

生活

颈椎病苦恼难缠，日常生活中会吃、会养，选对治疗手段是关键！

颈椎病 健康宜忌

吴海宽 王宇峰 刘明 / 主编



吉林科学技术出版社

如何避免吃错药、吃错药怎么办、如何避免吃错药、如何避免吃错药

如何避免吃错药

健康宜忌

如何避免吃错药



如何避免吃错药

颈椎病

健康宜忌

主编 / 吴海宽 王宇峰 刘明

吉林科学技术出版社

☐ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司
<http://www.tangmark.com>

☐ 责任编辑 宛霞
☐ 装帧设计 商野梅
☐ 摄影 姜缘 三毛摄影工作室

颈椎病健康宜忌

Jingzhuibing Jiankang Yiji

吴海宽 王宇峰 刘明 主编

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32 (787 × 1092mm)

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

字数 / 120 千字

ISBN 7-5384-3077-6/Z · 458

定价: 10.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177

传真: 0431-5635185

网址: <http://www.jkbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社

颈椎病健康宜忌

健康宜忌 颈椎病



目录

膳食疗法

颈椎病患者应常食用的天然食品 ..	2
强筋壮骨食疗法	4
强筋壮骨食疗方	7
颈椎病患者饮食方面的注意事项 ...	12

治疗方法

颈椎病颈部牵引方法	16
关于颈部牵引家庭装置	21

自我颈部牵引的注意事项	22
颈椎病家庭物理疗法	23
颈椎病家庭物理疗法注意事项 ...	24
颈椎病患者宜使用颈围	25
家庭颈围的使用方法和注意事项 ..	26
颈椎病康复中的医疗体育疗法 ...	27
医疗体育疗法在颈椎病康复中的 作用	28
医疗体育疗法与颈椎病其他疗法	

的关系	29	颈椎病康复操	46
进行医疗体育疗法的注意事项 ...	30	颈椎保健操	49
颈椎病的按摩方法	31	颈椎松弛操	53
颈椎病的自我按摩方法	32	颈椎操注意事项	58
推拿对颈椎的利弊	33	中老年人的颈部锻炼操	59
按摩手足防治颈椎病	34	办公室工作人员预防颈椎病的	
颈椎病哑铃操	36	方法	60
颈椎病徒手医疗操	43	中老年人应强化颈部肌肉	63





