

综合治疗 方便安全

百病自我疗法丛书

总主编/王海泉

颈椎病 的自我疗法

○按摩疗法 ○拔罐疗法 ○刮痧疗法 ○熏洗疗法
○灸疗法 ○耳穴疗法 ○药物疗法 ○贴敷疗法
○饮食疗法 ○运动疗法 ○音乐疗法 ○心理疗法

主 编/周修平 袁秀玲



中国中医药出版社

百病自我疗法丛书

颈椎病的自我疗法

主 编 周修平 袁秀玲

副主编 王良俊 王克兰 金卫东 张其红

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 克 王克兰 王良俊 王传华

次 仁 张其红 周修平 金卫东

袁秀玲 蔡国遇

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病的自我疗法/周修平等主编. —北京: 中国中医药出版社, 2006. 12

(百病自我疗法丛书)

ISBN 7-80231-079-2

I. 颈... II. 周... III. 颈椎-脊椎病-诊疗
IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 096606 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: 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 8.625 字数 211 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80231-079-2 册数 5000

*

定价: 16.00 元

网址: www.cptcm.com

如有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

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/

《百病自我疗法丛书》编委会



总策划 王海泉 肖培新

总主编 王海泉

编委 (以姓氏笔画为序)

王克 王娟 王惠陵 刘北京

孙学芹 成兆强 牟振文 张春花

李艳 李福玲 杜恩伟 杨传梅

周修平 胡厚君 费大东 赵秋玲

袁秀玲 崔永星 崔桂华 韩立国

前言

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。这一切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

前言

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《百病自我疗法丛书》，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。

《百病自我疗法丛书》编委会

2006年8月

目 录

目 录	
>>>	
第一章 概述	1
第一节 认识颈椎病.....	1
第二节 颈椎病的病因病理.....	8
第三节 颈椎病的诊断与分类.....	17
第四节 颈椎病的西医药治疗.....	35
第五节 中医学对颈椎病的认识.....	60
第二章 认识经络和腧穴	67
第一节 认识经络和腧穴.....	67
第二节 治疗颈椎病的常用穴位.....	71
第三章 颈椎病躯体按摩法	78
第一节 颈椎病常用按摩手法.....	78
第二节 颈椎病常用按摩法.....	94
第四章 颈椎病足底按摩法	101
第五章 颈椎病手部按摩法	107
第六章 颈椎病耳穴按摩法	110
第七章 颈椎病的拔罐疗法	116
第一节 拔罐疗法简介.....	116

	第二节 颈椎病常用拔罐法	122
第八章	颈椎病的刮痧疗法	130
	第一节 刮痧疗法简介	130
	第二节 颈椎病常用刮痧法	136
第九章	颈椎病的艾灸疗法	144
	第一节 艾灸疗法简介	144
	第二节 灸法治疗颈椎病	147
第十章	颈椎病的中药治疗	149
	第一节 中药简介	149
	第二节 颈椎病常用中药	154
	第三节 颈椎病常用方	162
第十一章	颈椎病的贴敷疗法	173
	第一节 贴敷疗法简介	173
	第二节 颈椎病常用贴敷法	180
第十二章	颈椎病的熏洗疗法	188
	第一节 熏洗疗法简介	188
	第二节 颈椎病常用熏洗法	195
第十三章	颈椎病的运动疗法	204
	第一节 颈椎病与运动	204
	第二节 颈椎病常用运动疗法	206
第十四章	颈椎病的饮食疗法	216
	第一节 食疗简介	216
	第二节 颈椎病的饮食宜忌	225
	第三节 颈椎病常用药膳	227
第十五章	颈椎病的音乐疗法	240
	第一节 颈椎病与音乐疗法	240
	第二节 颈椎病常用音乐疗法	243

第十六章	颈椎病的心理调护·····	247
第一节	颈椎病与心理疗法·····	247
第二节	颈椎病的心理调护·····	250
第十七章	颈椎病的预防·····	255

第一章

概

述

第一节 认识颈椎病

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、颈椎骨关节、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，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。

开心
一乐

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。随着生长发育的过程，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，钩突与上一椎体的下缘构成钩椎关节（图 1-3）。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

