

每天5分钟 颈椎健康零酸痛

肩颈疼痛、头晕、上肢麻木无力，小心，颈椎疾病已经找上了你

5
5分钟

- 10 种日常保健点滴关怀
- 16 个临床经验穴
+18个手耳足反射区
- 18 大辨证施治法
- 9 种自我防护法

不吃药、不打针，
每天只需5分钟，
在家就能轻松解决颈椎酸痛

“零”
病痛！

杜江榕
◎ 编著

甘肃科学技术出版社

每天5分钟 颈椎健康零酸痛

杜江榕◎编著



 甘肃科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

每天5分钟, 颈椎健康零酸痛/杜江榕编著. --兰州: 甘肃科学技术出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-5424-2423-5

I. ①每… II. ①杜… III. ①颈椎—脊椎病—中医疗法 IV. ①R274. 915

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第232006号

每天5分钟, 颈椎健康零酸痛

MEITIAN 5 FENZHONG, JINGZHUI JIANKANG LINGSUANTONG

杜江榕 编著

出版人 王永生

责任编辑 毕伟

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版 甘肃科学技术出版社

社址 兰州市读者大道568号 730030

网址 www.gskejipress.com

电话 0931-8773238 (编辑部) 0931-8773237 (发行部)

京东官方旗舰店 <http://mall.jd.com/index-655807.html>

发行 甘肃科学技术出版社 印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开本 720mm×1016mm 1/16 印张 10.5 字数 200千字

版次 2018年1月第1版 印次 2018年1月第1次印刷

印数 1~6000

书号 ISBN 978-7-5424-2423-5

定价 32.80元

图书若有破损、缺页可随时与本社联系: 0755-82443738

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用

未经同意, 不得以任何形式复制转载

Preface 序言

现代生活节奏加快，生活工作压力也在增加，随之出现的是各种“时尚病”：颈椎病、鼠标手、电脑脸……各种原因导致近年来颈椎疾病患者的数量在急剧增长，据不完全统计，近20年来，颈椎病的高发年龄从55岁，一路跌至39岁，颈椎病越来越低龄化。

如此高的发病率，意味着病痛的危机时刻潜伏在我们身边。随着人们越来越关注身体健康，颈椎疾病也受到更多的关注。许多专家、学者也投入到颈椎疾病的研究当中。研究证明，许多原因不明的慢性疾病，皆源于颈椎病变，如头痛、眩晕、失眠等，均与颈椎密切相关。颈椎作为身体活动最多、活动范围最大的部位之一，也是最容易受伤且令人忽视的部位。对于颈椎及颈椎疾病的认识应普及化，让人人都认识颈椎，了解颈椎疾病，从而能够积极有效地预防和治疗颈椎疾病，远离颈椎病痛。

因此，本书从颈椎的生理结构及特点出发，以简明而专业的语言，辅助适当的脊椎剖面图，让读者能够直观认识颈椎生理结构，对颈椎有初步的认识。本书还挑选一些日常生活中常见的损害颈椎健康的行为习惯加以举例，结合这些不良的行为习惯及姿势，分别引导读者如何在日常生活中注意颈椎保健，并根据不同季节的特点，分别介绍四季颈椎保健方法，给予读者更多的颈椎保健指导。

除此之外，本书还详细介绍了颈椎常见疾病的防治方法，包括穴位按摩、艾灸疗法、刮痧疗法、拔罐疗法、反射区疗法、药膳疗法等多种中医理疗法，为使读者能够正确使用这些方法，在介绍疾病的防治方法之前，对准确取穴、操作手法解析、反射区定位等均作了详细说明，并采用清晰的真人演示图做图解，在疾病防治的操作手法中也分别配以高清操作图，力求使读者可以一看就懂，方便操作上手。

