

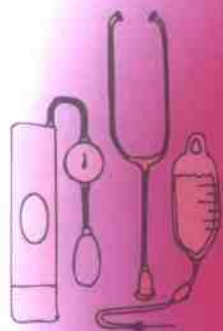
何清湖 总主编



颈肩痛

患者最想知道什么

吴红玲 吴吉苟 编著



一册在手，问题都走，不用求人，答案自有。

本书特点：通俗、普及、实用，
一读就懂，懂了会用，用了有效。

自古以来，食以养命，
药以治病。

服中西药，食药膳，喝药粥，饮药酒，品药茶等，
均为健身祛病之良法，可谓三分治，
七分养，其理正是如此。

山西科学技术出版社



吃治百病系列丛书第二辑



何清湖 总主编



颈 肩 痛

——患者最想知道什么

吴红玲 吴吉荀 编著



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

颈肩痛/吴红玲 吴吉苟编著. —太原:山西科学技术出版社, 2004.1

(吃治百病系列丛书. 第2辑)

ISBN 7-5377-2179-3

I. ①颈... II. ①吴... ③颈肩痛-食物疗法
IV. R681.505

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 057181 号

颈肩痛——患者最想知道什么

作 者: 吴红玲 吴吉苟 编著

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 15 号

编辑部电话: 0351-4922073

发行部电话: 0351-4922121

电子信箱: cbszzz@2643@sina.com

印 刷: 黎城印刷有限公司印装

开 本: 787×960

字 数: 149 千字

印 张: 7.125

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 3000 册

书 号: ISBN 7-5377-2179-3/R·820

定 价: 12.50 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前 言



健康是人们永恒的追求。

自古以来，食以养命，药以治病。三分治，七分养。“先以食疗……后乃用药尔”（孙思邈语）。药食同源，药食一家，对于疾病而言，饮食调理和药物治疗有着同等重要的地位。药食通过口吃入胃消化吸收之后，其营养成分和药理成分通过血液循环到达全身各组织器官，发挥其应有的作用。本丛书突出“吃治”重点，无论服中药、服西药、吃中西成药，还是食药膳、喝药粥、饮药酒、品药茶、尝药糕，甚至平常谷蔬果菜、盐油酱醋、飞禽走兽、鱼虾贝介等等，凡从口入，并且对疾病的调养和康复大有裨益者，均属本丛书的范畴。当然，药食治病必有法度，亦必有禁忌；强调经口入胃的治疗方法，并不排除其他各种治疗途径。

本丛书主要面向广大患者及其家属，以科普的形式介绍了临床常见病及多发病的基本知识、中西药物和食物治疗方法。各分册均以章为纲，章下设

题论述 力求通俗化、普及化、实用化，使读者“一读就懂，懂了会用，用了有效，安全可靠”。我们希望每一个人都能“吃出健康来”。

本丛书第一辑 20 本出版后，得到了山西省新闻出版局的领导、山西科学技术出版社的编辑和国内部分中医、中西医结合专家的充分肯定，许多读者来信与作者进行沟通或咨询病情，他们鼓励我们继续做好第二辑的编纂工作，以更好的宣传和普及医学科普知识，提高人们的生活和健康水平。为此，我们在原编纂作者的基础上，调整编委会，加强力量，一鼓作气，在短短的一年时间内，完成了全部第二辑编纂任务。

本丛书(第二辑)由湖南省中西医结合学会负责组织，得到了湖南中医学院、湖南省中医药研究院、湖南省中医药学校、湖南省株洲市药检所、上海中医药大学龙华医院等单位的大力支持，在山西科学技术出版社赵志春副总编的策划下，集中了尤昭玲、龙森泉、蔡光先、周小青、彭光辉等专家和一批中青年学者、医生的集体智慧，共聚其成。在此，谨对以上单位和个人表示衷心谢意！

何清湖

《吃治百病》系列丛书第二辑编委会

主任委员：尤昭玲

副主任委员：龙森泉 蔡光先

周小青

总策划：赵志存

总主编：何清湖

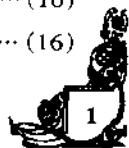
副总编：谭同来 刘祖贞

编委：（以姓氏笔画为序）

王 昊	王永宏	田 松	田道法	申飘杨
向秀梅	刘 胜	刘庆林	刘旺华	刘祖贞
刘朝圣	刘慧萍	江劲波	孙霁平	李 玄
李 轩	李 牧	杨志波	吴吉荀	吴红玲
忻耀杰	何清湖	陈美仁	陈晋广	张 迅
张 伟	张 烨	张咏梅	张晓晓	张旎旎
周小青	周国兴	郑毅春	胡田生	胡伟才
赵复锦	袁明杰	聂绍通	夏晓凯	晏建立
郭 翔	唐兴荣	黄水仙	曹道忠	喻京生
雷晓明	谭同来	魏高文	戴永江	
秘书：张 伟	向秀梅	樊丽花		

