

黄国志 著

REVOLUTION OF VERTEBRA

脊椎革命

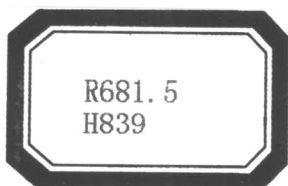
脊椎病不仅会导致头痛眩晕、腰腿疼、肩周炎等病

痛，视力障碍、耳聋耳鸣、失眠、腹泻、胃肠溃疡、肥胖

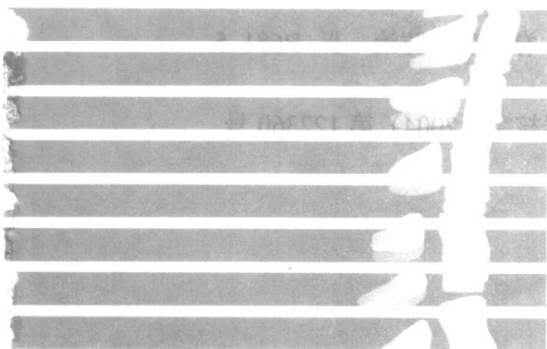
甚至性功能障碍、精神异常，都可能是脊椎惹的祸……

权威专家
黄国志
关于脊椎的
健康忠告

广东省出版集团
广东经济出版社



郑州大学 *04010169181V*



黄国志 著

85 脊椎革命



R681.5

H839

QAW78/04

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脊椎革命/黄国志著. —广州: 广东经济出版社,
2005.1

ISBN 7-80677-892-6

I. 脊… II. 黄… III. 脊椎病-防治 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 122360 号

出版 发行 经销 印刷	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼) 广东新华发行集团 佛山市顺德区帝图印刷有限公司 (佛山市顺德区伦教永丰工业区工业中路尾)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	8.75
字数	201 000 字
版次	2005 年 1 月第 1 版
印次	2005 年 1 月第 1 次
印数	1~6 000 册
书号	ISBN 7-80677-892-6 / R·71
定价	18.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局 29 号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: www.sun-book.com

·版权所有 翻印必究·

序 言

很久以前，在“城市亚健康”还没有成为一个流行词汇的时候，我就想写一本关于脊椎的书。

从人类直立行走开始，经过几百万年的进化和演变，当今天的我们伸展着灵活的四肢体会现代文明的发达和舒适之时，有多少人想过脊椎的概念？它承受了人身体行动的所有压力，尤其以腰椎为最，而且随着现代社会的高速发展，人类的生产方式、生活方式以及生态环境都发生了根本性的变化，人的脊椎也变得越来越脆弱，甚至经不起一个轻微的闪挫；所有的人都对着自己喊“站直了，别趴下”，可那条支撑你整个身体的顶梁柱是否可以因为你的志气和骨气就能够坚强不屈？

在我办公室的抽屉里有一副人的脊椎标本，尽管磨损得很厉害，但每次拿出来指给病人看的时候，总让人心生感慨。研究这条骨头几十年了，由它涉及的疾病上

百种，与内科、外科、神经科、妇科、小儿科、眼科、皮肤科、耳鼻喉科、内分泌科等学科都有着密不可分的关系。可一直以来，人们对脊椎的认识和重视程度还不如一个幼儿园小朋友对电脑的了解程度。许多时候，当我惊叹于现代人群对发达科技的敏感和接受能力的时候，常常会想，如果我们可以如此地对待我们的脊椎，会避免多少不必要的痛苦和经济损失！

值得欣慰的是，最近几年，脊柱相关疾病医学在全世界范围内迅速崛起，人们已经开始意识到这条生命支柱的重要作用了。

是时候给我们对脊椎的认识作一个革命性的关注了。

让它坚韧不拔地支撑起我们的幸福生活。

目 录

第1章 都是脊椎惹的祸	(1)
一、当场站起来的轮椅男人	
——腰椎间盘突出症导致的腰腿痛	(2)
二、脖子有病的漂亮女教师	
——神经根型颈椎病导致的颈肩痛	(6)
三、一人有病，全家痛苦	
——颈肩综合征导致的肩周炎	(9)
四、最勤奋好学的病人	
——交感神经型颈椎病导致的类冠心病症状	
.....	(12)
五、晕倒在洛杉矶街头的中国病人	
——椎动脉型颈椎病导致的头痛眩晕	(15)
六、影响孩子一生的误解	
——颈椎病变导致的视力障碍	(17)
七、固执的修车厂老板	
——交感神经型颈椎病导致的耳聋、耳鸣 ...	(20)
八、惘然苦熬的失眠痛苦	
——颈椎病变导致的失眠、多梦	(23)
九、长发女孩的艺术生命	
——交感神经型颈椎病导致的排汗异常	(26)

