

名医专家精心指导 颈椎病患者健康指南

樊蔚虹◎编著

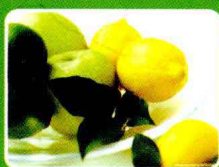
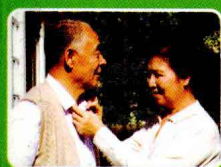


学会健康生活 享受快乐人生

JINGZHUIBING
YANGSHENG BAOJIAN
BAIKE

颈椎病 养生保健

百 科



认识颈椎病的致病因素
小心颈椎病“恋”上你
颈椎病患者合理的饮食
颈椎病的中西医治疗方案

陕西出版集团
陕西科学技术出版社



名医专家精心指导 颈椎病患者健康指南

学会健康生活 享受快乐人生

JINGZHUIBING
YANGSHENG BAOJIAN
BAIKE

颈椎病 养生保健

百 科

樊蔚虹◎编著



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病养生保健百科/樊蔚虹编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2011. 6

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5046 - 7

I. ①颈… II. ①樊… III. ①颈椎 - 脊椎病 - 防治 IV. ①R681. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 078446 号

出版者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京市业和印务有限公司

规格 710 × 1000 毫米 16 开本

印张 24

字数 370 千字

版次 2011 年 9 月第 1 版

2011 年 9 月第 1 次印刷

定价 32.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

社会日新月异的发展，使人们的脚步日益加快，忙碌几乎成了习惯。而正是这种生活习惯、工作压力，往往也让人们忽视了自己的健康。对于年轻的上班一族，尤其是长期伏案工作、长时间与电脑打交道的上班“e族”，颈椎病正在悄悄“恋”上这个群体。

如今，颈椎病已成为危害广大人们健康的常见病、多发病。目前，国内外在颈椎病的病因研究、诊断和治疗方面均取得了较大的成就。然而，颈椎病在日常生活中，却不太引起人们的重视，这种过去被称为“老年病”的疾病，现在已在年轻人中逐渐“流行”起来，且发病率有明显的升高趋势，打破了中老年人患这种疾病的“专利”。

颈椎病在临床上有不同种类，其治疗方法也各异，概括起来，目前大多数颈椎病患者主要通过药物、理疗、针灸、推拿等方法来缓解或治愈。只有少数严重患者需要经手术治疗。

为了让广大读者和患者更详细地了解颈椎病的危害，尽早摆脱颈椎病的困扰，我们在专业医师的悉心指导下，通过精心、全面、科学地搜集资料，编写了此书。

本书以适合大众阅读为主旨，从读者和患者的角度入手，全面介绍了什么是颈椎病，颈椎病的诊断、预防及治疗方法。其中，第一篇阐述了颈椎病的常识、诊断和预防，为读者及患者释疑解惑；第二篇阐述了颈椎病在四季



颈椎病养生保健百科

Neck Disease Prevention and Health Encyclopedia

中的保健；第三、第四篇阐述了如何通过饮食、运动来预防颈椎病；第五篇则主要讲述颈椎病的治疗方法。通过这五篇详细的阐述，笔者希望颈椎病易患人群及患者能从本书中找到自己想要的答案，并祝愿所有年轻上班族健康幸福，所有颈椎病患者早日康复！

最后，由于水平有限，纰漏和不足之处在所难免，希望广大读者朋友多提宝贵意见！

编 者

第一篇**初次相识——与颈椎“约”个会****第一章 颈椎常识——看清庐山真面目**

第一节 颈椎的结构与作用	003
颈椎的具体部位	003
颈椎的生理特点	004
颈椎的生理曲度	004
颈椎的活动范围	005
颈椎椎间孔指什么	006
颈椎间盘指什么	006
什么是颈椎间盘突出	006
什么是脊神经	007
脊神经的分支有哪些	007
脊神经根的分类	007
颈部的肌肉是怎样的	008
颈髓的结构是怎样的	009
颈髓的动、静脉来源	010
颈髓具有哪些特点	011
颈髓的基本功能是什么	011
常见的脊髓反射指的是什么	012



