



荣树图书策划工作室
RONGSHU TUSHU CHEMA JIAGONGZUOSHU



本书献给颈椎病患者朋友！

相信本书物有所值，它所能提供的信息，会比一次专家门诊所提供的更多，虽然您只要付出不到一个专家号的费用。



三步

防治颈椎病

编著◎王强虎



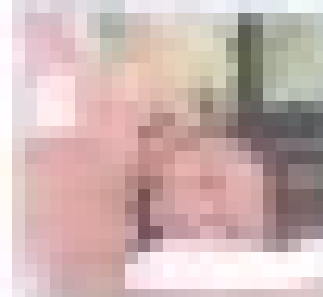
人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

Cambridge

本書是為醫護人員而編寫。

It is written for medical and nursing staff.



三 步

預防頸椎病



人民日報出版社
RENMIN RIBAO PUBLISHING HOUSE



防治頸椎病

71-56

三步防治颈椎病

SANBU FANGZHI JINGZHUIBING

主 编 王强虎

R681.5

W312



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

三步防治颈椎病 / 王强虎主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.2
ISBN 978-7-5091-3143-5

I. 三… II. 王 III. 颈椎—脊椎病—防治 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 199944 号

策划编辑: 崔晓荣 杨越朝 文字编辑: 马淑骅 责任审读: 黄栩兵
出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.5 字数: 158 千字

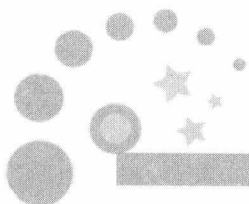
版、印次: 2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

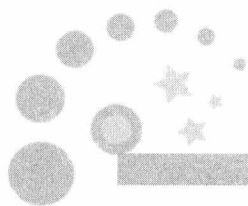
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

SUMMARY

本书第一步简要介绍了颈椎病的基础知识，如病因及诱发因素，颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型等颈椎病的临床特点、诊断与鉴别诊断。第二步着重介绍牵引、按摩、运动、饮食、艾灸、颈围、药枕、敷贴、沐浴等自我疗法，并配以形象生动的治疗操作插图。第三步介绍预防和日常生活宜忌。本书内容丰富，通俗易懂，方法简便实用，适合颈椎病患者、基层医务人员和中老年人阅读。



前 言

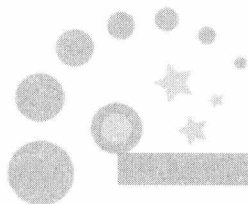
PREFACE

颈椎病是临床常见病、多发病。随着社会竞争的日益激烈，工作、学习压力的不断增加，近年来，本病的发病率有明显增多趋势，尤以中老年人增多更为明显，不仅给广大患者造成了身体上痛苦，而且也给他们带来了不同程度的精神压力，影响其工作、学习和生活，因而研究、探索并总结治疗颈椎病的有效治法和预防措施十分必要。然而，颈椎病又是一种发病隐匿、进展缓慢、临床表现复杂的疾病，因此，有必要了解颈椎病对健康的危害及防治方法。

目前，颈椎病的治疗方法主要有非手术治疗和手术治疗两大类，而绝大多数的颈椎病患者完全可以在医师和专业人员的指导下，应用各种非手术治疗方法，达到治疗和康复的目的。本书以自我调养为主，较为系统地论述了颈椎病的常用检查方法、颈椎病的病因、发病机制、分型、临床表现、诊断与鉴别诊断；详尽地介绍了饮食、牵引、按摩、运动、起居、中西药物、刮痧与拔罐、理疗等多种非手术疗法及自我治疗措施。本书内容丰富、全面，以中西医理论作指导，介绍的方法均为治疗颈椎病最主要的、且疗效颇佳的非手术疗法。本书条理清晰，语言精练，图文并茂，方法具体、操作性强，可为广大颈椎病患者的自我保健和治疗方式的选择提供参考，这正是作者编写本书的目的。

