

畅销  
第五版

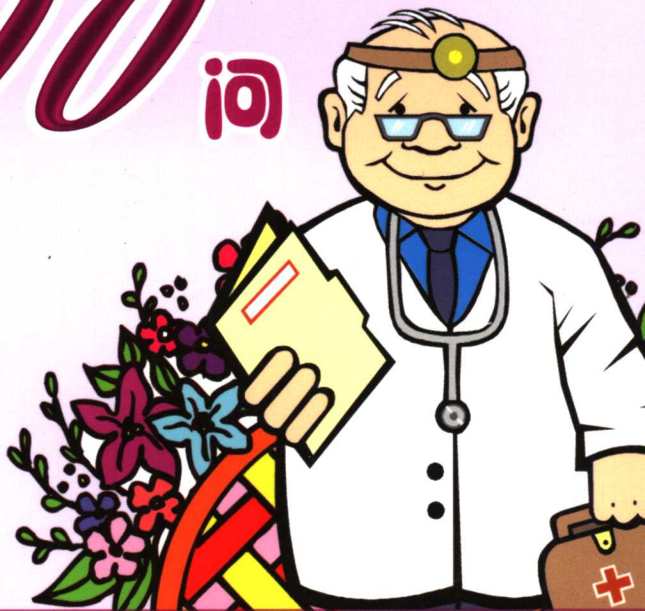
健康直通车  
百病百问沙龙丛书

37位名医、院士倾心打造

# 颈肩腰腿病防治

主编 胡慧

# 500问



中国中医药出版社

百病百问沙龙丛书

# 颈肩腰腿病 防治 500 问

主 编 胡 慧

副主编 (按姓氏笔画为序)

李 立 杜 琳 席 宁

中国中医药出版社

·北 京·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

颈肩腰腿病防治 500 问/胡慧主编. - 北京: 中国中医药出版社, 1998.9

(百病百问沙龙丛书)

ISBN 7-80089-859-8

I. 颈… II. 胡… III. 脊椎病-防治-问答 IV. R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 21756 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

北京纪元彩艺印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 850×1168 1/32 印张 10 字数 250 千字

2006 年 1 月第 5 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80089-859-8/R·857 册数 3000

\*

定价: 18.00 元

网址 [WWW.CPTCM.COM](http://WWW.CPTCM.COM)

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

**社长热线 010 64405720**

**购书热线: 010 64065415 010 84042153**

# 百病百问沙龙丛书

总 主 编

张 文 康

副 主 编

余 靖

专家审定委员会

(按姓氏笔画排列)

方 圻	王玉川	王永炎	王宝恩	王绵之
王雪苔	卢世璧	史轶蘩	关幼波	刘渡舟
刘弼臣	陈可冀	陈佑邦	陈绍武	杜如昱
宋业光	宋鸿钊	吴英恺	张明园	张金哲
尚天裕	胡亚美	姜泗长	施奠邦	姚乃礼
高居忠	郭应禄	钱 瑛	翁心植	徐光炜
程莘农	董建华	韩德民	谢海洲	路志正
裘法祖	蔡连香			

颈肩腰腿部的软组织损伤是临床常见的疾病，男女老少皆有患病之可能，其所致疼痛、肿胀、功能障碍不仅给患者带来了痛苦，而且直接影响了人们的日常生活。究其病因，除外伤外，还和平常的生活习惯有密切关系。有鉴于此，我们认为有必要让更多的人对这类疾病有更多的了解和认识，从而达到预防发病、正确就医、及时治疗、减少病残的目的。本书对颈肩腰腿部常见的疾病从其病因、临床表现、治疗方法及自我防治等方面加以介绍，尤其在自我防治、功能锻炼等方面，向广大患者介绍其意义和方法，对患者的日常生活进行指导。除了现代医学治疗方法以外，对治疗此部分疾病卓有成效的传统疗法也详加介绍。因而此书对广大临床医生也有使用价值，有助于他们指导病人进行适当的治疗，以减少病人痛苦，降低病残的发生，保障病人的生活质量。

## 内 容 提 要

# 愿人人拥有健康

(代再版前言)

拥有一个强健的体魄，是我们每一个人所由衷向往的。但在生活节奏不断加快的现代社会，人们往往在不经意间淡漠了健康意识，忽视了身体的本钱，因而不断有“如果早一点重视身体健康就好了”的诸多感慨！也由此产生了对诸如《登上健康快车》等保健科普图书的热销现象。