最后，本书还针对不同人群提供了不同的预防颈椎疾病的方法，希望更多饱受颈椎疾病困扰的人群能摆脱颈椎病痛，希望广大读者都能拥有健康的身体。



CONTENTS 目录

第一章

认识颈椎，看清颈椎疾病的庐山真面目

002 颈椎的生理结构和特点

002 第3至第7颈椎的结构特点

003 颈部脊髓的特点

004 颈部的肌肉、韧带与神经

004 颈部的肌肉

004 颈部的韧带

005 颈部的神经

006 椎间盘的组成

007 颈椎的生理曲度及活动范围

008 颈椎不稳的真相

009 何为颈椎病

009 颈椎病的致病因素有哪些？

011 颈椎病如何分型

013 哪些人群易患颈椎病？

014 颈椎病的“报警”信号

016 落枕是怎么回事？

017 如何区分肩周炎和颈椎病？

018 颈肩肌肉劳损与颈椎病有什么区别？

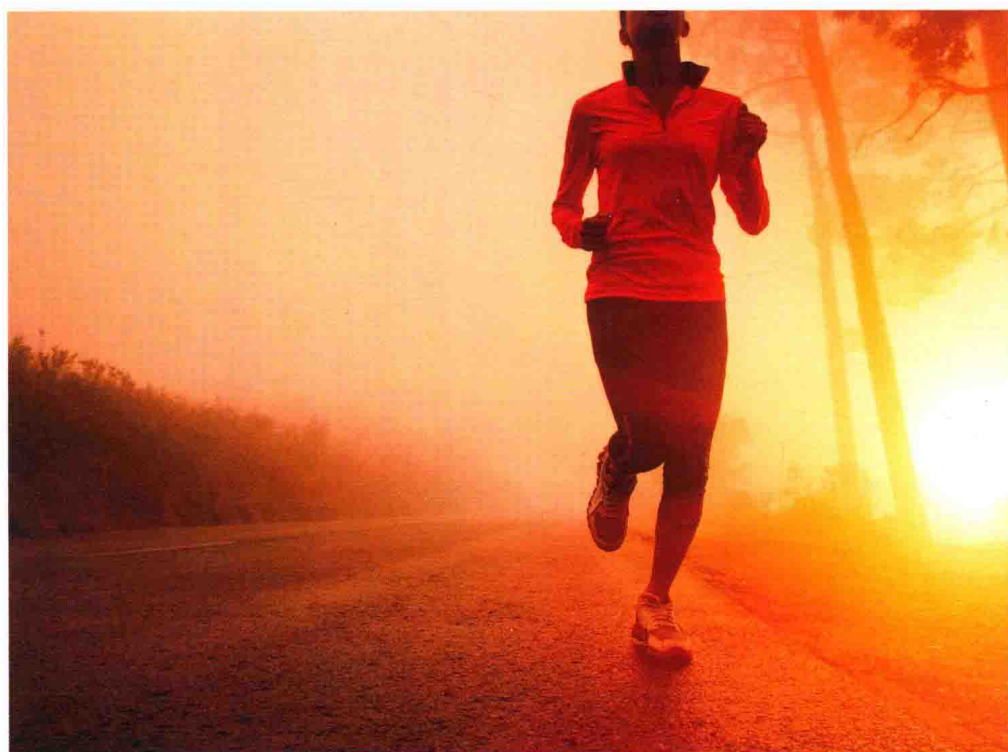
019 运动不当也会危害颈椎健康

019 跑步“不对”，颈椎要遭殃

020 练瑜伽，别挑战颈椎的极限

远离颈椎疾病，日常保健从点滴做起

- 022 春季保健，对战颈椎疾病
- 026 夏季保健，对战颈椎疾病
- 030 秋季保健，对战颈椎疾病
- 034 冬季保健，对战颈椎疾病
- 038 正确姿势避免颈椎疾病
- 041 健康颈椎睡出来
- 043 高跟鞋与颈椎病的“纠缠”
- 044 良好习惯养出健康颈椎
- 046 颈椎病患者饮食要注意
- 048 科学运动改善颈椎疾病
- 048 颈椎病患者运动锻炼注意事项
- 049 选择适合自己的运动，防治颈椎病



养护你的颈椎，远离病痛

052 找准穴位，理疗事半功倍

052 手指同身寸定位法

053 体表标志定位法

053 骨度分寸定位法

054 感知找穴法

055 按摩疗法，快速祛痛

060 刮痧疗法，活血止痛

063 艾灸疗法，祛寒消痛

066 拔罐疗法，驱除疼痛

069 刺激反射区，健康添活力

070 护颈常用特效穴

070 太阳穴 / 风池穴 / 百会穴 / 风府穴

071 天柱穴 / 大椎穴 / 哑门穴 / 大杼穴

072 肩井穴 / 天宗穴 / 肩贞穴 / 颊车穴

073 下关穴 / 养老穴 / 少泽穴 / 委中穴

074 手部常用反射区

074 颈肩部反射区

074 颈椎反射区

075 斜方肌反射区

075 肩关节反射区

076 颈项反射区

076 输尿管反射区

077 耳部常用反射区

077 颈椎反射区

077 颈反射区

078 肩反射区

078 指反射区



- 079 锁骨反射区
- 079 肘反射区
- 080 足部常用反射区**
- 080 颈椎反射区
- 080 斜方肌反射区
- 081 颈项反射区
- 081 肾反射区
- 082 肩关节反射区
- 082 肩胛部反射区



