



医本道颈腰病知识丛书

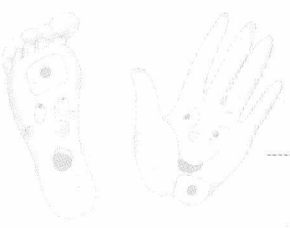
走出颈椎病困扰

ZOUCHU JINGZHUIBING KUNRAO

主编·赵明 李典富



湖南科学技术出版社



医本道颈腰痛知识丛书



走出颈椎病困扰

ZOUCHU JINGZHUIBING KUNRAO

主 编：赵 明 李典富

副主编：罗智刚 王启智 张莎莎

编 者：王道坤 张 明 郑 刚

江苏工业学院图书馆
藏书章



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

走出颈椎病困扰 / 赵明, 李典富主编. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-5357-5583-4

I. 走… II. ①赵…②李… III. 颈椎—脊椎病—诊疗
IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 000170 号

医本道颈腰痛知识丛书

走出颈椎病困扰

主 编: 赵 明 李典富

责任编辑: 石 洪

文字编辑: 唐艳辉

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 湖南航天长宇印刷公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市岳麓区湖南航天大院

邮 编: 410205

出版日期: 2008 年 12 月第 1 版第 1 次

开 本: 700mm×960mm 1/16

印 张: 11.5

字 数: 118000

书 号: ISBN 978-7-5357-5583-4

定 价: 28.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

医本道颈腰痛知识丛书

前言

“人法地，地法天，天法道，道法自然。”我国传统中医学历来倡导利用导引、针灸、拔罐、刮痧、按摩、草药、食疗、运动、阳光、空气、温泉等自然的方法，激发人体的自然免疫力，从而达到强身健体、治疗疾病的目的。西方经典医学主流之一希波克拉底派也认为，治愈是通过“自然力量”而获得的。所有治疗的目的只是帮助提高身体的自愈能力，“自然力量”才是真正的医生。在“过度医疗”普遍存在，药物毒、副反应事件日益显现的今天，越来越多的有识之士呼吁“医疗行为应重归自然”。

由于现代生活方式的改变和社会人口老龄化的加剧，颈腰病的发病率在最近的10年中明显增加，并有年轻化的趋势。据统计，目前在30岁以上的人群中，有超过50%的人们受到各类颈腰痛困扰，尤其是办公室一族和中老年朋友。

医本道颈腰痛防治研究所自成立以来一直潜心于颈腰

病防治方法的研究，尤其是传统医学非手术疗法的研究。在“天人合一”的整体观和“治未病”防治一体等治疗理念的指导下，通过贴敷、按摩、针灸、熏洗、中药汤剂等一系列“固本培元”、“扶正理气”治疗方法，以提高人的自然修复能力。同时摸索整理出食疗、运动、心理调节、生活起居指导等一整套健康管理方法以促进颈腰病的康复，预防复发。

为了帮助各位朋友了解颈腰病的基本知识，合理选择治疗方法，提高自我保健的能力，我们集多年研究成果编辑出版本套丛书。《走出颈椎病困扰》是其中的一本。本书包含有常识、诊断、治疗、预防保健4个主要部分，分别介绍了颈椎病有关的病因病机、中西医诊断分类及主要治疗方法的相关知识；自然疗法按摩、针灸、中药、熏洗及足底疗法的具体方法；食疗、运动、心理调节等自我预防保健方法。本书集中西医为一体，集知识性、趣味性、实用性为一体，集科普性、专业性、权威性为一体；通过图文并茂的表达形式，帮助读者轻松阅读，为想获得相关信息的病友、全科医生、医学生及传统医学爱好者提供一本实用的读物。

