

● 主 编 江 山

颈 椎 病

时 尚 医 疗 体 操

Shěshàngyīliáotìcáo

吉林科学技术出版社

31.505
5

R681.505
J375



郑州大学 *04010172041K*

● 主编 江山
● 编者 江山 江含 杨淑华 江榕

颈椎病

R681.505
J375

2005-21

时尚 医疗体操

Shishangyiliaoticao

吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病时尚医疗体操 / 江山主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2004

(医疗体操系列)

ISBN 7 - 5384 - 3050 - 4

I. 颈... II. 江... III. 颈椎—脊椎病—保健操
IV. R681. 505

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 118444 号

颈椎病时尚医疗体操

江 山 主编

责任编辑: 韩 捷 封面设计: 张沐沉

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

880 × 1230 毫米 24 开本 4.5 印张 84 000 字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价: 10.00 元

ISBN 7 - 5384 - 3050 - 4/R·777

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 5651759 5651628

邮购部电话 0431 - 5677817

编辑部电话 0431 - 5635170

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431 - 5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com 实名 吉林科技出版社



郑州大学 *04010172041K*

前言

颈椎病是一种常见疾病，在中老年人群中发病率较高。这种病会给患者带来疼痛，还会造成头部、颈部活动困难，给患者，特别是老年患者带来众多不便，应该积极地防治，使患者能够恢复健康，过上快乐的生活。

对颈椎病可以进行医药治疗，也可以通过医疗体操进行康复。医疗体操可以促进颈部的血液循环，增强颈部肌肉的拉力，增进颈部软组织的活力。患者经过一段时间的体操锻炼，都会改善病状，减轻病痛，提高颈部活动能力。

本书介绍了6套防治颈椎病的医疗体操，虽然动作和形式不同，但都对防治颈椎病很有效果。患者可根据自己的情况和爱好进行选择，几套操交叉着做也可以。各套操写明了每个动作的做法，并配以图片示范，图文并茂，便于读者自学、掌握。

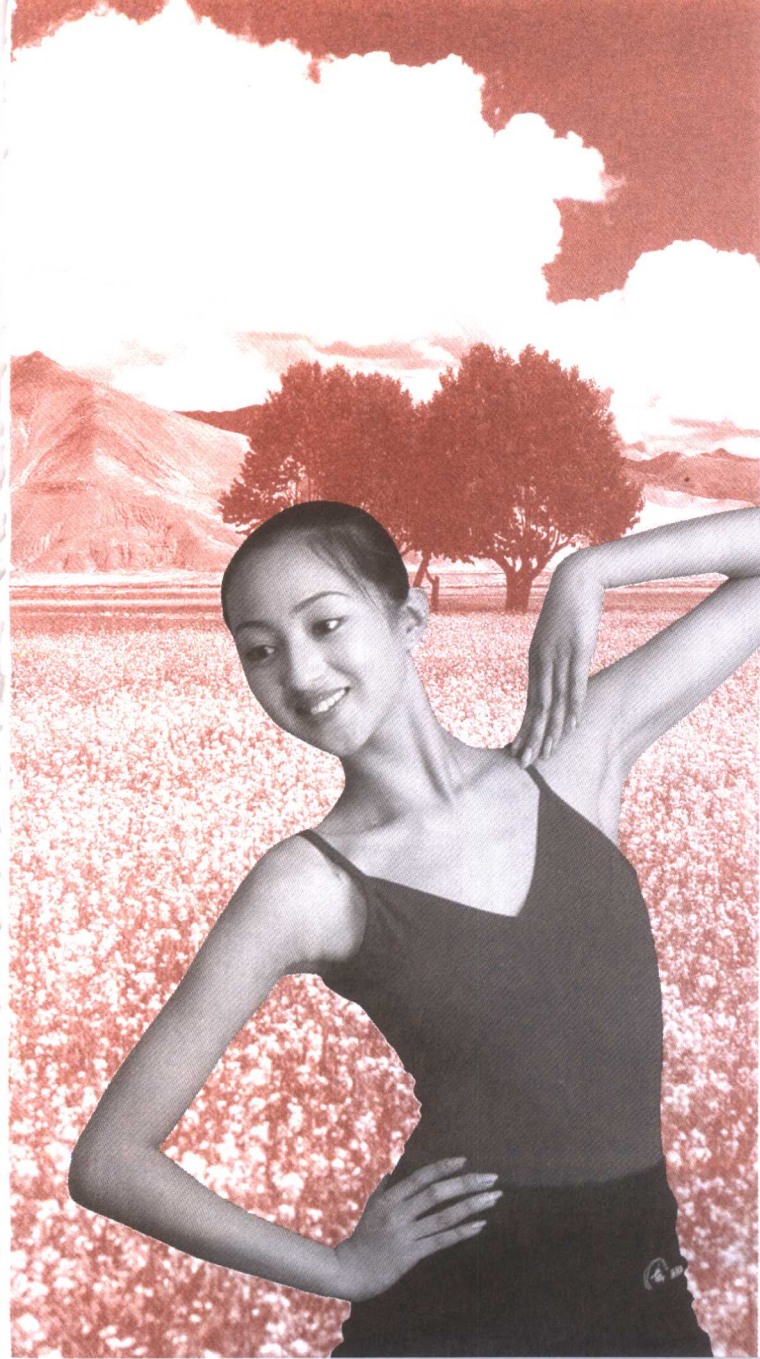
本书介绍的医疗体操不是很激烈、很复杂的运动，但也有一些注意事项，希望读者能够注意这部分内容，这样才能更好地达到防病治病的效果。

