

● 常见病的治疗与调养丛书

# 颈腰椎 关节病 的 治疗与调养



上海科学技术文献出版社  
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

大字本

三分治 七分养

● 常见病的治疗与调养丛书

# 颈腰椎 关节病的 治疗与调养



上海科学技术文献出版社  
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

大字本

三分治 七分养

图书在版编目(CIP)数据

颈腰椎关节病的治疗与调养 / 李易男编. —上海:  
上海科学技术文献出版社, 2018  
ISBN 978 - 7 - 5439 - 7647 - 4

I. ①颈… II. ①李… III. ①颈椎 - 脊柱病 - 防治  
②腰椎 - 脊柱病 - 防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 125933 号

组稿编辑:张 树  
责任编辑:苏密娅

## 颈腰椎关节病的治疗与调养

李易男 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  
四川省南方印务有限公司印刷

\*

开本 700 × 1000 1/16 印张 16.5 字数 330 000  
2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 7647 - 4

定价:45.00 元

<http://www.sstlp.com>



# 目 录



## 颈椎病 1

认识颈椎病 / 3

什么是颈椎病 / 3

颈椎病形成的原因是什么 / 3

哪些人易患颈椎病 / 3

引发颈椎病的因素有哪些 / 4

颈椎病为什么容易反复复发 / 5

为什么中老年人群成为颈椎病高发人群 / 7

颈椎病的诊断与预防 / 8

怎样自我判断是否患了颈椎病 / 8

颈椎病通常分哪些基本类型 / 9

    颈肌型颈椎病有什么症状 / 9

    神经根型颈椎病有什么症状 / 9

    脊髓型颈椎病有什么症状 / 9

    椎动脉型颈椎病有什么症状 / 10

    交感神经型颈椎病有什么症状 / 10

有些颈部酸痛为什么不能确定就是颈椎病 / 10





确诊颈椎病可选择哪些检查 / 11

颈椎病诊断中容易和哪些疾病相混淆 / 13

颈椎病类型中为什么要特别注意交感型 / 14

颈椎病容易导致哪些疾病 / 15

为什么颈椎病会导致眩晕症 / 15

为什么颈椎病能导致脑卒中（中风） / 16

为什么颈椎病能导致胃病 / 17

为什么有时视力下降和颈椎病有关 / 17

为什么颈椎病会引起女性乳房疼痛 / 18

为什么不可忽视颈椎急、慢性损伤 / 19

长期坐在电脑前工作者怎样预防颈椎病发生 / 20

办公室“白领”怎样预防颈椎病 / 21

青少年怎样预防颈椎病的发生 / 22

为什么女性戴不合适的胸罩也易导致颈椎病 / 22

为什么说肩部酸痛的女性应慎穿高跟鞋 / 23

为什么说女性常甩秀发不利于预防颈椎病 / 24

用脖子夹着话筒打电话为什么易导致颈椎病 / 24

夏季为什么更要预防颈椎病的发生 / 25

驾车族怎样预防颈椎病 / 26

为什么说预防颈椎病不可忽视反复“落枕”现象 / 27

**颈椎病的治疗 / 29**

怎样治疗颈椎病 / 29

**非手术疗法 / 30**

什么是颈椎病的非手术疗法 / 30

非手术疗法有哪些 / 30



非手术疗法适应哪些类型颈椎病 / 31

为什么说对颈椎病不宜“小病大治” / 32

什么样的颈椎病可选择非手术疗法 / 32

颈椎病的牵引疗法 / 33

牵引疗法对治疗颈椎病有什么作用 / 33

颈椎牵引的最佳时间和次数是什么 / 34

自我颈椎牵引应注意哪些事项 / 34

牵引过度对治疗颈椎病将有什么不利影响 / 35

颈围领治疗法 / 36

颈围领在颈椎病治疗中有什么作用 / 36

哪些颈椎病患者适宜使用颈围领 / 37

使用颈围领疗法要注意哪些事项 / 37

颈椎病的针灸疗法 / 38

针灸对治疗颈椎病有什么作用 / 38

针灸对哪种类型的颈椎病效果最好 / 38

针灸治疗颈椎病可选择哪些穴位 / 39

手术治疗 / 39

哪类颈椎病患者应该采取手术治疗 / 39

为什么说脊髓型颈椎病患者必须手术治疗 / 40

颈椎病患者手术要注意什么 / 40

影响颈椎病手术疗效有哪些 / 41

颈椎病患者术前应注意什么 / 42

颈椎病手术后应注意哪些问题 / 43

颈椎病手术出院后应注意哪些事项 / 44

颈椎病手术后卧床者为什么应经常翻身 / 44

