



8.00元



自然疗法丛书

JINGZHUIBING

颈椎病

自然疗法

王强虎/编著

世界图书出版公司

作者简介

王强虎，副主任医师，1986年毕业于陕西中医学院，从事临床工作近20年，在国家级、省级刊物上发表论文20余篇，出版著作计近200万字。擅长于医学科普类书籍的写作，所出书籍得到市场的认同。作者曾用十余年时间致力于常见病的康复与研究，对“亚健康”、“健康与疾病”、“保健理论”等诸多方面有独特见解，主张运用多种保健方法预防疾病，提高健康水平，应用自然疗法是其主要主张之一。

作者在临床治疗方面，对常见病、多发病的治疗有明显疗效。1989年在国内首次提出应用“中医经筋理论”治疗慢性腰腿痛，并付诸于临床，治疗效果得到国内同行专家的肯定。1992年应邀参加北京·国际颈肩腰腿痛学术会议，其论文“调节经筋结聚法治疗腰腿痛”获得与会专家一致好评，并获大会优秀论文奖，至今其方法与理论还经常为国内医学期刊所引用。作者现为陕西省中医学会会员，多家公司健康顾问。

出版作品

《中老年健康有约——教您活到100岁》之《心理保健》《饮食保健》《房室保健》《运动保健》《长寿保健》；《家庭医生5元丛书》之《中风》等。

E-mail: am540@126.com

前言

自然疗法是医学宝库中一颗灿烂的明珠，是经过长期医疗实践探索出来的行之有效的非药物治疗方法。它集中西医理论、民间医疗于一体，具有全科医学的优越性，对人体无毒副作用，被医学界称为“绿色医学”。它简单易学，不受约束，患者无须掌握高深理论，只要通过实践，即可达到治病疗疾的目的。

现代药物以其疗效显著、使用方便等特点主导着疾病的治疗，但药物治病的潜在的危害或多或少影响着人体健康。科学家们发现，药物不仅会导致各种药源性疾病，而且还有可能加重人体某些相关疾病。而自然疗法却突破了现代医学这一缺陷，强调对疾病进行整体调理，多病同治，即同一种方法治疗多种不同的疾病，特别是对久病未愈的慢性疾病有药物所不及的独特疗效。

更为重要的是自然疗法能开发调动人体自身潜能，将人体潜在的自控力和调节力转换为治病的动力，调整和增强人体自身免疫力，达到治疗疾病的目的，收到其他疗法所不及的治疗效果，还可为受慢性疾病折磨的人节省大量的治疗费用。鉴于种种益处，目前医学界有识之士已把眼光投入到自然疗法的研究上，而今自然疗法的各种方法已席卷全球，这门绿色医学正被越来越多的人

所认识和青睐。

这套丛书第一辑共计 8 册，分别是《糖尿病》《高血压病》《冠心病》《颈椎病》《中风》《肥胖》《病毒性肝炎》《失眠》。编写过程中，作者参阅了国内外最新的研究资料，吸收了最新的观点和科学技术，结合多年临床经验，对危害人们健康的常见病分册介绍，精当描述每种疾病的基础知识、常见信号、健康教育，详细阐述了每种疾病的心理、按摩、运动、饮食、拔罐、药枕、敷贴、沐浴、起居等自然疗法，便于读者早期发现、早期防治这些疾病，拥有健康体魄。

本丛书篇幅短小，内容分类独特，便于读者在不同场合寻找适合自身的疗法。文字通俗易懂而知识含量高，方法简便实用，取材便利，疗效确切，适合于慢性病患者及基层医务人员阅读。由于作者水平有限，书中如有不妥及错误之处，还望谅解指正，以期此书更加完美！

编 者

2005 年 5 月于西安

Contents 目录

Part 1 认识疾病

疾病定义

- └ 什么是颈椎病 → 004

疾病分类

- └ 颈椎病分型与诊断 → 006

常见病因

- └ 颈椎病的常见病因 → 008

治疗原则

- └ 颈椎病的治疗原则 → 012

Part 2 发现疾病

疾病信号

- └ 颈椎病的特异信号 → 018

临床症状

- └ 颈椎病的典型表现 → 026

检查方法

- └ 怎样知道患了颈椎病 → 030

Part 3 治疗疾病

居室篇

- ┌ 颈椎病按摩疗法 → 036
- ┌ 颈椎病起居疗法 → 048
- ┌ 颈椎病药枕疗法 → 056

餐饮篇

- ┌ 颈椎病饮食疗法 → 062
- ┌ 颈椎病药膳疗法 → 066
- ┌ 颈椎病药茶疗法 → 070
- ┌ 颈椎病药酒疗法 → 074
- ┌ 颈椎病药粥疗法 → 080

