

把握健康主动权 做自己最好的医生

倪克锋 高景华/编著

颈椎病

JING ZHUI BING JIAN KANG BAI SHI TONG

健康

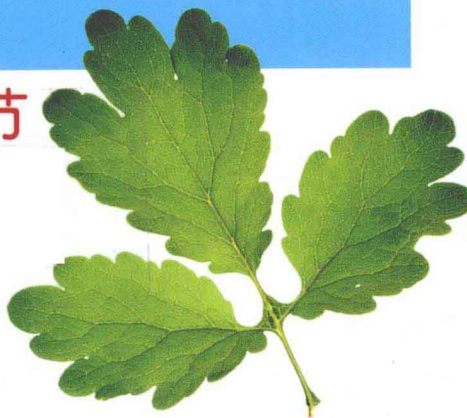
百事通

颈椎病康复必知的生活细节

汇集名医精华

健康
靠自己

扫描引起颈
颈椎病的临床检查与诊断
颈椎病的科学生活指南



远离颈椎病，与健康零距离



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

把握健康主动权 做自己最好的医生

倪克锋 高景华/编著

颈椎病

JING ZHUI BING JIAN KANG BAI SHI TONG

健康

百事通

颈椎病康复必知的生活细节

远离颈椎病，与健康零距离

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病健康百事通 / 倪克锋, 高景华编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2013. 1

(健康百事通系列)

ISBN 978-7-5341-5019-7

I. ①颈… II. ①倪…②高… 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 297170 号

书 名 颈椎病健康百事通
编 著 倪克锋 高景华

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京天马同德图书有限公司
印 刷 北京建泰印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710 × 1000	1/16	印 张	17.5
字 数	260 千字			
版 次	2013 年 7 月第 1 版		2013 年 7 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5019-7		定 价	26.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 王 群 李骁睿
责任校对 宋 东 刘 丹 王巧玲

责任美编 金 晖
责任印务 徐忠雷



FOREWORD 前言

颈椎病，在过去一直都是“老年人”的专属疾病，近年来却在年轻人中渐渐“流行”起来。据最新一项统计表明，颈椎病的高发年龄从20年前的平均年龄55岁，降到了目前的45岁，并有相当数量的发病人群在30~40岁。此外，30岁以下的患者所占的比例比30~39岁的患者高出2.5%。

“颈椎病离年轻的上班族只有1厘米。”这句话非常形象地说明了上班族的颈椎健康隐患有多大，颈椎病的发病年龄已日趋年轻化。

那么，是什么让颈椎病离我们越来越近了昵？

社会的进步使人们日益忙碌，往往忽视了自己的健康，尤其忽视了对自己身体最脆弱的部位——颈椎的关注。殊不知，长期从事伏案工作、加强工作和许多从事重复性劳动的人员，往往是颈椎病的潜在患者。因为他们在工作的期间颈椎部位要承受巨大的负荷。如果长时间坚持一种姿势，不注意休息和保健，颈椎病便会如影随形。

健康对于每个人的重要性不言自明，但并非所有人都能做到按正确的方法去维护身体的健康。有些人是因为朝九晚五地忙碌工作而无暇顾及，还有些人则是因为对维护健康的方法知之甚少，不懂得如何关爱自己。俗话说：“病来如山倒，病去如抽丝。”一辆车向前开容易，但如果想再倒回去就会困难得多。颈椎病亦是如此。因此，维护颈椎的健康，就显得尤为重要。

为了让广大读者及患者了解颈椎病，明确颈椎病对健康的危害，从而有效摆脱疾病的困扰，在各方学者的悉心指导下，我们本着科学、合理、简明、



实用、新颖的原则精心编写了此书。

本书分基础知识和治疗两篇内容。上篇主要讲述了颈椎及颈椎病的概念、诊断与检查、日常呵护等基础知识内容；下篇从饮食、运动、药物、理疗与术疗、特色疗法等几个方面对颈椎病的康复做了详细的介绍。希望广大读者及患者通过阅读本书，能遵守书中提醒的健康细节，培养自己正确的生活习惯，适度锻炼，远离使颈椎受损的危险因子，进而有效地进行预防、自我保健和一般性自我治疗，轻松、快乐地投入到工作和生活当中，享受健康、幸福、无忧无虑的生活。

