

给你史上
最强的
细心呵护

运动、按摩、拔罐、刮痧
熏洗、中药、食疗、牵引、娱乐
疗法大集合

让伤不起的
颈椎腰椎
变坚强

颈椎腰椎保健 必读全书

JINGZHUI YAOZHUI BAOJIAN BIDU QUANSHU

陈红◎主编

北京中医药大学东直门医院按摩专家



30多个真实可靠的患者病例
9大类60余种实用有效的保健方法
150幅清晰明了的图解示范

做自己的脊椎医生

中国妇女出版社

中国
居民
膳食指南



中国
居民
膳食指南

颈椎腰椎保健 必读全书

中国居民膳食指南 中国居民膳食指南 中国居民膳食指南

中国居民膳食指南 中国居民膳食指南



中国居民膳食指南 中国居民膳食指南
中国居民膳食指南 中国居民膳食指南
中国居民膳食指南 中国居民膳食指南

中国居民膳食指南 中国居民膳食指南

中国居民膳食指南

运动、按摩、拔罐、刮痧
熏洗、中药、食疗、牵引、娱乐
疗法大集合

颈椎腰椎保健 必读全书

JINGZHUI YAOZHUI BAOJIAN BIDU QUANSHU

陈红◎主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎腰椎保健必读全书 / 陈红主编. —北京: 中国
妇女出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7- 5127- 0330- 8

I. ①颈… II. ①陈… III. ①颈椎—脊椎病—防
治②腰椎—脊椎病—防治 IV. ①R681. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 090397 号

颈椎腰椎保健必读全书

作 者: 陈 红 主编

策划编辑: 宋 罡

责任编辑: 宋 罡

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 13.5

字 数: 250 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0330- 8

定 价: 25.00 元

版权所有 · 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

颈椎病最开始只被当成一种老年疾病，由于年纪的增长，颈椎会出现退行性改变。但是近些年来，随着生活、工作节奏的加快和过大的竞争压力，使这种疾病开始慢慢地向年轻人蔓延，尤其是长期伏案工作，或者整天跟电脑打交道的上班族。我曾经在网上看到过这样一句话“颈椎病离年轻上班族只有1厘米”，这句话很形象地说明了年轻上班族中隐藏的颈椎病危机。

颈椎是位于人体头部以下，胸椎以上的部位，是脊柱椎骨中体积最小，但灵活性最大、活动频率最高的节段。从生理学来说，它上支撑头骨和枕骨，下连接后背腰腹，起支撑作用；颈椎椎体相互连接，构成神经、椎动脉血管和脊髓的通道，起保护脊髓血管和神经的作用；它还帮助颈部屈伸和旋转，完成点头、仰头、左右转头的动作，起运动杠杆作用。从中医角度来说，颈椎位于人体督脉的位置，循行过程中与脊髓、脑和诸阳经相连，是阳经经脉的总纲。由这两方面可以看出颈椎对于我们人体的重要性，所以一旦颈椎出现病变，轻则身体某一部位疼痛，重则祸及全身，造成头、肩、腰、腿等部位的病变，最严重的还可能导致半身不遂、瘫痪等症状。

腰椎处于人体活动范围比较大的腰部，由软骨板、纤维环、髓核构成，当椎体承受纵向负载时，髓核用纤维环借其良好的弹性向外周膨胀，以缓冲压力，有减震作用，在行走、弹跳、跑步时可防止震荡颅脑。腰椎还可以使脊柱有最大的活动度，使人能进行腰部的各方向活动。但是纤维环一旦破损，其间包裹的髓核就会穿过破损的纤维环向外突出，即发生了椎间盘突出或脱出，压迫脊髓或神经根，引发各种腰椎病症。

我相信很多人都听说过颈椎病和腰椎病，身边大概也有患上这些病的亲朋好友。但是，如果病真到了你身上，你会很冷静地对待吗？我觉得很多人都不能，因为不是每个人都是治疗颈椎、腰椎病的医生，对于什么样的症状预示着颈椎、腰椎病，如何预防，用什么方法治疗等知识知之甚少。尤其是整天忙忙碌碌的上班族，根本就无暇关注自己的脊椎健康。