王强虎

2009年7月5日



目 录

CONTENTS

第一步 了解颈椎病病因及表现

颈椎病是一种什么病/1

颈椎病的临床分型/2

（一）神经根型颈椎病/2

（二）脊髓型颈椎病/4

（三）椎动脉型颈椎病/5

（四）交感神经型颈椎病/7

（五）混合型颈椎病/7

颈椎生理曲度的意义/8

颈椎病的病因有哪些/10

（一）年龄因素/10

（二）慢性劳损/10

（三）意外事故/10

（四）慢性咽炎/11

（五）椎管狭窄/11





(六) 其他因素/11

颈椎病与骨质增生有关吗/12

哪些人容易患颈椎病/13

(一) 白领一族/13

(二) 中老年人/14

颈椎病的特异报警信号有哪些/15

(一) 血压增高/15

(二) 视力障碍/15

(三) 吞咽困难/16

(四) 频繁落枕/16

(五) 胃肠不适/17

(六) 猝然倒地/17

(七) 后枕头痛/17

(八) 心脏异常/18

(九) 乳房疼痛/18

(十) 长期失眠/19

(十一) 扭头眩晕/19

(十二) 颈部“格嗒”声/20

诊断颈椎病常用的检查方法有哪些/20

(一) 颈椎活动范围检查/20

(二) 颈部压痛点检查/21

(三) 颈椎特殊试验检查/21

(四) 肌张力和肌力检查/23

(五) 反射和病理反射检查/24

(六) 颈部 X 线检查/25

(七) 颈部 CT 检查/25

(八) 颈部磁共振检查/26



(九) 肌电图检查/27

(十) 脑电图检查/27

(十一) 其他检查方法/27

颈椎病要以非手术治疗为主/28

颈椎病治疗要强调中西医结合/29

需要与颈椎病相鉴别的疾病有哪些/29

(一) 臂丛神经痛/30

(二) 肩关节周围炎/31

(三) 落枕/32

(四) 颈肩综合征/33

(五) 枕大神经痛/34

(六) 梅尼埃病/34

第二步 颈椎病治疗方法全攻略

颈椎病的治疗原则/35

(一) 非手术治疗/35

(二) 整体观念/36

(三) 中西医结合/36

(四) 早发现早治疗/37

治疗颈椎病的药粥方/37

(一) 葛根五加粥/38

(二) 山参桃仁粥/38

(三) 芎归蚕蛹粥/38

(四) 生姜粳米粥/38

(五) 川乌香米粥/39

(六) 川乌当归粥/39



- (七) 白芍桃仁粥/39
- (八) 葛根小豆粥/40
- (九) 枸杞牛肉粥/40
- (十) 芝麻枸杞粥/40
- (十一) 鸽子韭菜粥/40
- (十二) 牛奶粳米粥/40
- (十三) 木瓜陈皮粥/41
- (十四) 人参粳米粥/41
- (十五) 参芪龙眼粥/41

治疗颈椎病的药茶方/42

- (一) 木瓜南五加茶/42
- (二) 苦丁枸杞茶/43
- (三) 颈痛杜仲茶/43
- (四) 虎杖芫独茶/44
- (五) 独活止痛茶/44
- (六) 海米止痛茶/44

颈椎病的药酒治疗方法/45

- (一) 蛤蚧蕲蛇酒/45
- (二) 川乌草乌酒/45
- (三) 乌梢蛇酒/46
- (四) 独活寄生酒/46
- (五) 牛膝秦艽酒/46
- (六) 牛膝薏米酒/47
- (七) 草乌细辛酒/47
- (八) 木瓜砂糖酒/47
- (九) 四虫雪莲酒/48

颈椎病的汤羹调养法/49

- (一) 黄芪虾皮汤/50

- (二) 三七瘦肉汤/50
- (三) 三鞭鹿肉汤/50
- (四) 姜葱羊肉汤/51
- (五) 五子羊肉汤/51
- (六) 颈椎壮骨汤/52
- (七) 猪脊骨葛根汤/52
- (八) 伸筋草鲮鱼汤/52

维生素与颈椎病/52

- (一) 维生素 C/53
- (二) 维生素 D/54
- (三) 维生素 E/54

矿物质与颈椎病/55

- (一) 钙/55
- (二) 锰/57
- (三) 锌/58

蛋白质与颈椎病/59

运动防治颈椎病有什么要求/60

治疗颈椎病宜选的运动项目/63

- (一) 步行/63
- (二) 慢跑/64
- (三) 太极拳/64
- (四) 悬垂/65
- (五) 爬行/66
- (六) 蛙泳/67
- (七) 甩手/67
- (八) 跳绳/68
- (九) 端肩/69