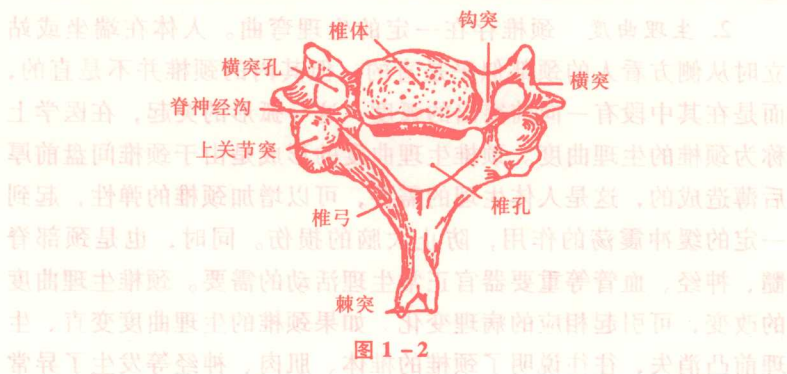


图 1-2

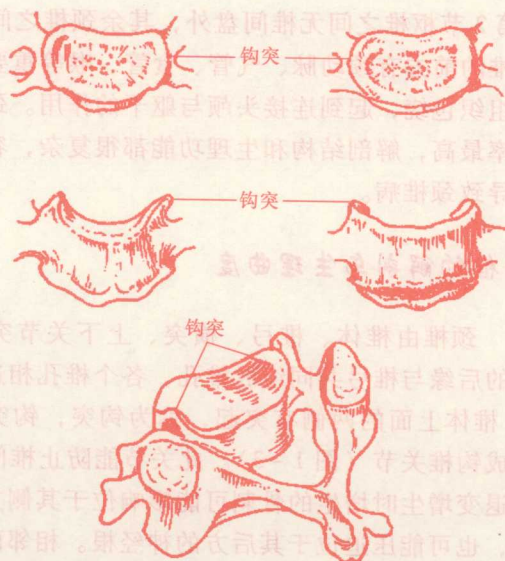


图 1-3

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。

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人的颈部似乎是直的，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，往往说明了颈椎的椎体、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：

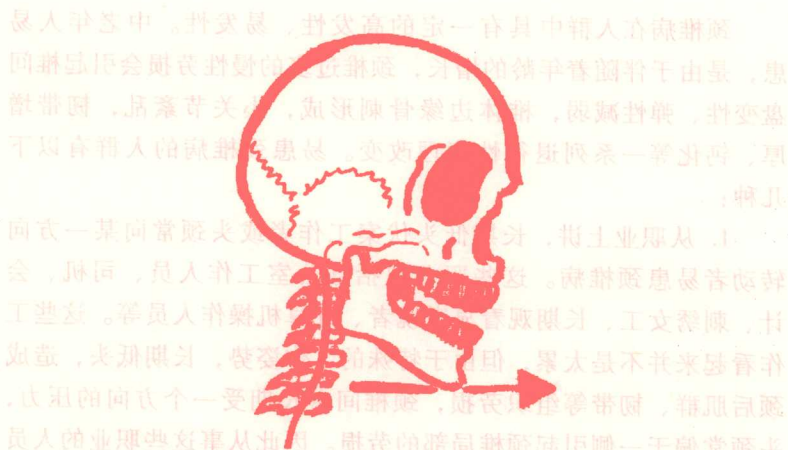


图 1-4

(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，病人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，颈椎过多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：

1. 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

短信一测

“文明病”——鼠标手、网球肘、会计的脖子（颈椎病）、司机的腰（腰椎病）。



2. 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，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，睡眠时又不能及时调整，易造成颈椎椎旁的肌肉、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。喜欢卧高枕者及有反复“落枕”病史者易患颈椎病。此外，喜欢躺着看书、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，也易发生颈椎病。

3. 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。

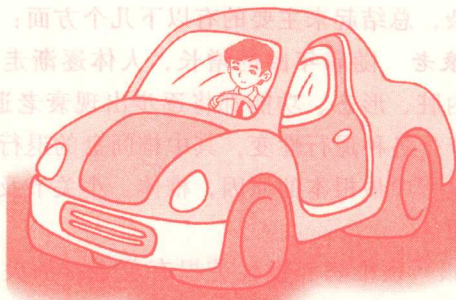


图 1-6

4. 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”。颈椎病有一定的危害性，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。骨关节的增生对人体并无太大的影响，在一定程度上还可以使患者关节趋于稳定。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。

第二节 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，总结起来主要的有以下几个方面：

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。如枕头的高低不合适、长期从事低头刺绣、缝纫、书写、绘画、化验等工作者，长期仰头或歪头工作的，这