

求医更要求己

QIUYI GENG YAO QIUJI CONGSHU

丛书

王海泉 黄慧 周长春 编著

自我治疗 颈椎病

工作生活中对电脑的依赖，久坐不动的生活习惯，对颈椎健康构成极大危害。颈椎病早已不是老年人的专利，越来越多的年轻人加入了颈椎病患者的行列。颈部酸痛、某个姿势不对就胳膊发麻。您是否正遭受颈椎病的折磨？本书从自我疗法角度，充分挖掘传统医药保健潜力，介绍了按摩、拔罐、刮痧、艾灸、中药、贴敷、熏洗、运动、食疗、音乐、心理等不同自我调治方式，帮助您早日摆脱颈椎病的困扰。

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

求医更要求己丛书

自我治疗 颈椎病

王海泉 黄 慧 周长春 编著



中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

自我治疗颈椎病/王海泉, 黄慧, 周长春编著. —北京:
中国中医药出版社, 2012. 9

(求医更要求己丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1066 - 9

I. ①自… II. ①王… ②黄… ③周… III. ①颈椎—
脊椎病—治疗 IV. ①R681. 505

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 164523 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市文昌印刷装订厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 13 字数 239 千字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1066 - 9

*

定价 28.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

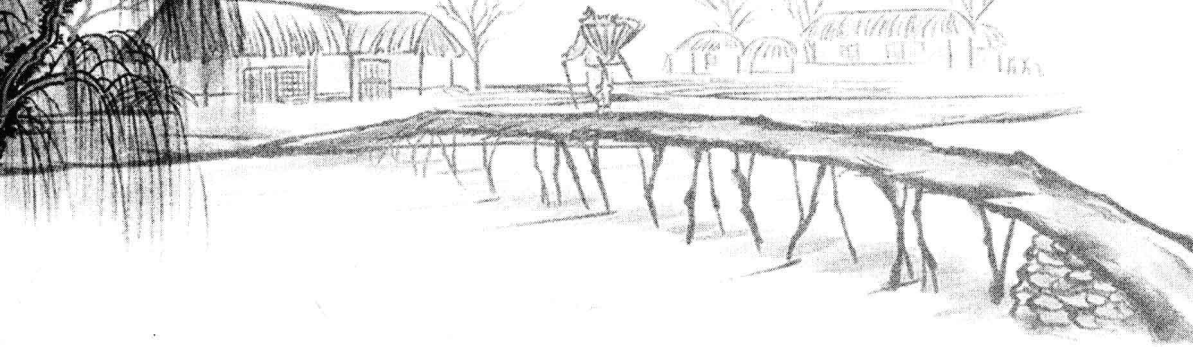
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>



《求医更要求己丛书》

编 委 会

主 编 王海泉

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁振英	于丽华	马青春	王 丹	王 静
王子娥	王月卿	王海泉	王继平	冯彦君
成素珍	吕冬梅	任秀红	刘 华	刘 芳
刘 渤	刘华琳	刘阳川	刘连凤	刘炳辉
刘菲菲	牟青慧	李 勇	李 萍	李 琳
李玉霞	李华东	李慧霞	肖皓明	吴立明
辛 梅	宋晨光	张 国	张 鸿	张凤莉
张冰梅	张祖煌	张海岩	张增芳	陈秀英
季 远	周 平	周长春	孟迎春	赵士梅
赵秋玲	柳 青	姚易平	郭 鹏	郭海涛
黄 慧	黄德莲	崔艺霁	盖志刚	尉希超
程爱军	董泗芹	管理英	颜 梅	

《求医更要求己丛书》

编写说明

进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《求医更要求己丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

王海泉

于山东省立医院

2012 年 8 月

目 录

第一章 概 述.....	1
什么是颈椎病.....	1
颈椎病的病因病理.....	6
颈椎病的诊断与分类.....	12
颈椎病的西医治疗.....	25
中医学对颈椎病的认识.....	44
第二章 认识经络和腧穴.....	50
什么是经络和腧穴.....	50
治疗颈椎病的常用穴位.....	54
第三章 颈椎病躯体按摩法.....	59
颈椎病常用按摩手法.....	59
颈椎病常用按摩法.....	70
第四章 颈椎病足底按摩法.....	75
第五章 颈椎病手部按摩法.....	80
第六章 颈椎病耳穴按摩法.....	83

