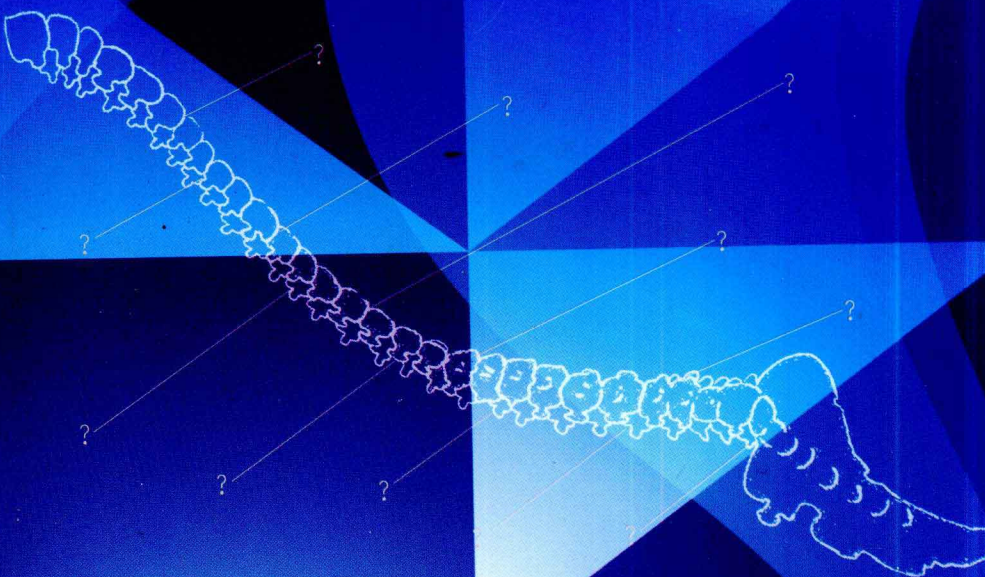




脊柱病防治知识问答

JI ZHUBING FANGZHI ZHISHI WENDA

房文彬 张大礼 白宝伟 编著

 军事医学科学出版社

脊柱病防治知识问答

保护脊柱 健康一生

房文彬 张大礼 白宝伟 编著

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

脊柱病防治知识问答/房文彬,张大礼,白宝伟编著.

-北京:军事医学科学出版社,2011.7

ISBN 978-7-80245-760-7

I. ①脊… II. ①房… ②张… ③白… III. ①脊椎病-
防治-问题解答 IV. ①R681.5-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第086747号

策划编辑:周 刊 责任编辑:于庆兰 责任印制:马 凌

出 版 人:孙 宇

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路27号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,81858195

编辑部:(010)66931127,66931039,66931038

86702759,86703183

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:北京顺义兴华印刷厂

发 行:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:4.5

字 数:69千字

版 次:2011年8月第1版

印 次:2011年8月第1次

定 价:15.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

前言

随着我国现代化的迅速发展,生活节奏的不断加快,脊柱病的发病率有快速提高和年轻化的趋势。颈椎病、肩背痛、腰腿痛不仅严重影响工作、学习,而且对人的健康也造成很大危害。不仅如此,脊柱病还可继发多种脊源性相关疾病,如对生命和健康威胁较大的心脑血管病、高血压、糖尿病以及各种老年病等。据有关研究显示有 150 多种各系统疾病同脊柱病相关。据世界卫生组织调查资料显示,全球有 80% 的人患过或正患脊柱病和脊源性疾病。因此社会寻呼简便易行、行之有效、经济实惠、快速的防治方法,这也是当前我国中西医的重要研究课题之一。我们经过多年临床研究,对古今中外的主要治疗方法进行筛选和对比,总结出一套有以下特点的治疗方法:中西医结合、医患结合、治病和预防结合、治疗和保健结合的平衡疗法。经数千例病例的验证,该治疗方法是一种较为理想的治疗

方法,受到广大患者的欢迎,同时也符合“预防为主,防治结合”的方针。仅此编写这本小册子,主要介绍脊柱病的治疗方法和预防措施,供广大读者掌握这方面的知识,配合治疗和保护脊柱,达到健身防病的目的。书中不当之处,诚请广大读者批评指正。

编者
2011年4月

目 录

CONTENTS

一、脊柱的结构和功能 (1)

1. 脊柱是怎样构成的? (1)
2. 脊柱有哪些功能,对人体的作用是什么? (3)
3. 平衡学与脊柱病的关系是什么? (4)
4. 为什么“不正则痛”? (6)
5. 什么是脊柱病平衡疗法? (7)
6. 什么是“太脊柱医学”? (8)
7. 脊柱的影像学检查有哪些方法? (12)

二、脊柱容易患哪些疾病 (14)