第四章

中医辨证施治，赶走颈椎常见病

084 颈椎病

- 084 中医自然疗法
- 087 颈椎病调理膳食

088 落枕

- 088 中医自然疗法
- 090 落枕调理膳食

091 颈部扭挫伤

- 091 中医自然疗法
- 093 颈部扭挫伤调理膳食

094 颈源性头痛

- 094 中医自然疗法
- 097 颈源性头痛调理膳食

098 颈源性眩晕

- 098 中医自然疗法
- 101 颈源性眩晕调理膳食

102 颈肩劳损

102 中医自然疗法

104 颈肩劳损调理膳食

105 网球肘

105 中医自然疗法

107 网球肘调理膳食

108 肩周炎

108 中医自然疗法

111 肩周炎调理膳食

112 斜视

112 中医自然疗法

114 斜视调理膳食

115 三叉神经痛

115 中医自然疗法

117 三叉神经痛调理膳食

118 耳鸣耳聋

118 中医自然疗法

121 耳鸣耳聋调理膳食

122 神经衰弱

122 中医自然疗法

124 神经衰弱调理膳食

125 心律失常

125 中医自然疗法

127 心律失常调理膳食

128 原发性高血压病

128 中医自然疗法

131 原发性高血压病调理膳食

132 失眠

132 中医自然疗法

135	失眠调理膳食
136	慢性鼻炎
136	中医自然疗法
139	慢性鼻炎调理膳食
140	呃逆
140	中医自然疗法
143	呃逆调理膳食
144	咽部异物感
144	中医自然疗法
146	咽部异物感调理膳食

第五章

防患于未然，颈椎疾病的自我防护

148	如何预防颈椎疾病
150	办公室一族如何防治颈椎病
151	日常穿衣与预防颈椎病
152	家庭小保健，颈椎年轻态
154	学动物姿态，让颈椎更健康
156	24 小时颈椎保养法
158	颈部养护健身操



第一章

认识颈椎，看清颈椎疾病的庐山真面目

在科技发达的现代社会，人们的生活越来越便利，而过去曾为老年人“专利”的颈椎疾病却迅速找上年轻人。是我们的颈椎变得脆弱了吗？颈椎疾病是如何找上我们的？要解答这些疑惑，不妨先从认识我们的颈椎入手，一步步探寻“真相”。唯有正确认识颈椎，了解颈椎疾病的发病机理，才能更好地防治颈椎疾病，维护身体健康。



颈椎的生理结构和特点

颈椎由 7 块椎骨组成，每块椎骨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。颈椎是脊椎中体积最小，但灵活性最大、活动频率最高、负重较大的节段。

第一颈椎与第二颈椎之间为寰枢关节，没有椎间盘。从第二颈椎至第一胸椎共有六个椎间盘。椎间盘由纤维环、髓核和椎体的透明软骨板组成，纤维环前厚后薄，其上下纤维均由软骨细胞与软骨板相连，组成一个封闭的球样体。受外力作用时体积不变，压力平均分配。

| 第 3 至第 7 颈椎的结构特点

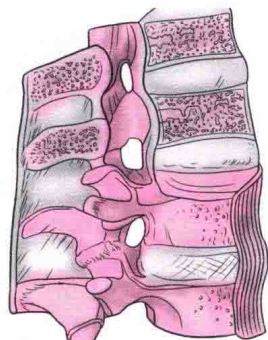
● 椎体

椎体一般较小，呈横椭圆形，上面的左右径平均约为 2.41 厘米，下面约为 2.28 厘米，均大于前后径。椎体中部略细，上下两端膨大，高约 1.47 厘米，上面在左右径上凹陷，下面在前后径上凹陷。上下椎体之间形成了马鞍状的对合，以便保持颈部脊柱在运动中的相对稳定。椎体上面的后缘两侧有向上的脊状突起称为钩突，它们与上位椎体下面的后缘两侧呈斜坡形对应部分相对合，形成所谓钩椎关节，即 Luschka 关节。颈椎 4 ~ 6 水平的 Luschka 关节是骨赘的好发部位。