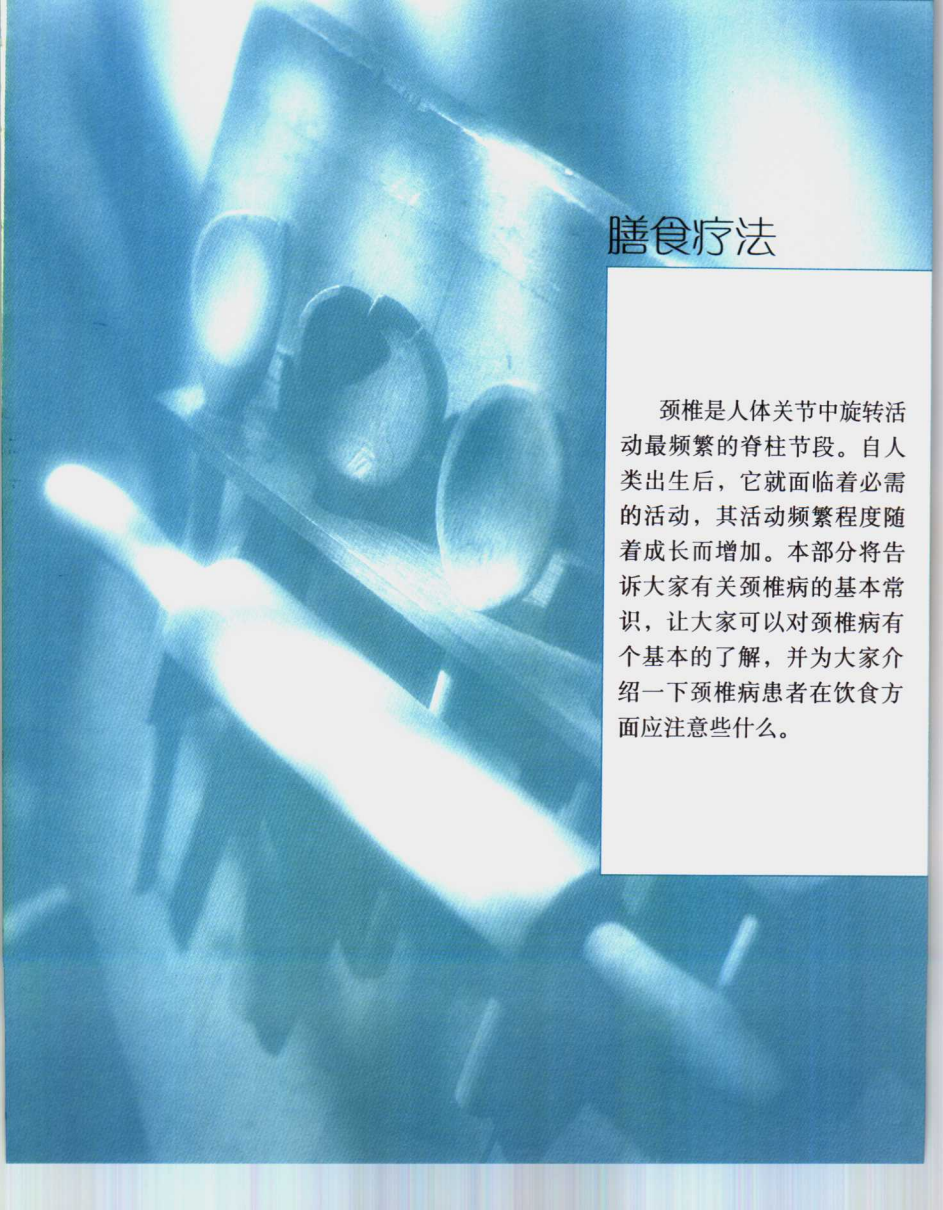
生活起居宜忌

颈椎患者的床	66
颈椎患者的枕头	67
无枕仰卧也能缓解颈椎病	68
利用药枕防治颈椎病	69
颈椎病自我过伸仰枕法	70
保持良好的睡眠体位	71

颈椎病 健康宜忌

颈椎病患者应注意睡眠卫生	72	经常耸肩颈椎无恙	80
巧治颈椎病方法	73	简便颈椎操	81
颈椎病的其他中医疗法	74	戴头盔不得法当心颈椎病	82
“举头望明月”可预防颈椎病	76	颈椎病患者日常保健	84
梳头防治颈椎病	77	日常生活和工作中注意预防	
保持良好的工作体位	78	颈椎病	85





膳食疗法

颈椎是人体关节中旋转活动最频繁的脊柱节段。自人类出生后，它就面临着必需的活动，其活动频繁程度随着成长而增加。本部分将告诉大家有关颈椎病的基本常识，让大家可以对颈椎病有个基本的了解，并为大家介绍一下颈椎病患者在饮食方面应注意些什么。

颈椎病患者应常食用的天然食品

黄豆、玉米、大米、荞麦、芝麻、小麦、土豆、狗肉、牛肉、牛筋、牛奶、鸡肉、鸽肉、鹌鹑蛋、芹菜、大葱、核桃



／ 健康小知识 ／

颈椎的正常解剖结构是怎样的

颈段脊柱由7个颈椎、6个椎间盘(第1、第2颈椎间无椎间盘)和所属韧带构成。上连颅骨,下接第1胸椎,周围为颈部肌肉、血管、神经和皮肤等组织包绕,俗称“脖子”或“脖颈”。从侧方观察,颈椎排列呈前凸弧度。虽然颈椎在脊椎椎骨中体积最小,但它的活动度和活动频率最大,而且解剖结构、生理功能复杂,所以容易引起劳损和外伤,导致颈椎病。

莲子、黑木耳、鳝鱼、萝卜、茄子、花生、荔枝、山楂、苹果、葡萄、菠菜、甲鱼、桑葚、松子、海参、羊肉、食醋、大枣



／ 健康小知识 ／

正常人的颈椎活动范围有多大

测量时颈部自然伸直，下颌内收。一般而言，颈椎的前屈、后伸(俗称低头、仰头)分别为 45 度角。实质上，前屈、后伸运动是上一椎体向内下的下关节面与下一椎体向后上的上关节面间前、后滑动的结果。



