

- 颈椎腰椎病，现代办公族的健康杀手
- 怎么防治？怎么护理？最好的医生是自己



颈椎腰椎病 防治调养



一本通

张伟◎主编

JINGZHUI
YAOZHUIBING
FANGZHI TIAOYANG
YIBENTONG



上海科学技术文献出版社

颈椎腰椎病 防治调养

一本通

张伟◎主编

JINGZHUI
YAOZHUIBING
FANGZHI TIAOYANG
YIBENTONG



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎腰椎病防治调养一本通/张伟主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5439-4917-1

I. ①颈… II. ①张… III. ①腰椎—脊椎病—防治 ②颈椎—脊椎病—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 138021 号

责任编辑: 祝静怡

颈椎腰椎病防治调养一本通

张伟 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

*

开本 700×1000 1/16 印张 19 字数 200 千字

2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4917-1

定价: 28.00 元

<http://www.sstlp.com>



Part 1

[第一章]

颈椎病，咽喉要道上的隐形杀手

01

追根溯源，弄清病因，颈椎病防治不难 \ 003

颈椎，人体最为脆弱的关节部位 \ 003

伏案时间过长，劳逸结合远离颈椎病 \ 006

躺着看电视，颈椎健康防止“软损耗” \ 007

乘车打瞌睡，当心颈椎病悄然而至 \ 009

驾姿不当，开车族莫让颈椎偷走健康 \ 009

与电脑相伴，电脑族警惕颈椎病来袭 \ 011

天热贪凉，空调成颈椎病的致病帮凶 \ 014

寒风入颈，颈椎病趁机“犯上作乱” \ 016

穿衣不当，爱美别拿颈椎健康做代价 \ 018

生活意外，导致颈椎病的“小动作” \ 019

事出有因，颈椎病年轻化的“症结” \ 020

颈椎错位，三种旋转法轻松为您复位 \ 022

制动工具，颈椎病常用的颈围颈托 \ 024

术后护理，颈椎病患者重点护理项目 \ 026

02 颈椎病诊断，您的身体会“说实话” \ 030

脖子不适，警惕患上颈椎病的先兆 \ 030

视力障碍，是颈椎发出的求救信号 \ 033

心慌气短，当心颈椎病给你添麻烦 \ 035

头晕目眩，检查一下颈椎是否有问题 \ 036

慢性头痛，不能千篇一律只管医头 \ 037

手指发麻，可能是颈椎病惹的祸 \ 039

疼痛有别，颈椎病引起的疼痛特点 \ 040

临床分型，颈椎病分型与临床检查 \ 042

医学检查，一目了然确诊颈椎病 \ 047

一清二楚，颈椎病复发的四大原因 \ 049

及早防治，掌握颈椎骨刺的诊断要点 \ 051

对症治疗，莫把肩周炎误当颈椎病 \ 054

消除误区，颈肩疼痛不等同于颈椎病 \ 056

[第二章]

