



医/学/专/家/进/社/区/丛/书

颈椎病

诊疗与自我康复

JINGZHUIBING ZHENLIAO YU
ZIWO KANGFU

刘正富 主编



化学工业出版社



医学专家进社区丛书

颈椎病

诊疗与自我康复

JINGZHUIBING ZHENLIAO YU
ZIWO KANGFU

刘正富 主编



化学工业出版社

·北京·

本书介绍了颈椎病的概念、分型、病因、常用检查方法、临床表现、诊断标准、鉴别诊断、药物治疗、中医传统疗法、牵引与物理疗法、自我调养、康复运动、饮食疗法及自然疗法等各方面的知识。内容浅显易懂，方法简单易学，图文并茂，既有专家提示，又有民间验方，既有理论，又有实践，特别适合于颈椎病患者及其家属阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病诊疗与自我康复 / 刘正富主编. —北京: 化学工业出版社, 2016. 7

(医学专家进社区丛书)

ISBN 978-7-122-27151-8

I. ①颈… II. ①刘… III. ①颈椎-脊椎病-诊疗
②颈椎-脊椎病-康复 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第115050号

责任编辑: 戴小玲
责任校对: 宋 玮

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 三河市延风印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张9 字数161千字 2016年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

《医学专家进社区丛书》编委会

主 任 邹玉安

副主任 张志华 尚小领 薛 军

编 委 (以姓氏笔画为序)

任卫东 刘正富 刘圣君 安国芝

孙剑经 苏 峰 杜俊宝 李 跃

李方江 杨新明 邹玉安 张志华

苗文隆 尚小领 郑学军 孟昭影

高会斌 黄先涛 崔万森 崔培雪

翟秀珍 薛 军 薛 茜



编写人员名单

主 编：刘正富

副 主 编：刘欣伟 卢吉高 李鸿君

编 者：刘正富 刘欣伟 卢吉高 李鸿君 荣铁成

马 树 左永录 韩启明 钱海东 张桂枝

陈 涛 王展海 郭 爽

摄 影：龙 曼





序

世界卫生组织于1976年提出了一种有效的、经济的康复途经，即社区康复。它顺应了广大患者的康复需求，在世界范围内得到了迅速推广。

社区是我国社会功能管理的基本单元，社区康复体现了集医疗、护理、预防于一体，心身全面兼顾的原则，是实施国家基本公共卫生服务战略目标的重要内容。

现代社会经济高速发展，生活节奏明显加快，很多人忽略了自身健康，各种各样的疾病严重影响着人们的工作和生活，如高血压病、高脂血症、脑卒中、心脏病、肿瘤、精神疾病等。很多慢性病都需要及时发现，早期干预，合理治疗，积极康复。

祖国医学蕴涵着中华民族的健康智慧，祖国医学强调天人合一、形神统一的整体观念，倡导人与自然、人与社会和谐生存的健康模式。

古人说：“不治已病治未病”，强调未病先防、既病防变、愈后防复。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”，认为病没有治好，是因为没有掌握正确的方法。今天读着古人的这些话，依然深有感触。

医学健康知识的普及与传播，能够有效地预防和治疗疾病，让人们重新认识到自我康复的重要性。

传播医学科普知识，促进大众健康，应该引起更多的社会关注，也应该是每一位医疗工作者应承担的社会责任。

医学专家进社区丛书的创作，凝聚了众多一线医学专家的工作经验和成就。

我相信，丛书的出版将会受到广大患者和基层医务工作者的欢迎。

我们期待，丛书的每一部作品都能取得好的社会反响，以推动全民健康，造福千万大众！

有感于此，欣然为序。

邵玉安

2015年1月



前言

健康对每个人的重要性不言自明，颈椎病已成为当今社会的一种常见病。计算机的普遍应用，大大增加了颈椎病患病率并使发病年龄年轻化。但并非所有人都能做到用正确的方法来维护颈椎的健康，有些人则是因为对维护健康的方法知之甚少，不懂得如何关爱自己。一旦罹患了颈椎病，颈部的疼痛、肢体的麻木和功能障碍等将影响到正常的生活和工作。

因此我们编写本书，旨在让广大读者从专业视角认知颈椎病的基础知识、诊断方法、治疗手段、康复方法，从而引导读者预防颈椎病的发生，倡导健康的生活方式。

本书主要介绍了颈椎的生理结构、颈椎病检查与诊断、颈椎病的中医传统疗法、物理和牵引疗法、颈椎病的手术治疗、颈椎病的自我调养与护理、颈椎病的康复运动、颈椎病患者饮食调养、自然疗法等。期望广大颈椎病患者及其家属可以通过阅读本书进一步了解各种中西医特色疗法及康复和预防保健知识。