中国中医药出版社长期以来，致力于医学科普知识的宣传，出版了一大批深受读者欢迎的医学科普图书。1998年，我们组织全国众多著名医学专家编写出版了以常见疾病防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本。1999年，又从疾病的调养护理角度，组织编写了《百病饮食心理运动调护丛书》一套36种。以上两套大型科普读物的出版均以“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动为依托，作为这一大型医学科普宣传活动的教材奉献给广大的读者。此后，

我们还组织出版了一套更为通俗的《健康教育丛书》(80种)。上述图书一经面市便得到了如潮的好评,一位读者曾说:就是再耐心的专家,也不可能像这本书一样做出这么详细的解说。故尔才有了销售一片火爆,许多品种多次重印,同时也使“健康世纪行”活动取得了全面的成功,收到了良好的社会效果。

让更多的人得到更好更新的健康知识,也鉴于医学科学的不断发展,我们于2004年又组织专家对上述两套图书进行全面的修订,现在终于以崭新的面貌呈现在大家面前,在此我们衷心地希望这两套丛书能给每一个人的健康有所帮助,能使您的生活不断洋溢着更加绚烂的色彩!

中国中医药出版社

2005年1月

# 前 言

每个中国人都熟知这样一句话——身体是革命的本钱。不知从什么时候起，这句话竟被人们遗忘了。在生活节奏日趋加快的今天，我们应赋予这句话以新的内容。或许，拥有健康的人对此并不在意。然而，那些曾经或正在被病痛折磨的人却一定有刻骨铭心的感受。由于对自己健康的忽视，他们已经在面对残酷的现实：由于健康正在离他们远去，所有的一切，事业、地位、财富、幸福……都将变得不复存在，只剩下了无奈、遗憾、懊悔……

拥有健康的人们，请关注一下你们自己吧！

信息时代使我们这个社会变得更加丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着变幻无穷的挑战。为此，我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个人的期望。但是，请不要忘记，这一切一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您自己身体的知识更加重要，因为只有您了解了自己的身体，掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去呵护他，怎样使他保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。朋友啊，



朋友！您了解自己的身体吗？您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢？

《百病百问沙龙丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型普及型读物，他为广大人民群众提供了了解健康的生活常识和指导疾病防治的大量医药学知识。本丛书共 50 种，就生活中常见的近百种疾病的防治知识，从西医、中医、中西医结合等不同角度进行讲解。丛书作者均为长期工作在临床第一线的医学专家，并有数十位全国一流专家进行指导，保证了本书的准确性、权威性。写作上采用问答的形式，深入浅出，通俗易懂，简明扼要。当您身体出现某种不适时，本丛书所提供的医学知识能够提醒您引起足够的重视，以防患于未然；当您或家人不幸身染疾病时，本丛书能指导您如何及时取得医生的帮助以及如何护理，以利康复。

早在 2000 多年前，我们的医学先贤就提出了“上工不治已病治未病”（高明的医生更重视预防疾病）的训诫，直到今天，我国仍把预防为主作为卫生工作的基本方针之一。这在本套丛书中也得到了充分体现，这也是书名中“防治”之含义所在。在实际生活当中，我们应把预防疾病放在生活的首要位置，要让“健康就是最大的幸福”的理念深入人心！

保持健康，给生命加油！我们历时两年而编撰的这套丛书，如果能对每个人的健康和幸福有所帮助，将使我们感到莫大的欣慰！

编者

1998 年 7 月

## 目 录

## 颈部

1. 颈椎有何生理特点? ..... (3)
2. 椎间盘是由什么组成的, 生理作用是什么? ..... (3)
3. 什么是颈椎的生理曲度? ..... (4)
4. 颈椎曲度是如何形成的, 有什么意义? ..... (4)
5. 哪些原因可致颈椎生理曲度变直? ..... (5)
6. 什么是颈椎病? ..... (5)
7. 颈椎病的主要表现是什么? ..... (6)
8. 颈椎病的诊断标准是什么? ..... (6)
9. 颈椎病可分几型? ..... (7)
10. 颈型颈椎病的诊断要点是什么? ..... (7)
11. 神经根型颈椎病的诊断要点是什么? ..... (7)
12. 脊髓型颈椎病的诊断要点是什么? ..... (8)
13. 椎动脉型颈椎病的诊断要点是什么? ..... (8)
14. 交感神经型颈椎病的诊断要点是什么? ..... (9)
15. 颈椎病的发病因素有哪些? ..... (9)
16. 颈椎病引发的疼痛具有哪些特点? ..... (10)
17. 神经根型颈椎病可有哪些症状? ..... (11)
18. 椎动脉型颈椎病可有哪些症状? ..... (11)
19. 脊髓型颈椎病的主要症状有哪些? ..... (12)
20. 交感神经型颈椎病病人有哪些症状? ..... (12)
21. 对颈椎病病人要做哪些检查? ..... (13)
22. 关于颈椎病的试验检查有哪些? ..... (13)