本书内容丰富全面，方法实用可行，不仅能为身处颈椎病中的人们起到指点迷津的功效，亦能全方位地为健康人的颈椎健康起到保驾护航的作用。我相信，《颈椎病健康百事通》一定会受到社会的认可和欢迎，也必将成为人们战胜颈椎病的利器，成为广大民众身边的“健康顾问”和“私人医生”。

编者

2013年1月



上篇 基础知识

——你离颈椎病究竟有多远

||||| ▶ 第一章 颈椎，揭开 7 块骨头的谜底 ◀ |||||

第一节 了解我们的颈椎 003

颈椎，揭开 7 块骨头之谜 003

了解特殊的第 1、2 颈椎 004

颈椎曲度不弯的危害 005

人体颈部的活动范围有多大 006

颈椎的生理特点 007

椎动脉——输送营养的秘密小道 007

颈部韧带，让活动更自由 008

颈部肌肉群有哪些 010

颈部自主神经的分布范围 010

颈脊髓的解剖 011

颈椎的生理曲度与颈椎病的关系 012

椎动脉与颈椎病的关系 012

第二节 颈椎病的概念 013

什么是颈椎病 013

颈椎病的病理变化 014

颈椎病的发病机制学说 015

颈椎病的病理发展阶段 017

椎动脉型颈椎病 018

神经根型颈椎病 019

脊髓型颈椎病	019
交感神经型颈椎病	019
颈型颈椎病	021
第三节 扫描颈椎病的诱因	021
颈椎病发病的内因	021
中医眼里的颈椎病诱因	022
生活意外诱发颈椎病	024
颈部肥胖易诱发颈椎问题	024
寒风入颈，颈椎病趁机作乱	025
天热贪凉，空调吹出颈椎问题	025
慢性劳损易导致颈椎病	026
颈椎长骨刺不代表就是颈椎病	027
颈椎病加重的主要因素	027
咽喉部炎症易引起颈椎病	028
留长发易诱发颈椎病	029
颈椎的先天性畸形导致颈椎病	029



第二章 颈椎病的诊断与检查



第一节 颈椎病症状大盘点	031
颈椎病最早期的临床表现	031
颈椎病的变异性表现	031
颈型颈椎病的临床表现	032
颈椎病患者的上肢症状	033
颈椎病患者的下肢症状	034
颈椎病患者的头痛症状	034
颈椎病患者出现的特殊症状	035
脱发、白发可能意味着颈椎病	036
多数眩晕和颈椎病有关	036



颈椎病出现的其他脏器症状	036
颈椎病引起的视力障碍	038
颈椎病引起的胸部疼痛	039
颈椎病引起的瘫痪和大小便障碍	039
椎动脉型颈椎病的临床表现	039
颈椎椎管狭窄症的临床表现	040
退行性颈椎不稳症的临床表现	040
脊髓型颈椎病的临床表现	041
颈椎间盘突出症的临床表现	042
交感神经型颈椎病的临床表现	043
第二节 颈椎病的诊断原则与注意事项	044
颈椎病的最新诊断标准	044
颈椎病的一般诊断原则	045
颈椎病的诊断程序	046
易误诊误治的颈椎病	047
消除误区，正确诊断	048
诊断时的注意事项	049
初次就诊的注意事项	050
就诊时应针对医生的提问诉说病情	051
颈椎病的自我判定	052
第三节 颈椎病的临床检查	053
颈椎病检查项目应如何选择	053
颈椎病的压痛点检查	055
颈椎病的颈部触诊检查	055
颈椎病的特殊试验检查	056
颈椎运动检查	057
颈椎病的神经反射检查	057
颈椎病的影像检查选择	058

X 线检查的手段与内容	059
X 线检查报告单上的描述理解	060
颈部 CT 检查	060
颈椎病的磁共振成像表现	062
不宜做磁共振检查的情况	063
颈椎病的经颅多普勒检查	063
经颅多普勒检查对诊断颈椎病的意义	064
颈椎病的肌电图检查	064
第四节 不同类型颈椎病的确诊	065
神经根型颈椎病的诊断	065
椎动脉型颈椎病的诊断	066
颈型颈椎病的诊断	066
脊髓型颈椎病的诊断	067
交感神经型颈椎病的诊断	067
颈椎间盘突出症的诊断	068
食管型颈椎病的诊断	068
颈椎不稳症的诊断	069

