

现代常见病防治丛书

■ 施 杞 主编

# 颈椎病与腰椎病

XIANDAI CHANGJIANBING  
FANGZHI CONGSHU

上海科学普及出版社

现代常见病防治丛书

# 颈椎病与腰椎病

施 杞 主编

上海科学普及出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病与腰椎病/施杞 主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2002.5

(现代常见病防治丛书)

ISBN 7-5427-2092-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 003357 号

责任编辑 林晓峰

---

现代常见病防治丛书

### 颈椎病与腰椎病

施杞 主编

出版: 上海科学普及出版社 (上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

发行: 新华书店上海发行所

印刷: 常熟高专印刷厂印刷

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 9.375

字数: 207000

版次: 2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5200 定价: 11.00 元

书号: ISBN 7-5427-2092-9/R·175

---

# 目 录

---

---

总 论 .....	1
<b>第一章 颈椎病概述 .....</b>	<b>3</b>
一、何为颈椎病 .....	3
二、颈椎病的主要症状 .....	3
三、颈椎病对人体的危害 .....	4
四、颈椎病的患病率和易患人群 .....	4
五、防治颈椎病的意义 .....	5
<b>第二章 颈椎的结构与功能 .....</b>	<b>6</b>
一、颈椎的组成 .....	6
二、颈椎的联结结构——颈椎间盘、韧带 .....	8
三、颈椎的动力装置——肌肉 .....	12
四、颈椎的营养来源 .....	14
五、颈部的神经和脊髓 .....	16
<b>第三章 腰椎病概述 .....</b>	<b>21</b>
一、何为腰椎病 .....	21
二、常见腰椎病的种类 .....	21
三、防治腰椎病的意义 .....	22

<b>第四章 腰椎的结构与功能</b> .....	24
一、腰椎的组成 .....	24
二、腰椎的联结结构——腰椎间盘、韧带 .....	26
三、腰椎的动力装置——肌肉 .....	28
四、腰椎的营养来源 .....	30
五、腰部的神经和椎管内结构 .....	32
<b>第五章 椎间盘退变的现代研究</b> .....	37
一、营养供应减少是椎间盘退变的始动因素 .....	37
二、基质降解酶是椎间盘退变的中间环节 .....	38
三、炎性物质、细胞因子 .....	39
四、退变椎间盘的结局 .....	42
<b>第六章 中医药与颈、腰椎病的关系</b> .....	44
一、风寒湿与颈、腰椎病 .....	44
二、气血与颈、腰椎病 .....	45
三、肝肾与颈、腰痛 .....	47
四、经络与颈、腰痛 .....	48
五、中医药治疗颈、腰椎病的优势 .....	50
<b>颈椎病</b> .....	53
<b>第一章 颈椎病形成的原因</b> .....	55
一、颈椎病的发病原因和机理 .....	55
二、促使颈椎病形成的因素 .....	59
<b>第二章 颈椎病的分型、病因病理与临床表现</b> .....	65
一、颈椎病的分型 .....	66
二、颈型颈椎病的病因病理和临床表现 .....	67

三、神经根型颈椎病的病因病理和临床表现	68
四、脊髓型颈椎病的病因病理和临床表现	69
五、椎动脉型颈椎病的病因病理和临床表现	71
六、交感型颈椎病的病因病理和临床表现	72
七、吞咽型颈椎病的病因病理和临床表现	73
八、对颈椎病疑难症状的解释	74
<b>第三章 颈椎病的诊断与鉴别诊断</b>	<b>79</b>
一、颈椎病的早期诊断	79
二、颈椎病的临床检查	80
三、特殊试验	83
四、颈椎神经系统检查	84
五、颈椎病的影像学检查	88
六、颈椎病的其他检查	92
七、颈椎病的鉴别诊断	94
<b>第四章 颈椎病的治疗</b>	<b>100</b>
一、常见颈椎病的中医辨证论治	100
二、治疗颈椎病的常用药物	106
三、颈椎病的牵引治疗	110
四、颈椎病的针灸疗法	112
五、颈椎病的推拿疗法	120
六、颈椎病的物理治疗	126
七、颈椎病的药渣热熨法	130
八、颈椎病的喷雾疗法	130
九、颈椎病的手术治疗	131
<b>第五章 颈椎病的预防保健</b>	<b>135</b>