- 
23. 为什么颈椎病患者要拍 X 线片? ..... (14)
  24. 颈椎病特殊影像检查有何意义? ..... (15)
  25. 颈椎病的辅助检查有哪些? ..... (16)
  26. 为什么会发生落枕? ..... (16)
  27. 如何治疗落枕? ..... (16)
  28. 颈椎挥鞭性损伤在什么情况下容易发生? ..... (17)
  29. 颈椎挥鞭性损伤可产生哪些损伤? ..... (17)
  30. 颈椎挥鞭性损伤如何诊断与治疗? ..... (18)
  31. 患了颈椎病是不是很可怕? ..... (18)
  32. 哪些人易患颈椎病? ..... (19)
  33. 中老年人都会患颈椎病吗? ..... (19)
  34. 颈椎病与先天因素有关系吗? ..... (20)
  35. 颈椎的急、慢性损伤为何造成颈椎病? ..... (20)
  36. 项韧带钙化是怎么回事? ..... (20)
  37. 项韧带钙化后可能出现哪些症状? ..... (21)
  38. 颈椎病预后如何? ..... (21)
  39. 颈椎病的治疗方法有哪些? ..... (22)
  40. 什么是颈椎病的非手术疗法? ..... (23)
  41. 为什么说非手术疗法是治疗颈椎病的基本方法? ... (23)
  42. 非手术疗法为什么是手术疗法的基础? ..... (23)
  43. 非手术疗法的适应证是什么? ..... (24)
  44. 对非手术疗法有哪些要求? ..... (25)
  45. 为什么任何非手术疗法均应符合颈椎的生理解剖学  
基础? ..... (26)
  46. 什么是颈椎病的自我疗法? ..... (26)
  47. 自我疗法有何实用价值? ..... (27)
  48. 什么是自我牵引疗法? ..... (28)
  49. 什么是家庭牵引疗法? ..... (28)

- 
50. 家庭牵引疗法有哪些作用? ..... (28)
  51. 坐位牵引疗法需要哪些工具? ..... (29)
  52. 坐位牵引的牵引方法是怎样的? ..... (30)
  53. 坐位牵引的要领有哪些? ..... (30)
  54. 如何实施卧位牵引? ..... (31)
  55. 什么是大重量牵引法? ..... (32)
  56. 大重量牵引法的适应证有哪些? ..... (32)
  57. 哪些病人不能用大重量牵引法治疗? ..... (33)
  58. 大重量牵引法是怎样操作的? ..... (33)
  59. 什么是颅骨牵引法? ..... (34)
  60. 颈围对颈椎病病人有哪些作用? ..... (34)
  61. 简易颈围怎样制作? ..... (35)
  62. 使用简易颈围应注意些什么? ..... (36)
  63. 颈椎病病人为什么要进行体育锻炼? ..... (36)
  64. 颈椎病病人进行体育锻炼时应注意什么? ..... (37)
  65. 颈椎病病人的体育锻炼都有哪些方法? ..... (37)
  66. 自我治疗过程中什么情况下应及早就医? ..... (38)
  67. 什么叫颈部固定与制动, 有几种方式? ..... (38)
  68. 颈部固定与制动的目的是什么? ..... (39)
  69. 如何运用推拿疗法治疗颈椎病? ..... (40)
  70. 颈项旋扳法操作要点是什么? ..... (40)
  71. 颈项旋扳法有哪些禁忌证? ..... (41)
  72. 理疗方法治疗颈椎病的机理是什么? ..... (41)
  73. 颈椎病常用的理疗方法有哪些? ..... (42)
  74. 什么是泥疗法? ..... (43)
  75. 什么是蜡疗法? ..... (43)
  76. 如何开展家庭物理疗法? ..... (43)
  77. 颈椎病的手术适应证如何? ..... (44)

