

中医调治答疑丛书

● 尹国有 主编

颈椎 病 中 医 调 治 150 问



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

中医调治答疑丛书

颈椎病中医调治 150 问

金盾出版社



本书以问答形式,介绍了颈椎病的发病原因、诊断方法,推荐了中医调治颈椎病的多种方法,包括中药内服法、中药外搽热熨法、药枕、泥敷、蜡敷、熏洗、艾灸、耳针、按摩、拔罐、刮痧,以及各种颈部保健操等。其文字通俗易懂,内容科学实用,适合于颈椎病患者、基层医务人员和中老年人阅读。

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病中医调治 150 问 / 尹国有主编. —北京:金盾出版社, 2010. 2

(中医调治答疑丛书)

ISBN 978-7-5082-6094-5

I. ①颈… II. ①尹… III. ①颈椎—脊椎病—中医治疗法—问答 IV. ①R274.915-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 207458 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京兴华印刷厂

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:220 千字

2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



人最宝贵的是生命和健康,健康与疾病防治是全社会都非常关心的问题,它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。随着医学水平的提高,医学知识的普及,能够通过自我调治防病的方法越来越受到人们的重视。

中医学历来注重疾病的整体调治,非药物治疗和日常保健。采用中医治疗和调养疾病,以其显著的疗效和较少的不良反应一直深受广大患者的欢迎。颈椎在人体的位置非常重要,上承头颅,下接躯干,神经血管交错密集,活动频率高,是人体“事故的多发地带”。颈椎病是以颈椎退行性病理改变为基础,多发生在中老年人身上的常见病,但近年来颈椎病有逐渐年轻化和患病率不断上升的趋势。为了普及医学知识,满足广大读者希望运用中医方法治疗和调养颈椎病的需求,指导人们建立健康、科学的生活方式,编写了《中医调治答疑丛书——颈椎病中医调治 150 问》一书。

本书以颈椎病的中医治疗和自我调养为重点,采用问答形式,系统地介绍了颈椎病的防治知识,认真细致地解答了颈椎病患者在治疗过程中可能遇到的种种问题,力求让广大读者看得懂、用得上。书中从正确认识颈椎病开始,介绍了颈椎的解剖结构、生理功能,颈椎病的发病原因、临床表现,颈椎病的分型,颈椎病的诊断和预防等有关基础知识;推荐了内服中药、外用中药、药枕、热敷、熏洗、沐浴、艾灸、拔罐、药膳、药酒、药茶、运动、按摩,以及饮食起居调理等中医治疗调养颈椎病的多种方法。文字通俗易懂,内容科学实用,治疗和调养方法叙述详尽,可作为颈椎病患者家庭治疗和

自我调养康复的常备用书,也可供基层医务人员和中老年人阅读参考。

在本书的编写过程中,参考了许多公开发表的著作,在此一并向有关作者表示衷心的感谢。由于我们水平有限,书中不当之处在所难免,欢迎广大读者批评指正。

尹国有



一、正确认识颈椎病

1. 颈椎的正常解剖结构是怎样的? (1)
2. 正常人的颈椎活动范围有多大? (6)
3. 颈椎的生理曲度是怎么回事? 颈椎有何生理功能? (7)
4. 何谓颈椎病? 为什么会患颈椎病? (8)
5. 哪些人易患颈椎病? (9)
6. 颈椎病的发病原因有哪些? (11)
7. 颈椎病会发生哪些病理变化? (14)
8. 何谓颈性眩晕? 其临床表现如何? (15)
9. 何谓颈心综合征? 有何临床特点? (16)
10. 落枕是怎么回事? (17)
11. 经常头晕与颈椎病有关系吗? (18)
12. 颈椎病患者手指麻木是怎么回事? (19)
13. 为什么有些颈椎病患者会出现下肢症状? (20)
14. 颈椎损伤后为什么易患颈椎病? (21)
15. 颈椎骨质增生就一定是颈椎病吗? (22)
16. 颈椎病只是颈背痛吗? (23)
17. 中老年人都会患颈椎病吗? 患了颈椎病可怕吗? (24)
18. 为什么颈椎病患者易出现项韧带钙化? (25)
19. 中医是如何认识颈椎病的? (25)