书中还介绍了有关颈椎病的基本常识，相关注意事项，使读者对该病有一个基本了解。

我们期待本书能成为您的良师益友。

编者

2005年1月



您知道什么是颈椎病吗

颈椎病是由于颈椎间盘退行性病变、颈椎骨质增生所引起的一组临床症状，可发生于任何年龄，以 40 岁以上的中老年人作为多，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。

颈椎病的类型

1. 神经根型 发病率最高，主要症状为：疼痛向上臂、前臂和手指放射，手指有麻木过敏、异样感，手指活动不灵，仰头、咳嗽、打喷嚏可加重疼痛，肩胛、上臂、前胸有疼痛感。
2. 交感神经型 表现为头晕、偏正头痛、枕部疼痛、眼睑下垂、视物模糊、瞳孔散大或缩小甚至失明。眼窝肿痛、心跳加快、心动徐缓，心前区疼痛，肢体发冷，肢体、头颈、面部发麻疼痛。
3. 椎动脉型 主要为椎动脉供应区脑组织缺血的症状，表现为颈性眩晕、恶心、耳鸣、耳聋、视物不清、头痛，甚至猝倒。在颈部扭转与后伸时症状加重。
4. 脊髓型 为脊椎受压所表现的症状，早期为单侧或双侧下肢麻木，以后发展为下肢软弱，行走困难，痉挛及强直，感觉、痛觉、温度觉障碍。

保持颈椎的生理弯曲。习惯侧卧者应将枕头充塞到面部与肩部的空隙中，以减轻颈部的负担。

3. 防止外伤与落枕 平时应防止颈部外伤及落枕，以免颈椎韧带损伤，使颈椎的稳定性受到破坏，进而诱发或加重颈椎病。

做医疗体操积极防治颈椎病

体育锻炼对防治颈椎病有着重要的作用。远在春秋战国时代，我国即用“导引术”防治疾病。其后又有五禽戏（模仿虎、鹿、猿、熊、鸟5种禽兽的动作）、太极拳、八段锦等健身、祛病的体育项目出现。医疗体操是近年兴起的一项健身、祛病的方法。它是根据患者的情况有针对性地编排体操动作，适合患者增强体质、治疗疾病、恢复功能。

本书介绍的医疗体操，针对颈椎病有以下防治作用：

1. 促进颈椎部位血液循环 增强软组织活性，减轻、缓解颈部病痛。
2. 防止颈部运动障碍 增大颈部关节活动范围和灵活性，预防颈部关节发生强直。
3. 增强颈部周围肌肉力量 防止肌肉萎缩，保护颈部关节。
4. 矫正不良姿势 姿势正确也可起到保护颈部关节的作用。
5. 增强体质 体质强健了，病情自会缓解。

做医疗体操防治颈椎病应注意的问题

1. 要持之以恒 颈椎病使颈部关节僵硬、疼痛，因而患者很容易把颈部活动减低到最少，这样会导致颈部关节更僵硬、更疼痛，使病状加重。所以要进行运动，贵在坚持。

2. 要注意动作做到位 如在做操时平伸、抬举要四肢伸直，弯曲时也要达到规定角度。做操时要认真、努力，以做完操全身发热，身体略微出汗为好。

3. 要注意身体的感觉 有严重颈痛症状者做操要慎重，动作要舒缓、柔和。如身体不适，就要减少或暂停运动，或只做简单、轻微的动作。

4. 有其他疾病者要控制好运动量 有严重内脏疾病者，如心脏病、肺病、肝病及高血压病患者，做操时要控制好运动量，不要过于用力，不要过于劳累。有严重骨骼疾病者，如骨质疏松症、软骨症、腰椎间盘突出症及严重关节炎患者，做操时也要注意，不要过于用力，动作不要过猛，最好只做徒手操。