颈椎病手术后应怎样为患者翻身 / 45





患者手术出院后应怎样进行康复锻炼 / 46

**药物治疗 / 46**

治疗颈椎病常用的各种西药 / 46

治疗颈椎病常用的各类中成药 / 47

**物理疗法 / 49**

什么是物理疗法 / 49

常用的物理疗法有哪些 / 49

**中医疗法 / 50**

什么是中医疗法 / 50

足底按摩对颈椎病患者有什么作用 / 50

什么是颈椎病患者保健按摩法 / 51

保健按摩法怎样做 / 51

颈椎病患者为什么不可随意采用推拿法进行治疗 / 52

消除骨刺对治疗颈椎病有利吗 / 53

**颈椎病患者日常调养与健身 / 54**

家人日常应怎样照料颈椎病患者 / 54

颈椎病患者平时睡什么样的床铺合适 / 55

颈椎病患者用什么样的枕头好 / 56

颈椎病患者应采取什么样的睡姿 / 56

进行日光浴对颈椎病患者有什么好处 / 57

常洗矿泉浴对颈椎病患者有什么好处 / 57

颈椎病患者健身运动要把握什么原则 / 58

适宜颈椎病人的锻炼方法有哪些 / 58

颈椎病患者平时多放风筝有什么益处 / 59

适合颈椎病人的颈椎运动怎样做 / 60



颈椎保健操怎样做 / 61

怎样做颈部哑铃保健操 / 62



## 肩周炎 65

了解肩周炎病 / 67

什么是肩周炎 / 67

肩周炎是怎样发生的 / 67

肩周炎的发生和颈椎病有什么关系 / 68

怎样自我诊断是否患了肩周炎 / 69

诱发肩周炎的因素有哪些 / 69

为什么说把所有的肩痛都确诊为肩周炎易耽误病情 / 71

肩周炎发病通常分哪 3 个阶段 / 72

肩周炎功能受限通常有哪些特点 / 72

什么是肩周炎的“外展扛肩现象” / 73

肩周炎的预防 / 74

哪些人易患肩周炎 / 74

预防肩周炎的发生要注意哪些问题 / 75

为什么老年人盛夏也要预防肩周炎 / 75

肩周炎的治疗 / 77

肩周炎患者应怎样进行自我心理调节 / 77

为什么说治疗肩周炎不可滥用西药 / 78





什么是肩周炎的外治法 / 78

肩周炎患者怎样进行自我按摩 / 79

怎样用足部刮痧法治疗肩周炎 / 80

肩周炎患者日常生活中的调养 / 81

肩周炎患者日常要注意哪些问题 / 81

患了肩周炎平时应注意些什么 / 81

肩周炎患者平时怎样进行肩部锻炼 / 82

防治肩周炎的站立操怎样做 / 83

肩周炎患者平时怎样进行“拉毛巾”锻炼 / 84

颈肩腰腿痛患者跑步应注意哪些问题 / 84



## 腰椎间盘突出症 87

了解腰椎间盘突出症及诊断 / 89

什么是腰椎间盘突出症 / 89

患腰椎间盘突出会出现哪些症状 / 89

腰椎间盘突出症形成的病因有哪些 / 90

腰椎间盘突出症为什么容易反复发作 / 91

腰椎间盘突出症后期为什么会出现腰腿痛的症状 / 92

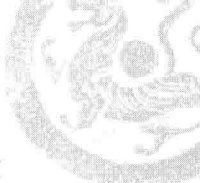
各种腰椎病的预防、治疗与保健 / 93

腰椎间盘突出症

哪些人易患腰椎间盘突出症 / 93

哪些情况会诱发腰椎间盘突出症的发作 / 94





坐卧起立中怎样预防腰椎间盘突出症的发生 / 95

体力劳动者预防腰椎间盘突出症要注意哪些问题 / 95

脑力劳动者预防腰椎间盘突出症要注意哪些事项 / 96

老年人预防腰椎病日常要注意什么 / 97

为什么注意保暖是预防腰椎间盘突出症不可  
或缺的 / 98

腰椎间盘突出症的非手术疗法有哪些 / 98

哪些腰椎间盘突出症患者应首选非手术疗法 / 99

哪些腰椎间盘突出症患者必须采取手术治疗 / 100

哪些腰椎间盘突出症患者绝不可选择手术 / 100

腰椎间盘突出症术后应怎样调养 / 101

腰椎间盘突出症患者使用腰围和支持带有何  
好处 / 102

腰椎间盘突出症患者使用腰围要注意什么 / 102

怎样用中药疗法治疗腰椎间盘突出症 / 103

怎样用穴位敷贴法治疗腰椎间盘突出症 / 103

怎样用磁疗法治疗腰椎间盘突出症 / 104

腰椎间盘突出症急性期为什么最好选择卧床  
休息 / 104

腰椎间盘突出症患者卧床期间要注意什么 / 105

哪些腰椎间盘突出症患者不可盲目采用推拿疗法 / 106

推拿治疗腰椎间盘突出症为什么不可睡在硬板上  
推拿 / 107

哪些腰椎间盘突出症患者治疗时不可使用牵引 / 107

腰椎间盘突出症患者按摩为什么应选择正规医院 / 108

腰椎间盘突出症患者平时可常做哪些保健运动 / 108



为什么说练习瑜伽可防止腰椎间盘突出症的发生 / 109

练气功对腰椎间盘突出症患者有什么好处 / 110

腰椎间盘突出症患者怎样进行简易气功疗法 / 110