- 
78. 颈椎病的手术禁忌证是什么? ..... (44)
  79. 哪些颈椎病患者需进行手术治疗? ..... (45)
  80. 什么是经皮激光椎间盘减压术? ..... (45)
  81. 颈椎病患者术前应做哪些训练? ..... (46)
  82. 颈椎手术选择哪种麻醉为好? ..... (46)
  83. 颈椎病手术治疗有哪些方法? ..... (47)
  84. 颈椎前路手术的适应证有哪些? ..... (47)
  85. 颈椎前外侧路手术的适应证有哪些? ..... (47)
  86. 颈椎后路手术的适应证有哪些? ..... (48)
  87. 对颈椎术后病人如何观察和护理? ..... (48)
  88. 怎样进行颈部的功能锻炼? ..... (49)
  89. 颈椎病患者如何进行足底按摩治疗? ..... (50)
  90. 如何用针灸治疗颈椎病? ..... (51)
  91. 如何用水针疗法治疗颈椎病? ..... (51)
  92. 如何用耳针治疗颈椎病? ..... (52)
  93. 如何用拔罐法治疗颈椎病? ..... (52)
  94. 如何用中药热敷法治疗颈椎病? ..... (53)
  95. 药枕对颈椎病有治疗作用吗? ..... (53)
  96. 颈椎病自我点穴按摩疗法如何进行? ..... (54)
  97. 颈椎病自我按摩晨练法包括哪些内容? ..... (55)
  98. 颈椎病的精神疗法包括哪些? ..... (55)
  99. 颈椎病患者选择什么样的床好? ..... (56)
  100. 颈椎病患者选择什么样的枕头好? ..... (56)
  101. 颈椎病患者应保持什么样的睡眠体位? ..... (57)
  102. 重型颈椎病患者如何自理生活和进行体疗训练?  
..... (57)
  103. 手术后的颈椎病患者如何进行康复训练? ..... (58)
  104. 如何进行颈部功能练习? ..... (59)

- 
- 
105. 如何做颈椎病徒手医疗体操? ..... (59)
106. 如何做颈椎病哑铃医疗体操? ..... (60)
107. 如何预防颈椎病? ..... (61)
108. 哪些药酒可以治疗颈椎病? ..... (62)
109. 哪些食疗方可治疗颈椎病? ..... (64)
110. 什么是斜颈, 斜颈分几类? ..... (65)
111. 继发性斜颈的愈后如何? ..... (65)
112. 什么是先天性肌性斜颈? ..... (66)
113. 如何治疗先天性肌性斜颈? ..... (67)
114. 什么是先天骨性斜颈? ..... (67)
115. 什么是颈椎小关节紊乱? ..... (67)
116. 颈椎小关节紊乱如何治疗? ..... (68)
117. 什么是颈肌膜炎? ..... (69)
118. 颈肌膜炎如何治疗? ..... (69)
119. 什么是颈动脉炎? ..... (70)
120. 颈动脉炎的诊断依据是什么? ..... (70)
121. 颈动脉炎如何治疗? ..... (71)
122. 什么是颈肋综合征? ..... (71)
123. 什么是颈椎椎管狭窄? ..... (72)
124. 导致颈椎椎管狭窄的常见原因有哪些? ..... (72)
125. 什么是颈椎半脱位? ..... (73)
126. 什么是颈椎融合畸形? ..... (74)

## 肩部

127. 肩部易患哪些疾病? ..... (77)
128. 肩关节的结构有何特点? ..... (78)
129. 什么是肩袖? ..... (79)
130. 肩袖易造成哪些损伤? ..... (79)
131. 什么是肩周炎? ..... (80)

