



一套老百姓完全能**读懂**的医疗保健书

颈椎病

完全图解手册 + 自疗 + 食疗

党建军 编著

- 颈椎病不是老年人的专利
- 颈椎病的晴雨表——天宗穴
- 颈椎哪些部位易损伤
- 不良习惯是颈椎病的主要原因

世界图书出版公司





颈椎病

完全图解手册 + 自疗 + 食疗

党建军 编著

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海



图书在版编目(CIP)数据

颈椎病/党建军编著. - 西安:世界图书出版西安公司,2004.2

(家庭医生5元丛书.第2辑)

ISBN 7-5062-6117-0

I. 颈… II. 党… III. 颈椎-颈椎病-防治
IV. R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第117875号

家庭医生5元丛书//颈椎病

策 划 方 戎
编 著 党建军
责任编辑 方戎 齐琼
封面设计 高宏超

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街17号 邮编 710001
电 话 029-87279676 87233647(发行部)
电 话 029-87235105(总编室)
传 真 029-87279675
网 址 www.wpcxa.com
E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销 各地新华书店
印 刷 西安建筑科技大学印刷厂
开 本 889×1194 1/50
印 张 25.8
字 数 390千字

版 次 2004年2月第1版 2004年2月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5062-6117-0/R·628
总 定 价 50.00元(共10本)

☆ 如有印装错误,请与印刷厂联系调换 ☆

序

言

当今，医学的目的已由“救死扶伤，实行人道主义”转变为“延长寿命，提高生命质量和健康促进”。这是历史的进步，也是观念的更新。为实现这一目的，一方面要使所有的医务工作者进行观念上的一次深刻革命，以使其在行医过程中，始终将预防与保健相结合，从而真正体现以人为本、以健康为中心的服务宗旨。另一方面，而且是最重要的一个方面，是施行健康教育和医学知识的普及。

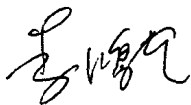
近代实验科学的真正始祖培根在《论健康》一文中的第一句话是这样说的：“人怎样才能长寿，这并非完全决定于医学。人对生理卫生的知识，也是最好的‘保健药品’”。人类的医学知识，是提高生命质量的阶梯，是健康促进的卫士。普及健康教育和医学知识最好的载体是书籍。为此，世界图书出版西安公司邀请了我省有关专家编写了《家庭医生5元丛书》。第一辑共计10册，于2002年11月出版。一年之内再版5次，这在同类医学科普读物中是少见的。广大读者从中获益匪浅，并且希望

能有续集问世,以便得到更多的医疗保健知识。为此,世界图书出版西安公司又组织专家编辑了《家庭医生5元丛书》第二辑,也是10册,分别为《疾病信号》、《中风》、《失眠症》、《肾脏病》、《肿瘤》、《妇科病》、《颈椎病》、《前列腺病》、《皮肤病》、《口腔病》。在编写过程中,各位编者参阅了国内外最新的研究资料,吸收了最新的理论观点和科学技术,结合作者多年的临床经验,对上述危害人们健康的这些常见病、多发病的病因、临床表现、诊断要点、治疗方法作了精当的论述,重点介绍了疾病的自疗方法、防病措施和日常生活中应注意的事项,以使读者能够早期发现和早期防治这些疾病。

《家庭医生5元丛书》篇幅短小但内容翔实,文字通俗易懂而科技知识含量高,集科学性、先进性、实用性、趣味性于一身,是一部老百姓完全能读懂的医疗保健丛书。而临床医生若阅读此书,也不会觉得肤浅,具有参考价值。这是本丛书的显著特点。

