

中医康复系列丛书

JINGZHUIBING DE YUFANG JI KANGFU

主审 陶冶

主编 刘克刚 赵建军 许乐乐

颈椎病

的 预防及康复



黑龙江科学技术出版社

中医康复系列丛书

颈椎病的预防及康复

● 主编 刘克刚 赵建军 许乐乐
主审 陶 冶

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病的预防及康复/主编刘克刚,赵建军,许乐乐.
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2007.7
(中医康复系列丛书)
ISBN 978-7-5388-5492-3

I. 颈… II. ①刘…②赵… III. ①颈椎-脊椎病-
预防(卫生)②颈椎-脊椎病-康复 IV. R274.915

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 106263 号

责任编辑 关士军
封面设计 刘 洋

中医康复系列丛书

颈椎病的预防及康复

JINGZHUI BING DE YUFANG JI KANGFU

主编 刘克刚 赵建军 许乐乐

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市工大节能印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 7.75

字 数 170 000

版 次 2008 年 1 月第 1 版·2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-3 000

书 号 ISBN 978-7-5388-5492-3/R·1378

定 价 12.50 元

中医康复系列丛书组织委员会

主任委员	殷雨臣					
常务副主任委员	谭新平					
副主任委员	高嗣文	刘衍滨	吕玉海			
委 员	冯建斌	王晓东	陈元平	赵艳滨		
	吴力勇	刘秀伟	霍尔红	李 波		
	郑玉妍					

《颈椎病的预防及康复》编委会

学术顾问	谭新平	刘衍滨	郭天龙	王选章		
主 审	陶 冶					
主 编	刘克刚	赵建军	许乐乐			
副主编	刘 强	孙 凯				
编 委	(按姓氏笔画排序)					
	王 研	王自萌	王润楠	石 磊	付洪瑜	
	刘国强	刘佳金	关婷婷	李政贵	李湘洋	
	杨建卓	肖 瑶	吴文胜	张 晶	张立国	
	周宏明	赵忠辉	袁宏伟	徐 健	徐延生	
	徐彦涛	梁 昀	梁永强	梁庆跃	贺 琦	

前 言

颈椎病又称“颈椎综合征”,是骨科临床的常见病和多发病。颈椎病已成为严重影响人们工作和学习的主要疾病之一。据有关方面统计表明,颈椎病发病率为 3% ~ 17%。50 岁左右的中年人群中 有 25% 的人有不同程度的颈椎病;60 岁以上的人群中有 50% 患有颈椎病;70 岁以上的老年人可达 100% 患有颈椎病。近年来随着工作节奏的加快、工作压力的加大、电脑网络的高速发展,导致颈椎病向低龄化、年轻化发展。

我们采用中医传统治疗方法综合治疗和预防颈椎病,既解决了西医西药的不足,又丰富了中医整体治疗的体系。主要包括中草药、中成药、针刺艾灸、推拿按摩、点穴导引、练功、拔罐、刮痧、足疗、食疗药膳、偏方验方、四季养生、心理调节及整体预防等方法。

我们想通过本书系统地把传统中医康复方法介绍给广大读者,力求完整、准确、科学。本书适用于中医院校的学生、基层中医康复医师、患者及家属。本书不足之处,请多指教。

黑龙江省康复医院
传统康复部编写组
2007 年 5 月于太
阳岛

第一章

颈椎病的病因病机	(1)
病因	(1)
病机	(3)

第二章

颈椎病的辨证论治	(4)
中医分型	(4)
常用中成药	(6)

第三章

颈椎病的针灸疗法	(7)
针灸的作用	(7)
治疗原则	(9)
针刺方法	(13)
辨证施治	(22)
注意事项	(24)
耳针疗法	(25)
艾灸疗法	(51)

第四章

颈椎病的推拿疗法	(58)
推拿的作用	(58)
推拿常用手法及操作要点	(62)

治疗方法	(82)
合并症治疗	(84)
注意事项	(87)

第五章

颈椎病的刮痧疗法	(88)
刮痧疗法简介	(88)
刮痧疗法的作用	(90)
刮痧常用器具与介质	(92)
刮痧的操作方法	(94)
刮痧的体位与部位	(98)
刮痧疗法的禁忌证	(99)
注意事项	(100)
治疗方法	(100)

第六章

颈椎病的拔火罐疗法	(102)
常用的拔火罐方法	(102)
治疗方法	(105)
注意事项	(107)

第七章

颈椎病的足部推拿疗法	(108)
简介	(108)
足部推拿基本手法	(117)
禁忌证	(119)
治疗方法	(119)
注意事项	(120)

第八章

颈椎病的食物疗法	(122)
食疗药膳	(122)
偏方验方	(124)

第九章

颈椎病的练功疗法	(129)
简易颈椎操	(129)
防治颈椎病练功六法	(131)
真气运转法	(133)

第十章

颈椎病的外治疗法	(136)
熏洗疗法	(137)
敷贴疗法	(143)
药枕疗法	(147)
沐浴疗法	(151)

