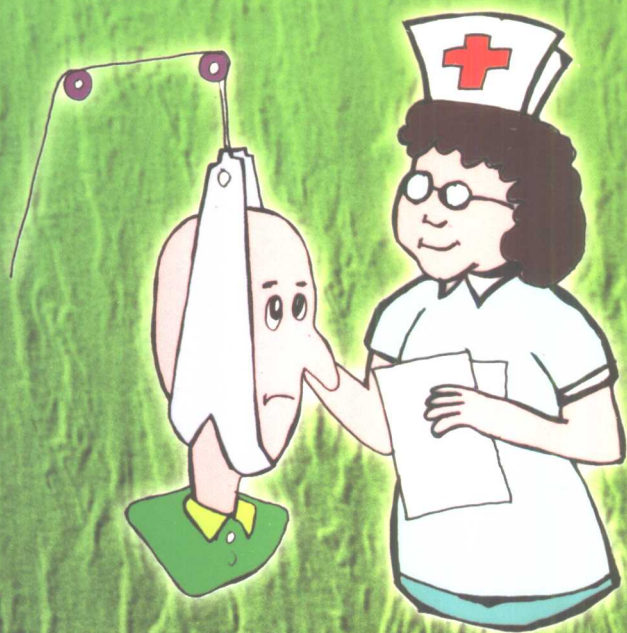


百病饮食心理运动调护丛书 总主编 朱庆生

# 颈椎病腰椎间盘突出症

## 调养与护理

主编 方小玲



中国中医药出版社



百病饮食心理运动调护丛书

# 颈椎病腰椎间盘突出症 调养与护理

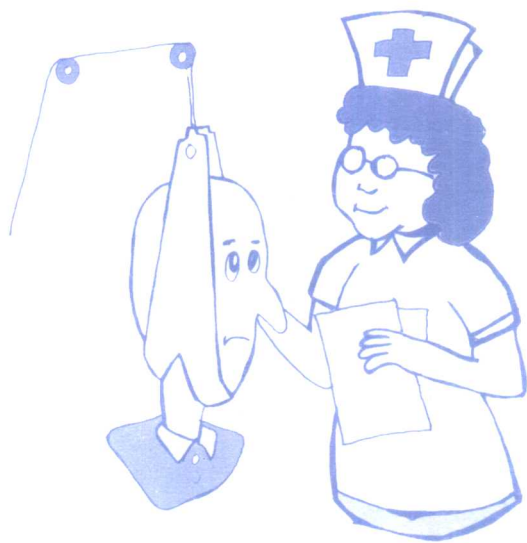
主 编 方小玲  
副主编 余宗南 叶永顺  
编 委 毛忠清 黄概 何章  
江 征 蒋 旭

中国中医药出版社

· 北 京 ·

# 颈椎病腰椎间盘突出症调养与护理

25



中国中医药出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病腰椎间盘突出症调养与护理/方小玲主编. - 北京: 中国中医药出版社, 1999.5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-985-3

I. 颈… II. 方… III. ①颈椎-脊椎病-护理-问答②颈椎-脊椎病-保健-问答 IV. R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 11522 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 河北省保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 168 千字

印 张: 9.25

版 次: 1999 年 5 月第 1 版

印 次: 1999 年 5 月第 1 次印刷

册 数: 10000

书 号: ISBN 7-80089-985-3/R·982

定 价: 14.00 元

# 百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩  
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺  
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农  
曾熙媛 董建华 裘法祖

# 百病饮食心理运动调护丛书

## 总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识 and 对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新概念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编者

1999年4月

## 内 容 提 要

---

本书以一问一答方式概括介绍了有关颈椎病和腰椎间盘突出症的调养与护理常识，主要从运动、饮食和心理的调护三方面入手，是一本很好的科普读物，如果能较好掌握和运用这些知识，一定会对疾病的治疗有所帮助。

本书适合于一般的患者阅读。

# 目 录

## 一、颈椎病的一般常识

1. 什么是颈椎病? ..... (1)
2. 颈椎病常见症状有哪些? ..... (2)
3. 人的正常生理弯曲是什么? ..... (2)
4. 什么是颈椎的生理曲度? ..... (4)
5. 颈椎病有哪些发病因素? ..... (5)
6. 哪些人易患颈椎病? ..... (7)
7. 颈椎病的主要病理改变有哪些? ..... (9)
8. 颈椎病患者为什么会出现眩晕? ..... (10)
9. 什么是颈性眩晕, 颈性眩晕有什么特点? ..... (12)
10. 颈椎病患者为什么会出现手麻? ..... (12)
11. 颈椎病会引起瘫痪吗? ..... (14)
12. 颈椎病为什么会出现下肢麻木无力? ..... (15)
13. 颈椎病会影响视力吗? ..... (16)
14. 什么是颈性血压异常? ..... (17)
15. 颈椎病能治愈吗? ..... (17)
16. 颈椎病在临床上主要分哪几种类型? ..... (18)
17. 什么是颈型颈椎病? ..... (19)
18. 经常落枕是颈型颈椎病的表现吗? ..... (20)
19. 什么是神经根型颈椎病? ..... (21)
20. 神经根型颈椎病的主要临床表现有哪些? ..... (22)
21. 神经根型颈椎病如何与肩周炎相鉴别? ..... (23)
22. 什么是交感神经型颈椎病? ..... (24)