颈椎病中医调治 150 问

20. 为什么颈椎病的临床表现多种多样? (26)
21. 何谓颈型颈椎病? 颈型颈椎病有何症状? (27)
22. 何谓神经根型颈椎病? 神经根型颈椎病有何临床特征?
..... (28)
23. 何谓脊髓型颈椎病? 脊髓型颈椎病有何临床表现? ... (29)
24. 何谓椎动脉型颈椎病? 椎动脉型颈椎病有何临床表现?
..... (30)
25. 何谓交感神经型颈椎病? 交感神经型颈椎病的主要
 症状有哪些? (30)
26. 混合型颈椎病在临床上多见吗? 有何特点? (31)
27. 食管压迫型颈椎病为什么会出现吞咽困难? (32)
28. 中医将颈椎病分为几型? 临床表现有何特点? (33)
29. 颈椎病患者为什么有时会出现一些特殊症状? (34)
30. 为什么颈椎病患者易产生眩晕症状? (35)
31. 颈椎病患者的主要物理检查方法有哪些? (36)
32. 颈椎病 X 线摄片检查的指征和诊断意义有哪些? (38)
33. 颈椎病 X 线片为什么有时与临床表现不相符合? (39)
34. 颈椎病患者在什么情况下应做 CT 检查? (40)
35. 颈椎病患者如何做磁共振检查? (41)
36. 为何颈椎病患者有时还需做肌电图检查? (42)
37. 医生根据什么诊断颈椎病? (43)
38. 各型颈椎病的诊断依据是什么? (44)
39. 慢性颈肩背痛如何与颈椎病相鉴别? (45)
40. 为什么颈椎病容易复发? (46)
41. 预防颈椎病应从哪几个方面入手? (47)



42. 高枕真的无忧吗? 怎样调节枕头的高低使之更为合适? (48)
43. 如何在日常生活和工作中注意预防颈椎病? (49)
44. 如何预防头颈部外伤? (50)
45. 怎样自制符合生理要求的枕头? (51)

二、中医调治颈椎病

46. 中医调治颈椎病常用的方法有哪些? (52)
47. 治疗颈椎病常用的单味中药有哪些? (53)
48. 中医治疗颈椎病常用的方剂有哪些? (68)
49. 如何正确煎煮中药汤剂? (77)
50. 中医是怎样辨证治疗颈椎病的? (80)
51. 治疗颈椎病常用的内服中成药有哪些? (83)
52. 治疗颈椎病常用的外用中成药有哪些? (91)
53. 治疗颈椎病常用的单方有哪些? (94)
54. 治疗颈椎病常用的验方有哪些? (97)
55. 治疗颈椎病常用的中药外搽方有哪些? (107)
56. 治疗颈椎病常用的中药热熨方有哪些? (109)
57. 药枕疗法调治颈椎病有何作用? (113)
58. 应用药枕调治颈椎病应注意些什么? (114)
59. 调治颈椎病常用的药枕有哪些? (115)
60. 热敷法能调治颈椎病吗? (122)
61. 调治颈椎病常用的热敷方法有哪些? (122)
62. 何谓泥敷法? 泥敷有何作用? (123)
63. 颈椎病患者怎样进行泥敷? (124)
64. 何谓蜡敷法? 蜡敷有何作用? (125)



