



常见疾病防与治丛书

JINGZHUIBING FANGYUZHI

颈椎病

随着生活节奏的加快、生活方式的改变，颈椎病的发病率逐年提高。那么，究竟是什么原因导致了颈椎病，颈椎病有哪些症状，对于颈椎病我们又该如何预防和治疗呢？哪些才是简便易学、无需特殊设备、不受场地限制、疗效可靠且又经济实惠的方法呢？本书将从运动、饮食、药物、理疗等方面一一予以解答，帮助您全方位呵护颈椎！

防与治



● 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：王金勇 谢英彪



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

IT'S NOT THE THING THAT'S FANCY, IT'S THE WAY YOU DO IT

颈椎病

防与治

颈椎病是一种常见的颈椎退行性病变，多发生于中老年人，主要表现为颈项疼痛、僵硬、活动受限，严重者可有神经根、脊髓受压，引起上肢麻木、无力、行走不稳等。本病的发生与年龄、劳损、外伤、遗传等因素有关。预防颈椎病的关键在于保持良好的姿势，避免长时间低头、久坐，适当进行颈部肌肉锻炼。治疗方面，轻症可通过物理治疗、药物治疗缓解，重症则需手术治疗。



中国预防医学杂志 编辑部 编辑部 编辑部 编辑部 编辑部



常见疾病防与治丛书

JINGZHUIBING FANGYUZHI

颈椎病

随着生活节奏的加快、生活方式的改变，颈椎病的发病率逐年提高。那么，究竟是什么原因导致了颈椎病，颈椎病有哪些症状，对于颈椎病我们又该如何预防和治疗呢？哪些才是简便易学、无需特殊设备、不受场地限制、疗效可靠且又经济实惠的方法呢？本书将从运动、饮食、药物、理疗等方面一一予以解答，帮助您全方位呵护颈椎！

防与治



- 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：王金勇 谢英彪
- 编著：李彦 徐卫华 王家祥 王鸿 汪天夔



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

颈椎病不是单纯的颈椎病,而是一种临床综合征。长期伏案工作的人,如财会、编辑、秘书、电脑操作人员等容易患上颈椎病。颈椎病病程比较长,影响健康,影响日常生活和工作。本书从对颈椎病的认识谈起,主要介绍了颈椎病的科学养生、饮食防治、合理运动以及中西医防治等方面的内容,是一本适合大众阅读的健康教育读物。

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病防治 / 王金勇, 谢英彪主编. — 西安: 西安交通大学出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-5605-3063-5

I. 颈… II. ①王… ②谢… III. 颈椎—脊椎病—防治—问答 IV. R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 190899 号

书 名	颈椎病防治
丛书总主编	谢英彪
本书主编	王金勇 谢英彪
责任编辑	吴 杰 王华丽

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址	http://www.xjupress.com
电 话	(029)82668357 82667874(发行中心) (029)82668315 82669096(总编办)
传 真	(029)82668280
印 刷	西安新视点印务有限责任公司

开 本	727mm×960mm 1/16	印张	9.5	彩页	1 页	字数	115 千字
版次印次	2010 年 1 月第 1 版	2010 年 1 月第 1 次印刷					
书 号	ISBN 978-7-5605-3063-5/R·57						
定 价	21.00 元						

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。
订购热线:(029)82665248 (029)82665249
投稿热线:(029)82665546
读者信箱:xjtupress@163.com

版权所有 侵权必究

常见疾病防与治丛书

编委会名单

主 编：谢英彪

副主编：王金勇 林傲梵 林秉汉

编 委：（以姓氏笔画为序）

冉颖卓 张金浩 张雪真

金黑鹰 姚奉文 徐 蕾

唐暮白 聂 宏



『医者当须先洞晓病源，
知其所犯，以食治之；
食乃不愈，然后命药。』

——唐代大医学家孙思邈



颈椎病不单纯是颈椎的病症，而是一种临床综合征。随着电脑的普及、办公自动化的广泛应用，人们的工作方式发生了巨大的变化。多数长期伏案工作的人，如财会、编辑、秘书、电脑操作人员等越来越容易罹患颈椎病。颈椎病多见于40岁以上的人群。人体是个统一的整体，病症之间有着内在的联系，如颈椎病及其引起的脑供血不足，可损害大脑，影响智力，还会导致全身多病，未老先衰。

颈椎病病程比较长，影响日常生活和休息。因此，一方面要消除恐惧悲观心理，另一方面要防止得过且过、放弃积极治疗的心态。急性发作期或初次发作的患者要适当注意休息，病情严重者更要卧床休息，在颈椎病的间歇期和慢性期，应适当参加工作，无需长期休息。无论是睡眠、休息，还是学习、工作，都要保持良好的习惯，时刻不忘对颈椎的保护，同时还应加强颈肌的锻炼。