23. 交感神经型颈椎病的临床表现是什么? ..... (25)
24. 什么是椎动脉型颈椎病? ..... (26)
25. 椎动脉型颈椎病的产生与动脉硬化有什么关系?  
..... (27)
26. 椎动脉型颈椎病的临床表现是什么? ..... (27)
27. 什么是美尼尔综合征, 如何与椎动脉型颈椎病  
相鉴别? ..... (29)
28. 椎动脉型颈椎病的眩晕如何与神经官能症的眩  
晕相鉴别? ..... (29)
29. 脑动脉粥样硬化与椎动脉型颈椎病如何相鉴别?  
..... (30)
30. 什么是脊髓型颈椎病? ..... (31)
31. 脊髓型颈椎病有哪些主要临床表现? ..... (32)
32. 什么是帕金森氏病, 早期帕金森氏病如何与脊  
髓型颈椎病相鉴别? ..... (33)

## 二、颈椎病的调养与护理

33. 怎样预防颈椎病? ..... (34)
34. 得了颈椎病怎么办? ..... (35)
35. 颈椎病患者饮食调理应遵循什么原则? ..... (36)
36. 颈椎病患者日常生活中要注意什么? ..... (38)
37. 颈椎病患者应怎样进行心理调治? ..... (40)
38. 怎样解除颈椎病患者的心理负担? ..... (41)
39. 对住院的颈椎病患者应如何进行心理护理? ..... (42)
40. 对家中的颈椎病患者应如何护理? ..... (49)
41. 颈椎病患者怎样选择枕头? ..... (50)
42. 如何运用药枕预防颈椎病? ..... (51)
43. 颈椎病患者应选择什么样的睡眠姿势? ..... (52)
44. 颈椎病患者如何选择床铺? ..... (52)

45. 颈椎病患者为什么要注意环境和季节变化? ..... (54)
46. 为什么颈椎病患者要特别注意预防颈部外伤? ... (54)
47. 颈椎病患者为什么要进行体育锻炼? ..... (55)
48. 颈椎病患者进行体育锻炼时应注意什么? ..... (56)
49. 如果您经常伏案工作, 应如何预防颈椎病? ..... (57)
50. 颈椎牵引的作用是什么? ..... (61)
51. 如何在家中进行自我颈椎牵引? ..... (61)
52. 每天牵引几次才合适? ..... (63)
53. 过度牵引有什么危害? ..... (63)
54. 颈椎病患者如何在家中做理疗? ..... (64)
55. 推拿疗法适合所有颈椎病患者吗? ..... (65)
56. 为什么推拿治疗后有的颈椎病患者症状会加重?  
..... (66)
57. 哪些颈椎病患者可以使用颈围? ..... (67)
58. 颈椎病的非手术疗法主要有哪些, 适应症是什  
么? ..... (68)
59. 如何运用自我推拿疗法调治神经根型颈椎病? ... (69)
60. 怎样运用哈磁五行针调治神经根型颈椎病? ..... (71)
61. 刮痧对神经根型颈椎病有保健治疗作用吗? ..... (72)
62. 导引疗法和运动体操对神经根型颈椎病有什么  
帮助? ..... (73)
63. 神经根型颈椎病的运动体操如何做? ..... (74)
64. 常用的神经根型颈椎病导引疗法有哪些, 如何  
进行? ..... (82)
65. 气功锻炼对神经根型颈椎病有帮助吗? ..... (83)
66. 神经根型颈椎病患者怎样进行气功锻炼? ..... (85)
67. 神经根型颈椎病在做气功时应注意什么? ..... (90)
68. 神经根型颈椎病的常用药膳有哪几种? ..... (91)

