆，也没有中风，但是手里的东西怎么突然掉了呢？



如果你的回答是“是”，那么你就应该到医院进行检查，并开始进行相关的治疗了，因为你已经患了颈椎病。你通常会认为，颈椎病反映出来的应该是颈部的症状。但是，如果出现下面这些症状，你也需要警惕颈椎病。

- 你最近经常头晕，而且吃什么药也不管用。
- 你的视力又下降了，该换眼镜了，而且眼睛还特别容易疲劳，怕见光，爱流泪。
- 你经常心律不齐、心绞痛。
- 你总是找不到自己低血压的原因。
- 你饮食正常、没有不良的生活习惯，但血压却高了。
- 你莫名其妙地患上一些疾病，却找不到原因，像呼吸系统、消化系统、内分泌系统功能紊乱等，而且总也治不好。
- 其实你也不知道，只是无意识地将头歪向一侧。
- 在一段时间里，你出现了几次莫名其妙的落枕。

很多人在患了颈椎病之后并不十分重视，而是自作主张地贴膏药或做一些动作锻炼，认为可以矫正颈椎，殊不知这些做法有可能加重颈椎病，造成更加严重的后果。因此，如果你的身体出现了以上症状，一定要重视起来，为了避免疾病加重，需要及时到医院就诊。

小贴士：长时间打麻将容易患颈椎病

打麻将属于人们的一种娱乐活动，可以提高人的思维敏捷度，然而长时间地打麻将就并非对人体有什么好处了。打麻将不能超过1小时，超过1小时就很容易“惹祸”上身。长时间几小时地打麻将，会使颈部棘间韧带长时间地处于紧张僵直状态，久而久之，使颈背疼痛僵硬，不能仰卧和转身。而且，长时间地打麻将就等于长时间处于坐姿，这会使骨盆和骶骨关节长时间负重，腰部缺少活动，气血易在腰部凝滞而出现气滞血瘀，影响下肢血液循环，进而出现两腿麻木等症状。因此，对于颈椎病伴有高血压病患者而言，长时间打麻将是更加危险的事。提醒爱打麻将的人们，一时的手痒可能会造成终身的遗憾。



二、为什么会患上颈椎病

情景再现。

电脑族小玲

电脑的普及使得这个社会开始出现了“电脑族”，或许是由于工作必须整日坐在电脑前，或许是为了玩乐整天泡在网上。总之，“电脑族”的“工作”就是整日坐在电脑面前敲打敲打，小玲就是其中的一员。

小玲是从事电脑设计工作的，每天至少要在电脑前工作7个小时，更别说有时候工作紧张需要加班的情况了，虽然这样一来，她的收入着实不少，但是生活并非如此善待她。在结束了一整天的工作后，小玲总是感觉很累，尤其是脊背，有时候像针刺一样的疼痛。小玲想着，自己挺年轻的，不过是工作累了一点儿才会出现这些症状的，周六、日休息一下就好了。但是，这一切都被同屋住的小兰给看在眼里，一天吃饭的时候小兰劝小玲到医院做一个颈椎检查，因为像小玲这种症状很可能是患上了颈椎病，现在患颈椎病的人越来越多了，不早点儿治疗恐怕会越来越严重的。在小兰的劝说外加恐吓下，小玲第二天就到医院做了一个检查，结果真的是颈椎病。不过还好，因为小玲的病情较轻，相对比较容易治疗和康复。

你是否在疑惑着：为什么会患上颈椎病呢？下面，我们就来细说一下患颈椎病的原因。

1. 先天因素

在患上颈椎病后需要考虑的第一个原因就是先天因素，例如先天性颈椎管狭窄、先天性颈椎畸形等，它们造成颈椎病的后果是最直接的。

2. 长时间低头

颈椎病发病的很大原因是由于颈椎间盘长时间负荷过重，从而加速了其老化。例如，长时间的低头、伏案工作、打麻将以及使用位置比较低的笔记本电脑，这些低头的姿势都是和颈椎的正常生理曲度呈相反状态，以致增加了颈椎的压力，容易使颈椎的正常生理结构受到磨损，进而引发颈椎病。