医本道颈腰病防治研究所所长、教授、主任医师

赵 明

2008年10月于北京



目 录

第一章 颈椎病概述

- ◆ 颈椎病的概念与机制/2
- ◆ 颈椎的构成与生理曲度/4
- ◆ 颈椎病的发病原因与高发人群/6

第二章 中医学的经络和腧穴

- ◆ 经络简介/12
- ◆ 穴位定位方法/14
- ◆ 治疗颈椎病的常用穴位/16

第三章 颈椎病的诊断

- ◆ 颈椎病的临床表现及分型/26
- ◆ 颈椎病的一般检查/30
- ◆ 颈椎病的影像学检查/33

第四章 中医学对颈椎病的认识

- ◆ 颈椎病的病因及发病机制/38
- ◆ 颈椎病的辨证分型/39
- ◆ 颈椎病现代医学分型与中医辨证相结合的分型/41

第五章 颈椎病的西医治疗

- ◆ 药物治疗/46
- ◆ 封闭治疗/50
- ◆ 牵引治疗/50
- ◆ 手术治疗/54

第六章 颈椎病的按摩疗法

- ◆ 颈椎病常用的按摩手法/58
- ◆ 颈椎病的足底按摩疗法/66

第七章 颈椎病的拔罐疗法

- ◆ 拔罐防治颈椎病的基础/70
- ◆ 颈椎病常用的拔罐法/71

第八章 颈椎病的刮痧疗法

- ◆ 刮痧防治颈椎病的基础/78
- ◆ 各型颈椎病刮痧法/79

第九章 颈椎病的中药治疗

- ◆ 治疗颈椎病的常用中药/84
- ◆ 治疗颈椎病的常用方剂/90
- ◆ 治疗颈椎病的偏方验方/95

第十章 颈椎病的中药外敷疗法

- ◆ 贴敷疗法防治颈椎病的基础/98
- ◆ 颈椎病常用外敷疗法/100

第十一章 颈椎病的熏洗疗法

- ◆ 颈椎病熏洗疗法的基础/104
- ◆ 药物外洗法/106
- ◆ 熏洗治疗的注意事项/107
- ◆ 颈椎病常用熏洗方法/109
- ◆ 颈椎病足底熏洗疗法/113

第十二章 颈椎病的针灸疗法

- ◆ 针灸疗法简介/116
- ◆ 针疗过程中异常情况的处理/118
- ◆ 艾灸疗法简介/119
- ◆ 颈椎病常用针灸疗法/120
- ◆ 颈椎病小针刀疗法/126
- ◆ 针灸治疗颈椎病的禁忌与注意事项/128

第十三章 颈椎病患者的饮食疗法

- ◆ 食疗防治颈椎病的基础/130
- ◆ 常用食物性味功效简介/134
- ◆ 颈椎病患者的饮食/136
- ◆ 颈椎病患者的常用药膳/138

第十四章 颈椎病的运动疗法

- ◆ 颈椎病与运动/150
- ◆ 颈椎病适用的运动疗法/151

第十五章 颈椎病的音乐疗法

- ◆ 颈椎病的音乐疗法基础/156
- ◆ 颈椎病常用的音乐疗法/157

第十六章 颈椎病的心理护理

- ◆ 颈椎病与心理疗法/162

- ◆ 颈椎病患者心理调护/164

第十七章 颈椎病的预防

- ◆ 保持良好的颈部姿势/170
- ◆ 保持正确的睡眠姿势/172
- ◆ 生活起居中的颈椎保健/175
- ◆ 正确的颈部功能锻炼/176

医本道颈腰病知识丛书

走出颈椎病困扰

第一章

颈椎病概述

- ◆ 颈椎病的概念与机制
- ◆ 颈椎的构成与生理曲度
- ◆ 颈椎病的发病原因与高发人群



颈椎病的概念与机制

颈椎病又称颈椎综合征，是以颈椎退行性病理变化为基础的一种常见病、多发病，好发于40~60岁，男性多于女性。随着社会进步，人均寿命的延长，发病率也逐年增加。50岁左右的人群中约25%的人患过或正患此病，而60岁左右的人群中约50%发病。

人体在生长发育的过程中，颈椎不断承受着各种负荷、劳损甚至外伤，从30岁左右颈椎间盘就开始逐渐退化，含水量减少，随着年龄增长逐渐加重，且诱发颈椎其他组织的退行性改变。从生物力学的角度来看，颈5~颈6、颈6~颈7椎间盘受力最大，颈椎病也最容易在这些部位发生。颈椎的活动度和活动频率最高，解剖结构和生理功能都很复杂，容易因外伤和劳损而导致颈椎病。