5. 要选择适合自己的医疗体操套路和动作 本书编排了6套医疗体操，每套操又有十几种动作。患者可根据自己的实际情况，选择适合自己的体操套路和动作，不要过于拘泥规定的动作和次数，要根据自己的情况实事求是地进行安排，以达到祛病强身的目标。



第一套操

徒手操

此操适合病情稍重者。此操与气功结合，要注意调节气息。做操时动作要柔和、舒缓。

每天早晚各做此操 1 遍。

第一节

自然站立，双目平视，双脚分开，与两肩同宽，双手叉腰（图 1-1）。

抬头后仰，同时吸气，双眼望天，停留片刻（图 1-2）。

然后缓慢向前胸部低头，同时呼气，双眼看地（图 1-3）。做此动作时，要闭口，使下颌尽量紧贴前胸，停留片刻后再上下反复做 5 次。

动作要领：舒展、轻松、缓慢，以不感到难受为宜。

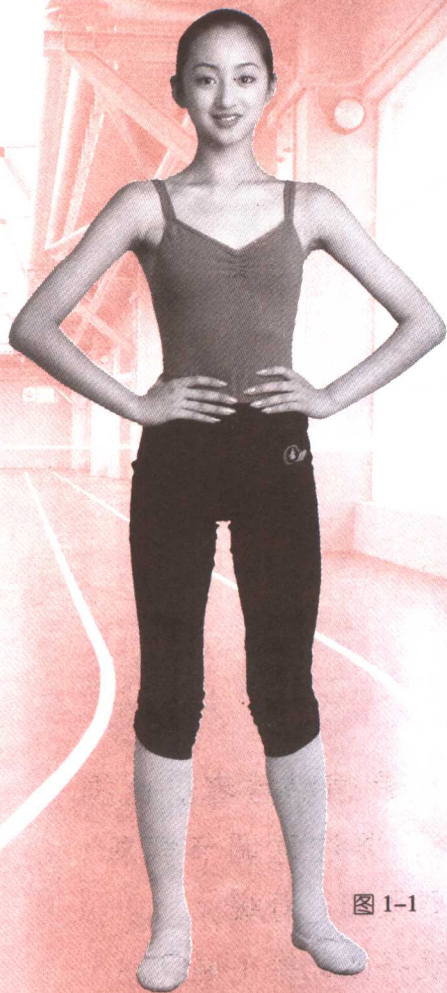


图 1-1



图 1-2

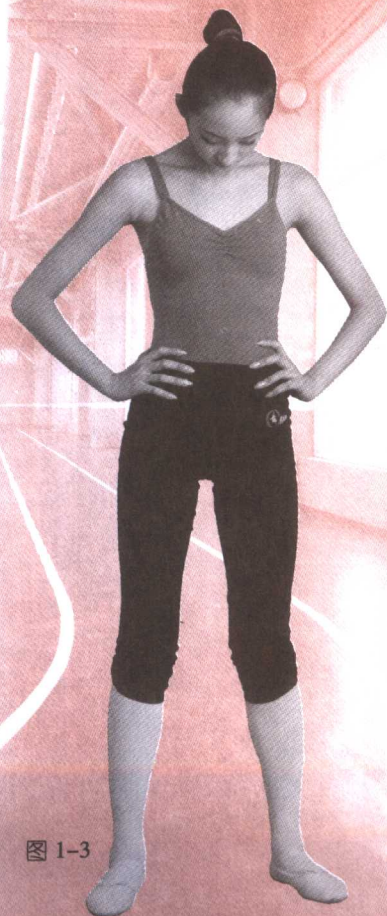


图 1-3

第二节

自然站立，双目平视，双脚分开，与肩同宽，双手自然下垂（图 1-4）。