什么是钩椎关节退变	012
什么是颈椎平衡	013
什么是颈椎错位	013
什么是颈椎骨刺	014
第二节 认识颈椎病	014
什么是颈椎病	014
颈椎病能治好吗	015
颈椎病会复发吗	016
颈椎病可以预防吗	016
与颈椎病有关的颈部脑神经有哪些	016
与颈椎病有关的颈部交感神经的分布及作用	017
与颈椎病相关的韧带有哪些	017
颈椎病的患病率高吗	019
颈椎增生意味着颈椎病吗	019
中医是怎样看待颈椎病的	020

第二章 颈椎病诊断——给自己一个交代

第一节 颈椎病的致病因素	022
什么样的外伤易导致颈椎病	022
为什么头部外伤易诱发颈椎病	023
长发会诱发颈椎病吗	023
如何避免外伤对颈椎的影响	024
颈部肥胖暗藏颈椎病隐患	024
年龄与颈椎病的关系	024
开车时突然刹车对颈椎的损伤	025
中医眼中的颈椎病诱因	025
颈椎病的其他促发因素	027

颈椎病的发病机制	030
第二节 颈椎病的分类	032
颈椎病的中医分型	032
什么是颈型颈椎病	033
颈型颈椎病与落枕有何区别	034
什么是神经根型颈椎病	034
神经根型颈椎病与神经痛有何区别	035
什么是脊髓型颈椎病	036
脊髓型颈椎病与脊髓空洞症有何区别	037
什么是椎动脉型颈椎病	038
椎动脉型颈椎病与脑动脉硬化有何区别	039
什么是交感神经型颈椎病	039
交感神经型颈椎病与冠心病有何区别	041
什么是食管型颈椎病	041
什么是混合型颈椎病	042
第三节 颈椎病常见症状	042
颈型颈椎病的临床表现	042
交感神经型颈椎病的临床表现	043
椎动脉型颈椎病的临床表现	044
脊髓型颈椎病的临床表现	045
神经根型颈椎病的临床表现	045
颈椎病引起的颈痛症状	047
颈椎病引起的颈部强硬症状	048
颈椎病引起的肩背疼痛症状	048
颈椎病引起的吞咽困难症状	048
颈椎病引起的瘫痪症状	049
胸闷憋气当心颈椎病	049
头晕头痛要考虑是否患有颈椎病	050
颈椎病引起的胃肠功能紊乱症状	050



颈椎病引起的高血压症状	051
颈椎病患者头部病象表现	051
颈椎病患者上、下肢的病象表现	052
颈椎病患者偏侧的病象表现	053
颈椎病患者交叉的病象表现	054
颈椎病患者马尾神经的病象表现	054
第四节 颈椎病的诊断	055
颈椎病的最新诊断标准和依据	055
颈椎病诊断的一般原则	057
各型颈椎病的诊断标准	057
颈椎病的试验检查有哪些	059
颈椎患者的颈部触诊检查	060
颈椎运动的检查	060
颈椎病检查的影像选择	061
颈椎病的 X 线检查	062
怎样看懂 X 线检查报告单	062
颈椎病在 X 线片上是怎样表现的	063
CT 检查时颈椎病的适应症	064
做 CT 检查前的注意事项	065
怎样看颈椎病的 CT 片	066
颈椎病的肌电图检查	067
颈椎病的肌电图检查的意义	067
什么是颈椎病的经颅多普勒检查	068
做经颅多普勒检查时应注意什么	069
如何理解经颅多普勒检查报告单上的描述	069
颈椎病诊断的五大误区	070
颈椎病易与哪些病混淆	071
颈椎病的自我判定	076