尽管颈椎病的发病机制尚不完全清楚，但较为公认的发病因素为机械压迫、颈椎不稳定及脊髓血液循环障碍等。这些因素并不能完全解释临床上的所有征象，如某些患者影像学检查显示脊髓压迫十分严重，但是脊髓损害相关的临床表现却很轻；有些患者脊髓压迫的影像学表现并不严重，但脊髓损害的症状、体征却严重，即所谓的脊髓压迫与其损害程度不匹配。某些脊髓型颈椎病患者的神经损害症状时重时轻，颈部活动多时症状重，卧床休息一段时间后症状减轻。这都说明颈椎病发病机制中还可能存在其他因素。

最近的研究证实，慢性炎症反应可以导致颈椎病的发生。在

颈椎病患者突出的椎间盘组织边缘,可见小血管增生、炎症细胞浸润、组织水肿及纤维素渗出等慢性炎症反应的表现,而且突出的颈椎椎间盘组织内的炎症递质增多。炎症递质可损伤突出的椎间盘周围组织(包括脊髓等神经组织)。颈椎病患者炎症反应可损伤脊髓、神经根等组织(炎症递质直接损伤、炎症组织压迫等),参与颈椎病的发病过程。

对颈椎病病史的研究结果表明,仅少数患者长期处于良性稳定状态,多数呈病情不断加重的趋势。处在炎症反应期的患者经颈椎制动、理疗及应用抗感染药物等,炎症反应可以消退,症状可以缓解,部分患者的症状甚至可以长期稳定。即使是最为严重的脊髓型颈椎病,只要患者的颈椎椎管发育较宽,其起病时间较短、脊髓损害程度较轻、影像学存在炎症表现者,应尽量选择保守治疗,而不要轻易选择手术治疗。

现代医学对颈椎病的认识的时间还很短暂,西医有关颈椎病的明确记载仅可追溯到100年前,颈椎病的诊断名词也只是在1948年才首次确立。但对于颈椎病的发生、发展及治疗的中西医结合研究却随着发病率的上升越来越引起医学界的关注,尤其近年来,通过病理解剖学、病理生理学、影像学、生物力学及免疫学等多个学科、多种先进研究手段,使得对颈椎病的认识更为深入广泛,不断促进了颈椎病治疗和预防水平的提高。相信在不远的将来,随着人们对颈椎病认识的深入,颈椎病将不再困扰人们的日常生活和工作。