感谢各位编写人员为本书编写付出的艰辛，感谢崔培雪老师、邹玉安教授为本书的出版提出宝贵意见。因编者水平所限，书中的疏漏和不妥之处在所难免，热忱期望广大同仁及读者批评指正。

编者

2016年3月



目录

基础知识篇

第一章 认识颈椎 / 2

第一节 颈部的骨性结构 / 2

第二节 颈椎的连结 / 2

一、椎间盘 / 2

二、韧带 / 3

『专家提示』项韧带钙化是怎么回事? / 4

第二章 颈椎病 / 5

第一节 颈椎病的概念与分型 / 5

『专家提示』颈性偏头痛与一般偏头痛如何鉴别? / 5

第二节 颈椎病的好发因素 / 6

『知识链接』颈椎病引发的疼痛具有哪些特点? / 8

第三节 颈椎病可诱发的其它疾病 / 8

第四节 骨质增生与颈椎病 / 9

『专家提示』哪些人群易患颈椎病? / 9

诊断篇

第三章

颈椎病的常用检查方法 / 12

第一节 全身检查 / 12

第二节 颈椎的专项检查 / 13

一、就诊时医生的问诊特点 / 13

二、颈椎的局部检查 / 15

三、运动检查 / 16

四、颈椎的特殊检查 / 17

『知识链接』颈椎病有哪些独特表现? / 18

第三节 颈椎相关的神经系统检查 / 19

一、步态与肢体姿势观察 / 19

二、感觉系统检查 / 19

三、运动系统检查 / 20

『知识链接』为什么颈椎病患者要做肌检查? / 21

第四节 反射检查 / 25

一、检查反射时应注意以下事项 / 25

『知识链接』为什么颈椎病患者要做反射检查? / 26

二、常用的浅、深反射及病理反射检查 / 26

第五节 颈椎的影像学检查 / 29

一、普通X线摄片检查 / 29

『知识链接』为什么颈椎病患者要拍X线片? / 30

二、X线体层摄影 / 30

『知识链接』为什么颈椎病患者要进行体层摄影? / 31

三、颈椎脊髓造影检查 / 31

『知识链接』脊髓造影检查的适应证和禁忌证是什么? / 31

四、颈椎的CT影像学检查 / 32

『知识链接』哪些颈椎病适合做CT检查? / 32

五、颈椎的磁共振成像检查 / 33

『知识链接』哪些颈椎病适合做MRI检查? / 33

第六节 颈椎病的神经电生理检查 / 34

一、肌电图检查 / 34

二、诱发电位检查 / 34

第四章

颈椎病的诊断 / 35

第一节 颈型颈椎病 / 35

一、临床表现 / 35

二、诊断标准 / 36

三、鉴别诊断 / 36

『知识链接』生理曲度变直就一定是颈椎病吗? / 37

第二节 神经根型颈椎病 / 37

一、临床表现 / 37

二、诊断标准 / 38

三、鉴别诊断 / 38

第三节 脊髓型颈椎病 / 39

一、临床表现 / 39

二、诊断标准 / 40

三、鉴别诊断 / 40

第四节 椎动脉型颈椎病 / 41

一、临床表现 / 41

二、诊断标准 / 42

三、鉴别诊断 / 42

第五节 交感神经型颈椎病 / 43

一、临床表现 / 43

- 二、诊断标准 / 44
- 三、鉴别诊断 / 44
- 第六节 食管压迫型颈椎病 / 44
 - 一、临床表现 / 44
 - 二、诊断标准 / 45
 - 三、鉴别诊断 / 45
- 第七节 混合型颈椎病 / 45