针对这种情况，我特意编写了这本《颈椎腰椎保健必读全书》，以简明、通俗的语言、身边亲切的实例和大量的插图搭配而成。书中既有关于颈椎、腰椎病必知的一些科普知识，还列举了一些日常生活和工作中大家不会留意到的一些细节问题；既包含了一些简单易学的颈椎、腰椎保健操，还介绍了传统医学的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、中药、食疗等治病方法，现代医学中常用到的牵引疗法和娱乐疗法也包含在其中。除了一些必知细节和各种治疗方法，在本书之中，还加上了一些颈椎病、腰椎病的防护误区，希望这些方法可以为患者提供更多的自我治疗方法，在家就可以进行，使患者自己也变成一个小小的颈腰椎医生。

最后，感谢参与编写和提供帮助的朋友们：江乐兴、刘琼、胡琴、吕广海、吴芳、张盛林、任利红、陈艳、岳森卉、王龙彪、于祥杰、李彩燕、马永波、刘宏侠、姚章玲、刘佳辉、郑文良、许红、陈蕊、朱五红、付洁、刘芬芬。

第一章

颈椎病患者须知的七要素

——全面认识颈椎病

出诊的时候，我常常会遇到一些患者朋友前来咨询有关颈椎病的问题，如“颈椎病真的会导致瘫痪吗？颈椎病的病变是否能够通过自我检测得知呢？颈椎病复发后对于颈椎病患者会产生哪些影响？”我相信每位颈椎病患者对于颈椎病症都会存有一些这样或那样的疑问，故出于对患者朋友的考虑，我在第一章中就将众多颈椎病患者想知道的问题进行了详细的解答，从而让你对颈椎病有一个全面的认识。

- 第一节 颈椎病的类型，你知道吗…………… 2
- 第二节 颈椎病与瘫痪，细说该病的危害…………… 4
- 第三节 颈椎病治疗原则，你不得不懂…………… 5
- 第四节 颈椎有无病变，自我检测便知道…………… 6
- 第五节 做物理检查，对自己的颈椎负责…………… 8
- 第六节 颈椎病变，影像学仪器来帮忙 …………… 10
- 第七节 颈椎病复发，让你措手不及 …………… 13

第二章

掌握颈椎病的预警信号

——让你不再惊慌失措

颈椎一旦发生病变，其治疗的过程相当的漫长。在日常生活中，我们要尽早发现颈椎病，并且及时地给予治疗，而早期的发现显得相当的重要。那么，颈椎在发

生病变前都会发出哪些预警信号呢？不妨让我们来详细地看看颈椎病的早期预警是什么。

第一节 头痛，可预先考虑颈椎病	16
第二节 “颈心综合征”，中老年人要警惕	17
第三节 慢性胃炎，也有可能是颈椎病	18
第四节 乳房胀痛，颈椎病作孽	19
第五节 耳鸣，颈椎病的一大信号	20
第六节 颈椎病的特殊预警信号	22

第三章

姿势不当易中招

——惹出颈椎病的10大杀手

生活中，一些人出于习惯或工作的需要，经常忽略了颈部的不适，让颈椎变得疲惫不堪，从而极易诱发颈椎病。如：趴在桌上睡觉、躺着看电视、夹在脖子上接电话等，均易发生颈部劳损，再比如长期的伏案工作者，因缺少运动，天天盯着电脑屏幕，全身上下唯一在活动的只有握着鼠标的一只手，长期下去，也容易导致颈椎病的发生。

第一节 “不会”走路，害了颈椎	26
第二节 坐姿不当，颈椎受累	27
第三节 公交上打瞌睡，颈椎很受伤	28
第四节 “自由”开车，颈椎在哭诉	29
第五节 长时间埋头苦干，颈椎不乐意	31
第六节 视力疲劳，颈椎“悲催”	33
第七节 夹在脖子上接电话，颈椎来告状	34
第八节 趴着午睡，小心颈椎病	35
第九节 躺着看电视，颈椎要有恙	37
第十节 睡姿不当，颈椎病跟上你	39