第七章 颈椎病的拔罐疗法.....	88
什么是拔罐疗法.....	88
颈椎病常用拔罐法.....	93
第八章 颈椎病的刮痧疗法.....	99
什么是刮痧疗法.....	99
颈椎病常用刮痧法.....	103
第九章 颈椎病的艾灸疗法.....	108
什么是艾灸疗法.....	108
灸法治疗颈椎病.....	111
第十章 颈椎病的中药治疗.....	113
什么是中药.....	113
颈椎病常用中药.....	116
颈椎病常用方.....	123
第十一章 颈椎病的贴敷疗法.....	131
什么是贴敷疗法.....	131
颈椎病常用贴敷法.....	136
第十二章 颈椎病的熏洗疗法.....	142
什么是熏洗疗法.....	142
颈椎病常用熏洗法.....	147
第十三章 颈椎病的运动疗法.....	154
颈椎病与运动.....	154
颈椎病常用运动疗法.....	156
第十四章 颈椎病的饮食疗法.....	162

什么是食疗.....	162
颈椎病的饮食宜忌.....	169
颈椎病常用药膳.....	171
第十五章 颈椎病的音乐疗法.....	181
颈椎病与音乐疗法.....	181
颈椎病常用音乐疗法.....	183
第十六章 颈椎病的心理调护.....	187
颈椎病与心理疗法.....	187
颈椎病的心理调护.....	190
第十七章 颈椎病的预防.....	193

第一章 概 述

什么是颈椎病

人到中年，奋斗了大半辈子，正是事业有成，该好好创造生活、享受生活的时候，可是有一些人却开始出现头、颈、肩及手臂麻木不适，慢慢出现颈背部疼痛、上肢麻木无力，甚至下肢乏力、行走困难、头痛、头晕、恶心、呕吐、视力下降、心动过速、耳鸣、耳聋等症状。到医院检查以后才知道，原来是颈椎病在作怪。



图 1-1

一、颈椎病概况

颈椎病是一种综合症状，又称颈椎综合征，是以颈椎退行性病理变化为基础的一种疾病。确切地说，颈椎病是颈椎椎间盘、骨关节、软骨、韧带、肌肉、筋膜等所发生的退行性改变及其继发改变，刺激或压迫了周围的脊髓、神经、血管等组织，由此产生的一系列临床症状和体征的综合证候群。颈椎病是一种常见病、多发病，它常见于中老年人，好发于 40 ~ 60 岁之间的成人，男性多于女性。随着社会进步，人均寿命的延长，发病率也逐年增加。50 岁的人群中约 25% 的人患过或正患此病，而 60 岁的人群中约 50% 发病。



一日，丈夫脖子疼，妻子甚为关切，问：“亲爱的，你怎么啦？”

丈夫说：“还不是因为你嘛。”

妻子说：“为什么？”

丈夫笑笑说：“都是我每天低头看你看的呀，你那么矮，看得我都得颈椎病啦。”

颈椎病的高发病率主要是由颈椎特定的位置与解剖结构造成的：颈椎起到连接头部与胸部、上肢的作用，其灵活性最大，活动频率最高，相对于其他脊椎骨而言负重较大。在生长发育的过程中，颈椎不断承受着各种负荷、劳损甚至外伤，很容易发生退行性变化，从 30 岁左右颈椎间盘就开始逐渐退化，含水量减少，随着年龄增长逐渐加重，且诱发颈椎其他组织的退行性改变。从生物力学的角度来看，颈 5/6、6/7 椎间盘受力最大，颈椎病也最容易在这些部位发生。颈椎位于脊柱的最上段，共有 7 个，除第 1 节寰椎和第 2 节枢椎之间无椎间盘外，其余颈椎之间共有椎间盘 6 个。颈椎的前方有颈动脉、气管、食管、喉等重要器官，周围有肌肉等组织包绕，起到连接头颅与躯干的作用。颈椎的活动度和活动频率最高，解剖结构和生理功能都很复杂，容易引起外伤和劳损，导致颈椎病。