／ 健康小知识 ／

颈椎的前凸生理曲线是怎么回事

正常脊柱各段因人体生理需要，均具有一定的弯曲弧度，称为生理曲线。胸段和骶段凸向后方，在婴儿出生后即存在，称为原发曲度；颈段和腰段凸向前方，往往是当幼儿能抬头及站立时才逐渐形成，称为继发曲度。继发曲度的形成，一般是由于负重后椎体及椎间盘前厚后薄（以椎间盘为主）所致。颈椎生理曲度的存在，是为了增加颈椎的弹性，减轻和缓冲外力的震荡，防止对脊髓和大脑的损伤。

强筋壮骨食疗法

中医认为，要防治颈椎病，平时也应多摄取强筋壮骨的食物，包括筋类、淮山药、豆类、银耳、菜心、海参、枸杞子、芝麻、黑木耳、番薯、鱼翅、杜仲、核桃、银鱼、蛋、鱼鳔、巴戟、海带、乳酪、白瓜子、鸡爪、紫菜、羊奶、金狗脊、琼脂等。同时，平日也可在三餐中以下列 15 种食疗加以辅助：

◇ 海参适量、淮山药 25 克、枸杞子 10 克、红枣 20 枚炖鸡爪。

◇ 筋类（如羊筋、牛筋、鹿筋等）、淮山药 25 克、枸杞子 15 克配香菇生姜适量煮鸡汤。

◇ 莲子、淮山药、枸杞子、芡实、黑豆（或花生）及大米各适量煮粥。

◇ 黑木耳、银耳适量煮烂加蔗糖。

◇银耳、白果、白莲子、百合及龙眼干煮糖水。

◇海参、鱼鳔、栗子、香菇各适量焖鸡或鸡爪。

◇菜花炒虾仁。

◇黑木耳炒包菜。

◇核桃100克、芝麻50克研末煮糊。

◇杏仁茶：美国杏仁100克，浸水去膜，加水搅碎，然后过滤煮沸，即可当茶饮。

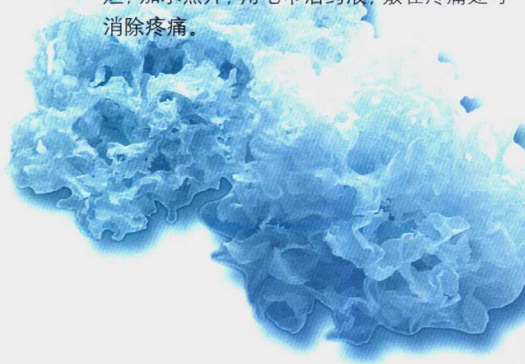
提示：另外推荐一道简易治疗颈椎病的外洗方：将生姜1块、大葱1段、葱茅5支捣烂，加水煮开，用毛巾沾药液，敷在疼痛处可消除疼痛。



/ 健康小知识 /

什么叫颈椎病

颈椎病是一种综合征，又称颈椎综合征。它常见于中老年人。是由于人体颈椎间盘逐渐地发生退行性变，颈椎骨质增生，或颈椎正常生理曲线改变后引起的一组综合症状。这类患者轻则常常感到头、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。颈椎病是一种长期、慢性、进行性疾病，且容易复发。



◇豆浆适量，粳米60克，冰糖适量。以豆浆代水与粳米煮粥，粥好后加入冰糖煮沸1~2次即可，可经常食用。

◇鲜蘑菇或香菇30克（干品减半），煮汤喝。每天1次，日期不限。

◇大朵玉兰3~6克，开水泡代茶饮。或鲜叶12~18克水煎服。

◇蜜糖2汤匙，开水冲服，每日2~3次。高血压兼便秘者最佳。

◇食醋100毫升，冰糖500克。放入锅内溶化，每餐饭后饮1汤匙。若患者兼有胃溃疡胃酸过多不宜服此方。

／ 健康小知识 ／

颈椎病医学分类

颈椎病可分为颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型、交感神经型和复合型，临床常表现为颈、肩臂、肩胛上背及胸前区疼痛，手臂麻木，肌肉萎缩，甚至四肢瘫痪。可发生于任何年龄，以40岁以上的中老年人为主。该病具有发病率高，治疗时间长，治疗后极易复发等特点。颈椎病是多种疾病的根源，其退行性病变是一个长期、缓慢的过程，并非一日之寒。



