

从医药科普
书

一本书 读懂 颈椎病

主编 张建福 张董喆



. 5-44

1554

中原出版传媒集团
大地传媒

中原农民出版社



一本书读懂 颈椎病

主编 张建福 张董喆

中原农民出版社

·郑州·

图书在版编目(CIP)数据

一本书读懂颈椎病/张建福,张董喆主编. —郑州:
中原农民出版社,2016.6
(医药科普丛书/温长路主编)
ISBN 978-7-5542-1418-3

I. ①一… II. ①张… ②张… III. ①颈椎-脊椎病-防
治-问题解答 IV. ①R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 088093 号

一本书读懂颈椎病

YIBENSHU DUDONG JINGZHUIBING

出版:中原农民出版社

地址:河南省郑州市经五路 66 号

邮编:450002

网址:<http://www.zynm.com>

电话:0371-65751257

发行:全国新华书店

承印:新乡市豫北印务有限公司

投稿邮箱:zynmpress@sina.com

医卫博客:<http://blog.sina.com.cn/zynmcbs>

策划编辑电话:0371-65788653

邮购热线:0371-65724566

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:7.5

字数:114 千字

版次:2016 年 6 月第 1 版

印次:2016 年 6 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5542-1418-3

定价:19.00 元

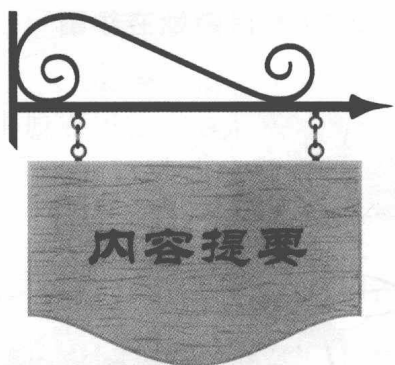
本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

医药科普丛书编委会

主 编 温长路
编 委 (按姓氏笔画排序)

王西京	吕沛宛	刘金权
孙自学	孙宏新	杨 洸
杨建宇	张建福	柳越冬
高希言	黄志华	

本书主编 张建福 张董喆



颈椎病又称颈椎综合征,是一种以退行性病理改变为基础的疾患,本来是中老年人的多发病,但由于现在工作和生活条件的变化,许多年轻人也受到了颈椎病的困扰。本书采用一问一答的形式,将专家临床经常遇到的、患者关心的问题,用通俗的语言进行了解答。本书共分颈椎篇、颈痛篇、运动锻炼篇、治疗篇,详细介绍了关于颈椎病的发病原因、防治方法、治疗手段,如颈椎病的发病与枕头有关系吗?颈椎病为什么会出现下肢的症状?颈椎病最好不要吃哪些食物?颈椎病可以通过练功锻炼来防治吗?颈椎病的食疗方有哪些等内容。希望本书能为颈椎病患者提供一些帮助。

再序

一套丛书,两年间出版了 24 种,不仅被摆放在许多书店的显眼位置,有不错的卖点,而且还频频在各类书展中亮相,获得读者的好评。2014 年 2 月,其中的 19 种已通过手机上线阅读,把它带进了更广阔的空间……这些信息既让我高兴,也使我惊讶:一个地方性的出版社能有如此之光彩,可见其决策者运筹之精、编辑人员付出之多、市场运作人员对机缘的把握之准了。在平面出版物不断受到冲击的今天,这是不是应当引起关注和研究的一个现象呢!百姓的需求是最大的砝码,读者的喜爱是最好的褒奖,中原农民出版社不失时机地组织专家又编写出一批后续书目,并将于 2014 年 7 月起陆续推出。作为这套丛书的主编,我抑制不住内心的冲动,提笔写下这段话,以为这套丛书的高效繁衍鼓劲、助力!