69. 交感神经型颈椎病的非手术疗法主要有哪些? ... (94)
70. 交感神经型颈椎病能接受中医推拿治疗吗, 有什么注意事项? ..... (94)
71. 如何运用自我推拿疗法调治交感神经型颈椎病?  
..... (96)
72. 自我运用拔罐或哈磁五行针调治交感神经型颈椎病时常选用哪些穴位? ..... (99)
73. 如何自我运用刮痧疗法调治交感神经型颈椎病?  
..... (100)
74. 哪些运动疗法适合交感神经型颈椎病病人? ..... (102)
75. 交感神经型颈椎病病人如何进行导引疗法? ..... (103)
76. 交感神经型颈椎病的运动体操如何做? ..... (105)
77. 交感神经型颈椎病病人可选用哪些气功锻炼?  
..... (108)
78. 交感神经型颈椎病的常用药膳有哪些? ..... (113)
79. 椎动脉型颈椎病在接受推拿治疗时应注意什么? ..... (114)
80. 如何运用拔罐或哈磁五行针调治椎动脉型颈椎病? ..... (115)
81. 刮痧疗法对椎动脉型颈椎病的调治有帮助吗?  
..... (117)
82. 椎动脉型颈椎病病人的运动疗法有哪些注意事项? ..... (118)
83. 常用的椎动脉型颈椎病的运动疗法有哪几种?  
..... (119)
84. 椎动脉型颈椎病的导引疗法如何进行? ..... (119)
85. 哪些气功对椎动脉型颈椎病有调治作用, 如何进行? ..... (122)

86. 椎动脉型颈椎病患者应如何做哑铃体操? ..... (123)
87. 椎动脉型颈椎病可选用哪些药膳? ..... (127)
88. 刮痧疗法对脊髓型颈椎病有什么调治作用? ..... (129)
89. 脊髓型颈椎病病人进行运动锻炼时应注意什么?  
..... (130)
90. 脊髓型颈椎病病人可选用哪些药膳? ..... (130)
91. 中老年人都会患颈椎病吗, 应如何预防? ..... (131)
92. 老年人如何做颈部的体操? ..... (132)
93. 颈椎病患者应如何进行日光浴? ..... (132)
94. 颈椎病患者如何进行矿泉浴? ..... (133)

### 三、腰椎间盘突出症的一般常识

95. 腰椎间盘突出症是怎么回事? ..... (135)
96. 腰椎间盘突出症能自己诊断吗? ..... (137)
97. 腰椎间盘突出症是怎样发生的, 易发生在哪些  
部位? ..... (138)
98. 为什么 40 岁左右的人易得腰椎间盘突出症? ... (139)
99. 腰椎间盘突出症患者都有腰部受伤史吗? ..... (140)
100. 受寒会引发腰椎间盘突出症吗? ..... (141)
101. 反复出现闪腰会引起腰椎间盘突出症吗? ..... (141)
102. 为什么腰椎间盘突出症以侧后方突出为多? ... (142)
103. 腰椎间盘突出症分哪几型, 各型有何特点? ... (143)
104. 中医认为腰椎间盘突出症的发病原因是什么?  
..... (144)
105. 什么是中央型的腰椎间盘突出症? ..... (145)
106. 腰椎间盘突出症为什么会出现坐骨神经痛? ... (146)
107. 腰椎间盘突出症的腰痛有什么特点? ..... (148)
108. 什么是股神经, 哪种腰椎间盘突出症会引起  
股神经痛? ..... (149)

109. 腰椎间盘突出症都会出现下肢肌力改变吗? ... (150)
110. 腰椎间盘突出症为什么会出现下肢皮肤感觉的异常? ..... (151)
111. 为什么有的腰椎间盘突出症的患者在后期只有腿痛而没有腰痛? ..... (151)
112. 腰椎间盘突出症患者为什么怕做腰部活动? ... (152)
113. 什么是直腿抬高试验, 直腿抬高试验阳性就是腰椎间盘突出症吗? ..... (153)
114. 什么是膝跳反射和跟腱反射, 哪些腰椎间盘突出症病人可出现阳性反应? ..... (154)
115. 什么是鞍区, 鞍区麻痹与腰椎间盘突出症有什么关系? ..... (156)
116. 腰椎间盘突出症会出现腰椎侧弯吗? ..... (157)
117. 慢性腰肌劳损与腰椎间盘突出症有关系吗? ... (158)
118. 为什么有些急性腰扭伤的病人会演变成腰椎间盘突出症? ..... (159)
119. 什么是臀上皮神经炎, 与腰椎间盘突出症有何联系? ..... (160)
120. 梨状肌综合征如何与腰椎间盘突出症相鉴别? ... (160)
121. 马尾部肿瘤如何与腰椎间盘突出症相鉴别? ... (161)
122. 什么是腰椎管狭窄症, 如何与腰椎间盘突出症相鉴别? ..... (162)
123. 哪些内脏疾病较易引起腰痛? ..... (162)

#### 四、腰椎间盘突出症的调养与护理

124. 腰椎间盘突出症的非手术疗法主要有哪些? ... (164)
125. 哪些腰椎间盘突出症病人适合非手术疗法? ... (165)
126. 为什么卧床休息是治疗腰椎间盘突出症的重要方法? ..... (166)