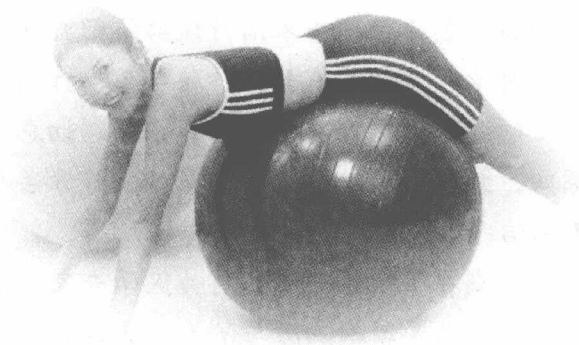
绝大多数颈椎病患者经非手术治疗能够缓解症状甚至治愈不发。但每一种治疗方法都有其独特的操作、作用和适应症，而且有一定的疗程，需要有专科医师指导。切忌病急乱投医，朝三暮四，频繁更换治疗方法或多种治疗方法杂乱并用，不但得不到治疗效果，反而加重病情。

我们组织了长期在临床第一线的有关医学专家和医学科普作家共同编写了这本《颈椎病防与治》，其目的正是希望人们从生活的方方面面关注颈椎病，摒弃不健康的生活方式，改变不卫生的生活陋习，打造良好的生活环境，培育健

康的生命，以提高生命质量。本书从对颈椎病的认识谈起，主要介绍了颈椎病的科学养生、饮食防治、合理运动以及中西医防治等方面的内容，是一本适合大众阅读的健康教育读物。

本书内容通俗易懂，文字轻松活泼，使知识性、趣味性、科学性和可读性较好地结合起来，以满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求，也可供基层临床医护人员参与。

愿《颈椎病防与治》成为您和您的家人防治颈椎病的良师益友。



C 目录

Contents

1. 认识颈椎病



什么是颈椎病	001
何谓颈型颈椎病	002
何谓椎动脉型颈椎病	003
什么是脊髓型颈椎病	004
什么是神经根型颈椎病	004
其他类型颈椎病有哪些	005
颈椎病的常见症状有哪些	005
颈型颈椎病有何症状	006
椎动脉型颈椎病有何典型症状	007
脊髓型颈椎病有何临床表现	008
神经根型颈椎病有何临床症状	009
交感型颈椎病有何临床表现	010
较少见的颈椎病表现有哪些	010
颈椎病的诊断标准是什么	012
颈椎病如何诊断	013

颈椎病如何鉴别诊断	014
颈椎病的手法试验检查有哪些	015
什么叫颈椎错位	016
椎体骨刺是如何形成的	016
颈椎病患者为何会有韧带钙化现象	017
哪些人易患颈椎病	018
吸烟与颈椎病有什么关系	019
饮食与颈椎病有什么关系	019
衣着与颈椎病有什么关系	020
环境、气候与颈椎病有什么关系	020
不良生活习惯与颈椎病有什么关系	021
各种类型外伤与颈椎病有什么关系	021
炎症、畸形与颈椎病有什么关系	022
颈椎病与骨质增生有何关系	022
驾车为何易患颈椎病	023
生活意外也会造成颈椎病吗	024
颈椎病患者为何年轻化	024
落枕是怎么回事	024
颈椎病为何能引发慢性胃炎	025
颈椎病为何会引起头痛	026
何谓颈性眩晕	027
颈椎病会造成瘫痪和大小便障碍吗	028
何谓颈-心综合征	029
何谓颈-腰综合征	029
如何发现自己患了颈椎病	030

颈椎病患者为什么要及早就医

031

颈椎病的预后如何

032

2. 科学养生防治颈椎病



如何预防颈椎病

033

长期伏案工作人员如何防治颈椎病

035

得了颈椎病后怎样自我调养

035

颈椎病患者日常生活中要注意什么

036

颈椎病患者如何进行良好姿势的训练

037

颈椎病患者如何选择枕头

038

颈椎病患者工作时如何调整姿势

039

颈椎病患者如何安排床铺

040

颈椎病患者如何选用颈围

041

颈椎病患者使用颈围要注意什么

042

为何说卧床休息对颈椎急性期患者很重要

043

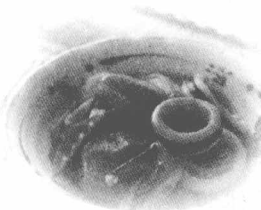
手术后的颈椎病患者如何进行康复训练

043

颈椎病患者如何预防猝倒

044

3. 饮食防治颈椎病



颈椎病患者的饮食治疗原则是什么

045

适合颈椎病患者茶饮有哪些

046

适合颈椎病患者药酒有哪些

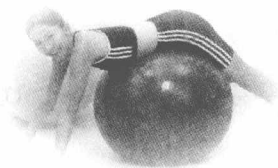
047

适合颈椎病患者米粥有哪些

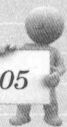
049

适合颈椎病患者的点心有哪些	051
适合颈椎病患者的炒菜有哪些	053
适合颈椎病患者的炖菜有哪些	054
适合颈椎病患者的蒸煮菜有哪些	055
适合颈椎病患者的羹汤有哪些	057