颈椎病治疗方法，总有一种适合您

01 饮食疗法，“慢工”调出好身体 \ 061

颈椎病患者饮食的“两项基本原则” \ 061

茶有茶道，颈椎病食疗验方之茶饮 \ 062

以食为天，颈椎病食疗验方之米粥 \ 064

五味俱全，颈椎病食疗验方之菜肴 \ 066

汤养腑脏，颈椎病食疗验方之羹汤 \ 070

讲究配方，颈椎病食疗验方之药酒 \ 072

02

药物疗法，“中西合璧”好得快 \ 075

脏腑失调，中医解读颈椎致病因素 \ 075

对症用药，颈椎病的常用西药 \ 077

分型论治，颈椎病的中药疗法 \ 080

古方今用，颈椎病的中药洗方 \ 082

03

运动疗法，调和气血动起来 \ 086

献给办公室一族的颈椎保健术 \ 086

三种常规运动让你轻松告别颈椎病 \ 088

简易健颈操，保健养生效果好 \ 091

没事耸耸肩，持之以恒有奇效 \ 093

居家美颈操，健康美丽双丰收 \ 094

动物模仿秀，让颈椎变得更健康 \ 097

健颈“米”字操，缓解病痛现功效 \ 100

效仿“鸡啄米”，小动作大疗效 \ 102

巧学哑铃体操，挺胸抬头颈椎健康 \ 103

04

经络疗法，长在身体上的“良药” \ 106

推拿疗法，一来二去颈椎病无影踪 \ 106

刮痧疗法，小小刮痧板护颈大疗效 \ 107

拔罐疗法，选对穴位拔掉颈椎病 \ 111

针灸疗法，颈椎病针到就能病自除 \ 112

- 特穴疗法，专治颈椎病的三大奇穴 \ 116
- 按揉疗法，颈椎病不同病因不同治疗 \ 120
- 肩穴疗法，打通小肠经颈椎病不痛 \ 122
- 单穴疗法，头颈病痛就找列缺穴 \ 124
- 双穴疗法，调颈椎后溪、前谷来帮忙 \ 126
- 耳穴疗法，耳部按摩加强刺激祛病痛 \ 128
- 分型按摩，祛除颈椎病患各就各位 \ 130
- 避开误区，盲目按摩埋下致病隐患 \ 134

[第三章]

Part 3

腰椎病，人体健康切莫腹背受敌

01

治未病，找到病因，摸清腰椎病的“底细” \ 137

- 腰椎，人体最容易受累的关节部位 \ 137
- “坐” 班族，姿势不变腰椎易受伤 \ 139
- 剧烈运动，摧毁你腰椎的健康大厦 \ 141
- 穿衣不当，腰椎受寒埋下疾病隐患 \ 142
- 节食减肥，饿不出美丽反倒弄出病 \ 143
- 错误用腰，施力不当赔上腰部健康 \ 143
- 寒凉侵体，伤害腰椎且连累脊柱 \ 144
- 弯腰弓背走，错误走姿害你疾病多 \ 146
- 常穿高跟鞋，警惕与腰椎病牵上线 \ 147
- 性生活过度，患上腰椎间盘突出症 \ 149

02

腰椎病诊断，自查和医学检查相结合 \ 150

防患于未然，腰椎病的黄色警报 \ 150

- 瞧一瞧，这些都是腰椎病在作怪 \ 152
- 摸一摸，你的腰椎间盘突出是否突出 \ 154
- 看一看，腰椎间盘突出症的确诊方法 \ 156
- 别误会，“闪腰”不是腰椎间盘突出症 \ 158
- 骨刺真相，为您揭开腰椎骨质增生之谜 \ 161
- 浅谈“龟背炎”的两种基本检查方法 \ 162
- 临床治疗各类腰椎病的常用疗法 \ 163
- 区分坐骨神经痛与腰椎间盘突出症 \ 166
- 区分腰椎骨质增生与腰椎间盘突出症 \ 168
- 区分腰椎骨质疏松与腰椎骨质增生症 \ 169
- 区分腰椎管狭窄症与腰椎间盘突出症 \ 171

Part 4

[第四章]
腰椎病治疗方法，适合您的就是最好的

01

饮食疗法，食物是没有副作用的良药 \ 175

- 食补原则，腰椎病患者饮食调养要点 \ 175
- 茶有茶道，腰椎病食疗验方之茶饮 \ 176
- 以食为天，腰椎病食疗验方之米粥 \ 178
- 五味俱全，腰椎病食疗验方之菜肴 \ 180
- 汤养腑脏，腰椎病食疗验方之羹汤 \ 182
- 讲究配方，腰椎病食疗验方之药酒 \ 185

02

药物疗法，“中西合璧”好得快 \ 188

- 肾气虚损，中医解读腰椎间盘突出症 \ 188

- 对症用药，腰椎病的常用西药 \ 189
- 内服外敷，缓解腰椎病“内外夹击” \ 192
- 古方今用，腰椎病的中药洗方 \ 193

03

运动疗法，康复治疗两全其美 \ 197

- 献给办公室一族的腰椎保健术 \ 197
- 床上体操，轻轻松松找回健康 \ 199
- 腰部放松法，四招祛除腰椎病患 \ 201
- 姿态调衡法，调整重心拯救腰椎 \ 202
- 轻松四式，加强腰背肌肉的锻炼 \ 203
- 倒退行走，行之有效的护腰方案 \ 205
- 转腰涮胯，提高腰腿肌群柔韧性 \ 208
- 双手攀足，刺激穴位疏通腰部阳气 \ 209
- 悬垂训练，放松腰椎肌肉通气血 \ 211
- 太极拳，锻炼腰部古法也可今用 \ 212
- 游泳，提高腰椎抗击外来冲击力 \ 214

