

常见病家庭简便自疗丛书
Changjianbing jiating jianbian ziliao congshu

颈椎病

简便自疗

Jingzhuibing jianbianziliao

(第2版)

主编 李春源 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国医药出版社

国家中医药管理局中法医学研究中心

China Institute of Integrative Medicine Research

颈椎病

简便自疗

Jingzhuibing Jianbianzili
(第四版)

主编 傅晓舟 傅晓燕

副主编 傅晓燕 傅晓舟 傅晓燕

傅晓燕 傅晓燕 傅晓燕 傅晓燕 傅晓燕 傅晓燕 傅晓燕 傅晓燕

傅晓燕 傅晓燕 傅晓燕

傅晓燕 傅晓燕 傅晓燕



中国医药出版社
CHINA MEDICAL PUBLISHING HOUSE

常见病家庭简便自疗丛书

颈椎病简便自疗

JINGZHUIBING JIANBIAN ZILIAO

第 2 版



主 编	李春源	谢英彪	
编 者	万 里	汪天夔	李广东
	杭柏亚	朱永华	徐贞勇
	章国礼	张学成	



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病简便自疗/李春源,谢英彪主编. —2版. —北京:人民军医出版社,2011.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-4034-5

I. ①颈… II. ①李…②谢… III. ①颈椎—脊椎病—防治—问答 IV. ①R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 156595 号

策划编辑:崔晓荣 **文字编辑:**谢秀英 **责任审读:**张之生

出版人:石虹

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](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10 **字数:**155千字

版、印次:2011年1月第2版第1次印刷

印数:59001~64000

定价:22.00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

本书以问答形式简要介绍了颈椎病的基础知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识,重点介绍了适合读者自我调养和自我治疗颈椎病的简便方法,并对颈椎病防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映颈椎病自我治疗和调养新成果的科普读物,内容融会中西而详尽,文字简洁而明了。具有科学性、实用性和可读性强的特点。不仅可用于指导颈椎病患者的自我治疗,也可作为基层医护人员的参考读物。

前

Preface 言

如今,“大病去医院、小病去药店”的理念已逐渐得到人们的认同。现在,许多国家的政府都提出,人们要对自己的健康问题承担责任,发挥积极的作用,提倡将自我治疗和自我调养作为自我保健首要的和最主要的途径之一,这也是减少政府庞大医疗开支的一个重要手段。自我治疗已成为各个国家医疗保健体系的一个至关重要的部分。

俗话说,久病成良医。患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中,通过学习掌握了一定的医学知识,对许多常见病和慢性病有了自己的认识,这也就形成了自我治疗的基础。《常见病家庭简便自疗丛书》就是想给你一个关心自己、关爱家人的平台,在这里你可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等内容;在这里你可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法,按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法,并在日常生活中予以实践。此外,具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然,我们也会提醒你在什么情况下需要去医院就诊,发生什么情况时应当得到专业医护人员的帮助。《常见病家庭简便自疗》丛书就是在这样的指导思想下组织有关专业人员编撰的。



现在,许多人都习惯于根据平时获得的健康知识,自己选择一些治疗方法。但是,对于自我医疗中的误区应当引起大家的注意。其实,不管是到医院看病,还是在家吃药自疗或进行自我调理,都一定要用科学的方法,才能真正治好病。自我药物治疗提倡以症状轻浅、病因明确单一为原则,病因复杂时切不可贸然用药,不然酿至大疾则后悔晚矣。

《常见病家庭简便自疗丛书》第一版出版发行以来,受到了广大读者的欢迎。此次对部分书目修订再版,编著者重新审读了全稿,对原书内容作了一些必要的增删,主要是删减基础知识方面的内容,增加简便自疗的实用知识,以满足广大普通读者的需要。祝愿每位读者珍爱生命,以健康的身体来实现自己的人生目标!也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

谢英彪

2010年3月18日



Contents

录



Part 1 患者须知

- 何谓颈椎病 / 3
- 颈椎病的发病因素有哪些 / 6
- 颈椎病如何分类 / 9
- 颈椎病如何分型 / 13
- 何谓颈椎间盘的退行性改变 / 15
- 何谓颈型颈椎病 / 16
- 何谓椎动脉型颈椎病 / 17
- 颈部活动与椎动脉型颈椎病发病有何关系 / 18
- 什么叫颈椎错位 / 18
- 椎体骨刺是如何形成的 / 19
- 颈椎病与骨质增生有何关系 / 21
- 颈椎病患者为何会有韧带钙化现象 / 22
- 哪些人易患颈椎病 / 23



友情链接：长期伏案为何易患颈椎病(25)



友情链接：哪些生活意外会造成颈椎病(26)