III > 第三章 呵护颈椎，别让健康溜走 < IIII

第一节 颈椎病的日常护理	070
颈椎病患者宜选择的生活环境	070
站姿无相，颈椎受累	070
走姿不对，损害颈椎	071
要注意保暖和避风寒	072
养成有规律的生活习惯	072
应采用正确的睡姿	073
“高枕无忧”是真的吗	073
“低枕无病”并不靠谱	074



合适的床铺有助颈椎健康	075
文胸穿戴不当伤颈椎	076
颈椎要健康, 着装也有讲究	076
穿吊带装不利颈椎健康	077
颈椎病患者同房时的注意事项	078
躺着看电视, 颈椎会抗议	079
乘车打瞌睡, 颈椎很受伤	080
伏案工作应劳逸结合	081
颈椎 24 小时保养法	082
第二节 颈椎病的心理护理	083
颈椎病的几种心理调治	083
充分发挥心理护理的积极作用	084
注重心理调节的重要性	085
消除悲观心理	085
避免急躁情绪	086
家人要帮助颈椎病患者消除和克服急躁情绪	086
颈椎病患者住院时的心理护理	087
第三节 颈椎病的日常预防	091
注重颈椎病预防的重要性	091
预防颈椎病的原则	092
老年人如何预防颈椎病	093
上班族应撑起脊梁预防颈椎病	094
工作中如何预防颈椎病	094
汽车司机如何预防颈椎病	095
工作台、学习台的配置原则	096
“电脑族”预防颈椎病的方法	096
白领如何面对颈椎病的威胁	098
预防颈椎病应注意的事项	098



颈椎病自我防治的注意事项	100
颈椎病防治过程中的误区	101

下篇 治疗

——还颈椎一片安宁

IIII ▶ 第一章 颈椎病食疗，把病“吃回去” ◀ IIII

第一节 颈椎病的一般饮食原则 105

颈椎病患者的饮食原则	105
颈椎病的饮食宜忌	106
不可盲目忌口	107
颈椎病患者吃多少为好	108
颈椎病患者宜吃高营养食品	108
菜肴制作有讲究	108

第二节 适宜颈椎病患者食疗药膳 109

颈椎病的分型食疗法	109
强筋壮骨法治疗颈椎病	109
温经通络汤治颈椎病	110
牛奶对颈椎病的益处	110
骨头汤对颈椎病的益处	111
肝肾亏虚型颈椎病的常用药膳	112
气滞血瘀型颈椎病的常用药膳	113
风寒湿痹型颈椎病的常用药膳	115
颈型颈椎病的常用药膳	115
脊髓型颈椎病的常用药膳	116
椎动脉型颈椎病的常用药膳	117

护颈有招——米字操	140
没事耸耸肩，护颈有奇效	141
四招简单的床头保健法	142
第三节 颈椎运动要应人施治	143
“电脑族”的颈部运动	143
伏案工作者的颈部运动	144
办公室一族的颈椎保健术	144
“网虫”的颈部运动	145
学生族的颈部运动	146
教师、打字员和会计的颈部运动	147
开车族一分钟颈部舒展操	147
中年人的颈椎康复运动	148

III > 第三章 药物治疗，中西医各有千秋 < IIII

第一节 颈椎病的中药治疗	150
中医如何辨证治疗颈椎病	150
中医治疗颈椎病的优势	151
治疗颈椎病的常用中药	151
中草药治疗效果不理想的特殊情况	162
怎样的颈椎病患者适合选用中成药	162
治疗颈椎病的中成药	162
治疗颈椎病的常见方药	163
治疗颈椎病的验方	166
中药热敷法治颈椎病	168
治疗颈椎病的膏方	168
颈椎病的药浴疗法	168
颈椎病的药酒疗法	169
颈椎病的药枕疗法	173