第四章

9 种物品易惹颈椎病上身

——享乐不成反遭殃

随着现代生活水平的不断提高，中青年人患有颈椎疾患的比例正在逐年增高，甚至青少年阶段就已出现了明显的颈椎病症，那么，这是什么原因造成的呢？原来是因为我们自认为年富力强，在享受一些常用物品带来的方便和舒适时，因使用不够恰当，从而忽略了它会给我们的颈椎带来伤害。

第一节	“手机控”，玩出颈椎病	41
第二节	“挎包型颈椎病”，女性要小心	43
第三节	高跟鞋穿出来的颈椎病	44
第四节	“内衣杀手”，缘何是颈椎病	46
第五节	穿着吊带装，颈椎“伤”不起	47
第六节	享受软床，颈椎没空喘气	48
第七节	空调虽好，久吹伤颈椎	49
第八节	抽烟嗜酒，颈椎病找上门	50
第九节	戴头盔不当，压出颈椎病	51

第五章

告别懒惰动起来

——为你的颈椎健康“护航”

如果不想过早地患上颈椎病，我们就要经常性地地进行一些简单的运动，哪怕是一个小小的动作，持之以恒，也会对颈椎病的预防和缓解起到不凡的效果。尤其是在日常生活和工作中对颈部、头部的锻炼，更是预防颈椎病发生的绝好方法。

第一节	多动头，为颈椎健康护航	54
第二节	简单瑜伽，让你的颈椎更健康	55

第三节	四招颈椎保健法，简单实用	58
第四节	练习健颈操，脱离病痛苦海	60
第五节	自制保健枕，远离颈椎病	65
第六节	勤做“梳头法”，也可保颈椎	66
第七节	一招哑铃操，为颈椎保驾	67
第八节	日常多运动，告别颈椎病	70
第九节	日光浴，把颈椎病“晒”走	72
第十节	24 小时都利用，全天保养颈椎	73

第六章

巧施按摩推拿法

——呵护好你的颈椎

生活中，许多上班族由于长期伏案工作及长时间持续低头，破坏了颈椎生理曲度，导致神经根或椎动脉受压，产生了一系列功能障碍的临床综合征。中医学认为，针对颈椎病的治疗，可以采用按摩疗法，调和气血，祛风散寒，疏筋通络，从而达到解痉止痛的作用。

第一节	按摩治疗颈椎病的常用穴位	76
第二节	治疗颈椎病最常用的按摩手法	78
第三节	按摩治疗颈椎病要注意安全	80
第四节	足底按摩，将颈椎病“踩”在脚下	81
第五节	耳穴按摩，驱走颈椎病	83

第七章

绿色刮痧疗法

——为你的颈椎排除“凶险”

现如今，颈椎病的治疗方法很多，中医疗法在其中占了很大一部分比重，一来可以避免手术的创伤，二来效果也更加的有保障。在众多的中医治疗颈椎病的方法

中，刮痧疗法比较受人们欢迎，它以中医脏腑经络学说为指导，是一种集按摩、拔罐、针灸之所长的自然疗法，有适应范围广、疗效快、操作方便等优点。

第一节 刮痧治疗颈椎病的常用穴位	85
第二节 治疗颈椎病最常用的刮痧方法	87
第三节 刮痧疗法需用到的“道具”	88
第四节 刮痧治疗颈椎病，细节需谨慎	90
第五节 刮痧治疗颈椎病，分型来对待	92

第八章

传统的拔罐疗法

——保障你的颈椎健康

中医认为，拔罐、刮痧、针灸等都是治疗疾病比较有效的方法。尽管这几种方法治疗手段不同，但都是通过打通经络，使身体组织气血畅通，进而达到治疗疾病的目的。那么什么时候需要拔罐呢？通常我们的肩膀很痛，用刮痧法，只要一出痧症状马上减轻；但有时刮了半天也不出痧，肩膀疼痛依旧，为什么会这样？主要有两个原因：一是病灶点很深，刮痧法触及不到；二是气血不足，体内的气血没有顶过来，淤血就难以出来。这时用拔罐法可马上见效。这一章，我们就简单来说一说拔罐疗法如何保障你的颈椎健康。