『专家提示』扭动脖颈出现的弹响声是怎么回事? / 46

治疗篇

第五章

颈椎病的药物治疗 / 48

第一节 中药治疗 / 48

- 一、病因病机 / 48
- 二、中医证候分型及对证治疗 / 49
- 『知识链接』自制药茶调理颈椎病 / 51

第二节 药物对症治疗 / 51

『专家提示』急性期颈椎病患者，卧床休息很重要? / 53

第六章

颈椎病的中医传统疗法 / 54

第一节 热敷、膏贴类、熏蒸法 / 54

- 一、热敷 / 54
- 『温馨提示』民间疗法 / 56

二、膏贴类 / 57

三、熏蒸法 / 58

『知识链接』中药熏洗方法 / 58

第二节 推拿按摩 / 59

『知识链接』推拿手法治疗颈椎病的注意事项与禁忌证 / 59

一、放松手法 / 60

二、掌揉颈项 / 60

三、推颈项部 / 60

四、点揉痛点及穴位 / 60

五、推压弹动法 / 61

六、拿项肌 / 61

七、一指禅推法 / 61

八、滚颈肩部 / 62

九、顺筋手法 / 62

十、舒缓结束手法 / 62

第三节 针灸治疗 / 63

一、毫针疗法 / 63

二、灸法 / 64

三、电针疗法 / 65

四、穴位注射 / 65

五、耳针 / 65

六、小针刀治疗 / 67

第四节 拔罐 / 68

一、拔罐方法 / 68

二、颈椎病拔罐取穴 / 68

第五节 足部反射区按摩 / 69

『温馨提示』足部反射区按摩的注意事项 / 69

第七章

颈椎病牵引与物理疗法 / 70

第一节 颈椎枕颌带牵引 / 70

- 一、牵引姿势 / 70
- 二、颈椎牵引的生理效应 / 71
- 三、适应证和禁忌证 / 71

第二节 简单易学的徒手牵引法 / 72

第三节 颈椎牵引时的注意事项 / 72

第四节 颈椎病的物理疗法 / 73

- 一、颈椎病的物理治疗原则 / 73
- 二、颈椎病物理治疗的作用机制 / 73
- 三、电疗法 / 74
- 四、超声波 / 74
- 五、红外线疗法 / 74
- 六、激光疗法 / 75

第八章

颈椎病手术治疗 / 76

第一节 颈椎病手术治疗的适应证 / 76

『专家提示』是否都要选择手术治疗? / 77

第二节 颈椎病治疗误区——患者与家属必读 / 77

第三节 颈椎病术前准备 / 78

- 一、心理准备 / 78
- 二、摒弃不良生活习惯 / 78
- 三、配制好合适的颈围 / 78
- 四、术前适应性训练 / 78

第四节 颈椎前路手术 / 79

第五节 颈椎后路手术 / 82

第六节 微创治疗 / 82

一、德国经皮激光椎间盘减压术 (PLDD)·椎间盘超微创技术 / 82

二、射频消融髓核成形术 / 83

三、宝石激光消融术 / 83

四、射频热凝靶点术 / 84

五、臭氧髓核消融术 / 84

六、激光针刀治疗 / 84

七、微侵袭治疗 / 85

第七节 术后护理与康复 / 85

一、术后护理 / 85

二、出院后家庭护理与功能恢复锻炼 / 85

三、颈椎病术后保养方法 / 86

『专家提示』冬季要选一条漂亮又保暖的围巾 / 87

第九章

颈椎病的自我调养与护理 / 88

第一节 保护颈椎从姿势做起 / 88

一、正确的站姿 / 88

二、正确的坐姿 / 88

『温馨提示』活动颈部，抬头望远 / 89

第二节 重视合理的睡眠 / 89

一、睡眠姿势 / 89

二、枕头的选择 / 89

三、床铺的选择 / 90

『知识链接』治疗落枕的小窍门 / 91

第三节 心理情绪调节 / 91

一、自我心理调治 / 91

二、充分发挥心理护理的积极作用 / 92

第十章

颈椎病的康复运动 / 94

第一节 运动疗法 / 94

一、卧床休息 / 94

二、肌力训练 / 94

第二节 颈椎保健操 / 96

一、头颈运动操 / 96

二、强化颈肌操 / 98

三、毛巾训练操 / 100

四、康复保健操 / 106

五、图解名家保健操 / 112

第三节 四式瑜伽护颈椎 / 116

一、伸展脖颈式 / 116

二、仰天长啸式 / 117

三、飞燕式 / 117

四、双手背扣式 / 118

第四节 打太极拳 / 118

第五节 多放风筝颈不痛 / 119

第六节 运动量的掌握 / 119

一、运动强度 / 119

二、运动时间 / 119

三、运动频率 / 120

第十一章

颈椎患者的饮食治疗 / 121

一、强筋壮骨食疗法 / 121

二、活血化瘀食疗法 / 122

三、祛风除湿食疗法 / 122

四、滋肝补肾食疗法 / 123

『知识链接』巧吃赶走颈椎病 / 124

第十二章

自然疗法 / 126

第一节 温泉浴 / 126

第二节 日光浴 / 126

第三节 沙浴疗法 / 127

第四节 海水浴 / 127

第五节 森林浴 / 128

第六节 泥疗法 / 128



基础知识篇