4. 合理运动防治颈椎病



颈椎病患者运动有好处吗	059
颈椎病患者如何做自我运动操	059
颈椎病患者如何做颈肩操	061
颈椎病患者如何做舒颈操	063
颈椎病患者如何做颈部活动操	065
颈椎病患者如何做颈椎操	066
颈椎病患者如何做自我保健操	067
颈椎病患者如何做五分钟健颈操	068
如何做适合于非脊髓型、颈动脉型颈椎病	
急性发作的颈椎操	068
颈椎病患者如何做强化颈部肌肉操	070
颈椎病患者如何做颈部哑铃操	070
颈椎病患者如何做挺拉转颈操	071
颈椎病患者如何做行气舒颈操	072
颈椎病患者如何做强脊健骨操	073
颈椎病患者如何做坐式脊柱操	074
颈椎病患者如何做水中运动体操	075



颈椎肥大患者如何做练功操	075
颈椎病患者如何做反走运动	076
如何伸颈防治颈椎病	077
不能下床的颈椎病患者如何锻炼	077
颈椎病患者如何做颈部功能练习	078
颈椎病患者如何做颈部运动	078
颈椎病患者如何做倒侧行	079
颈椎病患者运动时要注意什么	080
颈椎病患者练气功有何原则	081
颈椎病患者如何练静功	082
颈椎病患者如何练动功	084
颈椎病患者如何练气功操	085
颈椎病患者如何练颈功	086
颈椎病患者如何练悬垂导引功	087
颈椎病患者如何练通天合阳功	088
颈椎病患者如何练自然松静功	088
颈椎病患者如何练鹤首通关功	089
颈椎病患者练习气功时要注意什么	090
长久伏案工作者如何松弛颈部	090

5. 西医防治颈椎病



颈椎病有哪些治疗手段	091
哪些颈椎病患者需进行手术治疗	092
颈椎病手术前应做哪些准备工作	093

颈椎病患者手术前后应做哪些适应性锻炼	094
颈椎病手术后有哪些注意事项	094
何谓颈椎病的非手术疗法	095
非手术疗法的适应证有哪些	096
如何选用药物治疗颈椎病	097
何谓颈椎病的脱水疗法	098
何谓颈椎病的局部封闭疗法	099
何谓颈椎病的髓核化学溶解法	099
颈椎病患者如何进行穴位注射治疗	100
物理疗法是如何治疗颈椎病的	101
离子导入疗法如何治疗颈椎病	101
热射线疗法如何治疗颈椎病	102
超短波疗法如何治疗颈椎病	103
“神灯疗法”如何治疗颈椎病	105
磁疗法如何治疗颈椎病	105
如何牵引治疗颈椎病	107
自我牵引疗法对颈椎病有疗效吗	108
如何进行坐位自我牵引治疗	109
坐位自我牵引疗法有哪些注意事项	110
如何进行卧位自我牵引治疗	111
何谓大重量牵引法	111
落枕以后应如何治疗	112

6. 中医防治颈椎病



中医如何认识颈椎病	113
治疗颈椎病的中药方有哪些	115
哪些单验方可治颈椎病	117
颈椎病患者如何推拿治疗	117
推拿治疗颈椎病要注意什么	119
颈椎病患者如何做足底自我推拿	120
颈椎病患者头痛如何推拿	120
颈椎病患者眩晕如何推拿	122
颈椎病患者上肢疼痛、麻木如何推拿	122
颈椎病患者耳鸣、耳聋、听力下降如何推拿	124
如何点穴治疗颈椎病	124
颈椎病患者如何进行针刺治疗	125
针刺治疗颈椎病要注意什么	126
颈椎病患者如何进行耳针治疗	127
颈椎病患者如何进行艾灸治疗	128
颈椎病患者如何进行拔罐治疗	129
贴敷疗法是如何治疗颈椎病的	130
何谓颈椎病的热熨疗法	130
颈椎病患者如何进行药浴治疗	131
颈椎病患者如何进行药枕治疗	133

附录1	常用骨度分寸表	135
附录2	头面、躯干部常用穴位定位表	136
附录3	四肢部常用穴位定位表	137



1

认识颈椎病



什么是颈椎病

颈椎病泛指颈椎部位病变后所表现的临床症状和体征。因颈椎退行性改变引起颈椎椎管或椎间孔变形、狭窄，刺激、压迫颈部脊髓、神经根、交感神经造成其结构或功能性损害所引起的临床表现称为颈椎病。

颈椎病不单纯是颈椎的病症，而是一种临床综合征。由于颈椎病的原发病变是发生在椎间盘，有些学者认为以“退变性颈椎间盘突出症”取代“颈椎病”这一术语比较确切，但“颈椎病”的使用已很普遍，所以在临床上仍然沿用这一通俗术语。

电脑的普及、办公自动化的广泛应用使管理工作发生了质的变化。多数长期伏案工作的人，如编辑、秘书、电脑操作人员等越来越容易患上颈椎病（颈椎炎、颈椎骨质增生、颈椎间盘突出、颈椎椎管狭窄等均属颈椎病）。

颈椎病多见于40岁以上的人群。颈椎病可引起脑供血不足，而出现许多相关病症。如颈椎病及其引起的脑供血不足，可能会损害大脑，影响智力，还可导致全身多病，未老先衰。其治疗的关键在于康