

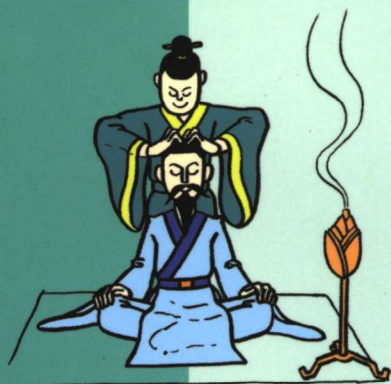
图



常见病自然疗法丛书

说

颈椎病



总主编 / 王海泉
孟迎春

主 编 / 王海泉

人民卫生出版社
People's Medical Publishing House

图说常见病自然疗法丛书

颈椎病

主 编 王海泉
副主编 李保院
编 委 王良俊 王 克 王传华 次 仁 蔡国遇

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病/王海泉主编. —北京:
人民卫生出版社, 2006. 6

(图说常见病自然疗法丛书)

ISBN 7-117-07582-1

I. 颈… II. 王… III. 颈椎—脊椎病—自然疗法
—图解 IV. R681.505—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 040867 号

图说常见病自然疗法丛书

颈 椎 病

总 主 编: 王海泉 孟迎春

主 编: 王海泉

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 1000×1400 1/32 印张: 6.625

字 数: 251 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07582-1/R·7583

定 价: 28.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

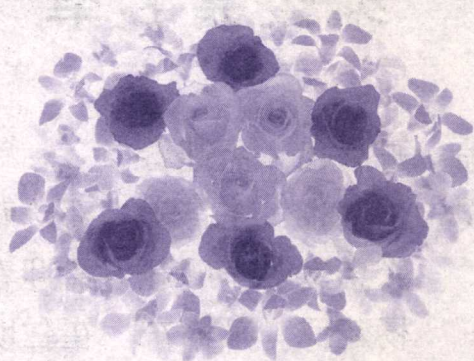
图说常见病自然疗法丛书



图说常见病自然疗法丛书

编委会名单

总主编	王海泉	孟迎春		
编委	王海泉	丰培学	邓莉	张恩和
	张惠琴	李明旺	孟迎春	屈明芬
	杨建民	郝常东	崔仁明	
绘图	林开开	张奕		



● 图 说 常 见 病 自 然 疗 法 丛 书 ●

颈椎病

前

言

随着生物科学技术的发展，西医学逐渐成为现代社会主流医学，尤其是影像诊断技术的进步，更使西医学的发展一日千里。然而，其弊端也逐渐显现。到今天，药物的毒、副作用，正在阻碍西医学的发展，甚至带来了不少医源性疾病。越来越多的有识之士开始将目光投向自然疗法。“人法地，地法天，天法道，道法自然”，大千世界，造化自然。中医的自然疗法利用导引、针灸、拔罐、刮痧、按摩、草药、食疗、运动、阳光、空气、温泉等天然的方法去激发人体的自然活力以治愈疾病，强身健体。希波克拉底学派认为：“疾病是源于体液失调所引致，引致的因素可以是先天的、意外的，或自然现象所引起的。”又认为：治愈是通过“自然力量”而获得的。而“自然力量”是由生命所造成的。所以治疗的目的只是帮助身体的自然治愈，“自然力量”才是真正的医生。本丛书特色也在于此。

我们共选了临床最常见的10种疑难病症，对每种病症分别以图文并茂的形式介绍其疗效好、易于操作、针对性强的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、验方、针灸、食疗、运动、音乐、心理调护等方法及其基本知识，以供

读者阅读。

本丛书共 10 册。每册包括三部分内容：一是疾病的基本知识，突出知识性、趣味性，如对该病的认识过程，有关该病的病因病机、诊断、分类、治疗、预防等，向读者简要介绍其西医认识；二是根据中医的辨证论治原则介绍该病的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸、食疗的方法及应用；三是介绍中西医结合的有关该病的运动、音乐、心理调护、预防的知识。每册约 12 万字，穿插卡通漫画图、解剖示意图、相关穴位图等约 200 幅，集中西医自然疗法为一体；集知识性、趣味性、实用性为一体，为迫切想获得相关知识的医学生、乡村社区医生、自然疗法爱好者、患者及其家属提供一个全面、实用的读物。本书形式与不同层次、不同水平读者“欲休闲还忙碌、欲轻松还沉重”的心情特点形成强烈共鸣，为刚刚到来的“轻阅读时代”的医学界添彩，让人们在快乐中学习，在轻松中生活。