127. 腰椎间盘突出症患者卧床休息期间要注意哪些方面? ..... (167)
128. 为什么腰椎间盘突出症患者要使用腰围和支撑带? ..... (168)
129. 腰椎间盘突出症使用腰围要注意什么? ..... (169)
130. 牵引疗法对腰椎间盘突出症有什么作用? ..... (169)
131. 常用的牵引疗法有哪些? ..... (170)
132. 为什么有的腰椎间盘突出症患者经牵引治疗后症状反而加重? ..... (171)
133. 家庭腰椎牵引如何进行? ..... (172)
134. 机械骨盆牵引的力量如何确定, 运用中要注意什么? ..... (173)
135. 腰椎间盘突出症日常饮食要注意哪些方面? ... (174)
136. 腰椎间盘突出症患者应如何选择饮食? ..... (175)
137. 哪些中药可作为腰椎间盘突出症药膳的常选中药? ..... (176)
138. 常用于调治腰椎间盘突出症的药膳有哪些? ... (177)
139. 腰椎间盘突出症患者可以饮酒吗? ..... (179)
140. 如何选择药酒调治腰椎间盘突出症? ..... (180)
141. 哪些常用的中成药对腰椎间盘突出症有治疗作用? ..... (183)
142. 哪些穴位对腰椎间盘突出症有治疗作用? ..... (184)
143. 腰椎间盘突出症患者在接受针灸治疗时要注意哪些方面? ..... (184)
144. 推拿疗法为什么能治疗腰椎间盘突出症? ..... (185)
145. 治疗腰椎间盘突出症的推拿手法在运用中要注意哪些方面? ..... (186)

146. 腰椎间盘突出症患者在接受推拿治疗时要注意哪些方面? ..... (187)
147. 推拿治疗腰椎间盘突出症时一定要使用各种扳法吗? ..... (188)
148. 推拿能使突出的髓核回纳吗? ..... (188)
149. 腰椎间盘突出症患者可选用哪些自我推拿的方法? ..... (189)
150. 穴位敷贴疗法对腰椎间盘突出症有治疗作用吗? ..... (192)
151. 哪些中药可用于腰椎间盘突出症的穴位敷贴疗法? ..... (192)
152. 腰椎间盘突出症的穴位敷贴疗法运用中要注意哪些方面? ..... (193)
153. 腰椎间盘突出症可进行刮痧治疗吗? ..... (193)
154. 腰椎间盘突出症患者如何运用自我刮痧疗法? ..... (194)
155. 腰椎间盘突出症患者在运用刮痧疗法时要注意哪些方面? ..... (195)
156. 哪些腰椎间盘突出症患者必须进行手术治疗? ..... (195)
157. 腰椎间盘突出症患者在接受手术前应注意哪些方面? ..... (196)
158. 腰椎间盘突出症患者的术后护理应注意什么? ..... (197)
159. 腰椎间盘突出症术后应如何调养? ..... (198)
160. 腰椎间盘突出症的预后良好吗? ..... (199)
161. 腰椎间盘突出症为什么容易复发? ..... (199)
162. 怎样预防腰椎间盘突出症的复发? ..... (200)

163. 腰椎间盘突出症患者日常生活中应注意什么?  
..... (201)
164. 腰椎间盘突出症患者选择鞋时应注意什么? ... (202)
165. 家庭主妇日常生活中怎样预防腰椎间盘突出  
症? ..... (203)
166. 腰椎间盘突出症患者应怎样正确抬举重物? ... (204)
167. 为什么洗漱姿势不当能诱发腰椎间盘突出症?  
..... (205)
168. 哪些体育运动容易引起腰痛, 如何预防? ..... (206)
169. 为什么游泳有助于缓解腰痛? ..... (207)
170. 气功疗法对腰椎间盘突出症有调养作用吗?  
..... (208)
171. 腰椎间盘突出症患者可选用哪些功法? ..... (208)
172. 腰椎间盘突出症患者可打太极拳吗? ..... (209)
173. 腰椎间盘突出症患者在卧床期可作哪些运动?  
..... (240)
174. 易筋经锻炼对腰椎间盘突出症患者有帮助吗?  
..... (241)
175. 腰椎间盘突出症患者如何进行卧位医疗体操  
锻炼? ..... (246)
176. 八段锦锻炼对腰椎间盘突出症的康复有帮助  
吗, 应如何进行? ..... (252)
177. 腰椎间盘突出症患者如何运用中宫运气法进  
行康复锻炼? ..... (257)
178. 复发性腰椎间盘突出症的家庭护理要注意哪  
些方面? ..... (260)
179. 腰椎间盘突出症患者外出时在护理上应注意  
什么? ..... (261)