3. 不正确的锻炼

不少人在感觉颈椎不舒服的时候，就会自己创造一些自认为正确的颈椎操来锻炼颈部，以求得到舒适。但是，这其中往往包含了一些不恰当的颈部锻炼方

式，久而久之，就造成了慢性劳损。例如有些人喜欢做来回扭头、鸡啄米等动作，一旦这些运动过度，便会使颈部一些细小的纤维出现劳损甚至折断的情况，并且这些纤维通常很难再生长，从此便在颈部留下了容易出现问题的薄弱点，久而久之，就会发展成颈椎病。



4. 年龄因素

就像一台机器一样，随着年龄的增长，人体各部件的磨损也会日益增加，颈椎同样会产生各种退行性变化，而椎间盘的退行性变化是颈椎病发生、发展中最基本和最关键的因素。另外，小关节和各种韧带的退变也是颈椎病发病的重要原因。

5. 急性损伤

急性的颈椎外伤，如外力等造成颈椎轻度骨折，使颈椎产生轻度移动及颈部软组织严重挫伤，可造成颈椎间盘的损害、局部软组织受

损产生水肿、刺激或压迫神经根而产生颈椎病症状。

6. 咽喉部炎症

当咽喉部或颈部有急性或慢性炎时，因周围组织的炎性水肿，很容易诱发颈椎病症状出现，或使病情加重。

7. 发育性椎管狭窄

椎管狭窄者更容易发生颈椎病，而且愈后也相对较差。

8. 代谢因素

由于各种原因所致人体代谢失常者，特别是钙、磷代谢和激素代谢失调者，往往容易发生颈椎病。



9. 精神因素

在临床实践中我们发现，情绪不好往往可使颈椎病加重，而颈椎病加重或发作时，患者的情绪往往更不好，很容易激动和发脾气，颈椎病的症状也更为严重。

三、颈椎病的易患人群

情景再现。

爱岗敬业的刘老师

刘刚老师是北京市某中学的一名语文老师。刘老师教学也有10年之久了，是位让学生既尊敬又害怕的老师。刘老师教学十分严谨，课堂上他生动活泼、知识丰富的教学也让学生十分喜欢。

但一直兢兢业业的刘刚老师最近却感觉有点儿力不从心了，他的身体向他提出了严正的“抗议”。最近，刘刚老师总是觉得只要风一吹手臂就痛，痛得抬不起来，不能提东西；而且渐渐地脖子也痛得不能动了，头部活动严重受限，转头就要转身子，颈部、肩部及背部的疼痛让他整晚不能入睡。这天，刘老师趁着学生自习，到医院做了个检查，自己竟然患上了颈椎病。但是，刘老师不能理解，自己并不是现在流行的“电脑族”啊？怎么可能患上颈椎病呢？在自己的述说与医生的解释中知道了原因，原来是与自己长时间地批改作业、写文章有关。看来以后得注意劳逸结合了。

颈椎病发病的人数如此之多，那么，究竟谁是颈椎病“袭击”的目标呢？哪些人应该特别注意呢？

1. 中老年人

从颈椎病的发病年龄来说，中老年患者比较多。我们知道，人体的颈椎每天都会有或多或少的劳损，随着人们年龄的增长，颈椎的慢性劳损会引起椎间盘变形、弹性减弱、椎体边缘骨刺形成、韧带增厚等一系列退行性改变，而这些改变都是颈椎病形成的因素。据统计，颈椎退变的发病率在中年时为50%，而至70岁以后，可达100%。

2. 低头工作者

在现实生活中，每个人都有一份特定的工作，而每份工作的性质、劳动强度和某种姿势的持续时间是不相同的。对于颈椎病来说，有着其特定的发病人群，这类人群便是长期处于坐位的工作者。此类人常常从事刺绣、缝纫、微机操作、打字、编辑、雕刻、写作、绘图、仪表修理、检验等工作。这样长期低头伏案工作，易造成颈后部的肌肉、韧带劳损，椎管的内外平衡紊乱，椎间盘受力不均，加速了颈椎病的病发。同理，长期从事头颈部朝一个方向旋转职业的人，如射击运动员、教师、交通警察、纺织工等，也易引起颈椎劳损，引发颈椎病。

3. 睡姿不当者

从睡眠姿势来说，枕头过高、过低或枕的部位不当、不良睡姿持续时间长等，均易造成椎旁肌肉、韧带、关节平衡失调而产生不同程度的劳损。因此，喜欢卧高枕者及有反复落枕者易引发颈椎病。