65. 颈椎病患者怎样进行蜡敷? (126)
66. 何谓药物敷贴法? 药物敷贴法能治疗颈椎病吗? (127)
67. 药物敷贴治疗颈椎病有何作用? (128)
68. 应用药物敷贴法治疗颈椎病应注意些什么? (129)
69. 治疗颈椎病常用的药物敷贴方有哪些? (130)
70. 何谓熏洗疗法? 应用熏洗疗法治疗颈椎病应注意些
什么? (135)
71. 治疗颈椎病常用的中药熏洗方有哪些? (136)
72. 何谓矿泉浴? 矿泉浴调治颈椎病有何作用? (140)
73. 颈椎病患者怎样进行矿泉浴? (141)
74. 何谓海水浴? 海水浴调治颈椎病有何作用? (142)
75. 颈椎病患者怎样进行海水浴? (143)
76. 何谓日光浴? 日光浴调治颈椎病有何作用? (144)
77. 颈椎病患者怎样进行日光浴? (145)
78. 何谓艾灸疗法? 艾灸的方法有哪些? (146)
79. 治疗颈椎病常用的穴位有哪些? (148)
80. 应用艾灸治疗颈椎病应注意些什么? (150)
81. 治疗颈椎病常用的艾灸处方有哪些? (151)
82. 何谓耳穴贴压法? 应用耳穴贴压法调治颈椎病应
注意些什么? (154)
83. 调治颈椎病常用的耳穴贴压处方有哪些? (155)
84. 何谓拔罐疗法? 拔罐能治疗颈椎病吗? (157)
85. 拔罐之罐具的种类有哪些? (158)
86. 拔罐之吸拔的方法有哪些? (159)
87. 拔罐治疗颈椎病有何作用? (161)
88. 应用拔罐疗法治疗颈椎病应注意些什么? (161)



89. 治疗颈椎病常用的拔罐处方有哪些？	(162)
90. 何谓刺血疗法？应用刺血疗法治疗颈椎病应注意些什么？	(166)
91. 治疗颈椎病常用的刺血方法有哪些？	(167)
92. 何谓刮痧疗法？常用的刮痧器具及介质有哪些？	(168)
93. 刮痧的具体操作方法有哪些？	(169)
94. 应用刮痧疗法治疗颈椎病应注意些什么？	(170)
95. 治疗颈椎病常用的刮痧处方有哪些？	(171)
96. 颈椎病患者的饮食原则是什么？	(172)
97. 有益于颈椎病患者的常用食物有哪些？	(174)
98. 何谓药膳疗法？药膳能调治颈椎病吗？	(183)
99. 药膳如何分类？有哪些烹调方法？	(184)
100. 适宜于颈椎病患者服食的药粥有哪些？	(186)
101. 适宜于颈椎病患者服食的菜肴有哪些？	(190)
102. 适宜于颈椎病患者服食的汤羹有哪些？	(196)
103. 何谓药酒疗法？药酒能调治颈椎病吗？	(200)
104. 制备药酒的方法有哪些？	(201)
105. 应用药酒调治颈椎病应注意些什么？	(202)
106. 有助于颈椎病康复的药酒验方有哪些？	(203)
107. 何谓药茶疗法？	(208)
108. 药茶的种类和剂型有哪些？	(209)
109. 应用药茶调治颈椎病应注意些什么？	(210)
110. 有助于颈椎病康复的药茶验方有哪些？	(211)
111. 何谓运动疗法？运动疗法调治颈椎病有何作用？ ...	(216)
112. 颈椎病患者运动锻炼时应注意些什么？	(218)
113. 颈椎病患者如何练习坐式颈肩操和颈部活动操？ ...	(219)



114. 颈椎病防治操分为哪 6 节? 如何练习? (220)
115. 怎样练习颈肩保健操? (221)
116. 颈椎病患者如何练习固颈强肩操和低头伸颈法? ... (222)
117. 自我护颈操分哪 8 节? 怎样练习? (223)
118. 如何练习耸肩护颈操和转头伸颈法? (225)
119. 颈椎保健操分哪 10 节? 怎样练习? (226)
120. 颈椎病患者如何练习哑铃体操? (228)
121. 怎样运用舒颈操调治颈椎病? (229)
122. 如何练习 8 节式颈肩操? (230)
123. 如何练习 8 节式颈椎徒手操? (233)
124. 舒颈强脊操分哪 7 节? 怎样练习? (234)
125. 如何练习颈肩痛防治操? (234)
126. 怎样运用颈肌放松强化操缓解颈项部酸痛不适? ... (236)
127. 怎样运用强颈操调治颈椎病? (236)
128. 如何用梳头疗法调治颈椎病? (237)
129. 八段锦怎样练习? (238)
130. 易筋经怎样练习? (242)
131. 如何练习祛病延年二十式? (245)
132. 怎样练习五禽戏? (250)
133. 练习太极拳应注意些什么? (253)
134. 按摩能治疗颈椎病吗? 按摩治疗有何作用? (254)
135. 治疗颈椎病常用的按摩手法有哪些? (256)
136. 按摩治疗颈椎病应注意些什么? (260)
137. 如何用三步按摩法治疗颈椎病? (261)
138. 怎样用点拿舒筋拔伸法治疗颈椎病? (263)
139. 怎样用推擦分筋提拿法治疗颈椎病? (264)