浴室篇

- ┌ 颈椎病水浴疗法 → 084

户外篇

- ┌ 颈椎病运动疗法 → 090
- ┌ 颈椎病娱乐疗法 → 110

理疗篇

- ┌ 颈椎病穴贴疗法 → 118
- ┌ 颈椎病刮痧疗法 → 122
- ┌ 颈椎病热敷疗法 → 130
- ┌ 颈椎病熏蒸疗法 → 134

└─ 颈椎病拔罐疗法	⇒ 138
└─ 颈椎病艾灸疗法	⇒ 146
└─ 颈椎病牵引疗法	⇒ 152
└─ 颈椎病的其他理疗法	⇒ 156

○ 附录

○ 健康教育

└─ 颈椎病的防治要点	⇒ 162
└─ 颈椎病常用偏方、验方	⇒ 168

丛书中所涉及药物，均请在医生指导下使用。

自然疗法
8元丛书

颈椎病





Acquaint



认识疾病

Disease

- 疾病定义
- 疾病分类
- 常见病因
- 治疗原则

颈椎病，是指颈椎段脊柱的临床疾患，它包括的范围很广。确切地说，颈椎病是指颈椎椎间盘、颈椎骨关节、软骨、韧带、肌肉、筋膜等所发生的退行性改变及其继发改变，致使脊髓、神经、血管等组织受损害（如压迫、刺激、失稳等）所产生的一系列临床症状，因而又称为颈椎综合征。

在日常工作生活中，颈椎是最灵活、活动频率最高的椎体，在承受各种负荷、劳损后，逐渐出现退行性变化。由于颈椎的不断退行与慢性劳损、陈旧外伤或炎症等造成的颈椎间盘退行性病变而造成颈椎间隙狭窄，纤维环外突，软骨与骨质唇样增生以及关节炎，黄韧带肥厚而压迫颈椎神经和动脉，或由于人体颈椎间盘逐渐发生退行性变，导致颈椎骨质增生，或颈椎正常生理曲线改变引起临床症状。

医学研究证实，20岁左右颈椎的老化与退变就开始了，逐渐发生椎间盘变性、脱水、血肿及微血管的撕裂、骨刺，关节及韧带的退行性变及椎管狭窄。伴随着人均寿命的延长，发病率自然逐年增加。有资料表明，50岁左右的人群中大约有25%的人患过或正患颈椎病，60岁左右则达50%，70岁左右则发病率几乎为

100%，可见颈椎病是现代人的常见病和多发病。

中医学将颈椎病划入“痹证”范畴。认为人到中年以后，随着年龄的增长，肝肾之气逐渐衰退，精血亏虚，筋骨失去营养，骨质日渐疏松。日常生活中，颈椎部位活动频繁，反复劳损，风寒湿邪易乘虚而入，而引起各种不同症状。轻则常常感到头、颈、肩及臂麻木，重则可导致肢体酸软无力，甚至出现大小便失禁及瘫痪等。颈椎病治疗较为麻烦，周期较长，自然疗法是一种较为理想的治疗方案。



颈椎病在临床上的表现较为复杂，医学专家根据颈椎病的临床症状和体征可将其分为四型，分别如下：

1. 颈型

颈型颈椎病是颈椎病中最轻的一型，也是最常见、最容易诊断的一种。病人以青壮年为多，个别也可在45岁以后才首次发病。病人以颈部酸、痛、胀及不适感为主，且常诉说头颈不知放在何种位置为好。约半数病人颈部活动受限或被迫处于某种体位。个别病人上肢也可有短暂的感觉异常。一般病人躺下后症状减轻，站位或坐位加重。向上牵颈试验表明，颈部症状立即减轻或消失。