举右臂到头上，手掌向下，抬头目视手心，身体慢慢转向右侧，停留片刻。在转身时，要注意脚跟转动 45 度，身体重心稍向前倾（图 1-5）。

然后身体再转向左侧，旋转时要慢慢吸气，回转时慢慢呼气，整个动作要缓慢、协调。转动颈、腰部时，要尽量转到不能转为止（图 1-6）。

停留片刻，恢复初始姿势。



图 1-4



图 1-5



图 1-6

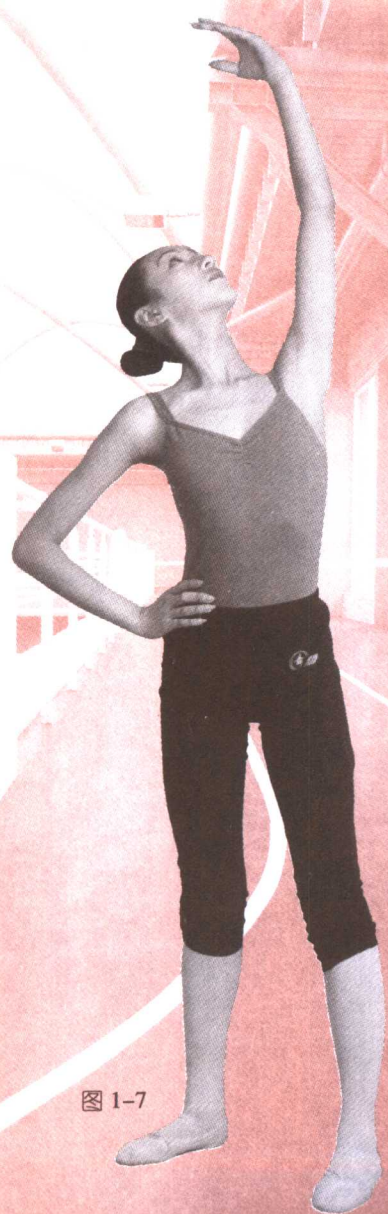


图 1-7

再换左臂做同样动作（图 1-7、图 1-8）。换左臂时，放下的手要沿耳根慢慢压下，反复做 5 次。



图 1-8



图 1-9



图 1-10

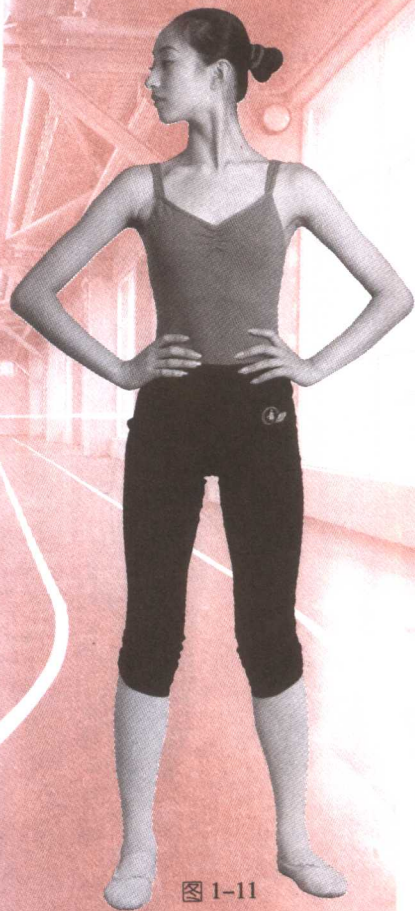


图 1-11

第三节

自然站立，双目平视，双脚分开，与肩同宽，双手叉腰（图 1-9）。
 头部缓慢转向左侧，同时吸气于胸，让右侧颈部伸直后，停留片刻（图 1-10）。
 恢复原状。
 再缓慢转向右侧，同时呼气，让左侧颈部伸直后，停留片刻（图 1-11）。
 恢复原状。
 反复交替做 5 次。整套动作要轻松、舒展，以不感到头晕为宜。

