



常见病家庭简便自疗丛书
Changjianbingjiaotingjianbianziliaocongshu

颈椎病

简便自疗

主编 杨家强 谢英彪

Jingzhuibing
Jianbianziliao

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

颈椎病简便自疗

JINGZHUIBING JIANBIAN ZILIAO



主 编	杨家强	谢英彪	
副主编	王书友	李健华	
编著者	丁生权	李杭京	杨真仪
	吴小文	邱 菊	玫 甲



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病简便自疗/杨家强,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2007.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-0262-6

I. 颈… II. ①杨…②谢… III. 颈椎-脊椎病-防治-问答
IV. R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 016305 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:薛 镭 责任审读:余满松
闫树军

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:10.125 字数:204千字

版、印次:2007年1月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



杨家强 南京金陵老年病康复医院骨质增生研究中心主任、副主任医师。现任世界中医药学会常务理事兼任副秘书长，美国中医药研究院教授，国际药膳食疗学会江苏分会常务理事。研制的杨氏系列膏药等科研成果荣获国内外科技进步奖17项。曾荣获国家科委授予的“十大跨世纪人才”和“十大杰出青年”称号。擅长诊治颈椎病、腰椎间盘突出症等骨科疾病。主编出版《颈椎病自然疗法》、《金陵膏药王》等著作5部。



谢英彪 现任南京中医药大学三附院教授、主任医师。兼任国际药膳食疗学会副会长并兼任江苏分会会长，南京养生康复学会主任委员，南京自然医学会常务理事，江苏省科普作家协会理事，南京科普作协副理事长。擅长诊治胃肠道病及疑难杂病。已出版专著8部，科普著作百余部，获优秀图书奖、科技进步奖16项。



内 容 提 要

本书以问答形式简要介绍了颈椎病的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等现代医学知识,重点介绍适合读者自我调养和自我治疗颈椎病的简便方法,并对颈椎病防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映颈椎病自我治疗和调养新成果的科普读物,文字简洁而明了。具有科学性、实用性和可读性强的特点。不仅适合颈椎病患者的自我医疗,也可作为基层医护人员的参考读物。

《常见病家庭简便自疗》丛书编委会

主 编	谢英彪	游国龙		
副主编	杨家强	侯 俊		
编 委	谢英彪	游国龙	杨家强	侯 俊
	丁义山	毛荣康	叶 辉	孙剑秋
	刘孔江	刘欢团	陈大江	林傲梵
	杭柏亚	周建中	黄建魁	秦洪云
	唐暮白	曹树平	傅关孺	夏崇才

前

Preface 言

俗话说：“久病成良医。”患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中，通过学习掌握了一定的医学知识，对某些常见病和慢性病有了一定的认识和了解，为自我保健、自我治疗打下了基础。然而，个人的积累毕竟有限或失于片面，为了能使患者获得更全面、更科学的自我保健、自我治疗的知识和技能，我们力邀各科专家，倾情奉献这一套《常见病家庭简便自疗》丛书。

本丛书包括《高血压病简便自疗》、《血脂异常简便自疗》、《糖尿病简便自疗》、《脂肪肝简便自疗》、《感冒简便自疗》、《头痛简便自疗》、《消化性溃疡简便自疗》、《便秘简便自疗》、《痔简便自疗》、《疲劳综合征简便自疗》、《失眠简便自疗》、《前列腺炎与前列腺增生简便自疗》、《关节炎简便自疗》、《骨质疏松症简便自疗》、《肩周炎简便自疗》、《颈椎病简便自疗》、《腰腿痛简便自疗》、《妇科病简便自疗》、《男科病简便自疗》、《脱发简便自疗》共 20 分册。各分册均包括患者须知、导医解读、自我调养、自我治疗、走出误区、防患未然六部分，依次介绍了相关疾病的热点、难点问题，传递了专家的权威观点，给您提供一个关心自己、关爱家人健康的平台。在这套丛书中，您可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的基本方法等内容；在这里您可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法，按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗



和许多简便实用的非药物治疗法，并在日常生活中予以实践。此外，具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然，我们也会提醒您在什么情况下需要去医院就诊，发生什么情况时应当得到医护专业人员的帮助。

现在越来越多的人在采用自疗方法。但是，自疗中的误区应当引起大家的注意。其实，不管是到医院看病，还是在家服药自疗，都要讲究科学用药，才能真正治好病。自我药物治疗只适用于症状轻微、病因明确单一的疾病，病因复杂、病情重笃时切不可贸然用药，不然酿成大“疾”则后悔晚矣。

本丛书是一套老百姓买得起、读得懂、学得会、用得上的家庭医疗自助全书，是广大读者及慢性病患者解决看病贵、看病难的良师益友。可教您和家人有病早知道，有病早就医，小病自己治，大病少花钱，无病早预防。最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！