8. 损害脊柱的因素有哪些? (14)
9. 脊椎病有哪些病理改变? (17)
10. 引起疼痛的因素有哪些? 常用止痛方法有哪些?
..... (18)

11. 中医是如何认识手法复位治疗脊柱病的作用的?
..... (22)

三、颈椎病的防治 (25)

12. 颈椎病分型及如何治疗和预防? (25)
13. 颈椎病的预防具体措施和方法有哪些? (26)
14. 颈肩保健操如何做? (27)
15. 白领阶层为什么易患颈椎病? (28)
16. 驾车族如何预防颈椎病? (29)
17. 操作电脑和上网为什么易患颈椎病? (30)
18. 打电话时常用脖子夹话筒能诱发颈椎病吗?
..... (31)
19. 穿高跟鞋与颈椎病的发生有什么关系? (32)
20. 乳房疼痛与颈椎病有关系吗? (32)
21. 颈椎病为什么会引起手麻、手臂疼痛? (33)
22. 颈椎病为什么会引起下肢无力和麻木? (34)
23. “落枕”与颈椎病有什么关系? (34)
24. 颈椎间盘突出症能治愈吗? (35)
25. 什么叫项韧带钙化? (36)
26. 颈椎病为什么有时会引起腰腿痛? (37)
27. 吞咽困难与颈椎病有什么关系? (38)
28. 为什么很多人患颈椎病? (39)
29. 药枕对防治颈椎病有效吗? (41)
30. 什么是“颈心综合征”? (42)

31. 颈椎病为什么会引发眩晕症? (43)
32. 脊柱病与糖尿病有什么关系? (44)

四、腰腿痛的防治 (45)

33. 颈、肩、腰腿痛怎么防治? (45)
34. 如何治疗和预防腰腿痛? (46)
- 附: 简易健脊操之一 (47)
- 简易健脊操之二 (50)
35. 腰椎间盘突出和腰椎间盘突出症有什么区别?
..... (50)
36. 腰椎间盘突出有哪些病理分型? (52)
37. 腰椎椎弓峡部不连和腰椎滑脱症是怎么回事?
..... (53)
38. 什么是“第 3 腰椎横突综合征”? (54)
39. 为什么说行脊柱手术要慎之又慎? (55)
40. 腰腿痛中医的“内治法”有哪些? (57)
41. “小针刀”治疗脊柱病有什么作用? (58)
42. 注射疗法对治疗椎间盘突出症有效吗? (59)
43. 为什么妇女容易发生骶髂关节损伤? (59)

五、脊柱病与老年病的关系 (61)

44. 颈椎病与中风有什么关系? (61)
45. 中老年人为什么特别要防治骨质疏松症? ... (62)

46. 颈椎病与老年痴呆症有什么关系? (63)
47. 积极防治脊柱病能延缓衰老吗? (64)

六、骨质增生的防治 (67)

48. 椎骨骨刺是怎样形成的? (67)
49. 骨质增生能根治吗? (68)
50. 骨质增生与疼痛的关系如何? (69)

七、脊源性相关疾病 (71)

51. 什么是脊源性相关疾病? (71)
52. “平衡疗法”是怎样治疗颈椎病和腰腿痛的?
..... (72)
53. 穴位注射在平衡疗法中起什么作用? (73)
54. 穴位注射与封闭有什么不同? (74)
55. 腰椎管狭窄症必须要做手术吗? (75)
56. 脊柱病是否需要手术治疗? (76)
57. 世界各国对脊柱病的诊疗现状如何? (77)
58. “八段锦”对防止颈椎病的作用是什么? (79)
59. 气功疗法对脊柱病的调养有什么作用? (82)
60. 练太极拳对治疗脊柱病有作用吗? (83)
61. 自我按摩(主动按摩)在治疗脊柱病中有什
么作用? (84)
62. 脊柱病为什么与“肩周炎”有关系? (85)

63. 为什么强调身体姿势对防治脊柱病很关键？	(86)
64. 青少年为什么容易发生脊柱侧弯症？	(89)
65. 睡眠质量差、姿势不良为什么会诱发睡眠眩 晕症？	(90)
66. 脊背肌在脊柱运动和维持脊柱平衡中起什么 作用？	(91)
67. 椎间盘是何物？它在脊椎平衡起什么作用？	(93)
68. 脊柱失衡为什么容易使人衰老？	(95)
69. 什么叫脊椎退行性变？对脊柱平衡有何影响？	(96)
70. 脊椎的关节结构与脊柱平衡有什么关系？	(98)
71. 脊柱的失衡和亚健康有什么关系？	(99)
72. 脊柱的平衡功能有哪几种？	(101)
73. 脊柱生理弯曲对脊柱平衡有什么作用？	(103)
74. 推拿疗法是怎样治愈脊柱病和相关疾病的？	(104)
75. 什么是“十人九错”？	(105)
76. 传统医学与现代医学相结合治疗脊柱病有什 么理论根据？	(106)
77. 整复手法的适应证、禁忌证、注意事项有哪些？	(108)
78. 平衡与不平衡是治疗脊柱病的矛盾统一吗？	(110)