第四节

自然站立，双目平视，双脚分开，与肩同宽，双手自然下垂（图 1-12）。

双肩慢慢提起，颈部尽量往下缩（图 1-13）。

停留片刻后，双肩慢慢放松地放下，头颈自然伸出，恢复原状。

然后再将双肩用力往下沉，头颈部向上拔伸（图 1-14）。停留片刻。

双肩放松，并自然呼气，恢复初始姿势。

注意在缩伸颈的同时要慢慢吸气，停留时要憋气，松肩时要尽量使肩、颈部放松。

反复做 5 次。



图 1-12



图 1-13

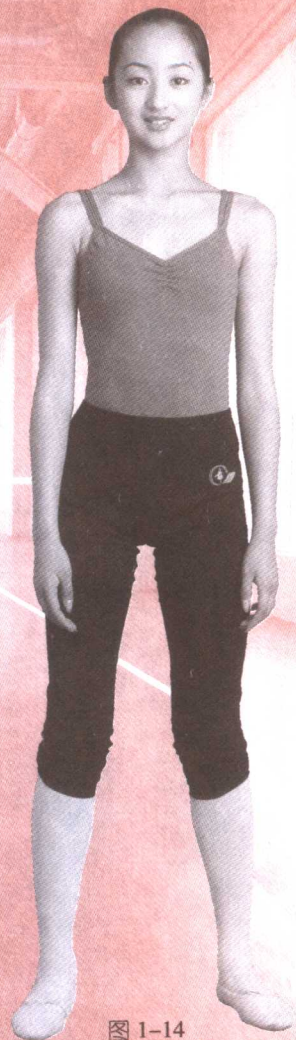


图 1-14

第五节

自然站立，双目平视，双脚分开，与肩同宽，双手叉腰（图 1-15）。

头部缓缓向左肩倾斜，使左耳贴向左肩（图 1-16）。

停留片刻后，恢复原状。

然后头再向右肩倾斜，右耳贴向右肩（图 1-17）。

停留片刻后，恢复原状。

这样左右摆动反复做 5 次，在头部摆动时需吸气，回到中位时慢慢呼气，做操时双肩、颈部要尽量放松，动作以慢而稳为佳。

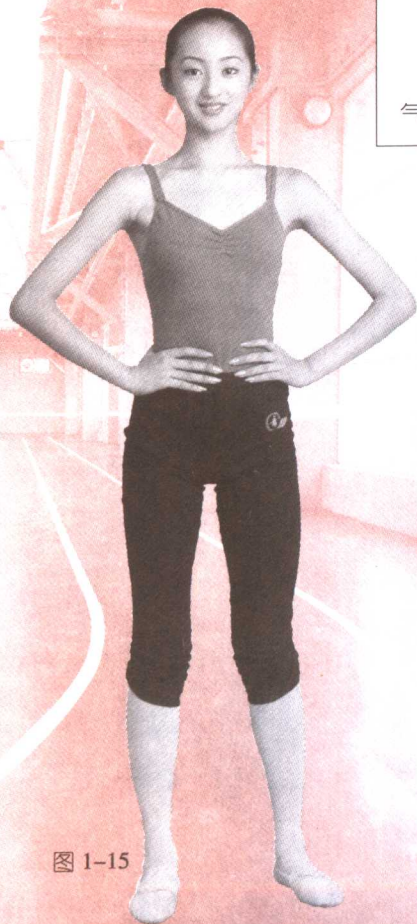