王海泉

2006 年元月于济南

C O N T E N T S 目录

1

第一章 概述

- 第一节 认识颈椎病 2
- 第二节 颈椎病的病因病理 6
- 第三节 颈椎病的诊断与分类 12
- 第四节 颈椎病的西医药治疗 26
- 第五节 中医学对颈椎病的认识 44

51

第二章 经络和腧穴

- 第一节 认识经络和腧穴 52
- 第二节 治疗颈椎病常用穴位 55

67

第三章 颈椎病的按摩疗法

- 第一节 颈椎病常用按摩手法 68
- 第二节 颈椎病常用按摩法 77

85

第四章 颈椎病的拔罐疗法

- 第一节 拔罐防治颈椎病基础 86
- 第二节 颈椎病常用拔罐法 90

95

第五章 颈椎病的刮痧疗法

- 第一节 刮痧防治颈椎病基础 96
- 第二节 颈椎病常用刮痧法 99

颈 · 椎 · 病

图说常见病自然疗法丛书

103

第六章 颈椎病的中草药治疗

- 第一节 中草药简介 104
- 第二节 颈椎病常用中药 107
- 第三节 颈椎病常用方剂及偏方验方 113

121

第七章 颈椎病的贴敷疗法

- 第一节 贴敷防治颈椎病基础 122
- 第二节 颈椎病常用贴敷法 126

131

第八章 颈椎病的熏洗疗法

- 第一节 熏洗防治颈椎病基础 132
- 第二节 颈椎病常用熏洗法 136

143

第九章 颈椎病的针灸疗法

- 第一节 针灸防治颈椎病基础 144
- 第二节 颈椎病常用针灸法 148

157

第十章 颈椎病的饮食疗法

- 第一节 食疗防治颈椎病基础 158
- 第二节 颈椎病的饮食宜忌 163
- 第三节 颈椎病常用药膳 165

173

第十一章 颈椎病的运动疗法

第一节 颈椎病与运动 174

第二节 颈椎病常用运动疗法 175

181

第十二章 颈椎病的音乐疗法

第一节 颈椎病与音乐疗法 182

第二节 颈椎病常用音乐疗法 184

187

第十三章 颈椎病的心理调护

第一节 颈椎病与心理疗法 188

第二节 颈椎病的心理调护 190

195

第十四章 颈椎病的预防

图说常见病自然疗法丛书

颈椎病

第一章 概述

- 第一节 认识颈椎病
- 第二节 颈椎病的病因病理
- 第三节 颈椎病的诊断与分类
- 第四节 颈椎病的西医药治疗
- 第五节 中医学对颈椎病的认识

1

第一节

认识颈椎病

人到中年，奋斗了大半辈子，正是事业有成，该好好创造生活、享受生活的时候，可是有一些人却开始出现头、颈、肩及手臂麻木不适，慢慢出现颈背部疼痛、上肢麻木无力，甚至下肢乏力、行走困难、头痛、头晕、恶心、呕吐、视力下降、心动过速、耳鸣、耳聋等症状。到医院检查以后才知道，原来是颈椎病在作怪（图1-1）。



▲(图1-1)

一 颈椎病概况

颈椎病又称颈椎综合征，是以颈椎退行性病理变化为基础的一种疾病。确切地说，颈椎病是颈椎椎间盘、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，刺激或压迫了周围的脊髓、神经、血管等组织，由此产生的一系列临床症状和体征。颈椎病是一种常见病、多发病，它常见于中老年，好发于40~60岁之间的成人，男性多于女性。随着社会进步，人均寿命的延长，发病率也逐年增加。50岁左右的人群中约25%的人患过或正患此病，而60岁左右的人群中约50%发病。

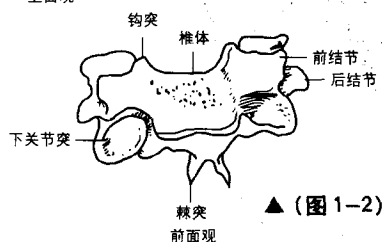
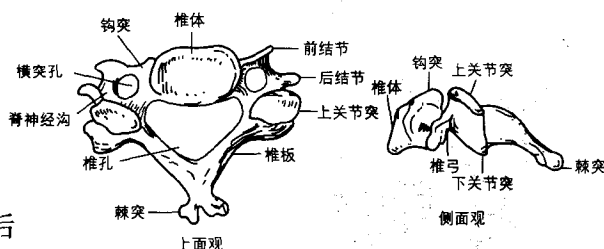
颈椎病的高发病率主要是由颈椎特定的位置与解剖结构造成的。颈椎起到连接头部与胸部、上肢的作用，其灵活性最大，活动频率最高，相对于其他脊椎骨而言负重较大。