颈椎的构成与生理曲度

一、颈椎的基本构成

颈椎由椎体、椎弓、横突、上下关节突和棘突组成。椎体的后缘与椎弓共同组成椎孔，各个椎孔相连构成椎管(图1-1)。

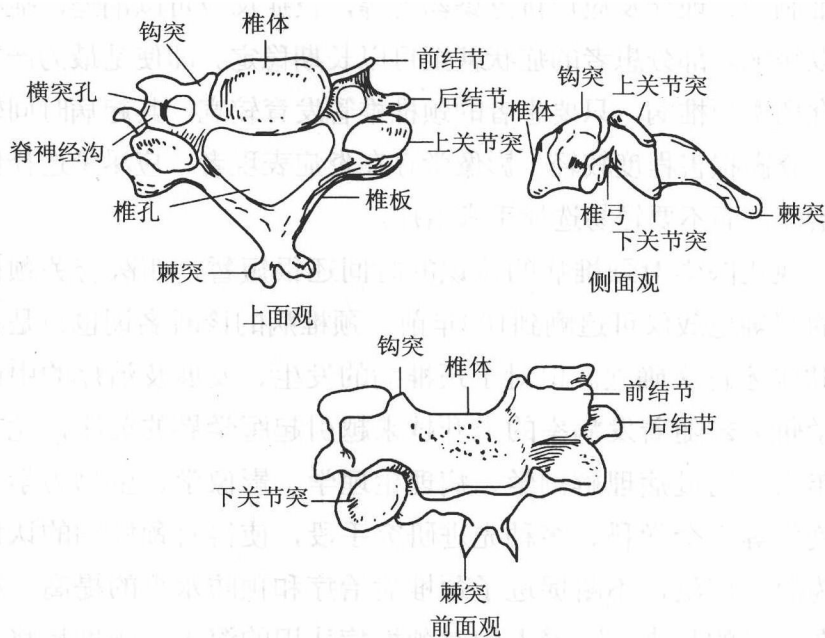


图1-1

椎体上面的两侧有突起，称为钩突，钩突与上一椎体的下缘构成钩椎关节(图1-2)。

此关节能防止椎间盘向侧后方突出，但退行性变增生时增生的骨刺可能影响位于其侧方的椎动脉的血液循环，也可能压迫位于其后方的神经根。相邻两个椎体的上下关节突相连构成

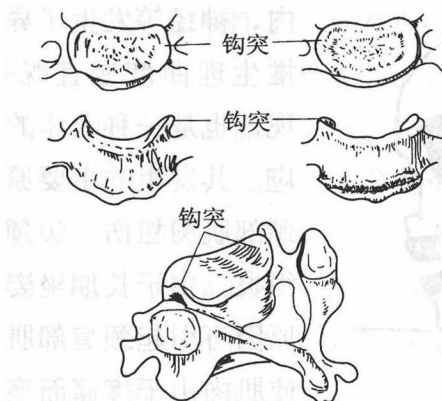


图1-2

关节突关节，其间的空间就是椎间孔，有脊神经根和伴行血管通过。在退行性变增生时椎间孔容易变小，神经根受到压迫时就会产生上肢疼痛、麻木等症状。颈椎的横突上有横突孔，内有椎动脉通过，当横突退行性变增生时也可影响椎动脉对大脑的供血功能，产生眩晕、恶心、呕吐等症状。颈椎各椎骨之间自第2节以下都有椎间盘，椎间盘的主要功能是减轻和缓冲外力对脊柱、头颅的震荡，增加运动幅度。颈椎椎间盘由纤维环和髓核组成，前厚后薄，从而使颈椎具有向前的曲度。当椎间盘发生退行性变突出时可能压迫脊髓或神经根产生肢体疼痛、麻木等症状。

二、颈椎的生理曲度

人体在端坐或站立时从侧方看，人的颈部似乎是直的，但实际上存在一定的弯曲度，其中段向前突出，这一弧形的突起在医学上称为颈椎的生理曲度(图1-3)。颈椎生理曲度的形成是由于颈椎间盘前厚后薄造成的，这是人体生理的需要，它可以增加颈椎的弹性，起到一定的缓冲震荡的作用，防止大脑的损伤。颈椎生理曲度的改变可引起相应的病理变化，如果颈椎的生理曲度变直、生理前凸消失往往说明了颈椎的椎体、肌

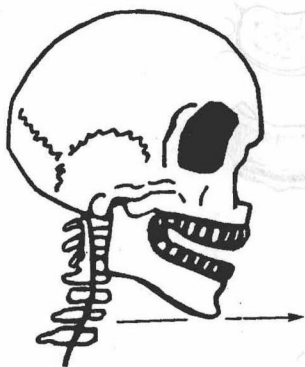


图1-3

肉、神经等发生了异常的改变。颈椎生理曲度变直既是一种病理表现，也是一种人体的自我保护性反应，其发生的主要原因有：①急性颈部肌肉扭伤。②颈肩部肌纤维组织炎。由于长期坐姿不良、受凉等原因可引起颈肩部肌纤维组织炎，使肌肉由于疼痛而痉挛；关节囊、

韧带及小关节的炎症引起的疼痛，

也可反射性地使相关的颈部肌肉痉挛，以保护受累关节，颈部肌肉的痉挛可使颈椎生理曲度变直。③根性颈椎病。在急性期由于受累的小关节呈急性炎症表现，关节骨膜及关节囊肿胀，邻近的神经根受激惹，患者多有颈肩部肌群紧张，活动明显受限，从而引起颈椎生理曲度变直。④颈椎的病变。如颈椎的肿瘤、结核、化脓性感染等均可引起颈部疼痛、肌肉痉挛、颈椎活动受限及生理曲度变直。