79. 为什么说保护脊梁骨可健康一辈子?	(111)
80. 人体生物电子运动平衡与脊柱平衡有什么关 系?	(113)
81. 脊柱的生物电子运动平衡的意义是什么? ...	(115)
82. “生物电子运动平衡”与“中医阴阳平衡”有 什么联系?	(117)
83. 为什么每个人都可能患颈椎病?	(118)
84. 高血压与脊柱病有什么关系吗?	(120)
85. 哮喘和脊柱病有什么关系?	(120)
86. 梨状肌综合征是什么病? 平时有什么症状?	(121)
87. 股骨头坏死是怎么回事? 是什么原因引起的?	(121)
88. 骶尾痛有些什么原因和表现?	(122)
89. 针灸对治疗腰椎间盘突出症的治疗作用是什 么?	(123)
90. 牵引疗法对治疗脊柱病有何作用? 作用机制 是什么?	(123)

附录 健康三字经	(125)
-----------------------	-------

一、脊柱的结构和功能



脊柱是怎样构成的?

脊柱是由 26 块椎骨（7 块颈椎、12 块胸椎、5 块腰椎、1 块骶骨、1 块尾骨）和骨盆以及 23 个椎间盘、134 个大小关节、许多关节囊、肌肉、韧带、筋膜、神经、血管等软组织联结在一起，共同组成的骨性支柱，位于躯干背侧的正中。成人男性脊柱长度平均约 78 cm，女性平均 70 cm，但个体差异很大，脊椎骨占脊柱长度的 $\frac{3}{4}$ ，椎间盘占 $\frac{1}{4}$ 。人的脊柱结构在 35 岁以后开始退变萎缩，因此，老年人的脊柱变短，身高变矮。

整个脊柱有 4 个生理弯曲，正常是颈椎、腰椎向前凸，胸椎、骶椎向后凸，形成一个弹簧结构，具有缓冲、运动、平衡和保护作用（图 1）。脊柱中央管称为

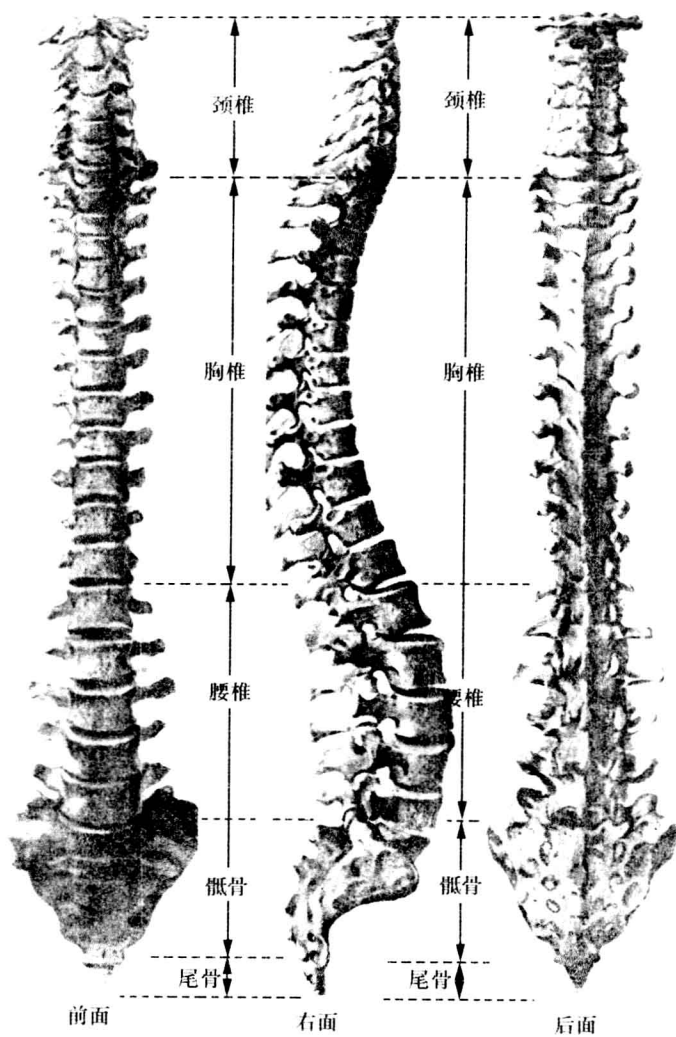


图 1

椎管，容纳脊髓。从脊髓发出 31 对脊神经，支配全身的感觉和运动，并和自主神经共同组成通信信息网络系统，通过这个信息网络系统，支配全身各部位和各个脏器的生命功能活动。脊柱结构复杂、功能繁多，不仅能负荷全身大部分重量，缓冲震荡，保护脊髓和大脑，而且还参与构成胸、腹、盆腔，并保护其中的各个脏器。脊柱还具有前屈、后伸、侧弯和旋转等功能，并通过脊神经和交感、副交感神经组成全身的信息网络系统，传递生命信息和处理各种功能活动。