腰椎间盘突出症患者平时要注意哪些问题 / 111

腰椎间盘突出症患者外出旅行时应注意什么 / 111

为什么腰椎间盘突出症患者必须选择合适的桌椅 / 112

腰椎间盘突出症患者不宜做腰部运动 / 112

腰椎间盘突出症患者抬举重物时要注意什么 / 113

为什么洗漱姿势不当也能引发腰椎间盘突出症 / 114

### 腰椎管狭窄症 / 115

什么是腰椎管狭窄症 / 115

怎样通过症状判断是否患腰椎管狭窄症 / 115

腰椎管狭窄症形成的原因是什么 / 115

腰椎管狭窄症为什么容易被误诊 / 116

腰椎管狭窄症患者怎样进行自我按摩 / 117

治疗腰椎管狭窄症为什么不可盲目选择手术 / 118

治疗腰椎管狭窄症有哪几种常用方法 / 118

### 腰肌劳损 / 119

什么是腰肌劳损 / 119

腰肌劳损主要有哪些症状 / 119

哪些因素会造成腰肌劳损 / 120

预防腰肌劳损需注意哪些事项 / 121

家庭主妇预防腰肌劳损要注意哪些问题 / 121

为什么说看电视也要当心腰肌劳损 / 122

腰肌劳损患者生活中应注意哪些事项 / 123





怎样通过按摩手法来治疗腰肌劳损 / 124

腰肌劳损患者日常怎样进行运动 / 125

腰肌劳损患者应怎样进行康复锻炼 / 126

腰肌劳损患者为什么不可硬撑着做保健运动 / 127

### **急性腰扭伤 / 128**

急性腰扭伤是怎么回事 / 128

哪些人容易造成腰扭伤 / 128

哪些因素可造成急性腰扭伤 / 128

哪些运动容易导致腰痛 / 129

引起女性腰痛的常见原因有哪些 / 130

治疗急性腰扭伤可采用哪些疗法 / 131

当发生急性腰扭伤时应怎样进行自我救治 / 132

急性扭伤初期为什么不宜用热敷 / 133

急性扭伤后为什么不宜立即贴伤湿止痛膏 / 134

治疗急性腰扭伤的外敷法有哪些 / 135

防止腰扭伤日常生活中需注意哪些事项 / 136

怎样用坐姿触足运动来预防腰扭伤 / 136

怎样消除姿势性腰痛 / 137

怎样用“倒走”减缓腰腿痛 / 138

选择游泳运动对腰痛有什么好处 / 138

### **膝、踝关节疼痛 / 139**

引起膝关节疼痛可能有哪些原因 / 139

预防膝关节骨质增生应注意哪些事项 / 140

老年人保护膝关节应注意哪些问题 / 140

女性保护膝关节应注意什么 / 141

驾车族避免膝关节疼痛应注意哪些事项 / 143





- 膝关节疼痛有哪些常用疗法 / 144
- 膝关节骨质增生手术后怎样预防关节僵直 / 144
- 膝关节疼痛患者应怎样活动 / 146
- 防止关节和肌肉疼痛为什么一定不能吸烟 / 146
- 可减轻膝关节疼痛的保健操怎样做 / 147
- 重度膝关节病患者须怎样进行功能的训练 / 148
- 哪些人容易造成踝关节扭伤 / 149
- 为什么说不可忽视踝关节扭伤 / 149
- 预防踝关节扭伤日常应注意哪些问题 / 149
- 当发生踝关节扭伤时应怎样现场救助 / 150
- 用冷浴震颤法来治疗踝扭伤怎样做 / 151
- 怎样用外敷来治疗踝关节扭伤 / 151
- 在自我治疗中发生意外情况时应怎样处理 / 152
- 怎样用“手法”来治疗踝关节扭伤 / 153
- 踝关节扭伤后为什么不可胡乱揉搓 / 153



## 颈腰椎关节病患者的日常饮食调养 155

- 饮食原则 / 157
- 颈椎病患者饮食原则 / 157
- 腰椎间盘突出症患者的饮食原则 / 158
- 腰肌劳损患者的饮食原则 / 159
- 颈腰椎关节病患者的食谱 / 161
- 日常主食 / 161



粥汤羹饮 / 164

调养菜谱 / 175

调养药膳 / 200

疗病方剂 / 234



## 颈椎病

颈椎病主要由于颈椎长期劳损、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，出现一系列功能障碍的临床综合征。





## 认识颈椎病

### 什么是颈椎病

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,是一种以退行性病理改变为基础的疾患。

### 颈椎病形成的原因是什么

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,出现一系列功能障碍的临床综合征。表现为颈椎间盘退变本身及其继发性的一系列病理改变,如椎节失稳、松动;髓核突出或脱出;骨刺形成;韧带肥厚和继发的椎管狭窄等刺激或压迫了邻近的及颈交感神经等组织,并引起各种各样症状和体征的综合征。

### 哪些人易患颈椎病

调查显示,颈椎病除中老年外,其高发人群还有以下一