二、颈椎的解剖与生理曲度

1. 解剖

颈椎由椎体、椎弓、横突、上下关节突和棘突等组成，椎体的后缘与椎弓共同组成椎孔，各个椎孔相连构成椎管（图 1-2）。椎体上面的两侧有突起，称为钩突（图 1-3），钩突与上一椎体的下缘构成钩椎关节。此关节能防止椎间盘向侧后方突出，但退变增生时增生的骨刺可能影响位于其侧方的椎动脉的血液循环，也可能压迫位于其后方的神经根。相邻两个椎体的上下关节突相连构成关节突关节，其间的空间就是椎间孔，有脊神经根和伴行血管通过，在退变增生时椎间孔容易变小，神经根受到压迫时就会产生上肢疼痛、麻木等症状。颈椎的横突上有横突孔，内有椎动脉通过，当横突退变增生时也可影响椎动脉对大脑的供血功能，产生眩晕、恶心、呕吐等症状。颈椎各椎骨之间自第 2 节以下都有椎间盘，椎间盘的主要功能是减轻和缓冲外力对脊柱、头颅的震荡，增加运动幅度。颈椎椎间盘由纤维环和髓核组成，前厚后薄，从而使颈椎具有向前的曲度。当椎间盘发生退变突出时可能压迫脊髓或神经根产生肢体疼痛麻木等症状。

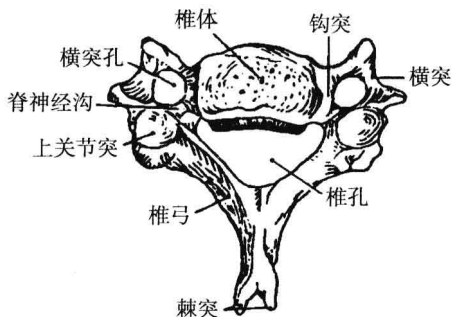


图 1-2

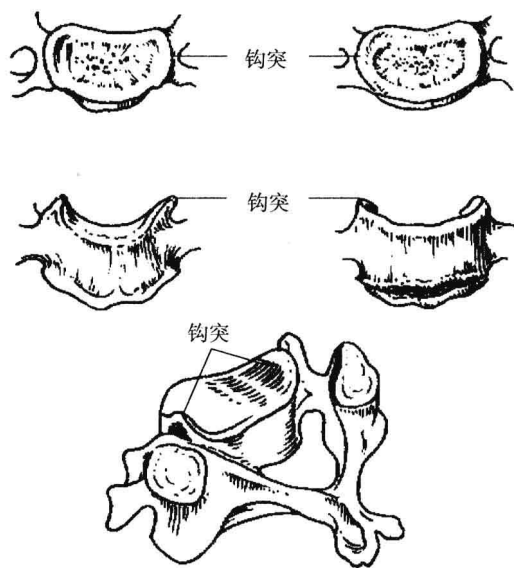


图 1-3

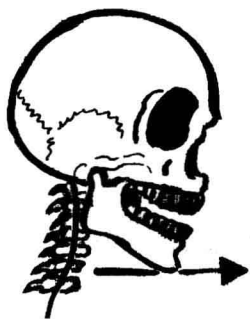


图 1-4

2. 生理曲度

颈椎存在一定的生理弯曲。人体在端坐或站立时从侧方看，颈部似乎是直的，但其内的颈椎并不是直的，而是在其中段有一向前突出的弧度，这一弧形的突起，在医学上称为颈椎的生理曲度。颈椎生理曲度的形成是由于颈椎间盘前厚后薄造成的，这是人体生理的需要，可以增加颈椎的弹性，起到一定的缓冲震荡的作用，防止大脑的损伤。同时，也是颈部脊髓、神经、血管等重要器官正常生理活动的需要。颈椎生

理曲度的改变，可引起相应的病理变化。如果颈椎的生理曲度变直、生理前凸消失，往往说明颈椎的椎体、肌肉、神经等发生了异常的改变。颈椎生理曲度变直是一种病理表现，也是一种人体的保护性反应，其主要的原因有：