图 1-15



图 1-16

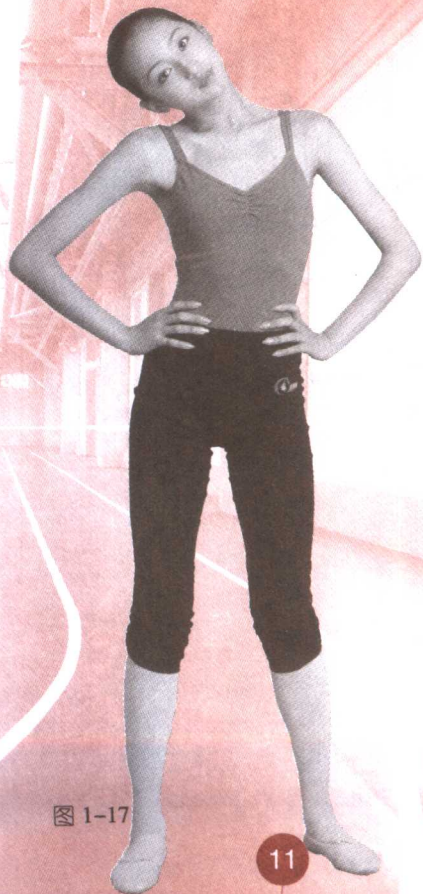


图 1-17

第六节

自然站立，双目平视，双腿分开，与肩同宽，双手自然下垂（图 1-18）。

下颌往下前方波浪式屈伸，在做该动作时，下颌尽量贴近前胸，双肩扛起（图 1-19）。下颌屈伸时要慢慢吸气。

抬头还原。还原时慢慢呼气，双肩放松，反复做 5 次，停留片刻。

然后再倒过来做下颌波浪式回收运动，由上往下时吸气，回收时呼气（图 1-20）。

反复做 5 次。

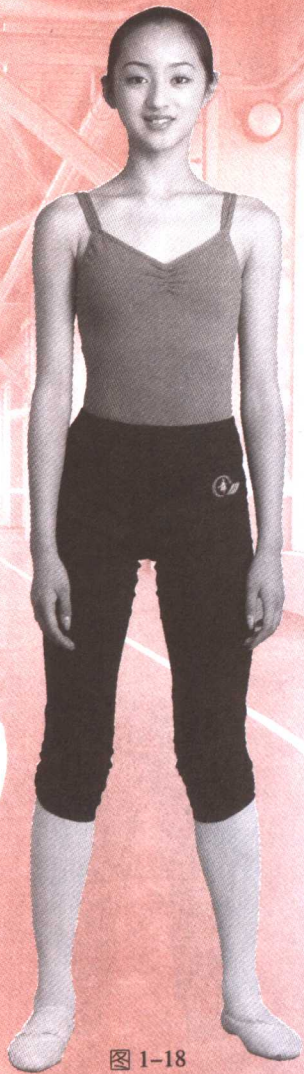


图 1-18

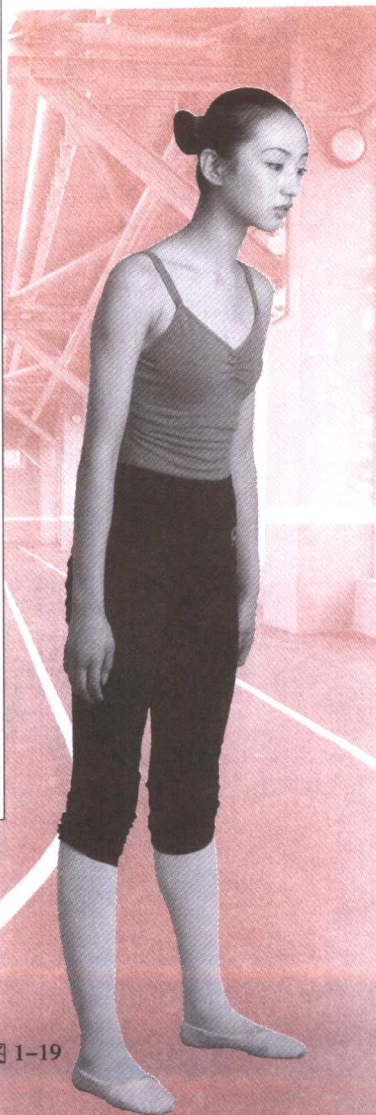


图 1-19

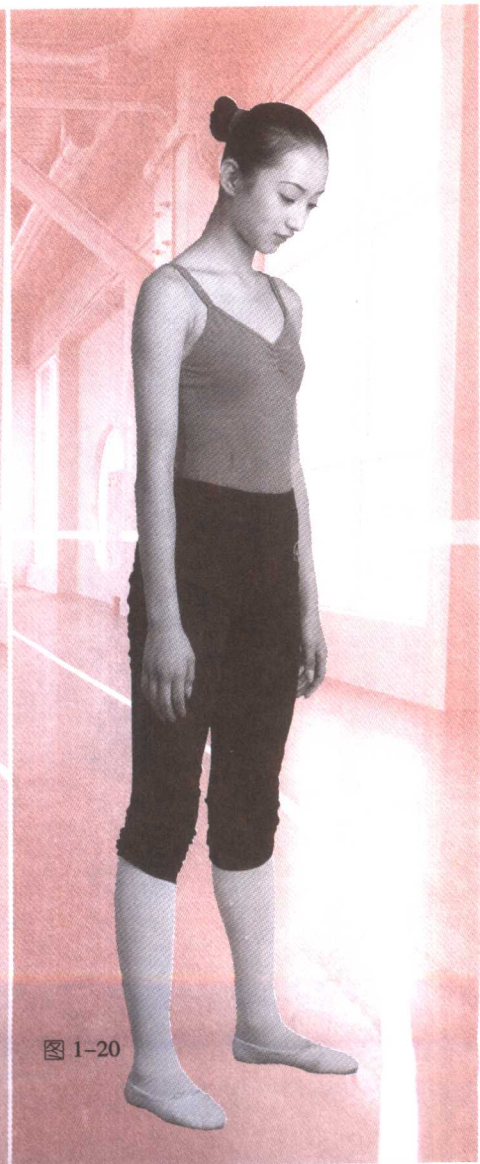


图 1-20

第七节

自然站立，双目平视，双腿分开，与肩同宽，双手叉腰（图 1-21）。
头顺时针缓慢旋转，旋转时慢慢吸气（图 1-22、图 1-23）。
恢复初始姿势，慢慢呼气。
反复转 5 圈。