继续推出《医药科普丛书》的意义,起码有三点是可以肯定的:

一是,为国民健康素养的提高提供食材。2012 年,我国居民的基本健康素养水平只有 8.8%,处于比较低的层次,与中国的大国地位和整体国力很不适应。2014 年 4 月,国家卫生和计划生育委员会在《全民健康素养促进行动规划(2014—2020)》中提出了 5 年后要将这个水平提高到 20% 的目标,这既是一项利国利民的大事,也是一项涉及诸多方面的艰巨任务。作为医学科学工作者,最方便参与、最有可能做到的就是利用自己的知识、智慧和创造性劳动,在向受众提供诊疗服务的同时,进一步加大对医学知识普及的广度、深度、力度和强度,通过讲健康知识、写科普作品,面传心授,身体力行,用群众喜闻乐见的形式向他们传播科学的生活理念和生活方式。《医药科普丛书》的承载中,就包含有这样崇高的使命。

二是,为医疗制度改革的顺利进行拓宽思路。我国正在进行的医疗制度改革,事关国计民生。疾病谱的快速变化、老龄化的日趋突出,困扰着未来世界的发展,也困扰着社会的安宁。美国的人均年医疗经费投入已高达 8 700 美元(占美国 GDP 的 17.7%,是全球总投入的 1/4),而国民健康水平(发病率和人均寿命)在世界卫生组织 191 个国家的排名中却

一直徘徊在第 18~20 位。我国虽然在过去短短几十年时间就完成了西方国家一二百年才完成的转变,但同时也存在着发展中国家所面临的疾病和健康的双重负担。如不及早干预,未来国家 GDP 的 1/4 将用于医疗。要解决十几亿人口的健康问题,必须寻找一条符合我国国情的路子,用李克强总理的话说,就是用中国式的方法去解决世界难题。《医药科普丛书》的承载中,也包含着这样积极的因子。

三是,为健康服务业的发展增添动力。2013 年 10 月,国务院正式出台了《关于促进健康服务业发展的若干意见》(以下简称《意见》),要求充分调动社会力量的积极性和创造性,扩大供给,创新发展模式,促进基本和非基本健康服务协调发展,力争到 2020 年,基本建立覆盖全生命周期、内涵丰富、结构合理的健康服务业体系。《意见》中提出的今后一个时期发展健康服务业的八项任务,体现在治疗、预防、保健、康复的各个层面,如何实现对疾病干预的前移,树立超前的健康管理意识,是重中之重的工作。它对降低发病率、减少疾病痛苦、节约卫生资源、增加健康指数、增强国力都有不可估量的作用。围绕这一理念,在健康预测、健康评估、健康教育、健康维护、健康干预等领域大有作为。《医药科普丛书》的承载中,还包含了这样有益的探索。

《医药科普丛书》的作者,都是各个学科的专家,资质是完全可以放心的。已经出版的 24 种书,传播了健康的正能量,产生了较大的影响,这是应当肯定的主旋律。仔细阅读就会发现,有的书文笔老到,深入浅出,趣味引人,出自长期从事科普的高手;有的书,墨花四溅,激情横溢,单刀直入,出自牛刀初试的新秀。越来越多的医学工作者爱科普、做科普,成为学术与科普并举的双重能手,是一种值得称道的好现象。学术与科普,既是可以互相渗透、互相促进,命运密不可分的同宗学问,又是具有不同个性特点的两个领域,如何在二者之间找到恰当的切合点、交融处,是文化和科学传播中需要认真探索和努力解决的问题。建议丛书的后续作品,进一步处理好政治与学术、文化与科学、中医与西医、创新与普及、养生与养病、偏方与正方、食养与食疗、高雅与通俗、书本与实用、引用与发挥等关系,立足基层、立足老百姓的实际需求,以指导大众健康生活方式的建立、养生理念的形成和常见病、多发病的防治方法为主,兼顾不同人群的不同需求,采取多样性的形式,有针对性地为民众提供科学、有用、有理、有趣的知识和技能,成为他们追求健康、幸福人生的

好帮手、好朋友。

以上这段话，是感慨之中一气呵成的，充以为序，以与作者、编者、读者共勉吧！

温书路

2014年6月6日 北京

序

人类疾病谱虽然不断发生着变化,但常见病依然是影响健康长寿的最主要因素。以最多见的慢性病为例,心脑血管疾患、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病每年的死亡人数分别为1 700万、760万、420万、130万,占世界死亡人数的85%左右,其中有30%的死亡者年龄还不足60岁。我国的情况也不乐观,政府虽然逐年在增加医疗投资,但要解决好十几亿人口的健康问题,还必须循序渐进,抓住主要矛盾,首先解决好常见病的防治问题。如何提高人们对健康的认知、对疾病的防范意识,是关系国计民生的紧迫话题,也自然是医药卫生工作者的首要任务。