随着生长发育的过程，不断承受着各种负荷、劳损甚至外伤，很容易发生退行性变化。从30岁左右颈椎间盘就开始逐渐退化，含水量减少，随着年龄增长逐渐加重，且诱发颈椎其他组织的退行性改变。从生物力学的角度来看，颈5~6、6~7椎间盘受力最大，颈椎病也最容易在这些部位发生。颈椎位于脊柱的最上段，共有7个，除第1节寰椎和第2节枢椎之间无椎间盘外，其余颈椎之间共有椎间盘6个。颈椎的前方有颈动脉、气管、食管、喉等重要器官，周围有肌肉等组织包绕，起到连接头颅与躯干的作用。颈椎的活动度和活动频率最高，解剖结构和生理功能都很复杂，容易引起外伤和劳损，导致颈椎病。

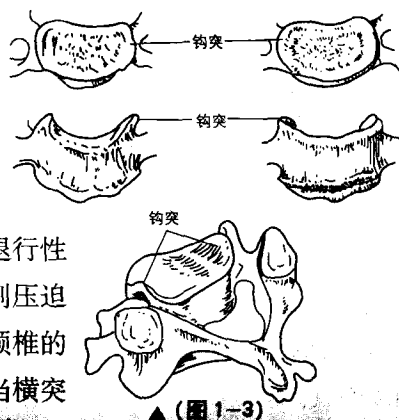
二 颈椎的解剖与生理曲度

① 解剖

颈椎由椎体、椎弓、横突、上下关节突和棘突等组成。椎体的后缘与椎弓共同组成椎孔，各个椎孔相连构成椎管。（图1-2）椎体上面的两侧有突起，称为钩突，钩突与上一椎体的下缘构成钩椎关节。（图1-3）此关节能防止椎间盘向侧后方突出，但退行性变增生时增生的骨刺可能影响位于其侧方的椎动脉的血液循环，也可能压迫位于其后方的神经根。相邻两个椎体的上下关节突相连构成关节突关节，其间的空间就是椎间孔，有脊神经根和伴行血管通过。在退行性变增生时椎间孔容易变小，神经根受到压迫时就会产生上肢疼痛、麻木等症状。颈椎的横突上有横突孔，内有椎动脉通过，当横突



▲ (图1-2)

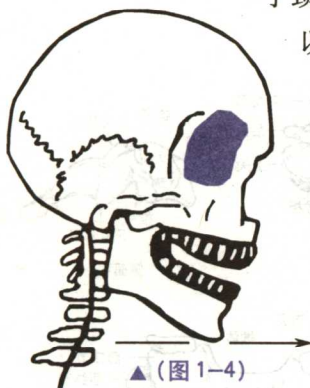


▲ (图1-3)

退行性变增生时也可影响椎动脉对大脑的供血功能,产生眩晕、恶心、呕吐等症状。颈椎各椎骨之间自第二节以下都有椎间盘,椎间盘的主要功能是减轻和缓冲外力对脊柱、头颅的震荡,增加运动幅度。颈椎椎间盘由纤维环和髓核组成,前厚后薄,从而使颈椎具有向前的曲度。当椎间盘发生退行性变突出时可能压迫脊髓或神经根产生肢体疼痛、麻木等症状。

② 生理曲度

颈椎存在一定的生理弯曲。人体在端坐或站立时从侧方看人的颈部似乎是直的,但其内的颈椎并不是直的,而是在其中段有一向前突出的弧度,这一弧形的突起,在医学上称为颈椎的生理曲度(图1-4)。颈椎生理曲度的形成是由于



于颈椎间盘前厚后薄造成的,这是人体生理的需要,可以增加颈椎的弹性,起到一定的缓冲震荡的作用,防止大脑的损伤。同时,也是颈部脊髓、神经、血管等重要器官正常生理活动的需要。颈椎生理曲度的改变,可引起相应的病理变化。如果颈椎的生理曲度变直、生理前凸消失往往说明了颈椎的椎体、肌肉、神经等发生了异常的改变。颈椎生理曲度变直是一种病理表现,也是一种人体的自我保护性反应,其主要的原因有:

(1) 急性颈部肌肉扭伤

由于肌肉的疼痛、痉挛,肌肉牵拉颈椎椎体,致使颈椎生理曲度变直。

(2) 颈肩部肌纤维组织炎

由于长期坐姿不良、受凉等原因可引起颈肩部肌纤维组织炎,使肌肉由于疼痛而痉挛。关节囊、韧带及小关节的炎症引起的疼痛,也可反射性地使相关的颈部肌肉痉挛,以保护受累关节,颈部肌肉的痉挛可使颈椎生理曲度变直。