一、颈椎病人的预防保健观 .....	135
二、12字养生功 .....	136
三、身心调养 .....	136
四、颈椎病与日常生活、工作 .....	137
五、运动与锻炼 .....	139
<b>第六章 颈椎病的预后和转归 .....</b>	<b>140</b>
<b>腰椎病 .....</b>	<b>141</b>
<b>第一章 腰椎病形成的原因 .....</b>	<b>143</b>
一、先天发育不良 .....	143
二、退变性腰椎病 .....	144
三、炎症性腰椎病 .....	145
四、损伤性腰椎病 .....	147
五、腰椎肿瘤 .....	149
六、其他原因导致腰部不适 .....	149
七、中医对腰椎病病因的阐述 .....	150
<b>第二章 腰椎病的类型和临床表现 .....</b>	<b>154</b>
一、腰椎病患者的求医 .....	154
二、向医生讲述病情 .....	159
三、各类腰椎病的症状特点 .....	162
<b>第三章 腰椎病的诊断 .....</b>	<b>167</b>
一、腰椎病的常见症状 .....	167
二、腰椎病的临床检查 .....	170
三、特殊试验 .....	172
四、下肢神经系统检查 .....	174

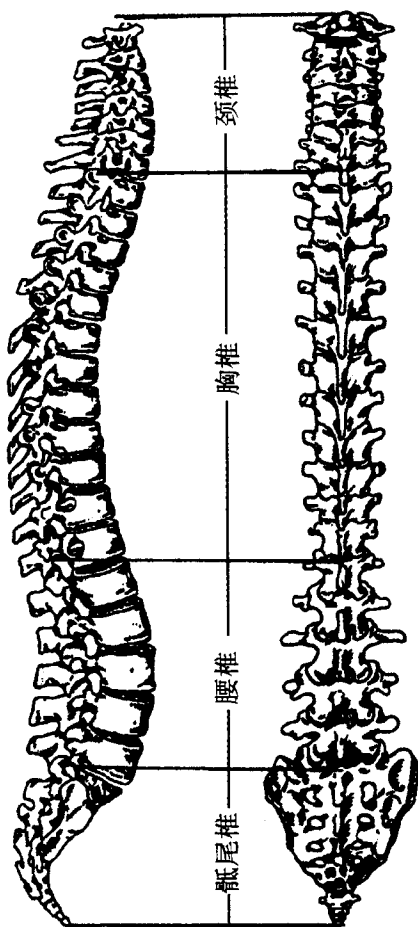
五、腰椎病的影像学检查 .....	178
六、腰椎病的其他检查 .....	183
七、合理选择检查方法 .....	186
<b>第四章 腰椎病的治疗 .....</b>	<b>189</b>
一、常见腰椎病的中医辨证论治 .....	189
二、治疗腰椎病的常用药物 .....	224
三、腰椎病的牵引治疗 .....	227
四、腰椎病的封闭疗法 .....	229
五、腰椎病的针灸疗法 .....	230
六、腰椎病的推拿疗法 .....	234
七、腰椎病的提筋与刮痧 .....	239
八、腰椎病的物理治疗 .....	239
九、腰椎病的手术治疗 .....	240
<b>第五章 腰椎病患者的康复与保健 .....</b>	<b>244</b>
一、正确使用腰围 .....	244
二、腰椎病患者的床垫 .....	245
三、腰背肌锻炼 .....	246
四、营养保健品的选用 .....	246
<b>第六章 腰椎病的预防 .....</b>	<b>248</b>
一、定期进行健康检查 .....	248
二、改善姿势，劳逸结合 .....	249
三、加强脊柱锻炼 .....	250
四、家庭生活中预防 .....	250
<b>颈腰综合征 .....</b>	<b>253</b>



第一章 概述 .....	255
第二章 颈腰综合症的发病机制 .....	256
第三章 颈腰综合症的诊断 .....	258
第四章 颈腰综合症的治疗 .....	260
附录 1 12 字养生功 .....	262
附录 2 王子平练功法 .....	270
附录 3 方剂索引 .....	280
编后语 .....	286