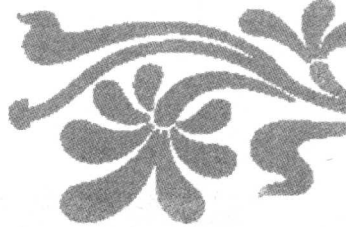
谢英彪 游国龙

2006年8月



编辑热线: 010 51927288

编辑邮箱: xrc999@126.com



Contents

录



Part 1 患者须知

- 颈椎的解剖结构有何特点 / 3
- 颈部脊髓有哪些特点 / 5
- 颈部的肌肉有哪些 / 5
- 颈段脊髓在整个脊髓中处于什么位置 / 6
- 颈部有哪些神经 / 7
- 颈部的韧带有哪些 / 9
- 颈椎生理曲度是怎样的 / 10
- 颈椎有何生理作用 / 11
- 人颈椎活动范围有多大 / 12
- 椎间盘是由什么组成的 / 13
- 颈椎病的发病因素有哪些 / 13
- 颈椎病如何分类 / 16
- 颈椎病如何分型 / 19
- 何谓颈椎间盘的退行性改变 / 21
- 何谓颈椎病 / 22
- 何谓颈型颈椎病 / 24
- 何谓椎动脉型颈椎病 / 24
- 颈部活动与椎动脉型颈椎病发病有何关系 / 25
- 什么叫颈椎错位 / 26



Contents

椎体骨刺是如何形成的 / 27

颈椎病与骨质增生有何关系 / 28

颈椎病患者为何会有韧带钙化现象 / 29

哪些人易患颈椎病 / 29



友情提示：长期伏案为何易患颈椎病(31)



友情提示：哪些生活意外会造成颈椎病(32)

颈椎病与环境气候变化有何关系 / 32

椎管狭窄者会得颈椎病吗 / 33

落枕是怎么回事 / 33

颈椎病能引发慢性胃炎吗 / 35

颈椎病为何会引起头痛 / 36

经常头晕与颈椎病有关系吗 / 37

何谓颈性眩晕 / 39

颈椎病会造成瘫痪和大小便障碍吗 / 41

何谓颈心综合征 / 41

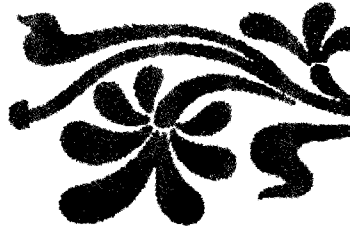
何谓颈后交感神经综合征 / 42

何谓颈腰综合征 / 43

如何发现自己患了颈椎病 / 44

颈椎病的预后如何 / 46

中医如何认识颈椎病 / 48



Part 2 导医解读

- 颈椎病患者为何要及早就医 / 53
- 颈椎病的主要症状是什么 / 53
- 神经根型颈椎病有何临床症状 / 54
- 颈型颈椎病有何症状 / 56
- 椎动脉型颈椎病有何典型症状 / 57
- 交感型颈椎病有何临床体征 / 59
- 脊髓型颈椎病有何临床表现 / 60
- 颈椎病有哪些病理变化 / 62
- 颈椎病会引起吞咽困难吗 / 64
- 颈椎病会引起乳房疼痛吗 / 65
- 为何颈椎病有时会引起腰腿部疼痛 / 65
- 为何颈椎病会出现头部症状反应 / 66
- 为何颈椎病会出现胸肩部症状反应 / 66
- 为何颈椎病会有上肢与手部表现 / 67
- 颈椎病患者为何会手指发麻 / 68
- 为何颈椎易出现项韧带钙化 / 69
- 颈椎病的诊断标准是什么 / 70
- 颈椎病如何诊断 / 71
- 神经根型颈椎病如何诊断 / 73

Contents

- 椎动脉型颈椎病的诊断依据是什么 / 74
- 脊髓型颈椎病如何诊断 / 75
- 交感型颈椎病如何诊断 / 75
- 颈椎病患者如何做头颈形态检查 / 76
- 颈椎病患者如何做颈部触诊 / 76
- 颈椎病患者如何做颈部运动检查 / 76
- 颈椎病患者如何做手法试验检查 / 77
- 颈椎病患者的物理检查方法有哪些 / 78
- 颈椎病患者如何做 X 线平片检查 / 81
- 颈椎病患者如何做 CT 检查法 / 82
- 颈椎病患者如何做磁共振成像检查 / 83
- 颈椎病患者为何要作肌电图检查 / 84
- 颈椎椎管造影有何意义 / 85
- 颈椎病的辅助诊断检查还有哪些 / 86
- 颈椎病如何鉴别诊断 / 88
- 颈动脉型颈椎病须与哪些疾病作鉴别诊断 / 89
- 交感型颈椎病需与哪几种疾病鉴别 / 90
- 颈椎病眩晕与其他疾病眩晕有何区别 / 91
- 神经根型颈椎病与风湿病有何区别 / 91
- 神经根型颈椎病与胸廓出口综合征有何区别 / 92
- 神经根型颈椎病与锁骨上肿物有何区别 / 92
- 神经根型颈椎病与进行性肌萎缩有何区别 / 93