（1）急性颈部肌肉扭伤：由于肌肉的疼痛、痉挛，肌肉牵拉颈椎椎体，致使颈椎生理曲度变直。

（2）颈肩部肌纤维组织炎：由于长期坐姿不良、受凉等原因，可引起颈肩部肌纤维组织炎，使肌肉由于疼痛而痉挛。关节囊、韧带及小关节的炎症引起的疼痛，也可反射性地使相关的颈部肌肉痉挛，以保护受累关节，颈部肌肉的痉挛可使颈椎生理曲度变直。

（3）根性颈椎病：在急性期由于受累的小关节呈急性炎症表现，关节骨膜及关节囊肿胀，邻近的神经根受激惹，患者多有颈肩部肌群紧张，活动明显受限，从而引起颈椎生理曲度变直。

（4）颈椎的病变：如颈椎的肿瘤、结核、化脓性感染等均可引起颈部疼痛、肌肉痉挛、颈椎活动受限及生理曲度变直。

（5）强直性脊柱炎：晚期可引起颈椎僵硬强直。

三、颈椎病高危人群

颈椎病在人群中具有一定的高发性、易发性。中老年人易患，是由于伴随着年龄的增长，颈椎长期的慢性劳损会引起椎间盘变性、弹性减弱，椎体边缘骨刺形成，小关节紊乱，韧带增厚、钙化等一系列退行性病理改变。易患颈

椎病的人群有以下几种:

从职业上讲,长期低头伏案工作者或头颈常向某一方向转动者易患颈椎病。这些职业包括办公室工作人员、司机、会计、刺绣女工、长期观看显微镜者、计算机操作人员等。这些工作看起来并不是太累,但由于特殊的工作姿势,长期低头,造成颈后肌群、韧带等组织劳损,颈椎间盘长期受一个方向的压力,头颈常偏于一侧引起颈椎局部的劳损。因此从事这些职业的人员颈椎病的发病率较高。

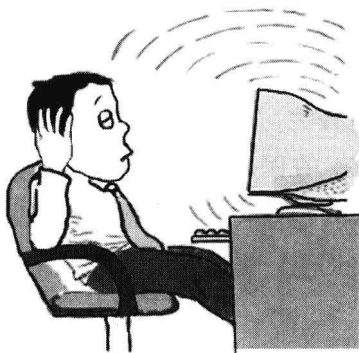


图 1-5

短信一贴

“文明病”——鼠标手、网球肘、会计的脖子(颈椎病)、司机的腰(腰椎病)。

从睡眠姿势上讲,由于人的一生中大约有 $1/4 \sim 1/3$ 时间是在床上度过的,当枕头过高、过低或枕头的枕芯材料不当,不良睡眠姿势持续时间较长,睡眠中又不能及时调整,易造成颈椎旁的肌肉、韧带和小关节平衡失调,张力大的一侧易疲劳而产生不同程度的劳损。喜欢卧高枕者经常躺着看书、看电视,头部长久单一姿势等日常生活中不良姿势过多的人,都易发生颈椎病。

有头部外伤史的患者易患颈椎病。由于交通事故、运动性损伤等导致的颈椎损伤,往往诱发颈椎病的发生。外伤后的颈椎病以年轻人较为多见,如体育活动中的前滚翻运动、车祸中的撞击、头颈部着地的摔伤等可能没有骨折,但颈椎的过伸、过屈往往会导致椎间盘、韧带、肌肉的损伤而发病。

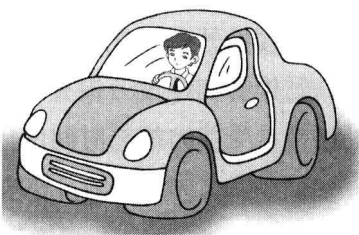


图 1-6

有颈椎先天性发育畸形者,如先天性椎管狭窄、先天性椎体融合、颈肋和第7颈椎横突肥大等,都可能影响颈椎的正常生理活动而易患颈椎病。由于颈椎4、5、6的前方就是咽喉部,所以咽喉部的慢性炎症也可能成为诱发颈椎病症状的原因。