2. 神经根型

神经根型颈椎病也较多见，主要是出现根性痛。而在发病早期即引起病人注意，所以病人前去就医的时间早，疗效当然也好，约90%以上的病人可以自愈。由于

疼痛症状是从颈部向远侧手腕部放射，因此，又称之为“下行性颈椎病”。

3. 脊髓型

脊髓型颈椎病较颈型和神经根型颈椎病明显少见，但是此型病人不仅症状严重，且大多数是以“隐性”形式发病，大多在中年以后（颈型、神经根型多见于青壮年），逐渐出现手足感觉障碍及肌肉乏力。开始较轻微，通常突然有一次跌倒，或全身出现“电击式反应”，方才引起注意，在检查后发现本病。脊髓型颈椎病多在颈椎椎管狭窄的基础上发生。

4. 椎动脉型

椎动脉型颈椎病是由于椎动脉受到外来的压迫或刺激，引起功能失调而产生的一系列症状。椎动脉型颈椎病起病突然，约半数以上病人是突然发病的，开始毫无症状，也没有什么先兆，只是颈部向某个方向转动一下，当即出现眩晕，甚至感到天昏地暗。

常见病因

颈椎病的常见病因

颈椎病的病理生理过程相当复杂，其发病因素多种多样。如：不良的睡眠体位如高枕。工作姿势不当，长期处于坐位，尤其是低头工作，造成颈后部肌肉韧带组织的劳损。另外屈颈情况下，椎间盘的内压增大，使髓核后移而出现退变。不适当的体育锻炼如超过颈部耐量的运动造成外伤等。但下列因素在颈椎病的产生和复发中起着重要作用：

1. 年龄因素

人就像一台机器一样，随着年龄的增长，人体各部件的磨损也日益增加，颈椎同样会产生各种退行性变化，而椎间盘的退行性变化是颈椎病发生发展中最基本和最关键的基础。另外，小关节和各种韧带的退变也起重要的作用。年龄越大，颈椎病发病率越高。

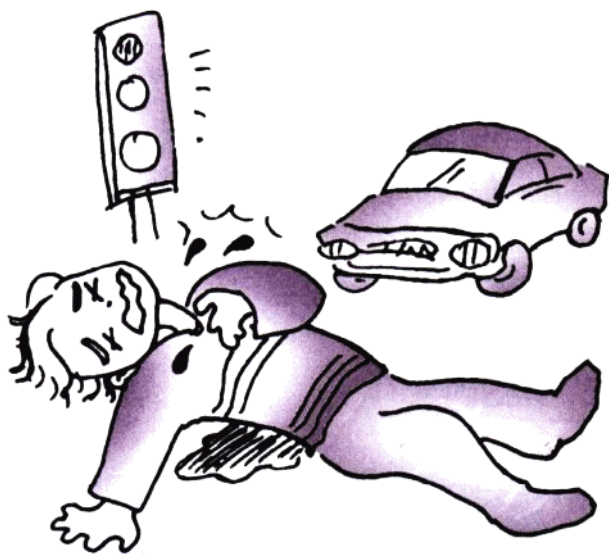
2. 慢性劳损

指各种超过正常范围的过度活动带来的损伤，如不良

的睡眠、枕头的高度不当或垫的部位不妥，反复落枕。另外，姿势不当，尤其是长期低头工作者颈椎病发病率较高。再者，有些不适当的体育锻炼也会增加发病率，如不得法的倒立、翻筋斗等。

3. 颈部外伤

颈部外伤是引起颈椎病的病因之一。有资料表明，颈椎病患者中约有半数病例与外伤有直接关系。如交通意外、工作与生活中的意外、运动性损伤、不得法的推拿牵引等均可造成不同程度的损伤或加剧颈椎退变。



4. 咽部炎症

有资料表明，当咽部及颈部有急慢性感染时，易诱发颈椎病，或使症状加重。由于该处的炎性改变可直接刺激邻近肌肉、韧带，或通过丰富的淋巴系统使炎症在局部扩散，以致造成该处肌张力低下、韧带松弛和椎关节内外失衡，破坏了椎体间的稳定性。

5. 椎管狭窄

医学解剖发现颈椎病与颈椎椎管狭窄关系密切。许多临床资料表明，颈椎管内径尤其是矢状径，与颈椎病的发生有直接关系。椎管狭小者，当受外伤，甚至轻伤时也易发病，而大椎管者不易发病。所以医生建议发育性椎管狭窄应及早通过手术减压。

6. 其他因素

各种先天性畸形颈，如先天椎体融合、第一颈椎发育不全或伴颅底凹陷症、棘突畸形等，也会诱发颈椎病。