2009年10月,在长春市召开的庆祝新中国成立60周年优秀中医药科普图书著作奖颁奖大会上,中原农民出版社的刘培英编辑提出了要编纂一套《医药科普丛书》的设想,并拟请我来担任这套丛书的主编,当时我就表示支持。她的设想,很快得到了中原农民出版社领导的全力支持,该选题被列为2011年河南省新闻出版局的重点选题。2010年,他们在广泛调查研究的基础上,筛选病种、确定体例、联系作者,试验性启动少量作品。2011年,在取得经验的前提下,进一步完善编写计划,全面开始了这项工作。在编者、作者和有关各方的通力合作下,《一本书读懂高血压》《一本书读懂糖尿病》《一本书读懂肝病》《一本书读懂胃病》《一本书读懂心脏病》《一本书读懂肾脏病》《一本书读懂皮肤病》《一本书读懂男人健康》《一本书读懂女人健康》《一本书读懂孩子健康》《一本书读懂颈肩腰腿痛》和《生儿育女我做主》12本书稿终于脱颖而出,在龙年送到了读者面前。今年,《一本书读懂失眠》《一本书读懂过敏性疾病》《一本书读懂如何让孩子长高》《一本书读懂口腔疾病》又和大家见面了,这的确是一套适合普通百姓看的科普佳作。

在疾病的防治方法上,如何处理好中西医学的关系问题,既是个比较敏感的话题,又是个不容回避的问题。我们的态度是,要面对适应健康基本目的和读者实际需求的大前提,在尊重中西医学科各自理念的基础上,实现二者的结合性表述:认知理念上,或是中医的或是西医的;检

查手段上,多是西医的;防治方法上,因缓急而分别选用中医的或西医的。作为这套书的基本表述原则,想来不必羞羞答答,还是说明白了好。毋庸遮掩,这种表述肯定会存在这样或那样的不融洽、不确切、不圆满等不尽如人意处,还需要长期的探索和艰苦的磨合。

2
东方科学与西方科学、中医与西医,从不同的历史背景之中走来,这是历史的自然发展。尽管中医与西医在疾病的认识上道殊法异,但殊途同归,从本质上看,中西医之间是可以互补的协作者。中西医之间要解决的不是谁主谁次、谁能淘汰谁的问题,而是如何互相理解、互相学习、互相取长补短、互相支持、互相配合的问题。这种“互相”关系,就是建立和诠释“中西医结合”基本含义的出发点与归宿点。人的健康和疾病的无限性与医学认识活动的有限性,决定了医学的多元性。如果说全球化的文化形态必然是不同文化传统的沟通与对话,那么,全球时代的医疗保健体系,必然也是不同医疗文化体系的对话与互补。当代中国医疗保健体系的建立,必然是中西医两大医学体系优势互补、通力合作的成果。中西医长期并存、共同发展,是国情决定、国策确立、国计需求、民生选择的基本方针。从实现中华民族复兴、提高国民健康素质和人类发展进步的共同目标出发,中西医都需要有更多的大度、包容、团结精神,扬长避短,海纳百川,携手完成时代赋予的共同使命。医学科普,是实现中西医结合和多学科知识沟通的最佳窗口和试验田。不管这一认识能不能被广泛认可,大量的医学科普著作、养生保健讲座实际上都是这样心照不宣地进行着的,无论是中医的还是西医的。

世界卫生组织称,个人的健康和寿命 60%取决于自己、15%取决于遗传、10%取决于社会因素、8%取决于医疗条件、7%取决于气候的影响,这就明确告诉我们,个人的健康和寿命,很大程度上取决于自己。“取决”的资本是什么?是对健康的认知程度和对健康正负因素的主动把握,其中最主要的就是对疾病预防问题的科学认识。各种疾病不仅直接影响到人的健康和生活质量,而且严重影响到人的生存状况和寿命。我国人均寿命从新中国成立之始的 35 岁升高到 2005 年的 73 岁,重要原因之一就是疾病防治手段不断得到改善和提高。如果对疾病防控的技术能够再提高一些,这个数字还有上升的余地。摆在读者面前的这套《医药科普丛书》,就是基于这种初衷而完成的,希望读者能够喜欢它、呵护它、帮助它,让它能为大家的健康给力!