04

经络疗法，身体就是药师傅 \ 217

- 按摩疗法，辩证对待腰椎病 \ 217
- 就地取材，腰椎病的五大穴位 \ 218
- 推拿疗法，腰椎病手到病自除 \ 223
- 刮痧疗法，腰椎病的“三期”治疗 \ 224
- 拔罐疗法，四种手法治疗腰椎病 \ 227
- 针灸疗法，温灸、针刺多管齐下 \ 228
- 自愈疗法，调理腰椎病“十字诀” \ 230

- 捏脊手法，轻松捏拿祛除腰椎病 \ 233
- 按揉手法，掌跟发力善治腰肌劳损 \ 235
- 打通膀胱经，腰椎问题迎刃而解 \ 237
- 健肾又护腰，茶余饭后的松腰运动 \ 238
- 耳穴按摩疗法，借力给力治腰椎病 \ 239
- 按摩劳宫肾气足，腰椎疾病自然除 \ 241

Part **5**

[第五章]

日常保健，细节成就健康

01

颈椎病日常保健方法与技巧 \ 245

- 办公室一族颈部保养要点 \ 245
- 颈椎牵引康复要适可而止 \ 247
- 家庭治疗颈椎病小妙法 \ 249
- 颈椎病患者睡床的选择 \ 250
- 颈椎病患者枕头的选择 \ 252
- 做个围领护颈椎防疾病 \ 254
- 正确睡姿防止颈部落枕 \ 255
- 正确坐姿维护颈椎健康 \ 256
- 精油泡澡缓解颈椎酸痛 \ 257
- 春季：加强保健增进营养 \ 258
- 夏季：预防着凉恰当运动 \ 259
- 秋季：关注天气适时添衣 \ 261
- 冬季：寒凉之际尤需注意 \ 262

02

腰椎病日常保健方法与技巧 \ 265

办公室一族腰部保养要点 \ 265

居家主妇防治腰椎病五法 \ 267

腰椎患者睡觉宜“软硬兼施” \ 269

分型护理腰椎间盘突出症 \ 271

调理坐骨神经痛的小细节 \ 272

防止产后腰椎疾病全攻略 \ 273

戴好腰围缓解腰椎压力 \ 275

正确走姿保证腰椎正常 \ 277

选双好鞋巩固人体“地基” \ 279

春季：乍暖还寒注意着衣 \ 281

夏季：冬病夏治缓解病情 \ 283

秋季：寒凉季节警惕复发 \ 284

冬季：祛除风寒保卫腰椎 \ 285

附 录

颈椎病类型一览表 \ 288

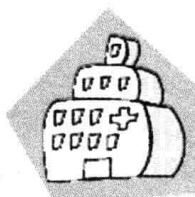
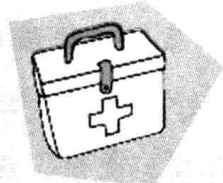
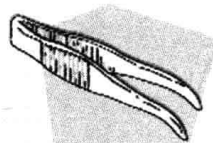
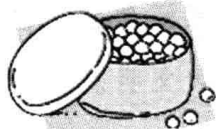
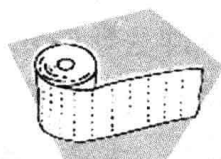
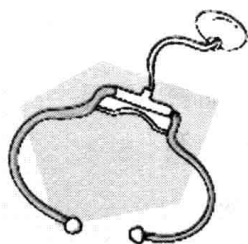
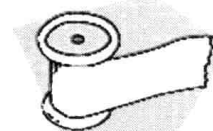
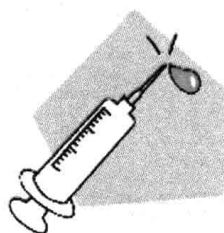
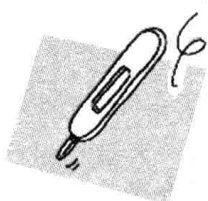
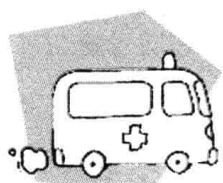
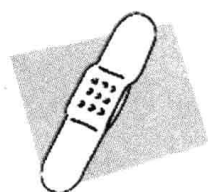
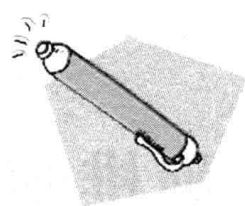
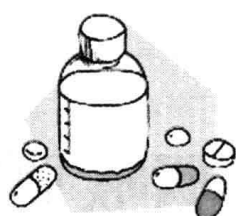
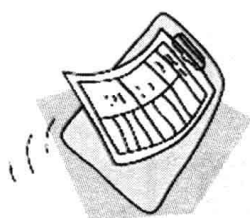
腰椎病类型一览表 \ 289