# 总 论

脊柱，习惯上称它为“脊梁骨”。它由颈椎、胸椎、腰椎和骶尾椎组成（图 1），具有运动，支撑人体，吸收震荡，保护脊髓，保护胸腔、腹腔内脏器等作用。脊柱疾病是中老年人的常见病和多发病。脊柱病中颈椎病与腰椎病的发病率极高，80%左右的成人均存在不同程度的颈椎病和腰椎病，有些职业高达 90% 以上，给人们的生产劳动和生活造成严重的影响。这些病症轻者头颈、肩臂、腰腿疼痛，重者发生不完全或完全瘫痪，会长期折磨患者，也给家庭、社会带来沉重的负担。



A. 侧面观

B. 背面观

图1 脊柱的结构

# 颈椎病概述

## 一、何为颈椎病

颈椎病是因颈部椎间盘退行性改变并因劳损或感受风寒湿邪（包括咽喉部感染）加重退变，导致颈部动静力平衡失调，产生椎间盘突出（或膨出）、韧带钙化、骨质增生，从而刺激或压迫颈部肌肉、神经、脊髓、血管而出现一系列临床症状和体征的综合征。

## 二、颈椎病的主要症状

颈椎病的临床表现纷杂各异，每例均不尽相同，如果将各型颈椎病的症状、体征综合起来，则从头、躯干到四肢，从皮肤到某些内脏器官，都可有异常表现。因为该病往往缠绵难愈，不仅影响颈部神经根、血管、脊髓，而且常常波及到脑、心血管、胃肠道等组织器官。临床上最常见的表现和主要症状为：头痛、眩晕、咽痛、颈项肩痛、胸痛或胸部裹束感、肢体疼痛、肿胀、麻木、肌肉萎缩或痉挛、步态失稳、胃脘不适、心悸多汗、大小便失常等。

### 三、颈椎病对人体的危害

一旦患有该病，往往缠绵难愈，症状亦呈多元化，通常见有运动系统、神经系统、心脑血管系统的症状，少部分患者也会出现内分泌系统、消化系统等症状。不仅长期折磨患者本人，也给整个家庭、社会带来沉重的经济负担，是影响人们健康的常见疑难病症之一。因此，该病已成为与现代社会相伴随的一种现代常见病和多发病。该病因患病率已超过腰腿痛而成为当前骨伤科及神经科门诊中最为常见的疾患。已有专家预测，至 21 世纪中期，在整个脊椎病的临床与基础研究方面，颈椎病将取代以体力劳动为主要诱因的腰腿痛而成为主要研究对象。

### 四、颈椎病的患病率和易患人群

据 1992 年统计，我国颈椎病的患病率平均为 7.3%，这说明当时全国有近 1 亿颈椎病病人。随着我国人均寿命的延长以及电脑、空调、汽车的广泛使用，人们屈颈和遭受风寒湿邪的机会不断增加，颈椎退变加快，颈椎病的发病率不断上升，且发病年龄不断提前。

笔者曾做过一个实验：在寒冷潮湿的环境中将家兔固定于屈颈位置，几周后的病理解剖显示其椎间盘均发生退变突出。临床上情况也是如此，长期处于低头工作的人，如财会人员、银行职员、电脑操作人员等，并处于空调环境中，患颈椎病的比率相当高。笔者也曾深入矿区，对矿下作业的人员与地面工

作人员比较，在矿井这样潮湿寒冷环境中工作的井下工人，颈椎病发病率较之地面人员高得多。这不仅因为矿下潮湿，还与空气浑浊易感咽喉炎有关。其他人群如中小学教师、演员、歌唱家、常与化学气体接触者等，因易感咽喉炎，发生颈椎病比率也较高。

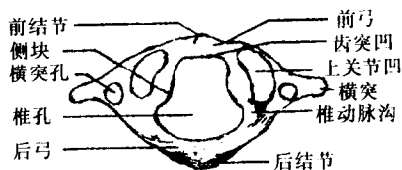
## 五、防治颈椎病的意义

颈椎病有多种危害，其发病特点是易患难愈，不仅影响颈部神经根、血管、脊髓，而且常常波及到脑血管、心血管、胃肠道等组织器官，确实已成为与现代社会相伴随的一种现代常见病和多发病。据上海一份资料表明，颈椎病患病率已超过腰腿痛，成为骨伤科门诊中第一类疾病。积极地防治颈椎病，有效地控制颈椎病的发病，不但可以减轻患者痛苦，也为患者家庭、社会减轻很大的精神、经济、医疗资源等压力。导致颈椎发生退变的病理基础是一个慢性退变过程，在这一过程中，如能积极采取预防措施，消除日常生活中由不良习惯导致的病理隐患或控制其进一步地发展，就可以预防颈椎病。而预防颈椎病首先要对颈椎病有个正确的认识并给予足够的重视。