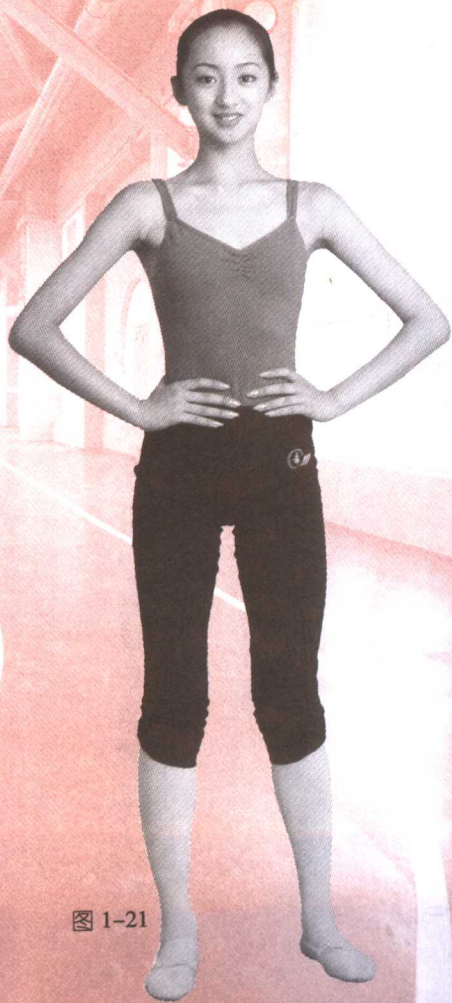


图 1-21

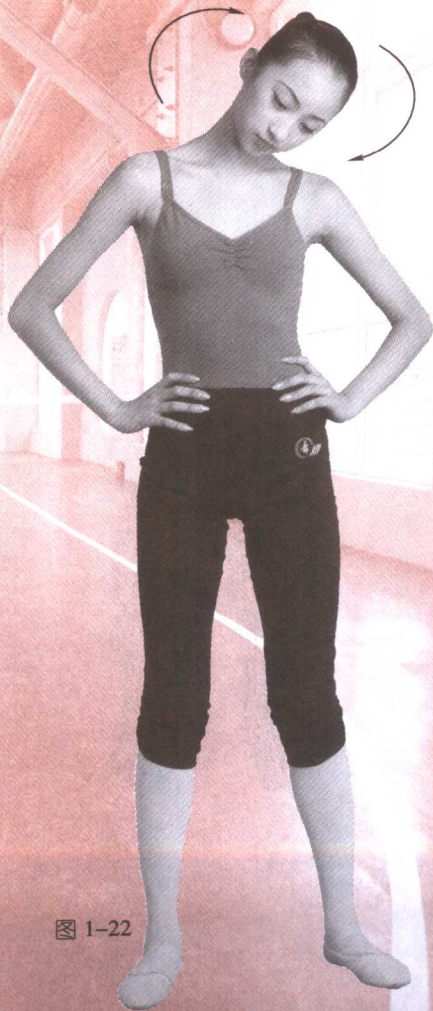


图 1-22

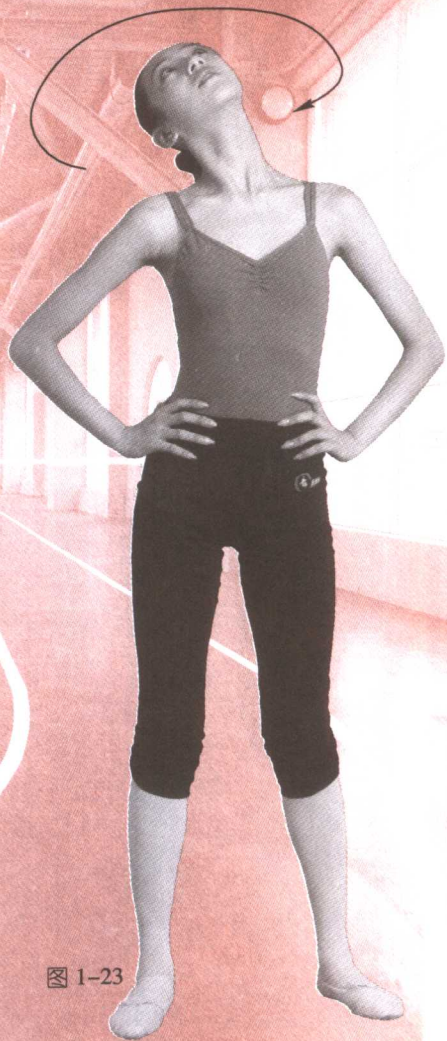


图 1-23

第八节

自然站立，双目平视，双腿分开，与肩同宽，双手叉腰（图 1-24）。
头逆时针缓慢旋转，慢慢吸气（图 1-25、图 1-26）。
恢复初始姿势，慢慢呼气。
反复转 5 圈。