(十) 倒立/69

(十一) 跳舞/70

(十二) 俯卧撑/70

颈椎病运动治疗的四个注意/72

颈椎病患者的体操治疗方法/73

(一) 颈项疼痛康复操/74

(二) 床上颈项恢复操/76

(三) 八段锦颈椎康复操/77

(四) 易筋经颈椎康复操/81

颈椎病如何水浴治疗/87

(一) 温泉浴/88

(二) 盐水浴/88

(三) 海水浴/89

(四) 冷水浴/89

颈椎病的药枕疗法/90

(一) 附子细辛枕/90

(二) 防风艾叶枕/91

(三) 当归川乌枕/91

颈椎病的热敷疗法/92

(一) 灵仙加皮外敷散/92

(二) 麻黄归尾外敷散/92

(三) 附子桂枝外敷散/93

(四) 颈椎陈醋热敷法/93

(五) 其他热敷方法/94

颈椎病耳穴贴压疗法/95

颈椎病艾灸疗法/96



(一) 温灸器疗法/97

(二) 艾条灸疗法/97

(三) 挑刺灸疗法/98

(四) 温针灸疗法/99

颈椎病的拔罐疗法/100

(一) 投火法/101

(二) 闪火法/102

(三) 架火法/102

颈椎病的民间点穴疗法/103

颈椎病点穴常用穴位操作/105

(一) 百会穴/106

(二) 风府穴/107

(三) 风池穴/107

(四) 大杼穴/108

(五) 夹脊穴/110

(六) 大椎穴/111

(七) 列缺穴/111

(八) 后溪穴/112

(九) 外关穴/113

(十) 曲池穴/113

(十一) 肩井穴/114

(十二) 合谷穴/115

颈椎病按摩疗法/116

(一) 颈部按摩捏拿法/117

(二) 颈部按摩手揉法/118

(三) 颈项旋扳法/119

(四) 头颈肢体摇动法/120





(五) 上肢循经搓揉法/121

(六) 抖动肢体疗法/122

(七) 颈肩关节拔伸法/123

颈椎病足底按摩疗法/124

颈椎病的捏脊疗法/126

颈椎病的牵引疗法/127

(一) 牵引方法/127

(二) 牵引注意/128

(三) 牵引适应证/129

(四) 牵引禁忌证/129

颈椎病循经拍打疗法/130

(一) 拍打介质的选择/131

(二) 拍打轻重与节奏/132

(三) 循经拍打顺序/132

(四) 循经拍打的方法/133

(五) 拍打的部位与经络/134

(六) 循经拍打注意/135

颈椎病督脉擦揉疗法/136

颈椎病的理疗方法/137

(一) 离子导入疗法/138

(二) 中药电熨疗法/138

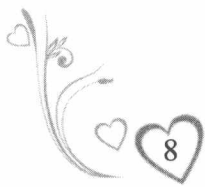
(三) 感应电疗法/138

(四) 超刺激电疗法/138

(五) 高频电疗法/138

(六) 超声波疗法/139

(七) 经络磁场疗法/139



(八) 泥疗法/140

(九) 石蜡疗法/140

(十) 水针疗法/140

颈椎病的中医辨证治疗/141

(一) 风湿外袭/141

(二) 气血瘀阻/142

(三) 痰饮阻滞/142

(四) 气血亏虚/142

(五) 阴虚风动/143

颈椎病的刮痧疗法/143

颈椎病香熏疗法/145

颈椎病的手术疗法简介/146

颈椎病的民间验方选登/146

(一) 全蝎蜈蚣汤/147

(二) 白芍木瓜汤/147

(三) 苍术白芍汤/148

(四) 葛根灵仙汤/148

(五) 白芍甘草汤/148

用于治疗颈椎病的中成药/149

(一) 大活络丸/149

(二) 小活络丸/149

(三) 独活寄生丸/150

(四) 颈腰康胶囊/150

用于治疗颈椎病的西药/150

(一) 对症治疗的西药/150

(二) 减缓颈椎病骨质增生的药物/151

(三) 颈椎病常用的止痛药介绍/152

第三步 懂得宜忌疗效好

颈椎病患者起居康复注意/155

- (一) 无枕仰卧/155
- (二) 围领与颈托/156
- (三) 体位姿势/156
- (四) 不宜留长发/161
- (五) 忌颈背受凉/162
- (六) 仰卧洗头应谨慎/162
- (七) 忌躺着看电视/162
- (八) 忌长时间打麻将/163

颈椎病患者衣着的两点注意/163

- (一) 穿衣合体合时/163
- (二) 忌戴胸罩过小/164

颈椎病患者睡眠两点注意/164

- (一) 枕头/164
- (二) 睡床/166

颈椎病康复心理宜忌/167





第一步

了解颈椎病病因及表现

颈椎病是一种什么病

颈椎病是指脊柱颈椎段的临床疾病，它包括的范围很广。确切地说，颈椎病是指颈椎椎间盘，颈椎骨关节、软骨、韧带、肌肉、筋膜等所发生的退行性改变及其继发改变，致使脊髓、神经、血管等组织受损害，而引起如压迫、刺激、失稳等一系列临床症状，因而又称为颈椎综合征。需要说明的是，颈椎病虽然指颈部疾患，但不能简单认为颈椎病是一种单一的疾病，它是一个受多种因素影响的综合征。由于颈椎不仅要上承头颅的重量，还要下接活动性较小的胸椎，需要灵活活动，又由于颈椎所处的位置特殊，故由于颈椎退变而导致的颈椎疾患，会对人体整体健康产生一系列影响。

中医学虽无“颈椎病”的病名，但有关颈椎病的论述，散见于“痹证”“头痛”“眩晕”“项强”“项筋急”和“项肩痛”等。如《张氏医通》说：“肾气不循故道，气逆挟脊而上，致肩背痛，……或观书对裹久坐致脊背痛”；《伤寒论》中说：“项背强几几，……桂枝葛根汤主之。”这些都指出了类似