颈椎病的发病原因与高发人群

一、颈椎病的发病原因

颈椎病发病原因多种多样，主要的有以下几个方面：

1. 机体的衰老 随着年龄的增长，颈椎同样也会产生各种退行性变，其中椎间盘的退行性变是颈椎病发生发展过程中最根本的原因，椎体、小关节及韧带的退行性变也有很重要的作用。

2.慢性劳损 颈椎病和慢性劳损有着直接的关系,各种超过正常活动范围的活动或超过正常承受能力的长时间的活动都是颈椎病发病的诱因。如枕头的高低不适合,长期从事刺绣、缝纫、书写、绘画、化验等工作。长期仰头或歪头工作者,这些习惯动作在青少年时可以导致斜颈、脊柱侧弯,成人早期往往表现为反复落枕,可以引起关节韧带的疲劳,从而使韧带紧张或者关节囊松弛,造成椎体失稳。颈椎的生理曲线改变,椎间盘退行性变可以导致纤维环纤维变粗、变脆,引起纤维环破裂,髓核突出,从而导致各种颈椎病的发生。有较多的颈椎病患者尤其是年轻的患者在询问病史时,一般都可发现患者曾有过不同程度的头颈部外伤史。有人曾调查过数千名颈椎病患者,发现具有明显头颈部外伤史的超过一半。在颈部损伤后,由于血肿、炎性渗出物的纤维化、机化,或是骨折后骨痂形成都可在不同程度上导致椎间盘弹性降低、间隙变窄,颈椎小关节,尤其是钩椎关节、后关节等处骨质增生,黄韧带、后纵韧带、颈夹肌等支持组织也可以发生退行性变、增生、钙化,甚至可形成永久性的椎间孔狭窄、椎管狭窄。这些外伤后的退行性变可刺激、压迫相邻的脊髓、神经根和椎动脉,从而产生颈椎病的临床症状。

3.咽喉部炎症 咽喉部的后方就是颈椎4~6节。颈椎4~6节活动度最大,是最容易发病的节段。大量临床病例表明,当咽喉部或颈部有急性或慢性炎症时,如扁桃体发炎、颈淋巴结炎等,尤其是吸烟多的患者(图1-4),因周围组织的炎性水肿、渗出很容易直接刺激附近的韧带和肌肉,或者通过淋巴系统使炎症扩散,导致肌肉张力下降,韧带松弛,颈椎椎关节内外的平衡失



图1-4



图1-5

调，从而破坏了椎体间的稳定，诱发颈椎病，或使病情加重。

4.椎管狭窄 椎管狭窄有先天和继发之分。据统计，40岁以上的患者居多，这是因为随着年龄的增长，椎间盘退行性变，椎体增生，椎间隙变窄，使颈椎椎管直接或者间接变窄，这属于继发性椎管变窄。颈椎椎管变窄者由于脊髓在椎管内的活动度较小，一旦发生颈椎增生，就容易出现脊髓受压的症状，产生颈椎病。

5.颈椎的先天性畸形 各种先天性发育畸形，如先天性椎体融合、颅底凹陷等破坏了颈椎的正常生理结构及功能，容易诱发颈椎病。

6.代谢因素 由于各种原因所造成人体代谢失常者，特别是钙、磷和激素分泌失调者，往往容易产生颈椎病。

7.精神因素 临床观察发现，焦虑情绪往往能使颈椎病加重。颈椎病发作或加重时，病人的情绪也容易波动(图1-5)。

8.不适当的体育锻炼 保护不好或准备不充分的活动如倒立、翻跟头等可能损伤颈椎，导致颈椎病。

二、颈椎病的高发人群

颈椎病在中老年人群中发病率较高。由于伴随着年龄的增长，颈椎的慢性劳损会引起椎间盘变性、弹性减弱，椎体边缘骨刺形成、小关节紊乱、韧带增厚钙化等一系列退行性病理改变。

其他易患颈椎病的人群：

1.长期从事特殊职业的人群，长期低头伏案工作者或头颈常向一方向转动者易患颈椎病。这些职业包括办公室工作人员、司机、会计、刺绣女工、长期观看显微镜者、计算机操作人员等(图1-6)。这些职业的工作看起来劳动强度并不高，但