强筋壮骨食疗方

参芪龙眼粥

原料：党参、黄芪、桂圆肉、枸杞子各 20 克，粳米 50 克。

制作：原料洗净，党参、黄芪切碎先煎取汁，加水适量煮沸，加入桂圆肉、枸杞子及粳米，文火煮成粥，加适量白糖即可。

功效：补气养血。

主治：适宜气血亏虚型颈椎病。



葛根五加粥

原料：葛根、薏苡仁、粳米各 50 克，刺五加 15 克。

制作：原料洗净，葛根切碎，刺五加先煎取汁，与余料同放锅中，加水适量。武火煮沸，文火熬成粥。可加冰糖适量。

功效：祛风除湿止痛。

主治：适宜风寒湿痹阻型颈椎病，颈项疼痛。

／ 健康小知识 ／

神经根型颈椎病的诊断要点

- 具有较典型的神经根性症状，如麻木、疼痛，且范围与颈神经所支配的区域一致；
- 压颈试验或上肢牵拉试验阳性；
- X 线片显示颈椎曲度改变，不稳或骨赘形成；
- 痛点封闭无显效（诊断明确者可不做此试验）；
- 临床表现与 X 线片的异常所见节段上相一致；
- 排除颈椎骨实质性改变（如结核、肿瘤）。



／ 健康小知识 ／

神经根型颈椎病适宜的治疗方案

主要采用牵引、推拿、理疗、医疗体操、药物等非手术疗法。其中采用牵引、医疗体操、推拿三者相结合的综合疗法效果较好。症状较严重者可辅以维生素B₁、抗炎灵等药物或中草药治疗。手术仅用于经非手术治疗后上肢放射痛严重、肩臂部肌力减弱、明显肌萎缩等症状仍严重的患者。由单纯的颈椎不稳、椎间盘突出、钩椎关节增生早期所致的本型患者预后较好，但病程较长。髓核脱出形成黏连、根管处形成蛛网膜黏连时，易使症状残留而疗效欠佳。骨质增生广泛的患者预后较差。

木瓜陈皮粥

原料：木瓜、陈皮、丝瓜络、川贝母各 10 克，粳米 50 克。

制作：原料洗净，木瓜、陈皮、丝瓜络先煎，去渣取汁，加入川贝母(切碎)，加冰糖适量即成。

功效：化痰除湿通络。

主治：适宜痰湿阻络型颈椎病。

山丹桃仁粥

原料：山楂 30 克，丹参 15 克，桃仁(去皮)6 克，粳米 50 克。

制作：原料洗净，丹参先煎，去渣取汁，再放山楂、桃仁及粳米，加水适量，武火煮沸，文火熬成粥。

功效：活血化淤，通络止痛。

主治：适宜气滞血淤型颈椎病。

薏米赤豆汤

原料：薏米、赤豆各50克，山药15克，梨(去皮)200克。

制作：原料洗净，加水适量，武火煮沸后文火煎，加冰糖适量即可。

功效：化痰除湿。

主治：适宜痰湿阻络型颈椎病。



生姜粥

原料：粳米50克，生姜5片，连须葱数根，米醋适量。

制作：生姜捣烂与米同煮。粥将煮开时加葱、醋，食后覆被取汗。

功效：祛风，散寒。

主治：颈椎病太阳经输不利型。

/ 健康小知识 /

颈椎病患者为什么会出现一些特别症状

某些颈椎病患者除了上述各种各样的症状之外，还会出现血压升高或降低、心绞痛、心律失常、视野缩小、听力障碍、乳房疼痛等特殊症状。这些症状有时被称为“颈性血压异常”、“颈性心绞痛”等，因为这些特别症状有时可由其他各种各样的病症引起，所以，在考虑是否由颈椎病引起时，首先要经过详尽、细致的病史询问、体格检查和必要的辅助检查手段，反复分析、鉴别之后方可下结论。