十、7号球星的烦恼	
——颈椎外伤导致的慢性腹泻	(29)
十一、酒场英雄的中年痛苦	
——胸椎小关节功能紊乱导致的胃肠溃疡	(32)
十二、女人的内分泌人生	
——颈椎小关节功能紊乱导致的不孕及月经失调	(35)
十三、男人的“性”福生活	
——颈椎小关节功能紊乱导致的性功能障碍	(38)
十四、脱胎换骨的胖女人	
——交感神经型颈椎病导致的异常肥胖 ...	(42)
十五、精神异常的可怜女人	
——颈椎病变导致的精神异常	(45)
第2章 看清我们的生命支柱	(48)
一、它到底有多重要	(48)
二、看起来像一只柔软的爬虫	(50)
三、它就是你生命的姿势	(53)
第3章 你的脊椎有问题	(57)
一、脊椎疾病在所难免	(57)
二、你的脊椎有问题吗	(60)
三、让我告诉你怎么办	(62)
四、自我检查最方便	(65)
五、医生也不过如此	(76)
六、仪器检查最真实	(82)



七、你可以下诊断了	(89)
八、易被误诊的症状	(94)
第4章 你并不需要手术	(96)
一、方便实用的颈围	(97)
二、自我保护的腰围	(101)
三、安全有效的牵引	(104)
四、传统的治疗手段——按摩和推拿	(112)
五、利用仪器设备的物理治疗	(115)
六、立竿见影的局部封闭疗法	(120)
七、疗效神奇的针灸疗法	(122)
八、颈椎病克星——星状神经节阻滞	(125)
九、可以代替手术的射频热凝	(129)
十、疼痛治疗的新希望——冲击波治疗	(133)
十一、具有辅助作用的药物治疗	(135)
十二、寓治疗于预防的体育疗法	(136)
十三、你可以自我治疗	(138)
十四、什么情况需要手术	(142)
第5章 吃出健康的脊椎	(144)
一、饮酒有损脊椎健康	(144)
二、科学喝茶有益健康	(147)
三、多喝牛奶有益脊椎	(149)
四、喝骨头汤有益脊椎	(151)
五、吸烟可诱发脊椎病	(153)
六、脊椎病的饮食调理	(155)
七、颈椎病的饮食治疗	(157)
八、腰腿痛的饮食治疗	(159)

九、预防腰腿痛的食物	(161)
十、脊椎病保健食谱	(162)

第6章 日常生活中的脊椎忠告

一、睡眠忠告	(168)
二、坐姿忠告	(176)
三、站姿忠告	(178)
四、走姿忠告	(180)
五、可以引起大麻烦的小动作	(182)
六、看电视忠告	(186)
七、穿着忠告	(188)
八、性生活忠告	(191)
九、按摩忠告	(193)

第7章 白领人士脊椎忠告

一、电脑一族请注意	(197)
二、白领的健康细节	(199)
三、开车族小心颈腰	(201)
四、“白领”营养 ABC	(203)
五、警惕亚健康侵袭	(205)
六、小心快餐综合征	(209)
七、心理压力的释放	(211)
八、空调房里的担忧	(214)
九、关注孩子的脊椎	(216)
十、用健康塑身美体	(219)

第8章 脊椎健康每日操

一、日常行动脊椎保健法	(222)
-------------------	-------



二、脊椎保健操	(226)
三、脊椎病患者康复训练操	(236)
四、有益脊椎的运动	(248)
附：脊椎疾病关键词	(253)

第 1 章

都是脊椎惹的祸

脊柱不仅仅是支撑你的身体、缓冲身体的压力和震荡以及保护内脏的器官；

脊椎的病变也不仅仅是引起颈腰部的疼痛和麻木；

它还可以引起心律失常、头痛眩晕、胃痛腹泻、血压增高、性功能障碍……目前发现，有超过一百种的疾病与脊椎有关。

人的脊椎一旦异常，可以出现诸多看上去与脊椎毫不相关的内脏疾病。这些疾病涉及内科、外科、神经科、内分泌科、妇科、儿科、耳鼻喉科、眼科、口腔科及皮肤科等。许多病人辗转多家医院，多个科室，疾病未能得到根本的诊治，就是由于未能解决脊椎病变的真正原因。下面是在临床中遇到的临床个案，虽然它们的症状千奇百怪，但都有一个共同点：都是脊椎惹的祸。

尽管如此，所列个案依然不能将脊椎可能会引起的各种病变包罗完整，只愿这些例子能够让你意识到：关注脊椎已刻不容缓。

一、当场站起来的轮椅男人

——腰椎间盘突出症导致的腰腿痛

天气可能是影响人心情的重要因素，据说连股市都要受早晨的天气影响，所以在阴雨连绵几天之后的这个早晨，我的心情有些郁闷。

一阵急促的敲门声把整个办公室都震得烦躁而紧张起来，有人推进来一个坐轮椅的男子，他问黄主任在不在，我说，在，我是；他开始用一种半信半疑居高临下的眼光从头到脚地打量我。

