

中医治未病丛书

颈椎病 中医解疑

北京市中医管理局
北京中医协会



北京科学技术出版社

中医治未病丛书

颈椎病 中医解疑

北京市中医管理局
北京中医协会



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病中医解疑/北京市中医管理局, 北京中医协会

主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2009.4

(中医治未病丛书)

ISBN 978-7-5304-4052-0

I. 颈… II. ①北…②北… III. 颈椎-脊椎病-中医治疗法

IV. R 274.915

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第205390号

颈椎病中医解疑

作 者: 北京市中医管理局, 北京中医协会

策 划: 章 健

责任编辑: 赵 晶

责任校对: 黄立辉

责任印制: 韩美子

封面设计: 北极光视界

图文制作: 鑫联必升文化发展有限公司

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本: 787mm×980mm 1/32

字 数: 100千

印 张: 4.125

版 次: 2009年4月第1版

印 次: 2009年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4052-0 /R·1114

定 价: 18.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

编委会名单

名誉主编 王国强

专家顾问 王永炎 陈可冀 李连达

主 编 谢阳谷 赵 静

副主编 姜良铎 朱桂荣 朱立国 屠志涛

编 委 (以姓氏笔画为序)

王会玲 王克成 王燕平 田金洲

许 昕 花宝金 杨晓晖 汪卫东

陈 勇 郑幅中 赵建宏 姜 丽

衷敬柏 景录先 程治馨 魏军平

参编人员 冯敏山 高景华 李金学 王尚全

杨克新 于 杰 魏 戊 甄朋超

王 乾

编写单位 北京市中医管理局

北京中医协会

中国中医科学院

中国中医科学院中医临床基础医学研究所

中国中医科学院广安门医院

中国中医科学院西苑医院

中国中医科学院望京医院

北京中医药大学

北京中医药大学东方医院

北京中医药大学东直门医院

首都医科大学附属北京中医医院

序

医学是研究生命规律的科学，它以保护和增进人类健康、预防和治疗疾病为研究内容。医疗卫生的目标应当是以科学技术的成就体现人文关怀。

中医学具有人文和科学双重属性，科学和人文水乳交融，密不可分。在医学领域，科学不仅有方法、技术理论层面的东西，更体现一种文化内涵和人文思想。它既面对生命，用理性的态度和方法探索生命的奥秘，同时也深入研究与思考人类的前途和命运，寻找健康长寿的“金钥匙”，凸显求真、务实、向善的真、善、美精神。

人类进入21世纪，医学发展揭开了崭新的一幕。医学研究已不再继续以疾病为主要研究对象，而是走向以人类健康为主要研究的轨道；医学模式和发展趋势也由以治疗疾病为中心对高科技的无限追求，转向预防疾病与损伤、维持和提高健康方法的寻找上。这种防治疾病为重心的前移，体现了预防为主方针。

在众多的预防保健方法中，“治未病”是中医学的重要理念与方法，应进一步凸显其防患于未然的重要价值。这是在回顾科学发展历程、总结医学实践经验、顺应时代潮流的基础上提出来的，也是在继承中华优秀传统文化的基础上提出来的。因此，弘扬“治未病”理念，继承先祖养生、预防、保健

的方法，融通中外健康管理成功经验，汲取中西医学各家之长，构建现代人的精神调养与生活方式，是实现以人为本、与时俱进、社会和谐、和平发展、身心健康、形神一体的重要举措，也将引领当今我国乃至全球健康医学的发展方向。

中医“治未病”思想虽然是早在2000多年前提出的，其后历代医家不断补充、丰富、完善，今天又赋予其全新的内涵，但其倡导的天人合一、道法自然、心身一体、形神合一、精神内守、阴平阳秘、以平为期、正气存内邪不可干、未病先防、既病防变等理论与实践，必将为构建有中国特色的医疗卫生保健体系作出卓越贡献。

由北京市中医管理局、北京中医协会组织编写的《中医治未病丛书》，通过对12个专题的研究，以实际范例示人以中医“治未病”的规矩。从病的角度，以高血脂、高血压、糖尿病、妇女更年期综合征、老年性痴呆、肿瘤、颈椎病等几个严重危害人体健康的现代难治病为切入点，重点介绍其防御与自我保健方法；并展开现代人群关心的热点热议，如对中医食疗养生、中医肾虚的识别与养护、中医经络与保健、中医养护肺胃以及中医心理保健进行系统介绍，使中医“治未病”既具有实际应用的科学普及性，又具有中医特色和一定的理论高度，体现了社会学、心理学、经济学及文化领域的大众共同参与，突破人为的医学学科界限，从社会大卫生、社会大健康的角度来研究问题、解决问题，从保健的角度，为人们提供了生活中的实际解决办法，从这个意义上说，《中医治未病丛书》无疑对民众做了一份有益的工作。