颈椎病是一种常见病，一旦患了这种病，有些人非常着急，担心病情会逐渐加重，总希望找到一下子除根的“灵丹妙药”。其实，颈椎病虽有一定的危害性，但一般不会直接威胁到人们的生命。患了颈椎病后，应及时到医院就诊，在医生的指导下接受正规治疗，只要治疗得当，大部分患者在非手术治疗下可以好转甚至痊愈。从疾病的性质来看，颈椎病属于慢性病，时发时止，时轻时重，不要期望一两次就能痊愈，一定要长期坚持观察，长期治疗。

颈椎病的病因病理

一、颈椎病的病因

颈椎病发病原因多种多样，在发病过程中影响因素很多，病理过程也很复杂，总结起来主要有以下几个方面：

1. 机体的衰老

随着年龄的增长，人体逐渐走向衰老，老年人的躯体、内脏、形态、功能都将逐步出现衰老退化的现象。颈椎同样也会产生各种退行性变，其中椎间盘的退行性变化是颈椎病发生发展过程中最根本的原因，椎体、小关节及韧带的退变也有重要的作用。

2. 慢性劳损

颈椎病和慢性劳损有着直接的关系，各种超过正常活动范围的活动或超过正常承受能力的长时间的活動都是颈椎病发病的诱因。如枕头的高低不合



图 1-7

适，长期从事低头刺绣、缝纫、书写、绘画、化验等工作，长期仰头或歪头工作的。这些习惯动作在青少年期可以导致斜颈、脊柱侧弯，成人早期往往表现为反复落枕，可以引起关节韧带的疲劳，从而使韧带紧张或者关节囊松弛，造成椎体失稳。颈椎的生理曲度改变，椎间盘退变可导致纤维环纤维变粗、变脆，引起纤维环破裂，髓核突出，从而导致各种颈椎

病的发生。

3. 外伤

有较多的颈椎病患者，尤其是年轻人在询问病史时，一般都可发现患者曾有过不同程度的头颈部外伤史。有人曾调查过数千名颈椎病患者，发现具有明显头颈部外伤史的超过一半。

显然，头颈部的外伤与颈椎病的发生和发展有相当密切的关系。头颈部的外伤除了可能造成骨折、脱位、脊髓损伤甚



图 1-8

至四肢瘫痪等较为严重的损伤外，尚可造成急性髓核突出、前纵韧带损伤，或由于颈椎局部肌肉、韧带、椎间盘损伤造成的颈椎椎体不稳等病理性损伤。在这些损伤的痊愈过程中，由于血肿、炎性渗出物的纤维化、机化，或是骨折后骨痂的形成，都可在不同程度上导致椎间盘弹性降低、间隙变窄，颈椎小关节，尤其是钩椎关节、后关节等处骨质增生，黄韧带、后纵韧带、颈夹肌等支持组织也可退变、增生、钙化，甚至可形成永久性的椎间孔狭窄、椎管狭窄。这些外伤后的退行性改变可刺激、压迫相邻的脊髓、神经根和椎动脉，从而产生颈椎病的临床症状。头颈部外伤可由许多原因引起，随着现代化程度的不断提高，交通意外一般为首发因素。除了车祸所致颈椎骨折外，高速行驶的车辆突然刹车可造成“挥鞭样”颈部软组织、脊髓损伤。体育活动和军事训练中因过大负荷或不适当活动也可导致颈椎损伤，如足球运动中的头顶球、游泳中的跳水等，均可加重颈椎负荷而致损伤。在日常生活和工作中，注意头颈部的防护是极为必要的。例如，机动车高速行驶时要系好安全带，不要打瞌睡，因为打瞌睡时由于没有防备，一旦突然刹车会使头部剧烈晃动而损伤颈椎。这一类型的损伤很可能在 X 线片上没有变化，但患者的感觉往往较重，容易误诊，应仔细回忆或询问病史，争取尽快诊断和治疗。随着年龄的增长，人体逐渐走向衰老，在颈椎骨质退行性变、椎体失稳的基础上，头颈部外伤容易诱发颈椎病的发生与复发。在 Robinson 等报道的 56 例病例中，38 例均有外伤史，其中 10 例是外力直接打击头部或颈部，28 例是间接暴力影响颈部，比如臀部被直接碰撞、交通意外、运动时不小心跌倒时臀部着地等，引起颈椎过伸或过屈的损伤。有时候，