第十一章

颈椎病的预防疗法	(155)
一级预防:防止复发	(155)
二级预防:既病防变	(156)
三级预防:未病先防	(158)

第十二章

治疗颈椎病常用穴位和作用	(167)
头面部穴位	(167)
颈肩部穴位	(171)
上肢部穴位	(173)

下肢部穴位 (175)

腰背部穴位 (176)

第 十 三 章

颈椎病的西医基本常识 (180)

 颈椎的生理解剖 (180)

 颈椎病特殊检查 (187)

 颈椎病的分类及表现 (190)

第 十 四 章

颈椎病的心理疗法 (201)

 消除悲观心理 (203)

 避免急躁情绪 (203)

 发挥心理治疗的积极作用 (203)

第 十 五 章

颈椎病的四季养生 (204)

 衣 - - - (204)

 食 - - - (204)

 住 - - - (206)

 行 - - - (207)

第 十 六 章

颈椎病的中医护理 (208)

 中医护理的基本原则 (208)

 中医护理的基本特点 (215)

 生活起居护理 (220)

 情志护理 (222)

 给药护理 (225)

附 录

治疗颈椎病人体穴位图	(233)
正面经络穴位图	(234)
侧面经络穴位图	(235)
背面经络穴位图	(236)

病因

颈椎病是一种常见病，由于颈椎的内因外因的变化引起颈椎周围的神经、肌肉、血管病理改变的一系列症状。祖国医学经过数千年实践，总结出诸多有关理论及治疗经验。颈椎病由颈、肩、臂痛等症为表现，多包括在中医痹证中。这些症状多与外伤、慢性劳损、感受风寒湿邪及年龄、体质因素、解剖结构、情志因素等有关。

外因

(1) 外伤。外伤是指跌仆、闪挫、撞击对筋、骨、肉的损伤。外伤所致的颈肩痛，是指由于闪、挫、撞击所致筋络、筋膜、肌肉等软组织受伤以及关节错位造成的症状，即“骨错缝、筋出槽”的症状。人体是一个整体，由于外力影响颈部导致经络、气血失调，因此产生一系列症状，临床上可见肩、背、肢体症状，多以疼痛为主症。

(2) 慢性劳损。常见的慢性劳损多因长时间不良姿势以及日常生活习惯，使颈椎长时间处于屈曲状态，肌肉负荷

增大，易引起劳损。《素问·宣明五气论篇》说：“久视伤血、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋，是谓五劳所伤”长期姿势不正确容易出现椎骨退变和肌肉劳损。

(3) 风寒湿邪。由于风、寒、湿三种病邪侵入人体，流注经络导致气血运行不畅引起肢体与关节疼痛、重着及屈伸不利。古代医学家将其依次列为：“风气盛者行痹、寒气盛者痛痹、湿气盛者着痹”（引自《素问·痹论篇》）。风、寒、湿三种病邪中某一种偏盛，则某一方面的症状表现突出，临床上多应辨证求因，审因论治。

内 因

(1) 年龄。年龄因素与颈的退行性变化及骨质疏松有着密切联系。中医认为，肾藏精，主骨生髓，肝藏血主筋。《素问·上古天真论篇》云：“五八肾气衰，七八肝气衰，筋不能动，身体重、行走不正”。概括地叙述了年龄增长，肝、肾功能衰退，筋骨出现障碍，易引起各种症状，也直接影响到颈椎。

(2) 体质。受先天因素影响，每个人体对环境的致病因素的抵抗力和适应力不同。先天不足者肝肾亏虚，筋骨韧性缺陷，承受外界暴力和风寒湿邪侵袭能力弱，故易发病。反之，体质强壮，颈背转动自如。体质与先天禀赋、饮食调养及身体锻炼有关。

(3) 精神状态。正常七情属于生理活动，并不会引起损伤，但刺激过于强烈、持久，就会导致剧烈的情志变化，使内脏气血发生紊乱而致病。暴怒伤肝，使肝气郁结、肝主筋、使筋僵不利，轻微的外力也易造成颈筋伤病。忧思伤脾，脾气不足，气血生化之源受累，使筋骨失于充养，也易发生筋骨病变。惊恐伤肾，肾主骨生髓，肾伤不能生髓养骨，则易发生扭闪等筋骨损伤。

病 机

由于肝主筋，肾主骨，因此肝、肾与颈椎疾患有着密切联系，有“肝肾同源”之说。

(1) 肝。肝主疏泄，调畅气机，调畅情志。肝又藏血。肝与筋关系密切，故有：“肝主筋”之说。肝的功能正常，则气机条达，血脉和畅，筋络强劲，并能有力的束骨属节而利关节。《内经》云：“诸风掉眩，皆属于肝”。肝病多风，可影响筋的活动，出现抽搐挛急或痿软无力。肝藏血而筋的功能是通过肝脉营养的，精血充足则筋络强健。