(3) 根性颈椎病

在急性期由于受累的小关节呈急性炎症表现,关节骨膜及关节囊肿胀,邻近的神经根受激惹,病人多有颈肩部肌群紧张,活动明显受限,从而引起颈椎生理曲度变直。

(4) 颈椎的病变

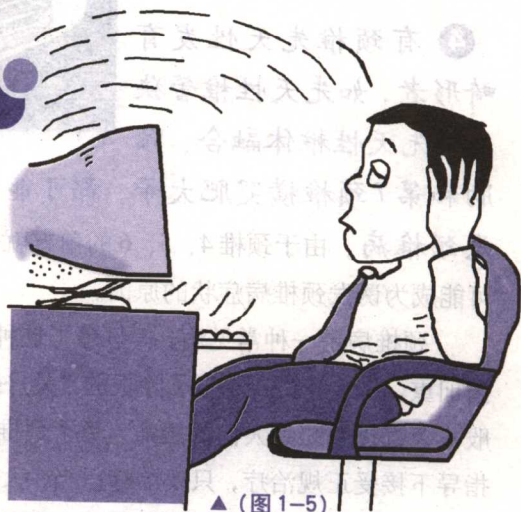
如颈椎的肿瘤、结核、化脓性感染等均可引起颈部疼痛、肌肉痉挛、颈椎活动受限及生理曲度变直。

(5) 强直性脊柱炎

晚期可引起颈椎僵硬强直。

三 颈椎病高危人群

颈椎病在人群中具有一定的高发性、易发性，中老年人易患，是由于伴随着年龄的增长，颈椎过多的慢性劳损会引起椎间盘变性、弹性减弱，椎体边缘骨刺形成，小关节紊乱，韧带增厚、钙化等一系列退行性病理改变。易患颈椎病的人群有以下几种：



▲ (图 1-5)

① 从职业上讲，长期低头伏案工作者或头颈常向某一方向转动者易患颈椎病。(图1-5) 这些职业包括办公室工作人员、司机、会计、刺绣女工、长期观看显微镜者、计算机操作人员等。这些职业的工作看起来并不是太累，但由于特殊的工作姿势，长期低头，造成颈后肌群、韧带等组织劳损，颈椎间盘长期受一个方向的压力，头颈常偏于一侧引起颈椎局部的劳损。因此从事这些职业的人员颈椎病的发病率较高。

② 睡姿不正确者易患颈椎病。从睡眠姿势上讲，由于人的一生中大约有 $1/4 \sim 1/3$ 时间是在床上度过，当枕头过高、过低或枕头的枕芯材料不当，不良睡眠姿势持续时间较长，睡眠时又不能及时调整，易造成颈椎椎旁的肌肉、韧带和小关节平衡失调，张力大的一侧易疲劳而产生不同程度的劳损。喜欢卧高枕者及有反复“落枕”病史者易患颈椎病。此外，喜欢躺着看书、看电视时头部长久单一姿势等日常生活中不良姿势过多的人，也易发生颈椎病。

③ 有头部外伤史的患者易患颈椎病。由于交通事故、运动性损伤等导致的颈椎损伤，往往诱发颈椎病的发生(图1-6)。外伤后的颈椎病以年轻

人较为多见。如体育活动中的前滚翻运动，车祸中的撞击，头颈部着地的摔伤等可能没有骨折，但颈椎的过伸、过屈往会导致椎间盘、韧带、肌肉的损伤而发病。



▲(图1-6)

④ 有颈椎先天性发育畸形者，如先天性椎管狭窄、先天性椎体融合、颈肋和第7颈椎横突肥大等，都可能影响颈椎的正常生理活动而易患颈椎病。由于颈椎4、5、6的前方就是咽喉部，所以咽喉部的慢性炎症也可能成为诱发颈椎病症状的原因。

颈椎病是一种常见病，一旦患了这种病，有些人非常着急，担心病情会逐渐加重，总希望找到一下子除根的“灵丹妙药”。颈椎病有一定的危害性，但一般不会直接威胁到人们的生命。患了颈椎病后，应及时到医院就诊，在医生的指导下接受正规治疗，只要治疗得当，大部分患者在非手术治疗下可以好转甚至痊愈。骨关节的增生对人体并无太大的影响，在一定程度上还可以使患者关节趋于稳定。从疾病的性质来看，颈椎病属于慢性病，时发时止，时轻时重，不要期望一二次就能痊愈，一定要长期坚持观察，长期治疗。

2

第二节

颈椎病的病因病理

一 颈椎病的病因

颈椎病发病原因多种多样，在发病过程中影响因素很多，病理过程也很复杂，总结起来主要的有以下几个方面：

① 机体的衰老

随着年龄的增长，人体逐渐走向衰老，老年人的躯体、内脏、形态、功能