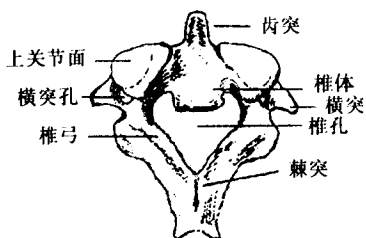
# 颈椎的结构与功能

## 一、颈椎的组成

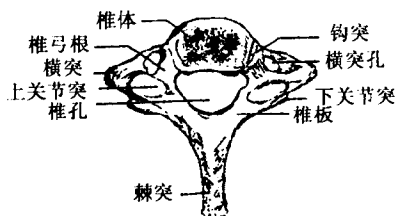
颈椎位于脊柱最上端，共有7节，其中第1、2、7节颈椎因结构较为特殊，属于特殊颈椎，分别称为寰椎、枢椎、隆椎；第3、4、5、6节颈椎每节椎骨均包括椎体、椎弓和突起三部分，为普通颈椎（图2）。一般椎体较胸、腰椎明显为小，其横径大于矢状径。从其正面观，椎体上面中部微凹，两侧偏后呈隆起状，似元宝形，其形似钩状，称为钩突，与其相对应的上一椎体下面的斜坡处相吻合而构成钩椎关节。椎弓自椎体侧后方发出，呈弓状，由两侧的一对椎弓根和一对椎板所组成。椎弓根短而细，与椎体外后缘呈 $45^\circ$ 相连接，上下缘各有一较狭窄的凹陷，分别称为椎上切迹和椎下切迹。相邻两颈椎上下切迹之间形成椎间孔，有脊神经和伴行血管通过，椎板是椎弓根向后延伸的部分。突起部分有横突，上下关节突和棘突。颈椎横突短而宽，中央部有圆形的横突孔，为椎动脉、椎静脉的通道。上下关节突，左右各一，呈短柱状，发自椎弓根与椎板交界处。关节突关节为滑膜囊关节，表面有软骨面，周围有较松弛的关节囊。棘突位于椎弓的正中，颈3~5棘突多分叉，突向侧、下、后方，对颈部的仰伸和旋转运动起杠杆样



A. 寰椎上面观



B. 枢椎上面观



C. 第七颈椎上面观

图2 颈椎的结构



作用。第1颈椎又称作寰椎，呈不规则环形，由一对侧块、一对横突和前后两弓组成，上与枕骨相连，下与枢椎构成关节。第2颈椎又称枢椎，椎体上方有柱状突起，称“齿突”，具有“枢纽”作用，故名枢椎，除齿突外，枢椎外形与普通颈椎相似。第7颈椎又称隆椎，棘突长而粗大，无分叉，因明显隆起，显于颈项部皮下，故名隆椎。临床上常以此作为辨认椎骨顺序的标志。

## 二、颈椎的联结结构——颈椎间盘、韧带

颈椎由颈椎间盘和椎骨之间众多坚韧的韧带互相联结在一起（图3）。

椎间盘是一个像软垫一样的东西，位于两个椎体之间，上下椎体借助它联结。椎间盘具有减震作用，能吸收震动，保护头部，同时容许暂时压缩，其中的液体也能在这个具有弹性的容器内移位，因而使运动单位发生活动和变形，这样整个颈椎就能够具有较大范围的活动。在颈椎节段，从第2颈椎下方至第1胸椎上方，共有6个椎间盘。椎间盘的构造包括纤维环、髓核和软骨终板。纤维环是椎间盘的外壁，由弹性纤维网交织形成，包绕着椎间盘的胶状基质。纤维环位于髓核的四周，纤维彼此斜向交叉，环绕上下两侧终板的周缘，附着于椎体，纤维环的这种交织方式使椎骨之间可以发生前后滑动、旋转运动和水平方向的移动。髓核是椎间盘的基质成分，居椎间盘的中央，位于具有弹性的纤维环壁及上下椎体终板之间，不接触椎体，呈胶冻状，包括粘多糖蛋白复合体和硫酸软骨素，能吸收外在的液体并维持内在水的平衡，幼年时含水量达