愿此丛书能为民众健康、家庭幸福、社会进步做出贡献。

陕西省卫生厅厅长



目

录

1. 人类文明之病——颈椎病 1
2. 颈椎病是老年人的专利吗 2
3. 一望便知——颈的体表标记 3
4. 通往头部的关卡——颈部 5
5. 头部的支柱——颈椎 5
6. 能引起颈椎病症状的血管——椎动脉 7
7. 信息的通道——脊髓 8
8. 颈部的神经 8
9. 稳定脊椎的结构——颈部韧带 9
10. 头部减振器——椎间盘 10
11. 颈椎活动的基础——关节 11
12. 颈部交感神经分布 12
13. 颈椎最灵活的躯干运动功能及范围 13
14. 颈椎病的瞭望所——关键点 14
15. 高枕无忧吗 15
16. 颈椎病是知识的象征吗 16

17. 怎样才能了解颈椎病	17
18. 与颈椎病相关的检查方法	17
19. 颈部 X 线片的看法	19
20. 颈椎病的 CT 检查	19
21. MRI 对颈椎病的重要性	20
22. 龙生九子——颈椎病的分型	21
23. 电路故障——神经根型颈椎病	21
24. 供血不足——椎动脉型颈椎病	22
25. 交感神经型颈椎病	23
26. 脊髓型颈椎病	24
27. 颈椎病会遗传吗	25
28. 颈椎增生就是颈椎病吗	26
29. 缺钙会导致颈椎病吗	27
30. 受凉也会得颈椎病吗	28
31. 硬碰硬——谈椎间盘退变	29
32. 不良习惯是颈椎病的主要原因	30
33. 颈椎病的早期信号——反复落枕	31
34. 歪脖是颈椎病吗	32
35. 失枕不是颈椎病	33
36. 颈椎病会出现手指肿胀吗	34
37. 猿掌是颈椎病吗	35
38. 爪形手是什么	35
39. 垂腕症与颈椎有关吗	36

40. 心前区疼痛会是颈椎病吗 37
41. 乳房疼痛与颈椎有关 38
42. 肩部抬不起也是颈椎病吗 39
43. 肩背部疼痛都是颈椎病吗 40
44. 脚踩棉花, 麻烦较大 41
45. 步履蹒跚, 颈部有关 42
46. 二便障碍——颈部作怪 43
47. 手怎么会被划伤、烫伤 44
48. 扳机指是怎么回事 46
49. 他喝醉酒了吗 47
50. 猝倒——椎动脉颈椎病的另一标志 48
51. 为什么颈椎病病人不能跳探戈 49
52. 耳背也是颈椎病 50
53. 视力下降也可能是颈椎病惹的祸 51
54. 为什么叫他他不回头 52
55. 眩晕症的区分 54
56. 龙凤眼是颈椎病所致吗 54
57. 颈椎病也会害羞 55
58. 半侧肢体出汗是怎么回事 56
59. 颈椎病也会有吞咽困难 56
60. 天宗穴——颈椎病的痛点之一 58
61. 疼痛——颈椎病的一大特征 59
62. 神经刺激——引起疼痛的主要原因 60

63. 神经压迫——神经根型颈椎病的根源	61
64. 供血不足——椎动脉型颈椎病的病因	62
65. 占位——脊髓型颈椎病的本质	63
66. 颈部活动受限也是颈椎病吗	64
67. 颈椎病能摸出来吗	65
68. 棘突偏斜是病吗	66
69. 颈椎哪些部位易损伤	68
70. 颈椎病的好发部位	69
71. 情绪——一个不容忽视的问题	70
72. 不战而屈人之兵——说心理治疗	72
73. 怎样睡有讲究	73
74. 隐性治疗器——药枕	75
75. 头悬梁——牵引治疗	76
76. 头悬梁也有讲究	77
77. 锥刺骨——小针刀疗法	78
78. 温泉也能治疗颈椎病	80
79. 热——治疗颈椎病的一大特点	80
80. 药浴——一种历史悠久的疗法	82
81. 目不斜视——颈椎病的固定治疗	82
82. 手到病除——颈椎病的手法治疗	84
83. 头痛医头——谈外治法	85
84. 拔罐——缓解疼痛有效方法	86
85. 针灸治疗颈椎病	88