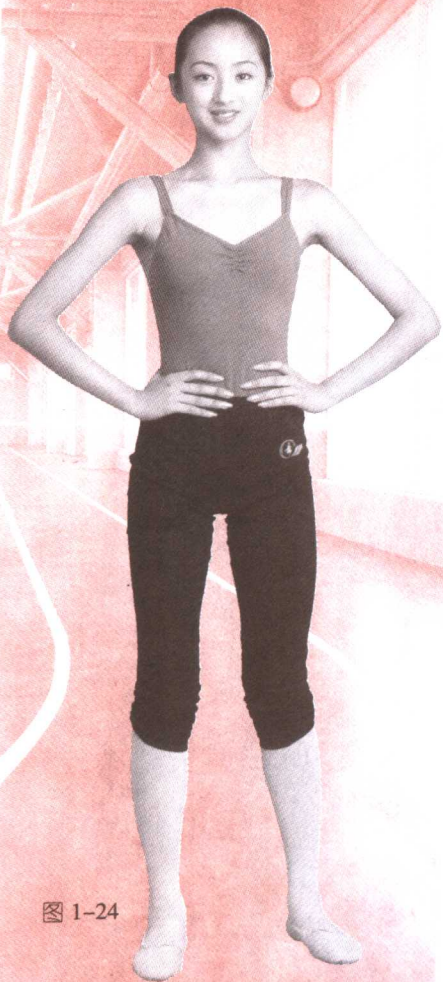


图 1-24

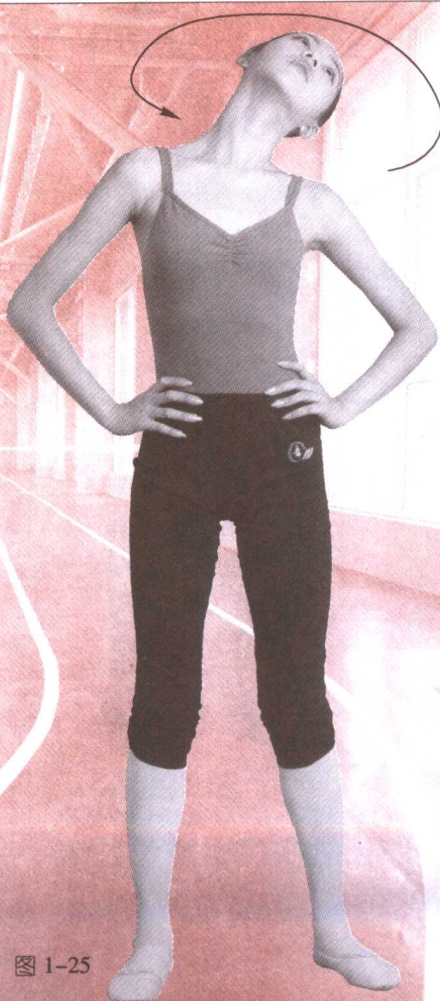


图 1-25

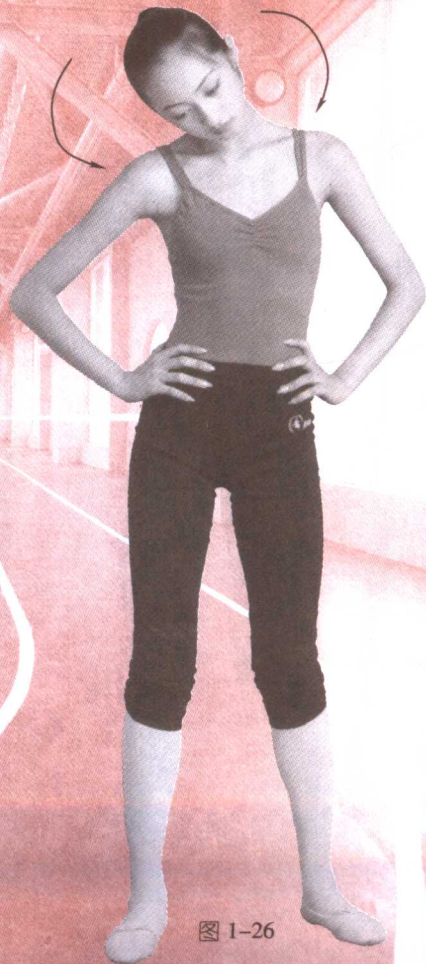


图 1-26