- 
132. 肩周炎发病有何特点? ..... (80)
133. 肩周炎的主要临床表现是什么? ..... (81)
134. 肩周炎如何分期? ..... (81)
135. 肩周炎的发病机理是什么? ..... (82)
136. 肩周炎如何分类? ..... (82)
137. 肩周炎有何病理特点? ..... (83)
138. 如何治疗肩周炎? ..... (83)
139. 肩周炎病人如何进行自我锻炼? ..... (84)
140. 什么是胸廓出口综合征? ..... (85)
141. 引起胸廓出口综合征的主要原因是什么? ..... (85)
142. 胸廓出口综合征的主要症状是什么? ..... (86)
143. 胸廓出口综合征的主要体征是什么? ..... (86)
144. 肩部滑囊炎有哪几种? ..... (87)
145. 如何治疗肩部滑囊炎? ..... (87)
146. 何谓肩袖钙化? ..... (88)
147. 急性期肩袖钙化有何表现? ..... (88)
148. 亚急性期肩袖钙化有何表现? ..... (89)
149. 慢性期肩袖钙化有何表现? ..... (89)
150. 如何治疗肩袖钙化? ..... (90)
151. 什么是肩袖破裂? ..... (90)
152. 肩袖破裂有何临床表现? ..... (91)
153. 如何治疗肩袖破裂? ..... (91)
154. 什么是肩关节松动综合征? ..... (92)
155. 肩关节松动综合征有何表现? ..... (92)
156. 如何治疗肩关节松动综合征? ..... (92)
157. 什么是肩胛上神经嵌压症? ..... (93)
158. 肩胛上神经嵌压症有何症状? ..... (93)
159. 如何治疗肩胛上神经嵌压症? ..... (93)

- 
160. 什么是冈上肌肌腱炎? ..... (94)
161. 冈上肌肌腱炎有何临床表现? ..... (94)
162. 如何治疗冈上肌肌腱炎? ..... (95)
163. 什么是肱二头肌长头肌腱炎和腱鞘炎? ..... (95)
164. 肱二头肌长头肌腱炎和腱鞘炎有何临床表现? ..... (95)
165. 如何治疗肱二头肌长头肌腱炎和腱鞘炎? ..... (96)
166. 什么是肩胛部弹响症? ..... (96)
167. 引起肩胛部弹响症的原因有哪些? ..... (96)
168. 如何治疗肩胛部弹响症? ..... (97)
169. 什么是肩锁关节脱位? ..... (97)
170. 肩锁关节脱位有何临床表现? ..... (98)
171. 如何治疗肩锁关节脱位? ..... (98)
172. 什么是肩关节脱位? ..... (98)
173. 肩关节脱位有何临床表现? ..... (99)
174. 如何治疗肩关节脱位? ..... (99)
175. 什么是肋骨-锁骨综合征? ..... (100)
176. 肋骨-锁骨综合征有哪些表现? ..... (100)
177. 如何防治肋骨-锁骨综合征? ..... (101)
178. 肢端感觉异常是怎么回事? ..... (101)
179. 什么是雷诺征? ..... (102)
180. 红斑肢痛症是如何发生的, 怎样防止发作? ..... (102)
181. 网球肘是如何发生的? ..... (103)
182. 网球肘有何临床表现? ..... (104)
183. 如何治疗网球肘? ..... (104)
184. 什么是学生肘? ..... (105)
185. 学生肘有何临床表现? ..... (105)
186. 如何治疗学生肘? ..... (106)
187. 哪些疾病可见到肘关节肿胀? ..... (106)



- 
188. 如何防治肩背肌筋膜炎? ..... (107)
189. 何为尺骨鹰嘴滑囊炎? ..... (107)
190. 如何治疗尺骨鹰嘴滑囊炎? ..... (108)
191. 如何防治小儿桡骨小头半脱位? ..... (108)
192. 何谓腕管综合征? ..... (109)
193. 腕管综合征有何临床表现? ..... (110)
194. 如何治疗腕管综合征? ..... (110)
195. 什么是腱鞘炎, 常易发生于哪些部位? ..... (111)
196. 腱鞘炎如何分型? ..... (111)
197. 什么是桡骨茎突腱鞘炎? ..... (113)
198. 如何治疗桡骨茎突腱鞘炎? ..... (113)
199. 腱鞘囊肿如何防治? ..... (114)
200. 什么是弹响指? ..... (114)
201. 弹响指有何临床表现? ..... (115)
202. 如何治疗弹响指? ..... (115)
203. 什么是旋前圆肌综合征? ..... (116)
204. 尺管综合征是怎么回事? ..... (116)
205. 尺管综合征有何症状? ..... (117)
206. 如何治疗尺管综合征? ..... (117)
207. 肩手综合征是怎么回事? ..... (118)
208. 肩手综合征临床表现如何? ..... (118)
209. 如何治疗肩手综合征? ..... (119)
210. 什么是手掌挛缩征? ..... (119)
211. 得了手掌挛征怎么办? ..... (120)
212. 锤状指是怎样发生的? ..... (121)
213. 如何治疗锤状指? ..... (121)
214. 月骨无菌性坏死是如何发生的, 应如何处理? ... (122)