86. 针灸取穴有讲究 89
87. 水针治疗颈椎病的特点 90
88. 颈椎病的物理疗法(理疗) 91
89. 要想疗效好,辨证少不了 92
90. 颈椎病的常用内治方剂 93
91. 颈椎病常用成药及西药 94
92. 流水不腐——锻炼的重要性 96
93. 颈椎病的自我保健 97
94. 如何做颈部锻炼 98
95. 如何预防颈椎病 100
96. 亡羊补牢——颈椎病的复发 101
97. 颈椎病能不能手术 102
98. 颈椎手术适应证及禁忌证 103
99. 手术前手如何进行锻炼 103
100. 颈椎病的手术效果 104
101. 颈椎病不是不治之症 105

※书中所涉及药品,请在临床医生指导下使用。

1 人类文明之病——颈椎病

颈椎病又称颈椎综合征,它是中老年人常见病、多发病之一。由于生活节奏增快及电脑的普及,本病有明显年轻化趋势。它是因椎间盘变性,颈椎骨质增生、韧带钙化等退变而造成颈神经根、椎动脉、交感神经、脊髓被刺激受压等引起头痛、头晕、颈肩四肢疼痛发

由于生活节奏
增快及电脑的普
及,颈椎病有明显年
轻化趋势。



麻，胸痛甚至下肢痉挛性瘫痪等的一种病变。它是一种进展缓慢的退行性骨质病变。多由劳累、损伤、受寒而导致发作。本病 Wilshin 于 1860 年、Murplay 于 1910 年以“颈椎压迫臂神经炎”报道。1911 年 Bai-lay 亦报道，直到 1950 年以后国内外文献才都采用“颈椎病”这名词。本病以前并非没有，而是由于发病率较低，另外当时科技不发达，检查手段相对落后。现代由于人们生活习惯的改变，使本病成为常见病、多发病，而且发病年龄逐渐提前。



颈椎病是老年人的专利吗

过去人们一提起颈椎病，首先会想到老年人才会得的病，而随着社会的发展，颈椎病已经不是老年人的专利，颈椎病的发病年龄已经明显年轻化。为什么呢？第一，是因为颈椎到 20 岁以上便停止发育，髓核大体上从 30 岁也开始退变；第二，现代化生活习惯的改变（主要指缺乏锻炼）使肌肉不再强健有力，而增加了椎间盘及颈椎、髓核的负担；第三，长期不良姿势，使颈部劳损加速，退变提前；第四，由于社会紧张度增高，人们应激能力减弱，出现椎动脉及交感神经型颈椎病。所以颈椎病的预防应该从青少年开始，首先应该养成良



好习惯,不要长期低头;其次是保持良好的姿势;另外就是加强锻炼,这样才能有效地防止颈椎病的发生。



一望便知——颈的体表标记

想要了解颈椎病,必须了解颈部结构,要了解颈部结构首先得从颈部的外部结构了解。颈椎的一些体表标记则可以明确地帮助我们了解和确定位置,其中最明显的要数枕外隆凸、乳突、胸骨上窝及胸1棘突。另

外尚有一些标记的体表投影亦很有意义。如颈动脉结节即第6颈椎横突前结节,在胸锁乳突肌前缘,平环状软骨处向后加压可阻断颈总动脉的血流。双目平视时,舌骨体平颈突下缘,其后方适对第3颈椎。甲状软骨位于舌骨下方,其上缘平第4颈椎,前正中线有喉结。环状软骨位于喉结及甲状软骨下方,形似指环,前部狭低称环状软骨弓,其高度约平第6颈椎,此软骨可以作为气管计数的标志。胸锁乳突肌为胸骨及锁骨到乳突的肌肉,其前后缘明显,为颈部分区及划分颈部诸三角的重要标志。