世界卫生组织专家指出，个体化的具体治疗是临床试验的最高层次。中医“治未病”同样要强调个体化。但在调控方法上不同于一般疾病，它需要患者自身了解一些相关知识，同时

要改变生活习惯、饮食结构、行为规范、调控情绪等等。只有具备这些知识，才能因人、因地、因时制宜地解决问题。《中医治未病丛书》较好地解决了这些问题。

处在高速发展阶段的中国任重而道远，由于中国本身的国情，处于优秀民族传统文化背景下的人们面临着思想、观念、行为、生活方式的更新与适应，正确认识健康的内涵，保持人体的健康状态，积极“治未病”，预防、干预亚健康状态，降低发病率，这是当前医疗卫生工作的重点任务，亦是生命科学发展中必须作出回答的重要课题。

人类健康和社会发展、经济文化、生活方式、人文环境等息息相关，这也是21世纪人类要迫切解决的重要问题。本套丛书写作目的明确，意义深远，优势突出，把中医“治未病”思想落到了实处，对中医药事业的发展与科学普及起到了推动和促进作用。有感于作者群体的信任与鼓励，谨志数语，爰为之序。

王永炎

2008年11月

上篇

教你识别颈椎病

脖子疼 /3

颈部僵硬 /3

颈部活动困难 /4

肩背部酸痛 /5

胳膊酸痛 /6

上肢出现感觉障碍 /6

上肢肌肉力量减弱 /7

上肢肌肉萎缩 /8

视物模糊，视力下降 /8

头痛头晕 /8

转脖子的时候出现突然晕倒 /9

手部的动作越来越迟钝 /10

走路有踩棉花的感觉 /10

大便失禁 /11

尿频尿急、排尿不尽 /11

心慌胸闷、血压异常、心律失常 /12

吞咽困难 /12

怎样确定是否患了颈椎病？ /13

中篇

教你认识颈椎病

- 简单了解颈椎的基本构造 /16
- 什么是颈椎病？ /17
- 中医对颈椎病的认识 /18
- 为什么会得颈椎病？ /19
- 为什么会长骨刺？ /21
- 长“骨刺”与颈椎病的关系 /23
- 骨刺能“融掉”吗？ /24
- 怎么理解颈椎退行性改变？ /25
- 颈椎病与经络的关系 /26
- 颈椎病有哪些分型？ /29
- 颈椎病症状轻重与什么有关？ /32
- 你是易患颈椎病的人吗？ /33
- 什么因素会诱发颈椎病？ /34
- 颈椎病发作有哪些先兆？ /36
- 颈椎变直、反张是怎么回事？ /36
- 常与颈椎病混淆的疾病 /37
- 诊断颈椎病需要做什么检查？ /43
- 诊断颈椎病一定要拍X线片吗？ /44
- 什么时候需要拍CT？ /46
- 核磁检查的意义 /47

- 经颅多普勒超声（TCD）检查的意义 /49
- 为什么颈椎病患者有时还需要做肌电图？ /50
- 得了颈椎病还能治好吗？ /51
- 颈椎病的预后如何？ /53
- 该去医院诊治的几种情况 /54
- 目前常用的颈椎病非手术治疗方法 /55
- 药物能治愈颈椎病吗？ /58
- 外用药涂擦治疗颈椎病有效吗？ /60
- 理疗对颈椎病有效吗？ /61
- 颈椎病可以按摩吗？ /63
- “扳脖子”能治颈椎病吗？ /64
- “扳脖子”有危险吗？ /65
- 什么情况下需要做手术？ /66

下篇

教你预防颈椎病

- 预防颈部外伤 /70
- 安全带也能预防颈椎病 /71
- 避免过度疲劳 /72
- 少拎重物 /73
- 避免颈椎超限活动 /74
- 注意颈部保暖 /74

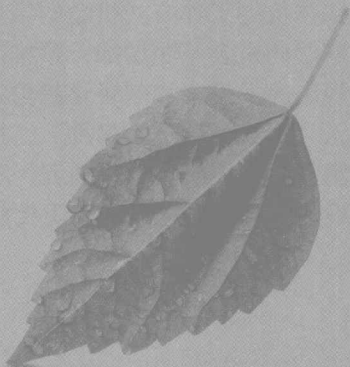
纠正不良体位	175
积极治疗咽喉部疾患	176
选用合适的枕头和床垫	177
改善睡眠姿势	180
简易颈椎保健操	181
颈椎功能锻炼的原则	182
颈围的合理使用	183
实现家庭颈椎牵引	184
捏捏耳朵预防颈椎病	185
泡温泉防治颈椎病	186
教你自制药酒	187
拔拔罐，祛风寒	190
天天揉脚，颈椎不烦恼	191
自我点穴，强身健体	192
晨起梳梳头，气血保通畅	194
枕药枕，痹痛消	195
游泳——防治颈椎病	196
放风筝——陶冶性情，保健颈椎	197
打羽毛球——治疗轻度颈椎病最好的选择	197
太极拳——从整体到局部治疗颈椎病	198
八段锦——中国古代的保健操	199
树立正确理念应对颈椎病	100
顺应四时之气保护颈椎	101