不得当的推拿按摩和牵引，还有外科手术时麻醉或是抢救休克患者时过度扭曲颈椎，也会损伤颈椎，这就是所谓的医源性因素。患者往往在轻微外伤后突然发病，而且症状往往较重，合并骨折、脱位者治疗时应当特别注意。

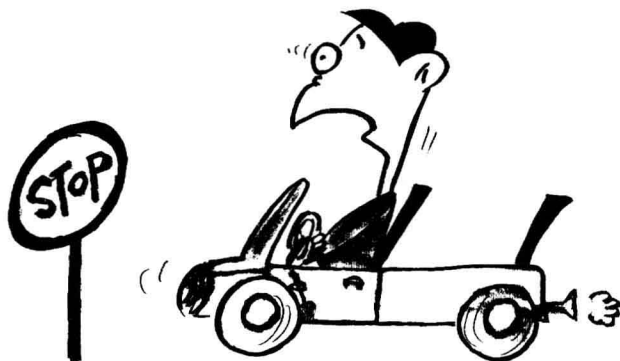


图 1-9

4. 咽喉部炎症

咽喉部的后方就是颈椎4~6节，颈椎4~6节是活动度最大、最容易发病的节段。大量临床病例表明，当咽喉部或颈部有急性或慢性炎症时，如扁



图 1-10

桃体发炎、颈淋巴结炎、乳突炎等，尤其是吸烟多的患者，因周围组织的炎性水肿、渗出很容易直接刺激附近的肌肉和韧带，或者通过淋巴系统使炎症扩散，导致肌肉张力下降，韧带松弛，颈椎椎节内外的平衡失调，从而破坏了椎体间的稳定，诱发颈椎病，或使病情加重。

5. 椎管狭窄

有先天性和继发性之分。据统计以40岁以上的患者居多，这是因为由于随着年龄的增长，椎间盘退变，椎体增生，椎间隙变窄，这些因素都会使颈椎椎管直接或者间接变窄，这就属于继发性椎管狭窄。颈椎椎管狭窄者由于脊髓在椎管内的活动度较小，一旦发生颈椎增生，就容易出现脊髓受压症状，发生

颈椎病。

6. 颈椎的先天性畸形

各种先天性发育畸形，如先天性椎体融合、颅底凹陷等，都破坏了颈椎的正常生理结构及功能，容易诱发颈椎病。

7. 代谢因素

由于各种原因所造成人体代谢失常者，特别是钙、磷和激素分泌失调者，往往容易发生颈椎病。

8. 精神因素

从临床实践中发现，焦虑情绪往往能使颈椎病加重。颈椎病发作或加重时，患者的情绪也容易波动。

9. 不适当的体育锻炼

保护不好或准备不充分的活动如倒立、翻跟头等可能损伤颈椎，导致颈椎病。

以上就是颈椎病的主要病因，充分了解以后，就可以有目的地预防颈椎病的发生。



图 1-11

二、颈椎病的病理

颈椎病是一种慢性退变性疾病，它的病理改变也是在一个较长时期内发展、形成的，是一个非常复杂的病理生理和病理解剖变化过程。退变的椎间盘、骨刺累及周围组织，如刺激纤维环上的窦椎神经，向外挤压神经根，向后压迫脊髓，侧方刺激椎动脉而产生一系列继发性病理改变。

智慧人生

我们无法改变人生，但可以改变人生观；我们无法改变环境，但可以改变心境；我们无法调整环境来完全适应自己的生活，但可以调整态度来适应一切的环境。你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能改变容貌，但你可以展现笑容；你不能控制他人，但你可以控制自己；你不能预知明天，但你可以利用今天；你不会样样顺利，但你可以事事尽力。