(2) 肾。肾藏精，主骨生髓，主生长发育。肾藏五脏六腑之精气，其充在骨，无疑肾当主骨，因为肾贯脊而生髓。《素问·逆调论》说：“肾不生，则髓与骨关系甚为密切”。说明肾与骨、髓等有着生理病理联系。揭示了肾在颈椎疾病上的重要性。在治疗上应使肾气充盈，骨髓坚壮。

(刘佳金)

颈椎病 的 辨证 论 治

中医分型

颈椎病的中医分型为辨证施治提供了依据。具有不同病因、征象和脉象，按中医分型可能属于不同类型，其治则不同，方药也不同。

寒湿阻络型

要点：头痛或枕部痛疼，颈部扭转不利，一侧或两侧肩臂及手指酸胀麻痛，或头疼牵涉至上背痛，肌肤冷湿，畏寒喜热。舌淡红，苔薄白脉细弦或沉涩。

治则：治以温经活血，祛寒除湿，通络止痛。

方剂：九味羌活汤加減。

来源：引自《此事知难》。

方药：炮甲珠，桂枝，羌活，川芎，威灵仙，当归，葛根，赤芍，天麻，秦艽，甘草。

方解：方中羌活、灵仙、天麻、秦艽祛寒除湿止痛；川芎、天麻治头痛。桂枝、川芎、当归、赤芍、炮甲珠温经活血。葛根解痉。甘草调和诸药。

气血两虚夹痛型

要点：头昏，眩晕，颈部活动尤甚，身软乏力，纳差，舌淡红，或淡胖，舌边有齿痕，苔白而润。脉沉而无力。

治则：益气养血，醒脑宁神，活血通络。

方剂：八珍汤加减。

来源：引自《正体类要》。

方药：天麻，黄芪，白术，茯苓，砂仁，川芎，当归，白芍，熟地黄，人参，甘草。

方解：方中黄芪、人参、白术补气；熟地、川芎、当归、白芍养血；天麻、川芎清头窍；砂仁、茯苓理气健脾。甘草调和诸药。

气阴两虚夹瘀型

要点：眩晕反复发作，甚者一日数十次，即使卧床亦视物旋转，伴有恶心呕吐，行走不稳，或心悸、气短、烦躁易怒，咽干口苦，时而寐差多梦。舌红，苔薄白或微黄而干，或舌面光滑无苔，脉沉细而数或弦数。

治则：益气养阴，安神醒脑，调和气血。

方剂：四君子汤加减。

方药：天麻，川芎，柏子仁，远志，夜交藤，茯神，丹参，阿胶，麦冬，沙参，地龙，炙甘草。

方解：方中天麻、柏子仁、远志、夜交藤醒脑益智；炙甘草、沙参、阿胶、麦冬益气滋阴；川芎、丹参、地龙活血通络。

脾肾阳虚夹瘀型

要点：四肢不稳，或酸软无力，大小便失禁，畏寒喜暖，纳差，舌淡红，苔薄白或微腻，脉沉细或沉弱。

治则：补肾健脾，温经和阳，强筋健骨。

方药：熟地，山药，枸杞子，山茱萸，钩藤，鹿角胶，人参，白术，黄芪，茯苓，炮甲珠，甘草。

方解：方中熟地、牛膝、山药、山茱萸、枸杞补肾养血；鹿角胶填精益髓，强筋健骨；人参、黄芪益气温阳；白术、茯苓、神曲健脾安神；甲珠、钩藤通经活络。

方剂：右饮加减。

来源：引自《景岳全书》。

常用中成药

颈复康冲剂

功效：祛风除湿，活血通络。

主治：寒湿侵犯颈部肌肉，使得颈肌痉挛、血流凝滞。

剂型规格：颗粒，5克每袋。

用法用量：口服，一次5克，一日2次。

注意事项：脑血管病患者慎用，孕妇忌用。

骨刺宁片

功效：活血化瘀，通络止痛。

主治：颈椎病瘀阻脉络证。

剂型规格：片剂，每片重0.3克。

用法用量：口服，一次4片，一日3次。

注意事项：肝肾功能不全患者、孕妇忌用。

(刘佳金)

颈椎病的 针灸疗法

在正常的生理情况下，机体处于经络疏通、气血畅适、脏腑协调、阴阳平衡的状态。而在病理情况下，则经络阻滞，气血不畅，脏腑失调，阴阳失衡。针灸治病就是通过针刺或艾灸腧穴，以疏通经络气血，调节脏腑阴阳，达到治疗疾病的目的。

针灸的作用

疏通经络

利用针灸方法疏通经络，可以使受阻的经络通畅，而发挥其正常生理功能，也是针灸最基本和最直接的治疗作用。经络“内属于脏腑，外络于肢节”，运行气血是其主要生理功能之一。经络功能正常时，气血运行通畅，脏腑器官、体表肌肤及四肢百骸得到濡养，均可发挥其正常的生理功能；如经络功能失常，气血运行受阻，则会影响人体正常的生理功能，出现病理变化而引起疾病的发生。

经络不通，气血运行受阻，其临床常表现为疼痛、麻木、肿胀、瘀斑等症状。针灸疏通经络主要是根据经络的循