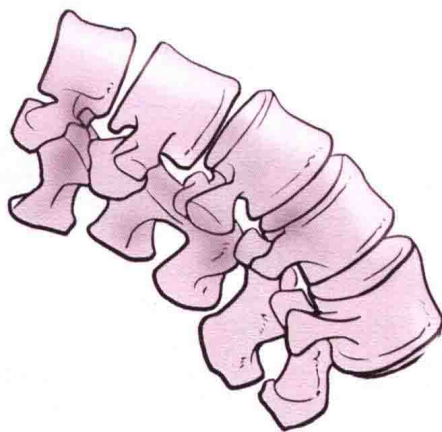
●椎弓

椎弓向前与椎体相连处较细，称为椎弓根。上下椎弓根之间合成椎间孔。椎间孔的前内侧壁为椎间盘，上下为椎弓根，后外侧壁为关节突关节及其关节囊，脊神经也在此合成并由此孔穿出。神经根的营养动脉也经此孔进入椎管。椎弓根向后是板状部分称为椎板，上下椎板之间有黄韧带连接。



●突起

棘突位于椎弓的正中，呈前后位，突向后下方，棘突的末端一般都是分叉的，而第7颈椎分叉率只有4%。横突呈额状位突向外方，略短而宽，上面有一深沟称为脊神经沟，有脊神经通过。横突的末端分裂成前后两个结节，围成横突孔。关节突呈短柱状，位于横突之后，上下关节突之间的部分称为峡部，颈椎关节突的排列便利前屈和后伸运动；关节面平滑，呈卵圆形，覆有关节软骨，关节面朝向下前方，可以在下一个颈椎的上关节突上向前滑动。



| 颈部脊髓的特点

1. 颈部的脊髓节段和颈椎的水平关系不大，故颈神经根离开脊髓时，近于水平方向。
2. 脊髓颈段的前后径较小，横径较大，故脊髓颈段外观呈明显的扁圆柱形。
3. 颈膨大是脊髓最粗大的部分，但此处椎管并不相应扩大，故形成颈部椎管相对狭窄。一般认为这是发生脊髓型颈椎病的重要内因。
4. 颈部脊髓的内部结构与胸髓不同，前角特别发达，与人类手的精巧活动有关，脊髓后索在颈的部分为薄束和楔束，其他上行及下行纤维的部位与胸髓亦有不同。高颈髓与延髓相连，在内部结构和生理功能上亦与低位延髓难以截然分开，高颈髓损伤亦可引起昏迷。
5. 颈段脊柱有一向前的凸起弯曲，像弹簧一样，增加了缓冲振荡的能力，加强各种姿势的稳定性，椎间盘也可吸收振荡，在跳跃或激烈运动时可防止颅骨和头脑的损伤。
6. 颈椎的运动功能不仅适应其支持头颅的功能，还利于头部感觉器官发挥作用。

颈部的肌肉、韧带与神经

| 颈部的肌肉

颈部肌肉中，对视觉效果影响较大的是浅层的胸锁乳突肌和斜方肌上束，其中胸锁乳突肌位于颈侧，斜方肌上束位于颈后。一侧胸锁乳突肌收缩使头向同侧屈，并转向对侧。两侧胸锁乳突肌同时收缩则使头后伸。两侧斜方肌上束同时收缩使头后仰，单侧斜方肌上束收缩使颈部向同侧倾斜、面向后仰旋向对侧。

颈部有很多深层肌肉，按其功能可分为两类：第一类起于颈椎，止于颈椎之外的骨或韧带，作用是让颈椎向不同方向倾斜或旋转；第二类起于颈椎，止于其他颈椎或胸椎，作用是让颈椎向不同方向弯曲。

| 颈部的韧带

韧带是富有坚韧性的纤维带，有加强骨与关节之间的稳固性作用。在颈部起主要作用的有以下几种韧带：

前纵韧带

其主要作用是限制脊柱的过度后伸活动，位于颈椎的部分能对抗头颅的重量，增强颈椎的稳定性。

后纵韧带

其主要作用为椎体间的连接并防止脊柱过度前屈。颈部反复多次的劳损，可引起后纵韧带出血、钙化，压迫脊髓，引发脊髓型颈椎病。

黄韧带

可协助颈部肌肉维持头颈直立。其退化肥厚或钙化时，使椎管狭窄压迫脊髓而引发脊髓型颈椎病。

棘间韧带

棘间韧带在腰部较强而在颈部较弱。可限制颈椎的过度前屈。

项韧带

可限制颈椎过度前屈。长期伏案工作者，由于项韧带反复多次持续性劳损，可出现出血、钙化或骨化。项韧带钙化在颈椎病患者中相当多见。在生理状态下，各韧带间相互协调，以维持颈椎各项活动的动态平衡。

| 颈部的神经

颈部神经丰富，与颈椎病有关的神经有脊神经、脑神经及交感神经。

颈部脊神经

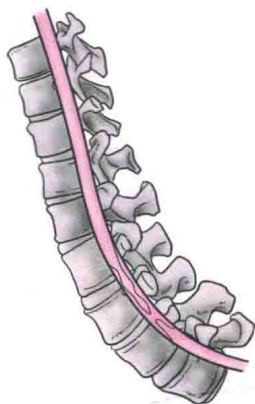
颈部的8对脊神经由椎间孔穿出椎管，分布到相应区域。若椎体后缘骨质增生，椎间盘向后外侧突出都可使椎间孔变小，致脊神经受压，出现它支配区域的运动和感觉障碍。脊神经在椎管外结合形成颈丛神经和臂丛神经。臂丛神经是颈椎病最常累及的神经，常出现麻木或感觉过敏及运动功能丧失。