第一章 诊病需知

1. 何谓颈肩痛? (2)
2. 颈肩痛的发病率及危害性怎样? (2)
3. 颈肩痛常见的症状与体征有哪? (3)
4. 引起颈肩痛的常见原因有哪些? (4)
5. 哪些颈肩痛须马上就医诊治? (6)
6. 引起颈肩痛的常见疾病有哪些? (7)
7. 什么是颈椎病? (8)
8. 颈椎病的发病因素有哪些? (8)
9. 颈椎病的主要病理变化有哪些? (10)
10. 颈椎病的常见症状有哪些? (10)
11. 哪些人易患颈椎病? (11)
12. 颈椎病患者须要做哪些检查? (12)
13. 颈椎病的临床分型有几类? (13)
14. 颈椎病的诊断标准如何? (14)
15. 颈椎病患者为什么会出现眩晕? (14)
16. 颈椎病患者为什么会出现手麻? (14)
17. 颈椎病会引起瘫痪吗? (15)
18. 颈椎病会出现下肢麻木无力吗? (15)
19. 颈椎病会影响视力吗? (16)
20. 颈椎病会导致血压异常变化吗? (16)



21. 什么是颈型颈椎病?其临床表现有哪些? (17)
22. 什么是神经根型颈椎病?其临床表现有哪些? (17)
23. 何谓脊髓型颈椎病?其临床表现如何? (18)
24. 何谓椎动脉型颈椎病?其临床表现如何? (19)
25. 何谓交感神经型颈椎病?其有哪些临床表现? (19)
26. 什么是混合型颈椎病?其临床特点如何? (20)
27. 颈椎病的预后怎样? (20)
28. 早期诊断早期治疗对颈椎病的预后有帮助吗? ...
..... (21)
29. 中医认为颈椎病是怎样发生的? (21)
30. 中医对颈椎病是如何辨证分型的? (22)
31. 何谓肩周炎? (23)
32. 肩周炎是怎么得的? (24)
33. 中医如何认识肩周炎的病因? (25)
34. 肩周炎有哪些临床表现? (25)
35. 中医将肩周炎分为哪几型? (26)
36. 如何区分颈椎病与肩周炎? (27)
37. 何谓肩胛部滑囊炎? (27)
38. 什么是肩袖破裂症? (27)
39. 何谓颈部急性软组织损伤? (28)
40. 何谓颈椎后纵韧带骨化症? (29)
41. 颈椎后纵韧带骨化症的主要临床表现有哪些? ...
..... (29)
42. 什么是胸廓上口综合征?其临床表现如何? (29)

目 录

43. 什么是项韧带钙化? (30)

第二章 吃治原则



1. 西药治疗颈肩痛的原则是什么? (32)
2. 中药治疗颈肩痛的原则是什么? (32)
3. 颈肩痛的食疗原则是什么? (32)
4. 颈椎病康复治疗的基本原则是什么? (33)
5. 颈椎病患者应如何选择治疗方案? (34)
6. 治疗肩周炎的总体原则和方法有哪些? (36)

第三章 中药处方



1. 中药补肾能预防颈椎病吗? (40)
2. 中医如何辨证分型治疗颈椎病? (40)
3. 如何用中药治疗椎动脉型颈椎病? (42)
4. 如何用中药治疗脊髓型颈椎病? (45)
5. 如何用中药治疗神经根型颈椎病? (45)
6. 如何用中药治疗颈型颈椎病? (47)
7. 如何用中药解决颈椎骨质增生的临床症状? (48)
8. 怎样用中药治疗颈椎病中的手麻症状? (48)
9. 治疗颈椎病的常用中药丸剂有哪些? (49)
10. 中医如何对肩周炎进行辨证施治? (51)



第四章 西药处方

1. 常用于颈椎病治疗的药物有哪些? (56)
2. 出现颈性眩晕时怎样用药? (59)
3. 颈椎病出现肢体麻木无力时怎样用药治疗? (60)
4. 常用于肩周炎治疗西药有哪些? (60)