附录

常用骨伤科保健中成药功用一览表

上篇

教你识别颈椎病



颈椎病是一种常见病、多发病，据统计其在一般人群中的发病率为5%~10%。随着社会的发展、老龄化社会的到来，以老化、退变为基础的颈椎病发病率迅速增高。同时，随着驾驶、伏案工作及长时间使用电脑等低头体位的工作方式机会的增加，使人们屈颈和遭受风寒湿的机会不断增加，颈椎退变明显加速，颈椎病呈现出高发病率和年轻化趋势的特点。颈椎病已经被列入“现代社会十大病种”，严重地影响人们的劳动效率和生活质量。专家预测，21世纪，颈椎病将成为与现代社会相伴随的一种现代病。

你平时出现过以下症状吗？你经常有这些症状吗？这些症状是否影响到您的工作和生活？

为了让你能够较为简易地了解你是否得了颈椎病，请参考以下项目进行简易诊断。要知道，早诊断、早治疗对于改善颈椎病患者的生活质量是“金不换”的妙招哦。

脖子疼

很多人都体验过脖子疼带来的不适。

偶然发生的脖子不舒服，可能大家都不当回事儿，觉得可能是受风啦？或许最近累了？往往忽视

了脖子疼所传达给我们的信号。中医认为，“不通

则痛，通则不痛”，出现疼痛，就是局部气血运行不畅的结果，因此当颈部出现疼痛时，表明颈部存在气滞血瘀的病理因素。事实上，反复出现的或持续存在的颈部酸痛都可能是颈椎病惹的祸。



颈部僵硬

颈部发僵是一个常见的情况，主要指颈部肌肉

发胀、发硬，甚至抽筋等现象。相信许多人都有过体验。颈部着凉、受伤、劳损等因素都可以引起颈部僵硬。颈部僵硬是颈部肌肉痉挛所造成的，其实这是一种人体自我保护的措施。当人体受到外来不良因素的刺激时，颈部肌肉变紧，限制颈部的活动，从而达到保护颈部的稳定和安全的作⽤。举个例子，当你长时间低头工作后，就感觉颈部发僵了，这就是颈部肌肉为了限制你过度低头而长时间处于紧张状态的结果。但是，并非颈部僵硬就是好事，因为颈部肌肉痉挛会带来疼痛，影响生活和工作。颈部僵硬是许多疾病（如落枕、颈肌筋膜炎、挥鞭伤等）都具有的症状，往往与脖子疼同时存在。请大家不要轻视这个问题，因为反复出现的颈部僵硬很可能是颈椎病的先兆，甚至就是颈椎病所引起的。

颈部活动困难

正常人颈部的活动范围：前屈时下巴可以接触胸壁，后伸时眼睛可直视天花板，侧屈时耳朵离肩的距离小于5厘米，颈部旋转几乎能达到 80° 。颈部的活动状态是简易诊断颈椎病的重要指标。

✓若晨起突然发现自己颈部活动能力受限，则很可能是落枕。

✓若急性颈部损伤后出现颈部活动困难，则为外伤后反应。

✓若着凉或工作时间长了，出现颈部活动困难，则可能是颈肌筋膜炎或颈椎后关节紊乱。但要注意的是，若反复出现这种情况，同时伴有上肢发麻、疼

痛，或头晕恶心，或上肢肌肉萎缩，或双手越来越笨拙，或下肢走路像踩棉花似的，就很可能是患颈椎病了。

✓若中老年人发现颈部活动逐渐不太灵活了，可能就是颈椎退变的一个信号。因为随着年龄的增长、颈椎退变的发生、骨刺增生和韧带老化，颈部的活动范围会逐渐缩小。因此，若此时调护不当，很可能会诱发颈椎病的发生。

✓若颈部旋转时，出现头晕恶心，甚至晕倒，则很可能是椎动脉型颈椎病。

肩背部酸痛

肩部及后背部酸痛也是常见的症状。别看肩背部与脖子不是一个部位，但两者是密切相连的。从中医经络来看，有6条经络在肩背部和头颈部之间穿行，因此一旦颈部气血瘀滞，经络不畅，自然会引起经络沿线区域的不适。从解剖角度来看，从下颈部发出的臂丛神经（支配上肢活动和感觉的神经丛）沿着肩部下传至肢体末梢。另外，许多支配颈部活动的肌肉附着点都是在肩背部，若颈肌痉挛了，肩部肯定也会不舒服。因此，大家要重视肩背部的症状，以免延误病情。

常见的肩部疼痛的情况如下：

✓肌筋膜炎 若外伤、劳损或着凉后突然出现肩背部酸痛，不伴有其他症状（如胳膊发麻、胳膊串痛、颈部僵硬），则只是局部肌肉痉挛，医学上称为“肌筋膜炎”。

✓五十肩 若40至60岁的中老年人，出现肩周酸