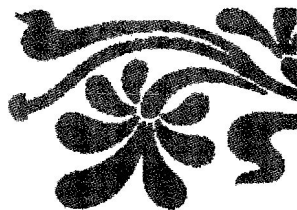
Contents

- 颈椎病与环境气候变化有何关系 / 26
- 椎管狭窄者会得颈椎病吗 / 27
- 落枕或失枕是怎么回事 / 28
- 颈椎病能引发慢性胃炎吗 / 31
- 颈椎病为何会引起头痛 / 32
- 经常头晕与颈椎病有关系吗 / 33
- 何谓颈性眩晕 / 35
- 颈椎病会造成瘫痪和大小便障碍吗 / 37
- 何谓颈-心综合征 / 38
- 何谓颈后交感神经综合征 / 39
- 何谓颈-腰综合征 / 40
- 如何发现自己患了颈椎病 / 42
- 颈椎病的预后如何 / 44
- 中医如何认识颈椎病 / 46



Part 2 导医解读

- 颈椎病患者为何要及早就医 / 53
- 颈椎病的主要症状是什么 / 53
- 颈椎病会引起吞咽困难吗 / 55
- 颈椎病会引起乳房疼痛吗 / 56



- 为何颈椎病有时会引起腰腿部疼痛 / 57
- 为何颈椎病会出现头部症状和反应 / 57
- 为何颈椎病会出现胸肩部症状和反应 / 58
- 为何颈椎病会有上肢与手部症状 / 59
- 颈椎病患者为何会手指发麻 / 60
- 为何颈椎易出现项韧带钙化 / 61
- 颈椎病有哪些治疗手段 / 62
- 如何选用药物治疗颈椎病 / 63
- 何谓颈椎病的脱水疗法 / 65
- 何谓颈椎病的非手术疗法 / 66
- 非手术疗法的适应证有哪些 / 68
- 如何采用物理疗法治疗颈椎病 / 69



友情链接：为何理疗有时会加重病情(71)

- 何谓颈椎病的局部封闭疗法 / 71
- 何谓颈椎病的髓核化学溶解法 / 72
- 何谓穴位注射疗法 / 73
- 如何进行颈椎硬膜外糖皮质激素治疗 / 74
- 颈椎病简便治疗器材有哪些 / 77
- 哪些颈椎病患者需进行手术治疗 / 80
- 颈椎病手术后有哪些注意事项 / 83

Contents

- 冠心病合并颈椎病如何治疗 / 84
高血压病合并颈椎病如何治疗 / 86
脑血栓合并颈椎病如何治疗 / 88
慢性胃炎、胃溃疡合并颈椎病如何治疗 / 89
糖尿病合并颈椎病如何治疗 / 92
颈椎病如何护理 / 93

Part 3 自我调养

- 得了颈椎病后怎样进行自我调养 / 97
为何说卧床休息对颈椎急性期患者很重要 / 98
手术后的颈椎病患者如何进行康复训练 / 100

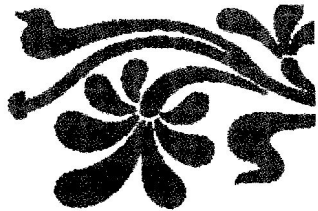


友情链接：颈椎病患者睡觉时宜采用何种体位(101)

- 颈椎病患者如何起居调养 / 101
颈椎病患者如何选择枕头 / 102
颈椎病患者工作时如何调整姿势 / 104
颈椎病患者如何选择适宜的床铺 / 105
颈椎病重型患者如何进行自我护理 / 107



友情链接：颈椎病重型患者如何做家务(109)



- 颈椎病患者良好姿势的训练如何进行 / 110
- 颈椎病如何进行饮食调养 / 111
- 颈椎病非手术治疗患者如何进行调养 / 112
- 颈椎病手术治疗患者如何进行精神调养 / 116
- 颈椎病手术治疗患者如何进行康复训练 / 116



Part 4 自我治疗

- 何谓颈椎病的自我治疗 / 121
- 自我治疗中出现什么情况需要及早就医 / 122
- 怎样早期治疗颈椎病 / 123
- 颈椎病患者家中应该常备哪些药物 / 124
- 儿童患了颈椎病怎么办 / 126



友情链接：颈椎病患者为何年轻化(128)

- 牵引治疗颈椎病的机制是什么 / 128
- 如何牵引治疗颈椎病 / 129
- 自我牵引疗法对颈椎病有疗效吗 / 130
- 如何进行坐位自我牵引治疗 / 131
- 坐位自我牵引疗法的注意事项 / 133
- 如何进行卧位自我牵引治疗 / 134

Contents

何谓大重量牵引法 / 135



友情链接：如何徒手牵引(136)

伸颈对防治颈椎病有何作用 / 137

如何进行颈部功能练习 / 138

简易颈围可以治疗颈椎病吗 / 139



友情链接：家庭如何制作简易颈围(140)