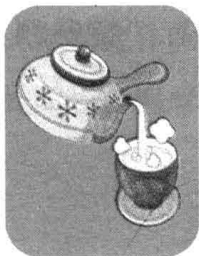
Part ①

第一章

颈椎病,咽喉要道上的 隐形杀手

● 颈椎病又称颈椎综合征,是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称,是一种典型的现代文明病。究其原因,主要是由于颈椎长期劳损、骨质增生,或椎间盘脱出、韧带增厚,致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压,导致一系列功能障碍的临床综合征。日常生活中出现的头疼眼花、四肢麻木、颈部疼痛、受限、活动困难、落枕等,都要引起足够的重视,头痛不能仅仅医头,因为根可能在颈椎。





追根溯源，弄清病因， 颈椎病防治不难

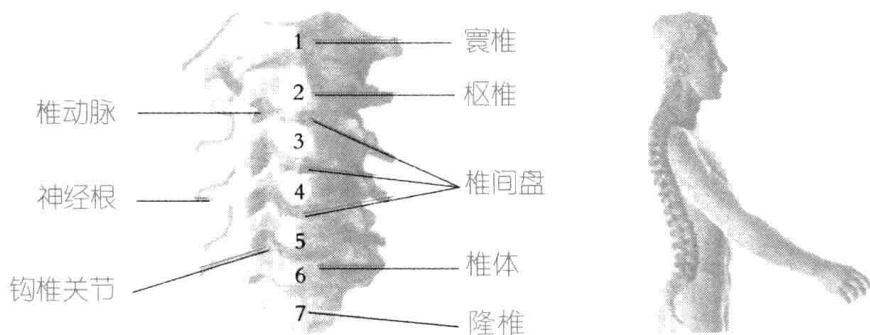
◆ 颈椎，人体最为脆弱的关节部位

颈椎，指颈椎骨，位于头以下、胸椎以上的部位。颈椎共有 7 个，除第 1 颈椎和第 2 颈椎外，其他颈椎之间都夹有一个椎间盘，加上第 7 颈椎和第 1 胸椎之间的椎间盘，共有 6 个椎间盘。每个颈椎都由椎体和椎弓两部分组成。椎体呈椭圆形的柱状体，与椎体相连的是椎弓，两者共同形成椎孔。所有的椎孔相连就构成了椎管，脊髓就容纳其中。

人的颈椎上托头颅，下连躯体，是人体的神经和供血供氧中枢，不仅负责支持头颅的重量，大脑发出的各种神经支配信息也是通过颈椎输送到全身各躯干，而全身各躯干也通过颈椎向大脑发送各种神经信息。另外，颈椎还是脊柱椎骨中体积最小、负重较大、活动频率最高的节段，也因此是椎体中比较容易发生问题的节段。我国著名的体操运动员王燕在 2007 年全国体操锦标赛女子团体预赛时的颈椎受伤差点儿导致她终身瘫痪；而我国男排运动员汤淼则也是因为一次意外的颈椎受伤至今还瘫坐在轮椅上。

颈椎变形会引起头部功能性障碍，受到重创会导致全身瘫痪。小小颈椎居然有如此魔力，那么，颈椎到底有什么样的功能和作用

呢？颈椎的功能与作用主要取决于构成颈椎的7块颈椎骨。在7块颈椎骨中，第1、2、7颈椎骨因形状有所差异，有“特殊颈椎”之称。



第1颈椎，也叫寰椎。位于脊柱的最上端，由前后两弓及两个侧块相互连成环状，上与枕骨相连接，下与枢椎构成关节。

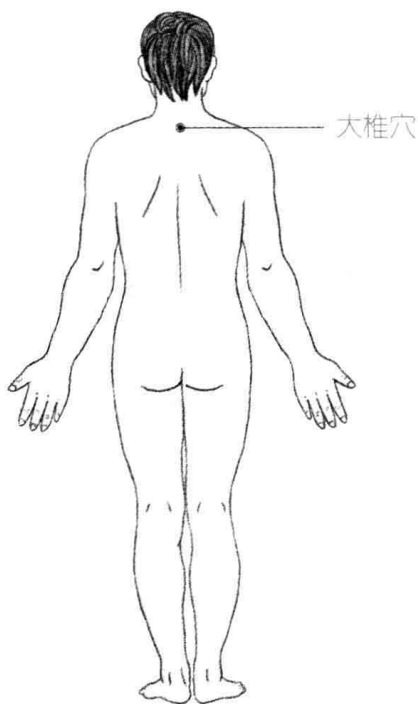
第2颈椎，也叫枢椎，是颈椎中最坚固的椎骨，该颈椎椎体向上有柱状突起，称为齿突，具有枢纽作用，故得名为枢椎。除齿突外，枢椎外形与普通颈椎相似。