新书出版之际,写上这些或许不着边际的话,权以为序。

读书路

2013 年春 于北京

颈 椎 篇

1	颈椎的构成有哪儿部分	1
2	什么是颈椎病	2
3	颈椎病的发病原因有哪些	3
4	颈椎病好发于哪些人群	4
5	颈椎病分哪些类型	5
6	各型颈椎病的表现如何	6
7	颈椎病如何预防	14
8	颈椎病如何调护	15
9	中医是如何认识颈椎病的	15
10	颈椎病的发病概率高吗	16
11	长期伏案工作或长期低头会增加颈椎病发病概率吗	16
12	颈椎病为什么好发于中老年人	17
13	为什么现在的年轻人也会得颈椎病	18
14	经常落枕和颈椎病有关系吗	18
15	颈椎病的发病与枕头有关系吗	19
16	什么高度的枕头才是合适的	20
17	枕头的材质及填充物(枕芯)有什么要求吗	20
18	如何正确地使用枕头	21
19	药枕对颈椎病有利吗	21
20	颈椎病与睡床有关系吗	22
21	颈椎有骨刺就是颈椎病吗	23
22	如何判断自己是否得了颈椎病	23
23	颈椎病需要做哪些体格检查	24

24	颈椎病需要做哪些辅助检查	25
25	颈椎 X 线检查主要观察哪些方面	26
26	颈椎 CT 检查主要观察哪些方面	26
27	颈椎肌电图检查有什么作用	27
28	颈椎病为什么要做磁共振检查	27
29	颈椎的 X 线、CT 与磁共振检查是重复检查吗	28
30	容易引起颈椎病的不良姿势有哪些	28
31	颈肩部疼痛都是颈椎病吗	29
32	颈椎曲度变直都是颈椎病吗	30
33	颈椎病的眩晕有什么特点	30
34	颈性眩晕和其他原因的眩晕有什么区别	31
35	颈椎病会引起头痛吗	32
36	颈椎病会引发心脑血管疾病吗	33
37	颈椎病为什么会出现下肢的症状	34
38	脊髓型颈椎病的发病因素有哪些	35
39	脊髓型颈椎病的生理反射异常和病理反射有哪些	35
40	脊髓型颈椎病的诊断标准是什么	36
41	颈椎病的常见病因是什么	37
42	颈椎病的中医辨证分型有哪些	38
43	颈椎病如何进行中医辨证治疗	39
44	得了颈椎病如何心理调护	40
45	颈椎病有哪些治疗方法	40
46	颈椎病非手术疗法适应证有哪些	41
47	颈椎病手术疗法适应证有哪些	41
48	颈椎病手术疗法的禁忌症有哪些	42
49	各型颈椎病的手术适应证如何	42
50	颈椎病手术治疗与非手术治疗各有何优势	42
51	颈椎病饮食需要注意什么	43
52	颈椎病最好不要吃哪些食物	43
53	为什么有的颈椎病患者会佩戴颈托	44
54	颈托适合于哪些情况	44

55	佩戴颈托的方法及注意事项有哪些	44
56	颈托能长期佩戴吗	45
57	颈椎病能用牵引疗法治疗吗	45
58	牵引疗法如何治疗颈椎病	46
59	颈椎病牵引适用于哪些人	46
60	颈椎病牵引的适应证和禁忌证是什么	46
61	颈椎牵引的注意事项有哪些	47
62	颈椎病患者如何进行牵引	48
63	颈椎病是否可以做中药熏蒸	49
64	中药熏蒸治疗颈椎病的原理是什么	49
65	颈椎病患者如何熏蒸	50
66	颈椎病常用的熏蒸方有哪些	50
67	中药熏蒸治疗颈椎病的注意事项有哪些	51
68	热敷疗法治疗颈椎病的方法主要有哪些	51
69	常用于治疗颈椎病的热敷处方有哪些	52
70	颈椎病患者在日常工作中应注意的事项有哪些	54