第五章 自购药物

1. 治疗颈椎病的常用家庭药物有哪些? (64)
2. 如何使用颈痛颗粒治疗颈椎病? (65)
3. 骨刺克能治疗颈椎病吗? (65)
4. 如何使用杨辣子胶囊治疗颈椎病? (66)
5. 治疗颈椎病的常用中成药还有哪些? (66)
6. 常用于肩周炎治疗的中成药有哪些? (71)

第六章 食物疗法

1. 颈椎病患者食疗选膳的原则是什么? (80)
2. 颈椎病患者在饮食方面应注意什么? (80)
3. 各型颈椎病常用的通用药膳有哪些? (81)

目 录

4. 各型颈椎病通用药酒有哪些? (85)
5. 颈型颈椎病常用药膳有哪些? (88)
6. 颈型颈椎病常用药酒有哪些? (89)
7. 神经根型颈椎病常用药膳有哪些? (89)
8. 治疗神经根型颈椎病常用药酒有哪些? (94)
9. 椎动脉型颈椎病常用药膳有哪些? (95)
10. 脊髓型颈椎病常用药膳有哪些? (97)
11. 交感神经型颈椎病的常用药膳有哪些? (100)
12. 交感神经型颈椎病的常用药酒有哪些? (102)
13. 肩周炎的常用药酒有哪些? (102)
14. 常用于肩周炎的食疗方有哪些? (105)
15. 落枕的常用药膳有哪些? (107)

第七章 吃治忌口

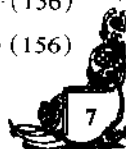
1. 颈椎病人饮食物要受限制吗? (110)
2. 老年颈椎病患者在合并高血压时饮食方面应注意哪些问题? (110)
3. 老年颈椎病患者在合并冠心病时饮食方面应注意哪些问题? (110)
4. 老年颈椎病患者在合并糖尿病时饮食方面应注意哪些问题? (111)

吃治百病系列丛书第二辑

1. 急性颈肩部软组织损伤如何应用冷疗法? … (114)
2. 如何用热熨疗法治疗颈椎病? …… (114)
3. 怎样使用穴位敷贴疗法治疗颈椎病? …… (116)
4. 外用止痛擦剂对颈椎病有疗效吗? …… (117)
5. 颈椎病如何用熏蒸疗法? …… (117)
6. 怎样用坎离砂疗法治疗颈椎病? …… (118)
7. 颈椎病怎样使用磁疗法? …… (119)
8. 如何用石蜡疗法治疗颈椎病? …… (120)
9. 怎样用泥疗法治疗颈椎病? …… (121)
10. 颈椎病如何使用水疗法? …… (122)
11. 如何使用药浴疗法治疗颈椎病? …… (123)
12. 如何用梳头疗法治疗颈椎病? …… (124)
13. 怎样使用水针治疗颈椎病? …… (125)
14. 红外线疗法能治疗颈椎病吗? …… (126)
15. 超短波疗法能治疗颈椎病吗? …… (127)
16. 神灯疗法能治疗颈椎病吗? …… (127)
17. 中药敷贴法能治疗颈椎病吗? …… (128)
18. 如何用穴位药物电离子透入疗法治疗颈椎病? …
…… (129)
19. 颈椎病如何使用激光疗法? …… (130)
20. 何谓拔罐疗法?如何操作? …… (131)
21. 颈椎病如何采用拔罐疗法? …… (133)

目 录

22. 如何用拔罐疗法治疗肩周炎?(135)
23. 怎样用拔罐疗法治疗落枕?(136)
24. 针刺能治疗颈椎病吗?临床如何选取穴位? (137)
25. 如何用针刺疗法治疗颈椎病?(137)
26. 怎样使用艾灸疗法治疗颈椎病? (138)
27. 治疗颈椎病的针灸疗法还有哪些? (139)
28. 如何运用哈磁五行针调治颈椎病? (141)
29. 刮痧对颈椎病有保健治疗作用吗? (141)
30. 如何采用药物滴眼疗法治疗急性颈肩痛? (142)
31. 推拿疗法对颈椎病有何治疗作用? (143)
32. 常用的治疗颈椎病的推拿手法有哪些?(144)
33. 推拿治疗颈椎病的禁忌症如何? (146)
34. 颈椎病为何要采用颈椎牵引疗法? (147)
35. 常用的颈椎牵引方法有哪些?(148)
36. 颈椎牵引的适应症和禁忌症如何? (149)
37. 如何用耳穴压丸法治疗颈肩痛? (150)
38. 如何用硬膜外激素封闭疗法治疗颈椎病? (151)
39. 如何用局部封闭疗法治疗颈椎病? (152)
40. 颈椎病患者怎样进行自我按摩疗法? (153)
41. 为什么说医疗体育是颈椎病辅助治疗中不可缺少的方法?(143)
42. 哪些颈椎病患者需要进行手术治疗? (154)
43. 颈椎病的手术方法有哪些? (156)
44. 手术治疗颈椎病的禁忌证有哪些? (156)