颈部交感神经

颈部交感神经位于脊椎骨的两侧，支配内脏、心血管及腺体（皮脂腺、汗腺等）活动，有交感神经及副交感神经。交感神经兴奋能使心跳加快、加强，肢体血管收缩，胃肠蠕动变慢，出汗等；副交感神经兴奋则使心跳减慢、变弱，胃肠蠕动加快等。如果出现抑制时则相反。

颈部脑神经

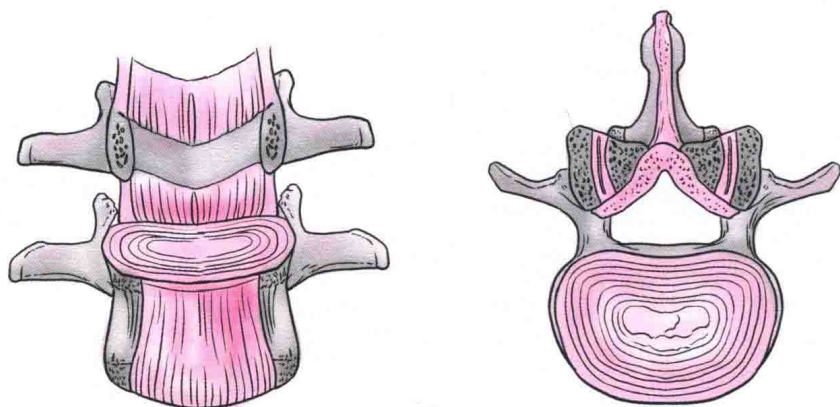
颈部脑神经包含舌咽神经、迷走神经、副神经和舌下神经，在这4对脑神经中，因有分支在口腔内，所以当颈椎病影响到这些分支时可出现咽部感觉异常，在临床上易造成误诊。



颈椎退变时常累及交感神经，引发交感神经型颈椎病。由于交感神经和椎动脉相邻并分布于其上，临床上常见到一些人同时有交感神经型和椎动脉型并存的混合型颈椎病的表现。当出现骨质增生时，可同时出现神经根型颈椎病及交感型颈椎病的表现。

椎间盘的组成

椎间盘又名椎间纤维软骨盘，由纤维软骨组成，并连接于上下两个椎体之间，其结构成分由两部分组成。纤维环为椎间盘周边部的纤维软组织，质地坚硬而富有弹性。它有深浅之分：浅部纤维分别与椎体的前纵韧带和后纵韧带相连接；深部纤维则依附于软骨板上甚至可达椎体内骨质，与中心部髓核相融合。纤维环前部较厚，因此，髓核偏后，故多见于向后方突出或者脱出。髓核为一种白色的类似黏蛋白物，内含软骨细胞和成纤维细胞，含有很多水分，借以调节椎间盘压力。随着年龄增长，髓核的含水量减少，如幼年时含水量占80%以上，老年时可低于70%。



颈椎间盘是人体骨骼自上而下第1个主要连接点，它在颈椎总长度中占30%左右。颈椎间盘富有弹性，对下体而言，它能使其下位椎体所承受的压力均等，起到缓冲外力作用；而对上体而言，它又能减缓由足部传来的外力，使头颅免受振荡。颈椎间盘能帮助人体增大或减少运动幅度。由于颈椎间盘前部较后部为高，从而使颈椎具有向前凸出的生理弯曲。

颈椎间盘退行性改变是颈椎病的最初病兆，它往往随着年龄的增高而出现。当患者发现自己有这一病理反应时，应该引起警惕。颈椎间盘退行性改变主要有下列表现：①髓核的含水量减少；②纤维环纤维增粗、玻璃样变性，甚至出现断裂、失去弹性，使椎间盘厚度减少；③颈椎间盘受到压迫、变性纤维环向四周膨出，使附于椎体缘的骨膜及韧带掀起、出血、机化，逐渐形成椎体缘骨刺而造成一系列症状。