如果发生头颈部外伤该怎么办 / 141

治疗颈椎病的中药方有哪些 / 142

哪些单验方可治颈椎病 / 147

哪些茶疗方适宜于颈椎病患者饮用 / 147

哪些酒疗方适宜于颈椎病患者饮用 / 149

哪些粥疗方适宜于颈椎病患者食用 / 153

哪些菜肴适宜于颈椎病患者食用 / 157

哪些汤羹适宜于颈椎病患者食用 / 165

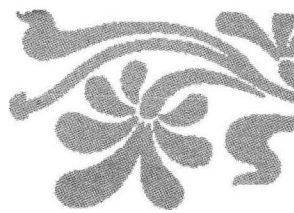
为何运动能够治疗颈椎病 / 168

颈椎病患者如何做自我运动操 / 169

颈椎病患者如何做颈肩操 / 171

颈椎病患者如何做舒颈操 / 174

颈椎病患者如何做颈部活动操 / 177



- 颈椎病患者如何做颈椎操 / 178
- 颈椎病患者如何做强化颈部肌肉操 / 179
- 颈椎病患者如何做挺拉转颈操 / 179
- 颈椎病患者如何做行气舒颈操 / 181
- 颈椎病患者如何做强脊健骨操 / 182
- 怎样做颈椎病徒手体操 / 183
- 颈椎病患者如何做哑铃体操 / 185
- 颈椎病患者如何做引颈运动 / 188
- 颈椎病患者如何做扩胸转颈运动 / 189
- 颈椎病患者如何做拍肩转颈运动 / 189
- 颈椎病患者如何做擦颈项运动 / 190
- 哪些反向运动对颈椎有利 / 190
- 倒侧行对颈椎病有哪些好处 / 191
- 倒立对颈椎病有哪些好处 / 192
- 赤足、伸懒腰、倒仰等对颈椎病有何好处 / 192
- 颈椎病患者参加哪些运动比较有利 / 193
- 颈椎病患者运动时要注意什么 / 194
- 如何按摩治疗颈椎病 / 195
- 按摩治疗颈椎病应采用何种手法 / 199
- 颈椎病患者颈部疼痛如何按摩 / 207

Contents



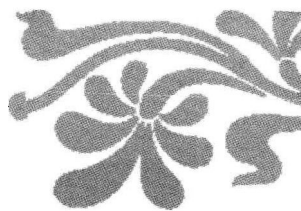
友情链接：有些颈椎病不能揉(209)

- 颈椎病患者头痛如何按摩 / 210
- 颈椎病患者眩晕如何按摩 / 212 颈椎病患者上肢疼痛、麻木如何按摩 / 213
- 颈椎病患者耳鸣、耳聋、听力下降如何按摩 / 215
- 颈椎病患者眼睛胀痛、视物不清、视力下降如何按摩 / 216
- 颈椎病患者心慌如何按摩 / 218
- 颈椎病患者腹胀如何按摩 / 218
- 颈椎病患者吞咽困难如何按摩 / 219
- 颈椎病患者下肢痿软如何按摩 / 220
- 按摩治疗颈椎病要注意什么 / 221
- 如何按摩足底治疗颈椎病 / 223
- 如何端肩治疗颈椎病 / 224
- 如何点穴治疗颈椎病 / 224
- 如何针灸治疗颈椎病 / 227



友情链接：治疗颈椎病的常用穴位有哪些(228)

- 颈椎病患者针刺治疗时要注意什么 / 231
- 艾灸如何治疗颈椎病 / 232



如何用耳穴诊断治疗颈椎病 / 233

耳穴治疗颈椎病有哪些方法 / 234

如何拔罐治疗颈椎病 / 235

如何用膏药治疗颈椎病 / 236

颈椎病患者如何做磁疗 / 237

何谓颈椎病的坎离砂疗法 / 241

如何用石蜡治疗颈椎病 / 242

颈椎病患者如何做泥疗 / 244

何谓颈椎病的热熨疗法 / 246

何谓颈椎病的热敷疗法 / 247

颈椎病患者如何做敷贴治疗 / 248

何谓颈椎病的水疗法 / 249

何谓颈椎病的药浴法 / 252

何谓颈椎病的矿泉疗法 / 255

颈椎病能用氡泉浸浴治疗吗 / 256

梳头也能治疗颈椎病吗 / 258

颈椎病患者如何用药枕 / 260



友情链接：颈椎病伸仰枕法(266)

颈椎病的精神疗法包括哪些内容 / 266

Contents

Part 5 走出误区

- 颈椎长骨刺一定是颈椎病吗 / 271
- 手指麻木或刺痛就是患了颈椎病吗 / 271
- 颈椎病只是颈背痛吗 / 272
- 颈椎病会造成哪些假象 / 275
- 眩晕都是颈椎病引起的吗 / 276
- 颈椎病发展到后期都会导致瘫痪吗 / 278
- 颈椎病患者必须全天戴着颈围吗 / 278
- “高枕”真的“无忧”吗 / 279
- 颈椎病患者用的枕头越低越好吗 / 281
- 中老年人都会患颈椎病吗 / 282
- 人患了颈椎病可怕吗 / 283
- 怎样才能避免错把颈肩肌劳损当成颈椎病 / 284
- 怎样才能避免错把颈椎肿瘤当成颈椎病 / 286
- 为何不能使用“扳脖子”来治疗颈椎病 / 289

Part 6 防患未然

- 如何预防颈椎病 / 293