神经根型颈椎病与心绞痛有何区别 / 93

颈椎病有哪些好的治疗手段 / 94

如何选用药物治疗颈椎病 / 95

何谓颈椎病的脱水疗法 / 96

治疗颈椎病有哪些常用中药 / 97

何谓颈椎病的非手术疗法 / 98

非手术疗法的适应证有哪些 / 99

如何物理治疗颈椎病 / 100



温馨提示：为何理疗有时可加重病情(101)

何谓颈椎病的局部封闭疗法 / 102

何谓颈椎病的髓核化学溶解法 / 103

何谓穴位注射疗法 / 103

颈椎病的局部封闭疗法 / 105

如何进行颈椎硬膜外糖皮质治疗 / 106

颈椎病简便治疗器材有哪些 / 108

哪些颈椎病患者需进行手术治疗 / 110

做颈椎病手术前应做哪些准备工作 / 112

手术前后应做哪些适应性锻炼 / 113

颈椎手术的麻醉方式有哪些 / 114

颈椎病手术后有哪些注意事项 / 115

何谓颈椎前路手术 / 116

Contents

- 何谓颈椎前外侧路手术 / 117
- 何谓颈椎后路手术 / 118
- 常用的颈椎后路减压手术有哪些 / 118
- 颈椎外伤后如何使用颈椎矫形器 / 119
- 落枕应如何治疗 / 120
- 冠心病合并颈椎病如何治疗 / 122
- 高血压病合并颈椎病如何治疗 / 123
- 脑血栓合并颈椎病如何治疗 / 124
- 慢性胃炎、胃溃疡合并颈椎病如何治疗 / 126
- 糖尿病合并颈椎病如何治疗 / 128
- 颈椎病如何护理 / 129

Part 3 自我调养

- 得了颈椎病后怎么自我调养 / 133
- 为何说卧床休息对颈椎急性期患者很重要 / 134
- 手术后的颈椎病患者如何进行康复训练 / 135



友情提示：颈椎病患者睡觉时宜采用何种体位 (136)

- 颈椎病患者如何起居调养 / 137
- 颈椎病患者如何选择枕头 / 138
- 颈椎病患者工作时如何调整姿势 / 139



颈椎病患者如何安排床铺 / 140

颈椎病重型患者如何自我护理 / 142



友情提示：颈椎病重型患者如何做家务 (143)

颈椎病患者良好姿势的训练如何进行 / 144

颈椎病如何饮食调养 / 145

颈椎病非手术治疗患者如何调养 / 146

颈椎病手术治疗患者如何精神调养 / 149

颈椎病手术治疗患者如何康复训练 / 149

颈椎病的精神康复主要有哪些方面 / 150

Part 4 自我治疗

何谓颈椎病的自我治疗 / 153

自我治疗过程中何时需要及时就医 / 154

怎样早期治疗颈椎病 / 155

颈椎病患者应该常备哪些家庭药物 / 156

儿童患了颈椎病怎么办 / 157



友情提示：颈椎病患者为何年轻化 (158)

牵引治疗颈椎病的机制是什么 / 159

Contents

- 如何牵引治疗颈椎病 / 159
- 自我牵引疗法对颈椎病有疗效吗 / 160
- 如何进行坐位自我牵引治疗 / 161
- 坐位自我牵引疗法有哪些注意事项 / 162
- 如何进行卧位自我牵引治疗 / 163
- 何谓大重量牵引法 / 164



友情提示：如何徒手牵引 (165)

- 伸颈对防治颈椎病有何作用 / 166
- 如何进行颈部功能练习 / 166
- 简易颈围可以治疗颈椎病吗 / 167



友情提示：家庭如何制作简易颈围 (168)

- 如果发生头颈部外伤该怎么办 / 169
- 治疗颈椎病的中药方有哪些 / 169
- 哪些单验方可治颈椎病 / 173
- 哪些茶疗方适合于颈椎病患者 / 174
- 哪些酒疗方适合于颈椎病患者 / 175
- 哪些粥疗方适合于颈椎病患者 / 178
- 哪些菜肴适合于颈椎病患者 / 182
- 哪些汤羹适合于颈椎病患者 / 188
- 为何运动能够治疗颈椎病 / 190