第一节 拔罐治疗颈椎病的常用穴位	95
第二节 治疗颈椎病最常用的拔罐方法	96
第三节 拔罐疗法的工具和步骤	98
第四节 拔罐治疗颈椎病要细心	100
第五节 运用拔罐疗法治疗颈椎病的细节	101

第九章

简单熏洗疗法

——阻止颈椎病乘虚而入

如果你怕按摩找不到穴位，怕刮痧刮出问题，怕拔罐的瓶瓶罐罐麻烦的话，我只有给你推荐熏洗疗法了。它既不需要你找准穴位按揉压捶，也不用准备过多的治疗工具，熏洗能够直接作用于病变部位，简单实用，效果快速。

- 第一节 熏洗疗法，你对它了解多少…………… 104
- 第二节 局部熏洗法，简单实用…………… 105
- 第三节 足浴法，带你领略它的神效…………… 108
- 第四节 全身洗浴法，轻松搞定颈椎病…………… 109
- 第五节 天然沐浴法，去除颈椎病的烦恼…………… 110

第十章

家庭牵引疗法

——改善颈椎的“疲惫”状态

牵引疗法主要是应用外力对身体某一部位或关节施加牵拉力，使其发生一定的分离，周围软组织得到适当的牵伸，从而达到治疗目的的一种方法。它是目前治疗颈椎病较为广泛、效果也比较显著的一种保守治疗手段。牵引疗法适用于各型颈椎病，对早期病例更为有效。但是对脊髓型颈椎病进行颈牵引，有时可使症状加重，所以最好与医生做好沟通，再决定是否实行。

- 第一节 自我牵引疗法，见效实用…………… 114
- 第二节 牵引不当，也可能引发恶果…………… 115
- 第三节 颈椎病牵引法的常见类型…………… 116
- 第四节 家庭牵引疗法，功效可喜…………… 118
- 第五节 坐位牵引法和卧位牵引法…………… 120
- 第六节 蠲痹汤加牵引，“双剑合璧”…………… 121

第十一章 辨证中药疗法

——从内到外保护你的颈椎

中药疗法治疗颈椎病是通过中医辨证以后，采用内治法、外治法或两者兼用的方法进行治疗。内治法，就是利用汤药或成药等口服药物进行治疗的方法；外治法，是利用贴敷、熏洗、擦剂等局部外用药物进行治疗。目前我国用于颈椎病的中药疗法很多，除了一些“祖传药方”、偏方之外，还有根据现代中医医学理论研究的一些新方法，能够从内到外保护你的颈椎。

- 第一节 中医辨证分型治疗颈椎病…………… 124
- 第二节 治疗颈椎病最常用的中药…………… 125
- 第三节 用偏方验方治疗颈椎病…………… 128
- 第四节 颈椎病的中药外治法…………… 130

第十二章 合理的饮食疗法

——让颈椎不再受伤害

随着生活水平的提高，人们已经不再满足于用食物填饱肚子，而是开始发挥它更大的功效。饮食疗法，简称“食疗”，是近些年来社会上比较流行的一种治疗疾病的新型疗法，既避免了多种物理疗法所带来的身体伤害，又能够变药物治疗的“苦口”为可口，起到“食借药威，药助食性”的效果，所以深受人们的喜爱。

- 第一节 颈椎病的饮食治疗…………… 133
- 第二节 适合颈椎病患者的菜肴…………… 134
- 第三节 适合颈椎病患者的药酒…………… 135

第四节 适合颈椎病患者药粥	137
第五节 适合颈椎病患者药茶	139
第六节 适合颈椎病患者汤类	140

第十三章 放松的娱乐疗法

——让颈椎“乐”起来

平常工作、学习累了时就会想着去放松一下，娱乐也因此成为我们生活中不可或缺的一部分，颈椎病患者也是一样。患上了颈椎病，无论是采用什么治疗方法都不免有心烦意乱、厌烦治疗的时候，而这种情绪又自然而然地减慢了颈椎病治疗的速度。娱乐疗法就是让颈椎病患者在各种身心愉悦的活动当中放松心态，从而缓解忧虑紧张的情绪，达到治疗病症的目的。