中药缓解颈椎病的手麻症状	174
神经根型颈椎病的中药治疗	175
椎动脉型颈椎病的中药治疗	176
脊髓型颈椎病的中药治疗	177
第二节 颈椎病的西药疗法	178
药物对颈椎病的作用	178
颈椎疼痛时不可盲目用药	178
颈椎病的常用西药	178
口服药物治疗时的注意事项	180
颈椎病患者如何正确选择药物	180
神经营养药物如何应用	181
颈椎病的药物辅助疗法	182
颈椎病的常用生化药	183
颈性眩晕的常用药物	184
肢体麻木无力的西药治疗	185
药物的搭配有讲究	186
吸烟、喝酒对药效的影响	186
IIII ▶ 第四章 理疗与手术, 病因不同方式不同 ◀ IIII	
第一节 颈椎病的物理疗法	187
理疗的概念	187
理疗的多种作用	187
理疗的基本原则	188
如何开展颈椎病家庭理疗	189
理疗的疗程	190
超声波疗法治颈椎病	190
红外线疗法治颈椎病	192
激光疗法治颈椎病	192

电疗法治颈椎病	193
微波疗法治颈椎病	195
磁疗法治颈椎病	195
使用磁疗时的注意事项	196
神灯疗法治颈椎病	197
橡胶锤疗法治颈椎病	198
颈椎病的五步疗法	198
第二节 颈椎病的手术疗法	200
手术治疗的基本原理	200
手术方式的选择	200
需要进行手术治疗的情况	201
不能采用手术治疗的情况	202
手术治疗前的特殊准备工作	202
手术前应进行的术前训练	204
颈椎手术的麻醉方式	205
影响颈椎病手术疗效的因素	206
适合颈椎病前路手术的患者	207
适合颈椎病后路手术的患者	208
微创手术治疗颈椎病	208
颈椎病前路减压及钢板内固定术	209
射频消融术治疗颈椎病	209
需做椎体完全切除的患者	210
适合使用椎间融合器的患者	211
适合使用人工椎间盘手术的患者	211
颈椎病手术疗效的类型	212
颈椎病手术的并发症	213
颈椎病手术后的注意事项	214
颈椎病的术后康复训练	215
颈椎病的术后复查	216



第五章 特色疗法, 神奇的医治处方

第一节 按摩、推拿有效防治颈椎病 218

防治颈椎病, 按摩独具魅力	218
按摩手法的二十字诀	219
颈椎病的推拿、按摩方法	219
按摩的常用穴位	221
颈椎病的自我按摩治疗	221
颈椎病的自我保健按摩	222
推拿、按摩能否使椎间盘复位	223
肩颈部血管、神经按摩法	224
颈部反射区的保健按摩法	225
颈椎病的足底按摩法	225
颈椎病的家庭按摩治疗	226
颈椎病的常用推拿手法	227
各种类型颈椎病的推拿手法	230
推拿治疗的利与弊	231
并非所有的颈椎病都适合按摩	232

第二节 拔罐、刮痧有助颈椎康复 233

适合拔罐的颈椎病患者	233
拔罐治疗的注意事项	233
颈椎病的刺络拔罐法	234
颈椎病的动态药罐法	234
颈椎病的针罐法	235
刮痧法对颈椎病的康复意义	235
刮痧的操作方法	236
不同类型颈椎病的刮痧疗法	236
不能使用刮痧法的患者	237
刮痧时的注意事项	238



第三节 针刺、针灸治疗颈椎病 239

适合针刺治疗的颈椎病患者	239
针刺治疗前准备	239
针灸治疗颈椎病	240
针灸治疗颈椎病的方法与取穴	241
圆扁针与手法配合治疗颈椎病	243
颈椎病的耳针疗法	243
颈椎病的挑灸疗法	244
颈椎病的单纯针刺疗法	245
针灸治疗的注意事项	245

第四节 颈椎病的自我牵引疗法 246

颈椎病牵引治疗的原理	246
颈椎病牵引治疗方式大盘点	248
颈椎牵引的要领	250
牵引疗法对颈椎病康复的意义	250
持续牵引与间歇牵引的区别	251
牵引不当对颈椎的不良后果	252
颈部的固定与制动所起的作用	253
大重量牵引法的操作及适应证	254
颈椎病的位置牵引法	254
颈椎病的家庭牵引治疗	256
家庭牵引治疗的注意事项	257
不宜使用颈椎牵引疗法的患者	258

第五节 其他疗法 258

颈椎病的矿泉浴疗法	258
颈椎病的海水浴疗法	259
颈椎病的日光浴疗法	260
颈椎病的森林浴疗法	261
颈椎病的泥疗法	262
颈椎病的梳头疗法	263