颈 痛 篇

1	颈痛病包括哪些病	55
2	中医学是如何认识颈痛病的	55
3	西医学是怎样认识颈痛病的	55
4	颈痛病临床常见的症状有哪些	56
5	颈痛病如何自我诊断	56
6	颈痛病有哪些治疗方法	57
7	颈痛病应注意哪些事项	58
8	颈痛时应如何保养	58

运动锻炼篇

- 1 颈椎运动疗法有什么作用 59
- 2 颈椎病如何进行运动体操锻炼 59
- 3 如何做颈椎锻炼操 60
- 4 颈椎“米”字操如何做 60
- 5 颈椎运动疗法常见的基本方法有哪些 61
- 6 颈椎病该如何做局部运动 62
- 7 颈椎病运动疗法的要点有哪些 63
- 8 颈椎病患者适合做哪些运动项目 63
- 9 跳绳疗法能用于颈椎病的治疗吗 63
- 10 跳绳疗法中绳子的选择与跳法有什么特殊的要求吗 ... 64
- 11 跳绳的运动该如何安排呢 64
- 12 跳绳的注意事项有哪些 64
- 13 颈椎病可以通过练功锻炼来防治吗 65
- 14 常用的练功疗法有哪些呢 65
- 15 略述易筋经十二式的操作 65
- 16 八段锦的锻炼方法是什么 66

治 疗 篇

- 1 针灸、拔罐、刮痧、艾灸等疗法为何可以治疗颈痛病 68
- 2 怎样用针灸治疗颈椎病 68
- 3 拔罐如何治疗颈椎病 70
- 4 刮痧如何治疗颈椎病 73
- 5 艾灸怎样治疗颈椎病 78
- 6 颈椎病可以按摩吗 79
- 7 按摩对于颈椎病有哪些治疗作用 79
- 8 颈椎病的按摩方法有哪些 79
- 9 颈型颈椎病的操作要领有哪些 80

10	神经根型颈椎病的操作要领有哪些	81
11	椎动脉型颈椎病手法如何操作	81
12	交感型颈椎病如何用手法操作	82
13	颈椎按摩注意事项有哪些	82
14	按摩适用于所有的颈椎病吗	83
15	封闭疗法能治疗颈椎病吗	83
16	封闭疗法有什么作用	83
17	如何进行颈椎病的封闭治疗	84
18	颈椎病的食疗方有哪些	84
19	颈椎病的药茶有哪些	85
20	颈椎病的药酒有哪些	86
21	颈椎病耳穴诊断的原理和方法是什么	88
22	耳穴治疗及操作方法分别有哪些	88
23	针刀疗法有什么作用	89
24	针刀治疗颈椎病的理论依据是什么	89
25	针刀疗法治疗颈椎病的要点及操作方法是什么	90
26	颈椎病主要有哪些理疗方法	91
27	电疗法的作用原理是什么	91
28	电疗法包括哪几种具体的疗法	91
29	石蜡疗法的主要作用原理是什么	92
30	石蜡疗法治疗颈椎病应如何操作	92
31	超短波疗法的主要作用原理是什么	93
32	如何应用超短波疗法来治疗颈椎病	93
33	中药电熨疗法的原理及用法是什么	94
34	颈交感神经和星状神经节的解剖是什么样的	94
35	星状神经节注射有什么作用	95
36	交感神经星状神经节的注射方法有哪些	95
37	在临床上能同时进行两侧的星状神经节注射治疗吗	96
38	星状神经节注射疗法穿刺成功的指征是什么	96
39	什么是霍纳综合征	97
40	交感型颈椎病星状神经节注射疗法的风险有哪些	97

41	颈型颈椎病如何阻滞	98
42	神经根型颈椎病如何阻滞及埋线	98
43	椎动脉型颈椎病如何阻滞	99
44	交感神经型颈椎病如何阻滞	99
45	颈椎病经验方有哪些	100