140. 如何用捋捏归合揉擦法治疗颈椎病?	(265)
141. 如何用自我搓揉按摩法治疗颈椎病?	(265)
142. 怎样用面颈推三把法治疗颈椎病?	(266)
143. 怎样用拿揉滚扳结合法治疗颈椎病?	(267)
144. 如何用推按提拔头颈法治疗颈椎病?	(267)
145. 如何用舒筋旋搬镇痛法治疗颈椎病?	(268)
146. 怎样用按揉牵引摇肩法治疗颈椎病?	(269)
147. 如何用推拿颈部抖肢法治疗颈椎病?	(270)
148. 怎样用头颈摇正拔伸法治疗颈椎病?	(270)
149. 情绪对颈椎病有何影响?	(271)
150. 何谓情志疗法? 保持良好情绪常用的方法有哪些?	(272)
151. 颈椎病患者如何选择床铺?	(273)
152. 颈椎病患者选择什么样的睡眠姿势较合适?	(274)
153. 何谓起居养生? 颈椎病患者在日常起居中应注意 什么?	(275)



一、正确认识颈椎病

1. 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 颈椎无椎间盘)和所属韧带构成,它上连颅骨,下接第 1 胸椎,从侧面观察,颈椎排列呈轻度前凸,是所有脊椎椎骨中体积最小者。

第 1、第 2 和第 7 颈椎结构比较特殊,称为特殊颈椎,第 3 至第 6 颈椎为一般颈椎。一般颈椎与胸、腰段椎骨大致相似,均由椎体、椎弓、突起(包括横突、上下关节突和棘突)等基本结构组成(图 1)。椎体在前,椎弓在后,两者环绕共同形成椎孔,椎孔颇大,为三角形,各椎孔相连构成椎管,其中容纳脊髓。棘突平伸向后,尖端分叉。横突向外侧偏前,根基部有横突孔,有各椎动脉穿过,上面呈凹形与脊神经相适应,末端有前结节和后结节,第 6 颈椎前结节特别大,颈动脉在该结节前经过,是急救压迫止血的部位,又名颈动脉结节。颈椎上关节突的关节面向上偏后外侧,下关节突的关节面向下偏前内侧。

椎体上面周缘的两侧偏后方,有脊状突起,称为钩状突(钩突)。钩突与相邻的上一椎体下缘侧方的斜坡对合,构成钩椎关节。此关节能防止椎间盘向侧后方突出,但因退行性改变而发生骨质增生时,增生的骨刺则可能影响位于其侧方的椎动脉血循环,并可压迫位于其后方的神经根。钩椎关节蜕变可较早出现,由于该关节位于椎间边缘部,在颈椎做旋转等运动时,局部的活动度较大,两侧的钩状突起呈倾斜面,局部椎间隙较窄,颈椎活动所产生的压力和剪力常集中于此。椎弓根上、下缘的下、上切迹相对形