第三章 颈椎病预防——小心颈椎病“恋”上你

第一节 颈椎病垂青人群	079
我国颈椎病概况	079
人到中年易患颈椎病	080
年轻人不可忽视颈椎病	080
青少年也会得颈椎病	082
学生族容易患颈椎病吗	082
从事特定职业的人员	083
睡眠姿势不佳的人员	083
上班一族的颈椎健康	083
白领面临的颈椎威胁	084
公司文员易患颈椎病	085
演奏家容易得颈椎病	085
开车族易患颈椎病	085
玩游戏易患颈椎病	087
咽喉炎症引起颈椎病	087
先天性遗传患者	087
第二节 颈椎病的日常预防	088
颈椎病预防的原则	088
颈椎病预防要“早”	089
预防颈椎病的注意事项	089
重视颈椎病预防的重要性	091
日常生活和工作中增强预防意识	092
纠正生活中的不良姿势预防颈椎病	093
桌椅高度对预防颈椎病很重要	093
落枕应注意预防颈椎病	094
“风鹤”法预防颈椎病	094



合理用枕预防颈椎病	095
合理枕芯预防颈椎病	097
上班族撑起脊梁骨预防颈椎病	097
司机预防颈椎病应注意的事项	098
办公室“隐形健身法”预防颈椎病	099

第二篇

保健养生——做最健康的自己

第一章 生活护理——慢工养出好身体

第一节 颈椎病患者的心理呵护	103
为何治疗的同时要进行心理调整	103
颈椎病患者的心理护理	103
颈椎病患者怎样调整心态	104
颈椎病患者不良情绪的调节方法	104
避免急躁情绪	105
消除悲观心理	106
消除心理压力	107
慢性颈椎病患者的心理表现	108
颈椎病患者住院时的心理护理	109
家人如何照顾颈椎病患者的情绪	113
第二节 颈椎病患者的日常护理	114
工作适量，不宜过度劳累	114
纠正工作中的不良体位	114

趴在办公桌上午休危害大	115
接电话姿势不良危害颈椎	116
躺着看电视对颈椎危害大	116
玩麻将时间不宜过长	118
颈椎病患者适宜的生活环境	118
养成规律的生活习惯很重要	118
走姿不对易患颈椎病	119
乘车打瞌睡颈椎很受伤	120
仰卧洗头伤害颈椎健康	122
颈椎病患者穿鞋、着装有何讲究	122
胸罩穿戴不当易患颈椎病	123
少穿吊带对颈椎有益	123
坐的太直伤脊柱	124
重视合理的睡眠体位	125
颈椎病患者应选择怎样的枕头	126
颈椎病患者可以睡荞麦枕头吗	128
低枕无病不是神话	128
莫把软床当成高档享受	129
桌椅凳高低要合适	131
谨防女性背包背出垮包病	132
颈椎病患者过性生活注意事项	133

第二章 四季保健——健康与时“季”进

第一节 颈椎病的春季保健	135
春季气候对生活的影响	135
春季是颈椎病的好发季节吗	136
颈椎病患者春季宜早睡早起	137



颈椎病患者春季要注意卫生	137
颈椎病患者自信可安然度春	138
颈椎病患者的春季保健	139
第二节 颈椎病的夏季保健	140
夏季气候对生理的影响	140
夏季颈椎病患者应注意什么	140
颈椎病患者夏季应合理安排作息	141
颈椎病患者夏季居屋环境	141
为何说夏季治疗颈椎病效果好	142
谨防夏季空调吹出颈椎病	143
颈椎病患者夏季谨用电扇	144
颈椎病患者夏季不宜露天睡觉	145
第三节 颈椎病的秋季保健	146
秋季气候对生理的影响	146
秋季颈椎病患者注意事项	146
颈椎病患者秋冻要适度	147
颈椎病患者秋季洗澡应有度	148
颈椎病患者秋季要科学穿衣	148
秋季宜食甘润之物	149
第四节 颈椎病的冬季保健	149
冬季气候对健康的影响	149
颈椎病在冬季的发作会多一些吗	150
颈椎病患者的冬季保健	151
颈椎病患者冬季注意事项	152
颈椎病患者冬季宜早睡晚起	153
颈椎病患者冬季宜围围巾	154
颈椎病患者冬季应注意室内温度	154
颈椎病患者冬季宜戴帽	155