第3、4、5、6颈椎病骨，形态基本相似，均由椎体、椎弓和突起（1个棘突、1对横突、两队关节炎）三部分构成，称为普通颈椎。这里要强调指出的是，第4、5、6这3节下颈椎病更易退行性改变，特别是第5~6颈椎。

从生物力学角度来看，颈椎病的频发部位最常见于第5~6颈椎，颈椎的椎管矢状径由上而下逐渐减小，最狭窄处为第5~6颈椎，而此处又恰为脊髓颈膨大所在。这种解剖基础也决定了一旦出现退变则第5~6颈椎最易出现症状。特别是长期低头伏案的工作者，第5~6颈椎常处于高压、高扭曲力状态，最易、最早、最严重地引起退变。

第7颈椎，因棘突特别长且粗大，末端不分叉，呈结节状，故

又称隆椎。稍低头时, 在颈后正中线上很容易看到或触摸到。临床上, 常以此作为辨认椎骨序数的标志。值得一提的是, 棘突下方凹陷处即为中医学所称的大椎穴。



日常生活中, 我们看到很多人脖子前后左右一转圈就“咯吱咯吱”地响, 而有的人脖子仿佛是“硬”的, 稍稍一动就喊疼。那么, 到底颈椎可以做怎样的活动呢? 一般而言, 颈椎的前屈、后伸(俗称低头、仰头)分别为 45° 。前屈、后伸运动是上一椎体向内下的下关节面与下一椎体向后上的上关节面间前后滑动的结果。过度前屈会受后纵韧带、黄韧带、项韧带和颈后肌群限制, 过度后伸则受前纵韧带和颈前肌群的约束。颈椎的屈伸活动主要由第2~7颈椎完成。左、右侧屈各为 45° , 主要依靠对侧的关节囊及韧带限制过度侧屈。侧屈主要由中段颈椎完成。左、右旋转各为 45° , 主要由颈椎第1、第2(即寰、枢椎)关节来完成。而环转运动则是前屈后伸、左右侧屈、左右旋转连贯完成的结果。自然, 颈椎的活动还与个体差

异较大，与年龄、职业、体型和锻炼情况有一定关系。一般情况下，随着年龄增长，颈部活动会逐渐受限。

◆ 伏案时间过长，劳逸结合远离颈椎病

小李是一名程序设计员，老板给他的薪酬还不错，加上专业又比较对口，小李工作起来很是卖力。他几乎每天都要在电脑前坐上10个小时，除了吃饭、上洗手间这类事，他几乎不会离开电脑桌半步。晚上别人下班了，小李还要继续熬到晚上8点钟才会回家。公司每周一组织羽毛球训练，他也没有时间参加。半年前，小李开始突然感觉颈部特别沉重，用手轻轻一按会有明显的麻木疼痛感。尤其是早上起床以后，脖子后面酸胀感更是强烈。有时刚坐了1个小时，就有一种眩晕感。甚至老板刚交代的事情，若不用笔记下来，就很容易忘记。到医院一查，发现小李颈椎2~颈椎6向后突出，曲度变直，已发展为严重的颈椎病。

脊柱外科学认为，正常脊柱各段因人体生理需要，均有一定的弯曲弧度，称为生理曲度。颈椎生理曲度的存在，能增加颈椎的弹性，减轻和缓冲冲击力，防止对脊髓和大脑造成损伤。长期低头伏案的人坐的时间长，动的时间少，颈椎始终维持在前屈位，颈后肌群长时间处于紧张状态，时间长了，就会感觉脖子发僵、疼痛，尤其是从脖子到肩膀、上肢的放射性疼痛，到医院一拍片子，原来颈椎病已经悄然来袭。此外，如果手拿不住东西，走路磕磕绊绊，腿迈不开，就像踩在棉花上深一脚浅一脚的，也该去医院检查了。而头晕、恶心、心慌、血压升高也有可能是颈椎病的表现。