这个人令我浑身不爽，更加郁闷。

要知道病人在医生面前理应是配合而尊重的，我本不是讲究繁文缛节的道貌岸然之辈，但像这样被一个坐在轮椅上的比我还年轻的男人审视，简直比阴天浑身长霉菌还讨厌。

事情是这样的，轮椅男人开厂10年，已坐拥万贯身家（也许因此便目中无人），入院前一天乘车外出办事，扭身与坐在后排的下属交待工作，路面不平导致汽车突然震动，引起腰部剧烈疼痛，当即痛得大汗淋漓，直不起腰，只能坐在轮椅上被推到医院就诊。住进高级病房，骨科组织专家会诊后，诊断为腰椎间盘突出症，骨科医生们说：手术吧。

腰椎间盘突出症的手术，就是要在腰椎的椎板上开个洞，把突出的髓核取掉。先不说因为缺乏髓核的椎间盘导致的腰椎生物力学改变引起的腰椎改变等一系列并发症（谁能保证别的椎间盘以后不会突出，其实手术后其他椎间盘突出



的可能性要大许多),单就手术可能引起的出血、神经损伤、感染、术后粘连等并发症也够令人担忧了。轮椅男人思前想后,不想手术,有亲友建议他不妨去康复科看看有没有其他的办法,如果不行再考虑手术也不迟。

于是他就出现在我面前,以他精明的商人眼光来评估了一下是否可以相信我的医术能让他免于挨刀的一劫。

经过详细检查发现:轮椅男人腰肌很紧张,硬得像块铁板,腰5棘突旁也有压痛,还向右足跟放射,再看过他的X片和核磁共振片,的确属于比较严重的腰椎间盘突出症,突出的髓核压迫了脊神经根,神经根有水肿,神经刺激的兴奋引起腰肌痉挛,加剧了腰部疼痛。对于这种急性的腰腿痛,如果纠正腰椎错位,改变突出的椎间盘髓核和腰脊神经的关系,让受压的脊神经躲开突出的髓核,疼痛可能得到明显缓解。但病人的腰肌很紧张,纠正腰椎错位的难度较大,要先放松他的肌肉,然后再纠正腰椎的关节错位。

我一直保持严肃的表情,简单地阐述了一下他的病情,然后用放松手法放松他的腰部紧张肌肉,之后采用斜搬法对错位的腰小关节进行复位,10分钟后,轮椅男人难看的脸色渐次开朗,然后缓缓从治疗床上站了起来,动了动手脚,可以走路了。

乍听起来,似乎很神奇,其实道理很简单,好像脱臼、落枕,就是一个寸劲儿,神经受压的问题解决了,疼痛的问题也就相应解决了。

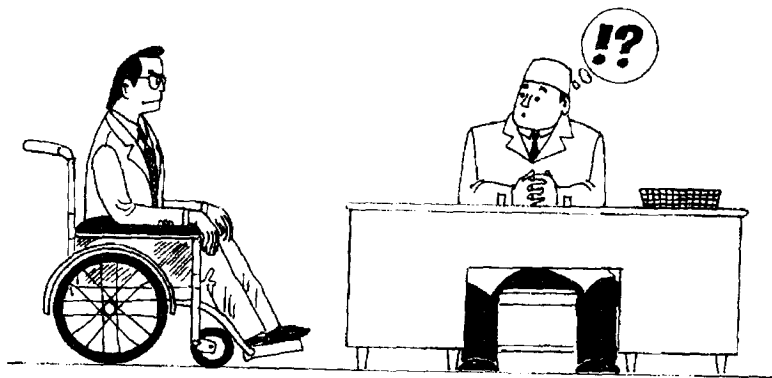
轮椅男人随即温和而诚恳地坐了下来,坐在轮椅旁边的椅子上,与刚才一脸带杀气的挑剔判若两人。

我把治疗单递给他。要彻底解决他的腰部问题,还需要配合一些物理治疗和药物治疗,除此之外,觉得自己应该说点什么,但想了想还是算了。倒是他开始滔滔不绝起来。

他说从家到医院的路上,他以为自己再也直不起腰来

了；骨科医生告诉他要动手术，想起自己有朋友做过类似的手术，其间所经历的痛苦完全不可思议。他说，平时忙于生意，不怎么注意锻炼身体，若不是突然间遭遇这样的病痛，恐怕他会一直以为自己是铁打的身躯，可以“大炼钢铁”的。