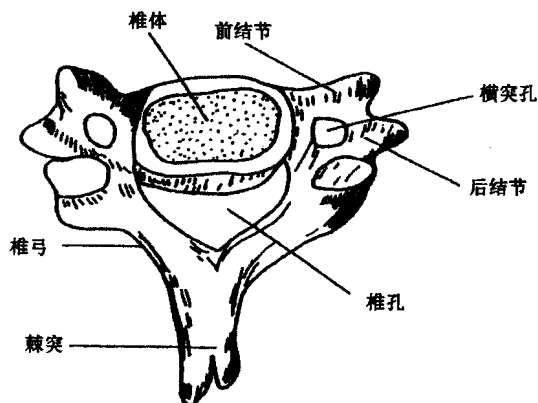


图 1 颈椎特征示意图

成椎间孔,有颈脊神经根和伴行血管通过,通常颈脊神经只占椎间孔的一半,在骨质增生或韧带肥厚时,孔隙变小、变形,神经根就会受到刺激和压迫,产生上肢疼痛、手指麻木等症状。颈椎的横突较短,其中的横突孔除第 7 颈椎横突孔较小外,其余均有椎动脉通过,当颈椎发生骨质增生等病变时,可导致椎动脉血液减少,影响大脑血液供应,产生眩晕、恶心等症状。

在特殊颈椎中,第 1 颈椎形状如环,又名寰椎(图 2、图 3)。寰椎呈不规则环形,无椎体,由一对侧块、一对横突和前、后两弓组成,上与枕骨相连,下与枢椎构成关节。寰椎横突很长,尖端不分叉,前弓正中腹面有一前结节,背面有一凹陷的关节面——齿突关节面,后弓正中有一后结节。前后弓的两侧借侧块相接,侧块上面是关节凹,接枕骨髁,下面为下关节面,与第 2 颈椎上关节突面构成关节,侧块后方有一横沟——椎动脉沟,沟的外侧接横突孔,横突孔位于其基底部偏外,较大,从孔向上穿行的椎动脉向内转入此沟后进入枕骨大孔入颅。在位于侧块两端的形似三角形的横突上,有肌肉与韧带附着,对头颈部的旋转起平衡作用。前、后弓均

一、正确认识颈椎病



较细,特别是与侧块相连处,易受暴力而导致该处骨折与脱位。

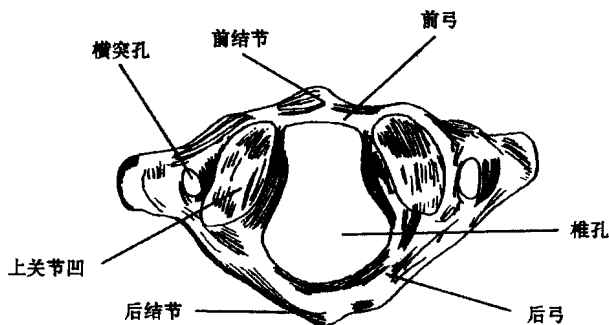


图2 寰椎(上面观)示意图

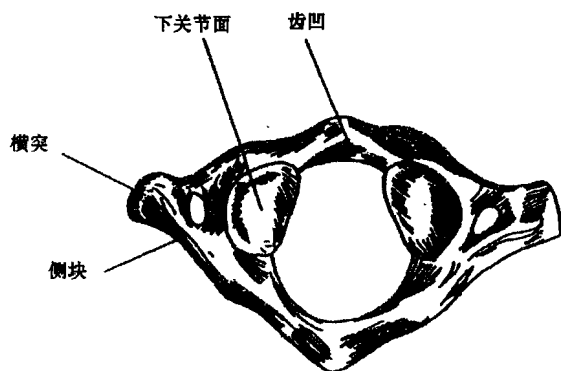


图3 寰椎(下面观)示意图

第2颈椎又称枢椎(图4),因椎体上方有一称之为“齿突”的柱状突起,齿突具有“枢”的作用,寰椎以此突为轴做转动而得名。齿突前后各有一关节面,前者接寰椎的前弓,后者有寰横韧带经过。上关节突的关节面大,几乎水平向上与寰椎下关节面构成关节。下关节突的关节面小,斜向前下偏外,与第3颈椎上关节面构成关节。棘突很粗,是体表可触及的最高位棘突。横突尖不分叉



而下垂,横突孔几乎成管状,有上下两口,两口的方向不一致。齿突原为寰椎椎体的一部分,发育中发生分离且与枢椎融合,所以较易现出齿突缺如、中央不发育、寰椎与枕骨融合、寰枢融合等畸形和变异,并由此引起该区域不稳定而压迫脊髓。齿突根部较细,在外伤时易骨折而导致高位截瘫,危及生命。