颈的体表标记

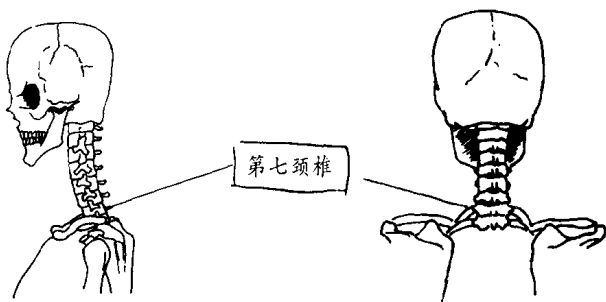
4 通往头部的关卡——颈部

颈部是联结头颅与躯干的枢纽，亦是颈椎病发病的部位，所以了解其结构十分必要。颈部前侧除皮肤、肌肉外尚有气管及食道两大器官，侧面以肌肉为主尚有颈动脉行走，而后侧则主要为肌肉组织。那么中间的结构是什么呢？支持颈与头的颈椎，联结颈椎的韧带及椎间盘等结构，在椎体中间椎管部分则有联结脑与肢体的脊髓及神经。另外椎动脉亦从椎体横突孔中间行走。

5 头部的支柱——颈椎

颈椎是联结头颅与胸椎的骨性结构。其作用除支持头颅外还有稳定其内部的脊髓及椎动脉的稳定性。颈椎的形态结构是根据其需要进化而来的。颈椎在所有椎体中其活动度最大，故其相对易受伤。颈椎除第1颈椎与第2颈椎比较特殊，颈3~7都有基本相同的结构。第1颈椎又称寰椎，上连枕部，组成枕寰关节。寰椎无椎体，也无棘突，适宜头部作环转运动。寰椎由前后弓和两个侧块组成，前弓较短，与第2颈椎的齿状突

构成寰齿关节。后弓较长,有向上向后的结节,为棘突遗迹,是韧带和头后小直肌的附着处,侧块上方与枕骨髁构成枕寰关节,侧块下方与第2颈椎构成寰枢关节。第2颈椎:在椎体上方有一齿状的隆起,称为齿突,与寰椎构成寰齿关节,头作旋转运动时,齿突为轴枢,故又称枢椎。第2颈椎棘突长而粗大,故X线摄片定位习惯以此为标志。第2颈椎横突较小,下垂,不分叉,便于头向左右活动。第3~7颈椎:基本结构大致相同,每节椎骨均包括椎体、椎弓、突起三部。前面椎体主要是构成钩椎关节,后缘是关节突关节(又称后关节)。椎体上缘呈左右方向的凹陷,在椎体两侧偏后方有向上的锯齿状突起,称为钩突。左右两侧的钩突呈臼状包绕上方的椎间盘,并与上椎体形成滑膜性关节,称为钩椎关节,又称椎体半关节或卢西卡(Luschka)关节。此关节从左右增强了颈椎的稳定性,防止椎间盘向侧方



脱出,当椎间盘退化变薄时,上下椎体缘往往发生碰撞而磨损,因而极易产生骨质增生,导致椎间孔缩小,此关节骨质增生易压迫神经、血管产生症状。



能引起颈椎病症状的 血管——椎动脉

椎动脉是锁骨下动脉的最大分支,因其穿第6~1颈椎横突孔,经枕骨大孔入颅腔,故名椎动脉。椎动脉左右有时可不对称,多为左大、右小。根据其行经部位,可分为颈部、椎骨部、枕部及颅内部四部。颈部即椎动脉第一段,为椎动脉从锁骨下发出后到椎动脉进入颈椎横突孔的高度(一般为颈6)。此段最易发病,为椎动脉型颈椎病和交感神经型颈椎病合并发生。椎骨部即第二段,为椎动脉进入横突孔到出横突孔,位于颈2~6神经前支的前方和颈椎钩椎关节的后方。当钩椎关节骨赘形成时,极易压迫椎动脉,尤以颈横突孔离椎体最近,更易影响椎动脉而发生椎动脉颈椎病。枕部即椎动脉第三部,为从寰椎横突孔穿出而后绕过寰椎的侧块,到寰椎后弓上外侧的椎动脉沟内,然后转向前方,穿过寰枕后膜外缘上行,经枕骨大孔入颅腔。颅内部即第四段,自枕骨大孔向上绕到延髓前内上行,达脑