45. 手术后的颈椎病患者如何进行康复训练? (157)
46. 肩周炎如何进行热敷疗法? (158)
47. 如何用刮痧疗法治疗肩周炎? (159)
48. 穴位电磁疗法能治疗肩周炎吗? (159)
- ❁ 49. 肩周炎的手法牵拉疗法如何操作? (160)
50. 如何进行肩周炎的按摩疗法? (161)
51. 如何运用自我点穴疗法治疗肩周炎? (162)
52. 肩周炎如何进行三提疗法? (164)
53. 落枕时如何进行按摩疗法? (165)
54. 肩峰下滑囊炎如何进行按摩疗法? (165)
55. 如何采用足部反射区按摩疗法治疗肩周炎? (166)
56. 如何用局部封闭疗法治疗肩周炎? (167)
57. 肩周炎如何采用针刺疗法? (167)
58. 电针疗法如何治疗肩周炎? (168)
- ❁ 59. 神经阻滞疗法的原理是什么?治疗肩周炎时常用
哪些阻滞术? (168)
60. 如何运用中药外敷治疗肩周炎? (169)
61. 如何使用腾药治疗肩周炎? (170)
62. 如何使用水针疗法治疗肩周炎? (171)
63. 如何采用外洗方治疗颈肩痛? (171)

第九章 预防保健

1. 如何预防颈肩痛? (174)



目 录

2. 怎样做颈肩部的保健操? (174)
3. 颈椎病可以预防吗? (176)
4. 如何预防颈椎病? (176)
5. 从事哪些职业的人易患颈椎病? (177)
6. 颈椎病患者能坚持正常工作吗? (178)
7. 颈椎病患者应采用什么样的睡眠体位? (179)
8. 颈椎病患者如何正确使用枕头? (179)
9. 如何利用药枕来治疗颈椎病? (181)
10. 颈椎病患者选择什么样的床为好? (182)
11. 颈椎病患者为什么要注意环境和季节变化? (183)
12. 为什么说积极治疗咽喉部疾患可预防颈椎病的发生? (184)
13. 中老年人如何强化颈部肌肉锻炼? (184)
14. 办公室工作人员如何预防颈椎病? (185)
15. 颈椎病患者如何进行颈部的功能锻炼? (186)
16. 怎样做颈椎病徒手体操? (187)
17. 怎样做颈椎病哑铃体操? (188)
18. 颈椎病患者在做保健操时应注意哪些问题? (190)
19. 什么是颈椎病的自我疗法?它有何实用价值?
..... (191)
20. 颈椎病患者如何做自我牵引疗法? (192)
21. 什么是家庭牵引疗法?如何运用家庭牵引疗法治疗颈椎病? (192)
22. 为什么简易颈围可治疗颈椎病? (194)



23. 家庭怎样制作简易颈围? (195)
24. 哪些颈椎病患者可以使用颈围? (196)
25. 如何进行颈部的功能锻炼? (196)
26. 情绪不好对颈椎病影响吗? (197)
27. 颈椎病病人如何保持愉快心情? (198)
28. 颈椎病的精神疗法包括哪些? (199)
29. 气功能治疗颈椎病吗? (200)
30. 如何运用悬垂导引法防治颈椎病? (200)
31. 如何运用通天合阳法防治颈椎病? (201)
32. 如何运用鹤首通关法防治颈椎病? (202)
33. 如何运用自然松静法防治颈椎病? (203)
34. 如何运用颈功防治颈椎病? (203)
35. 如何运用慢步行动功防治颈椎病? (204)
36. 如何用巢氏强脊健骨气功治疗颈椎病? (205)
37. 颈椎病患者如何进行日光浴? (207)
38. 颈椎病患者怎样进行矿泉浴? (208)
39. 如何预防肩周炎? (208)
40. 肩周炎的病人怎样进行功能锻炼? (210)



诊

第1章

病

须

知