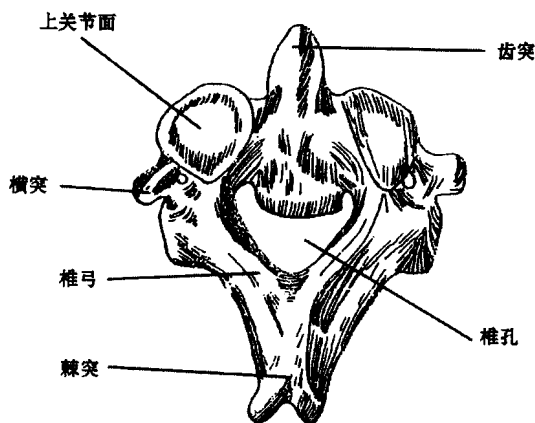


图 4 枢椎(上面观)示意图

第 7 颈椎棘突长而粗大,无分叉而有小结节,明显隆起于颈部皮下,成为临床上辨认椎管的骨性标志,因此人们也称第 7 颈椎为隆椎(图 5)。第 7 颈椎横突若过长,或有肋骨出现(称颈肋)时,往往可引起胸腔出口狭窄综合征。

一般颈椎的解剖结构相似(图 6),各椎骨间以韧带、椎间盘和关节等互相连接。椎体自第 2 颈椎下面起,两个相邻椎体之间,由具有弹性的椎间盘连接;椎体与椎间盘的前后有前、后纵韧带及钩椎韧带等连接;椎弓间则通过关节突关节、黄韧带、棘间韧带、棘上韧带和项韧带、横突间韧带相连接。颈椎的韧带多数由胶原纤维组成,承担颈椎的大部分张力负荷。除黄韧带外,其余大部分韧带

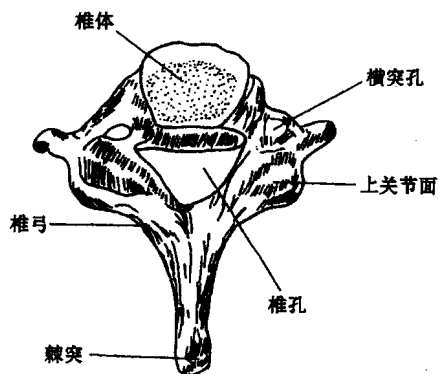


图5 第7颈椎(上面观)示意图

延展性低,是颈椎内在稳定的重要因素。韧带的弹性,一方面保持颈椎生理范围内的活动,一方面又有效地维持各节段的平衡。黄韧带在颈椎后伸运动时缩短、变厚,屈曲时延伸、变薄。年轻人的黄韧带在张力作用下可以缩短、变厚,但不易突入椎管,随年龄的增长,黄韧带变厚、弹性降低,易折曲而不缩短,并向椎管突入产生脊髓压迫。椎间盘的生理功能除了连接相邻颈椎外,更重要的是减轻和缓冲外力对脊椎、头颅的震荡,保持一定的稳定性,参与颈椎的活动,并可增加运动幅度。

颈部椎间盘的总高度为颈部脊柱高度的 $1/5 \sim 1/4$, 颈椎间盘的前部较后部高,从而使颈部脊柱具有前凸曲度。纤维环位于椎间盘的周缘部,由纤维软骨构成,纤维环的前部较后部厚。髓核的位置偏于后方,邻近有窄而薄弱的后纵韧带,这是椎间盘容易向后突出的原因。在扭曲力和压缩力作用下,颈椎间盘可因纤维环破裂而突出,颈椎间盘发生变性突出或椎体后缘骨质增生,均可直接压迫脊髓,产生下肢麻木、头重脚轻,甚至肢体瘫痪等症状。

在颈部脊柱中,有椎间孔、横突孔等各种孔道,其中有神经根、血管等从中穿行,在结构上颈椎又是人体较为脆弱的部位,颈椎下