第三篇

饮食调治——以柔克刚的治病良药

第一章 科学饮食——嚼出来的健康

第一节 颈椎病患者的合理饮食	159
建立良好的饮食习惯	159
颈椎病患者饮食注意事项	159
饮食要合理搭配	160
宜对症进食	160
饮食可以无忌口	161
老年颈椎病患者饮食原则	162
盲目节食减肥不可取	162
适当节食很重要	166
颈椎病患者宜吃高营养食品	167
喝咖啡应适量	167
颈椎病患者不可过量饮酒	167
颈椎病患者喝茶的注意事项	168
第二节 颈椎病的食疗方法	169
颈椎病的饮食调养法	169
颈椎骨质增生可同时补钙	169
骨头汤对颈椎病的益处	170
鱼头汤对颈椎病的益处	171
强筋壮骨法治疗颈椎病	171
温经通络汤治疗颈椎病	172



肝肾亏虚型颈椎病食疗方	173
风寒湿痹型颈椎病食疗方	173
气滞血瘀型颈椎病的食疗方	175
神经根型颈椎病的食疗方	177
脊髓型颈椎病的食疗方	178
椎动脉型颈椎病的食疗方	178
颈型颈椎病的食疗方	179
交感神经型颈椎病的食疗方	180
痹证型颈椎病的食疗方	181
第三节 颈椎病患者的饮食宜忌	182
颈椎病患者日常饮食宜忌	182
颈椎病患者忌吸烟	183
颈椎病患者忌食物太咸	183
椎动脉型颈椎病饮食宜忌	184
交感型颈椎病饮食宜忌	185
脊髓颈椎病饮食宜忌	185

第二章 滋补药膳——美味的治病助手

第一节 颈椎病患者使用药膳须知	187
颈椎病患者使用药膳需咨询医生吗	187
颈椎病患者应怎样自制药膳	187
药膳能与其他中药一起服用吗	188
药膳服用多久为宜	188
第二节 有益颈椎的粥谱	188
第三节 有益颈椎的汤谱	193
第四节 有益颈椎的菜谱	198

第四篇

运动调理——想健康就“动”起来

第一章 合适运动——选对做好才有益

第一节 不同人群的颈部运动	205
学生族的颈部运动	205
伏案工作人员的颈部运动	205
教师、打字员及会计的颈部运动	206
电脑一族的颈部运动	207
舞蹈家的颈部运动	209
演奏家的颈部运动	209
“网虫”一族的颈部运动	210
医护人员的颈部运动	212
运动员的颈部运动	213
开车族的颈部运动	214
中老年人的颈部运动	215
第二节 不同时间的颈部运动	215
晨起时的颈部运动	215
入睡前的颈部运动	216
24 小时颈椎运动保养法	217
看电视时颈部的运动	219
看书时颈部的运动	219
聊天时颈部的运动	220



第二章 运动项目——不同方式，同样效果

第一节 颈椎病患者运动须知	221
颈椎运动方法有哪些	221
颈椎运动有何讲究	222
体育运动对颈椎病的重要作用	223
哪些患者不宜进行运动	223
运动疗法应注意的事项	224
颈椎病患者有哪些运动宜忌	225
第二节 颈椎病患者日常运动	226
日常运动应掌握好量	226
步行对颈椎病的益处	229
慢跑对颈椎病的益处	229
游泳对颈椎病的益处	230
放风筝医好颈椎病	231
抛沙包缓解颈椎病	231
四招简单的床头保健操	232
桌前保健操练习法	233
自我仰枕法有益颈椎	234
颈椎病患者做体操应注意什么	235
什么时候进行体操运动比较好	235
五步疗法	235
徒手体操	237
太极治疗颈椎病	237
瑜伽对颈椎的益处	238
哑铃体操运动	240
颈椎病患者的气功疗法	241
交感神经型颈椎病患者的运动疗法	242