2 脊柱有哪些功能，对人体的作用是什么？

(1) 支撑功能：脊柱是人体的支柱，支托头颅，悬挂胸、腹和盆腔内各器官，也是上下肢的支撑。

(2) 保护功能：脊柱的四个生理弯曲，发挥弹簧作用，具有缓冲能力，加强脊柱的稳定性，不但保护大脑、脊髓不受损伤，还保护胸、腹、盆腔的脏器。

(3) 平衡功能：脊柱上端支托头颅，下座于骨盆，并连接上下肢，脊柱的前伸、后屈、左右侧弯、旋转等运动都要依靠脊柱的调控才能维持身体的平衡，脊柱不但要维护自身的稳定平衡，还要调控全身各种活动的动

态平衡。

(4) 运动功能：完整的脊柱不仅由诸多的脊椎骨组成，还有许多坚强的肌肉、韧带附着，脊柱不仅有坚韧的弹性，又有灵活的运动能力。脊柱有前伸、后屈、左右侧弯和旋转等运动功能。

脊柱对人体不但有支撑、保护、平衡、运动等作用，同时脊柱对人体的形态塑造也起着重要的作用，没有健康的脊柱，人就不会有身体正常的形体和直立。



平衡学与脊柱病的关系是什么?

平衡学与脊柱的关系密切。脊柱俗称“脊梁骨”，是人体的中轴，是生命的支柱，是维持人体平衡的重要结构。

脊柱是由 26 块椎骨，依靠诸多肌肉、肌腱、韧带和关节囊维护稳定和平衡。因为脊柱关节周围的关节囊、韧带、肌腱膜结构具有伸屈拮抗，左右对称协调，精巧而严密的力学平衡，保证各关节的周围复杂机构之间的平衡运转。若发生急慢性外力损伤或不良体位的积劳损伤，使脊柱周围的关节囊、韧带、肌腱膜（绳索）发生损伤、粘连，使骨关节滑动障碍，从而使脊梁骨发

生倾斜、偏歪、旋转、滑动、小关节错位、椎间盘突出等，发生所谓“筋出槽”、“骨错缝”等动态失衡改变，就会导致与脊柱伴行的神经、血管发生故障，使各脏腑的“水路”、“电路”受压、淤阻、短路、不通，导致脑干供血不足、颈性视力障碍、眩晕、耳鸣、重听以及“颈性冠心病”等脊源性相关疾病发生。这些都是由于脊柱的结构和功能失去平衡的结果，所以平衡与脊柱和脊柱病的关系非常密切。如果发生脊柱失衡，可以通过手法按摩、推拿和牵引、点穴、穴位注射、骶管注射或器械治疗使脊柱在新的条件下达到新的平衡或恢复原来平衡。

平衡对提高医疗效果和人的健康水平、生活质量都具有很重要的意义。尤其脊柱病的防治是健身治病相结合，这是一种全新的理念。

脊柱病平衡疗法是顺应人体生理特点，符合病理恢复要求，采用中西医疗法的优点，进行中西医结合综合治疗。其特点如下。

(1) 医患结合，发挥患者的主观能动性，提高疗效。

(2) 治疗和预防结合，符合“上医”治“未病”，

预防为主的原则。

(3) 治病和保健结合。

(4) 治病和抗衰老相结合，防治脊柱病，延缓衰老。



为什么“不正则痛”？

“不正则痛”是指：①骨关节错位、骨关节偏离正常位置、骨关节部分节段不正；②整个脊柱的正常生理弯曲度发生改变、脊柱整体生物力学发生异常。这种局部脊椎骨不正和整体脊椎正常生理位置不正，统称为“脊柱不正”，而所有不正均可引起疼痛，称为“不正则痛”、“正则不痛”。

不正为什么会痛？脊椎骨或整体脊柱偏离了正常位置，势必使错位的骨关节刺激或压迫脊椎周围的软组织，尤其是神经、血管，早期引起神经性疼痛，而有痛的感觉。进一步使周围的肌肉、韧带、筋膜撕伤、断裂、出血、机化、骨化、挛缩、瘢痕形成、粘连、骨质增生、关节间隙变窄、韧带松弛、增厚、钙化，刺激、压迫脊髓、脊神经、交感和副交感神经，而引起疼痛，不仅会发生颈、肩、背、腰、腿痛，还可能产生脊源性