配合了其他的物理治疗，三次治疗后他的腰痛症状明显减轻，一个月之后他精神焕发地出了院，后来几次邀请我们全家老小吃饭，都被我谢绝了。他对我说，对一个人来讲，健康太重要了，而脊椎对于健康来讲又是重中之重，可是人们包括他自己一直以来都对它毫不知情……他说，为什么不成立一个脊椎疾病研究中心，向全社会推广对脊椎的认识，也增强整个医疗行业对由脊椎而引起的相关疾病的意识……



我当时险些拍案叫绝，在国外早就有很多相关组织，官方与民间都很重视相关研究和临床经验，但在中国，却还停滞在开始重视和提醒过程中，这将是一件多么伟大的事业啊，多少人的不良习惯会因此而得到及时纠正，多少人的剧烈病痛可以因为对症下药而免去伤筋动骨的手术，有了健康的生活习惯，健康的身体，美好的幸福生活无可限量……



我从心底感动地向轮椅男人致敬，并开始积极地与康复界的同仁们商讨此事，得到强烈反响。但是后来，我发现，一切并非我想像中那般简单，一些想法只是一些有钱人的一时兴起，说说而已。轮椅男人出院以后便失去了音信，想想也罢，医院只不过是病人的驿站，病好了，人自然会离开，是医生与疾病打交道，而并非是那些匆匆的过客。

国际歌中唱：世界上从来就没有什么救世主，一切都要靠我们自己。

二、脖子有病的漂亮女教师

——神经根型颈椎病导致的颈肩痛

高中时的铁哥们儿王某突然在上午黄金时间造访，神秘兮兮地拿着硬盘说让我看重要的东西。处理完手上的工作，在王某神采飞扬的注视下我打开硬盘里的文件。

竟是一堆照片。

一堆人在一堆山水背景之下不同组合不同表情地对着镜头惺惺作态。当然我立即意识到他要我看的是其中一个圆圆脸的女子。

怎么样？

什么怎么样？我故意装糊涂，然后鼠标指针在若干照片中间切来换去。

完全沉浸在恋爱亢奋中的王某人早已沉不住气，根本无暇理会我的故意糊涂，当即指给我看，说：她，如何？

我冷笑了几声，用几乎是凛然的语气说：你说她吗？一看就是脖子有病。

所有的照片中，无论她站在人群中的哪个方向，脖子都是向着右边偏，即使吃饭或者一个人走路的时候也不例外。

其实我是想恶意地打击王某人的朝三暮四，却万万没想到反而因此而撮合了他们。

当圆脸女子从王某人身后出现在我面前时，我对她的脖子病已经有了九成的把握，脖子明显向右偏，右肩比左肩高，明显，这都是脖子有病变的症状。



接下来的检查完全证实了我的猜测：颈部活动受限，转头不灵便，上肢上举加重疼痛，颈5棘突左偏，压痛伴左上肢放射性疼痛。X线检查：颈椎曲度变直，颈4~5颈曲中断，颈5椎体前移，颈5~6椎间隙变窄，颈4、颈5、颈6椎体后缘均有不同程度的骨质增生。

甚至不能平卧及入睡。经过我的一番诊断，考虑这是由神经根型颈椎病导致的颈肩痛，身为教师的圆脸女子不停地点头，再望向王某人的眼光里多了不少感激的柔情，而王某人为了博得佳人芳心“变本加厉”地向我施压求助，充足了面子。

这种颈肩痛是教师、办公室文员、财务人员、口腔科医生、IT人员的职业病，总是保持一种姿势，久而久之，颈椎病变刺激颈神经根引起肩臂疼痛或麻木，由于颈项部肌肉继发性痉挛，造成神经组织缺血缺氧，这是急性损伤或慢性期急性发作产生疼痛的主要原因。

当王某人殷勤地替圆脸女人接过我的治疗单时，喜形于色。是啊，圆脸女人这种慢性的脖子病要用手法纠正，第一次手法纠正她错位的颈椎关节后，疼痛即有明显的缓解，总是偏向右侧的脖子也正了许多，两侧的肩关节也较对称了。再配合颈椎牵引及物理治疗，整个疗程大概进行了一个月，颈肩痛的症状渐渐消失，脖子也终于直立在中，两侧的肩关节也一般高了。当然，由于她的病变持续的时间较长，要巩固治疗的效果，日常生活和工作应该注意颈椎的保护并加强颈椎的锻炼。

这对于王某人来说，不得不说是一次绝美的好机会。

而我，是无辜的。

当圆脸教师的颈椎病彻底痊愈之后，就跟着王某人一起消失了。后来，又听说了很多王某人的风流韵事，下次说什么也不敢信口开河了，虽然脖子歪大都是颈椎有病，但我更