第一节 娱乐疗法真能治病吗	144
第二节 风筝法，让颈椎病随风“放”飞	145
第三节 太极拳，把颈椎健康“打”出来	146
第四节 跳舞法，和颈椎一起“翩翩起舞”	147
第五节 垂钓法，将颈椎病“钓”走	148
第六节 娱乐疗法治颈椎要讲求原则	149

第十四章 腰椎病的疑惑解答

——彻底解除困扰

除了颈椎病，还有一种病在我们身边潜伏已久，那就是腰椎病。无论你是男是女，还是青年、中年，都不会和它有着直接或者间接的关系。不要小瞧腰椎病，它可“领导”了腰椎间盘突出、腰椎骨质增生、腰肌劳损、腰椎退行性病变、风湿或类风湿性腰痛等众多“小

兵”，是名副其实的“大人物”。

第一节	弄清腰椎病诱因，让腰椎安心·····	152
第二节	搞懂腰椎病症状，可自我诊断·····	154
第三节	常抽烟喝酒，对腰椎不利·····	157
第四节	露出小蛮腰，腰椎病易发·····	158
第五节	腰椎病缘何“恋上”孕妇·····	160
第六节	腰疼，可能是其他病在作怪·····	162

第十五章

腰椎病康复秘诀

——同你一起对抗腰椎病

腰椎病虽然在我们的日常生活中很常见，但是只要你端正态度，采取正确的锻炼和治疗方式，基本上还是可以做到病前预防、病后无忧的。这一章，我们选取了保健操、按摩、拔罐、针灸、食疗等多种方法，教你对抗腰椎病。

第一节	自我保健操，抵御腰椎病·····	165
第二节	倒走治腰椎病，减痛无压力·····	170
第三节	游泳“抵挡”腰椎病的到来·····	171
第四节	按摩治疗腰椎病，方法需合理·····	172
第五节	拔罐“拔掉”腰椎病·····	175
第六节	针灸“刺跑”腰椎病·····	177
第七节	中药外治“贴除”腰椎病·····	178
第八节	食疗“吃走”腰椎病·····	180

第十六章

避开防护误区

——让你的颈腰椎更健康

“大夫，我肩疼，是颈椎病吧？”“我的脖子‘嘎嘎’响，是不是颈椎有什么大问题啊？”“我落枕了，完了，得颈椎病了！”……在我每天接待的患者当中，诸如此类的抱怨不绝于耳，很多人都知道颈椎病，但是也很容易就陷入一些跟颈椎病类似病症的误区。这样很容易贻误病机，失去治病的最佳机会和时间，使你的身体健康更受损。只有认识并打消这些防护误区，才能让你的颈椎更加健康。

- 第一节 肩疼，不一定就是颈椎病…………… 184
- 第二节 别把颈肩肌劳损当做颈椎病…………… 185
- 第三节 脖子“嘎嘎”响，颈椎或许很淡定 …… 187
- 第四节 骨质增生，不等同于颈椎病…………… 188
- 第五节 肩周炎和颈椎病，要学会辨别…………… 190
- 第六节 把落枕说成颈椎病不可行…………… 191
- 第七节 提防颈椎病背后的“影子杀手” …… 192
- 第八节 电吹风治疗颈椎病不可取…………… 194
- 第九节 随便找人“端脖子”很危险 …… 195
- 第十节 盲目忌口，无助颈椎康复…………… 196
- 第十一节 走出误区，合理治疗腰椎病 …… 197

附录

- 跟颈椎病有关的神经学知识…………… 199
- 跟颈椎病相关的骨骼…………… 200
- 跟颈椎病相关的经脉…………… 201

第一章

颈椎病患者须知的七要素

——全面认识颈椎病

出诊的时候，我常常会遇到一些患者朋友前来咨询有关颈椎病的问题，如“颈椎病真的会导致瘫痪吗？颈椎病的病变是否能够通过自我检测得知呢？颈椎病复发后对于颈椎病患者会产生哪些影响？”我相信每位颈椎病患者对于颈椎病症都会存有一些这样或那样的疑问，故出于对患者朋友的考虑，我在第一章中就将众多颈椎病患者想知道的问题进行了详细的解答，从而让你对颈椎病有一个全面的认识。