

随身保健丛书



从生活中防治

颈椎病

常规治疗 饮食疗法
中医杂治 物理治疗

◎ 章小平 李国华 龙目恒 潘承道 编著

♥ 随身保健丛书

从生活中防治颈椎病

章小平 李国华 龙目恒 潘承道 编著

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从生活中防治颈椎病/章小平, 李国华, 龙目恒, 潘承道编著. —广州: 广东经济出版社, 1999.9

(随身保健丛书/邝日建, 吕雄主编)

ISBN 7-80632-486-0

I. 从… II. ①章…②李…③龙…④潘… III. 颈椎-脊椎病-防治 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 37868 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东省新华书店
印刷	广东科普印刷厂 (广州市广花四路棠新西街 69 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	5.5
字数	133 000 字
版次	1999 年 9 月第 1 版
印次	1999 年 9 月第 1 次
印数	1~6 000 册
书号	ISBN 7-80632-486-0 / R·35
定价	9.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

读者热线: 发行部 [020] 83794694 83790316

·版权所有 翻印必究·

丛书编写人员

总顾问: 邱健行教授

顾 问: 陈宝田教授

卢桂梅主任医师

邱志楠教授

邓景元教授

主 编: 邝日建 吕 雄

副主编: 孔炳耀 潘俊辉 李国华

编 委: 邱健行 邝日建 陈宝田 卢桂梅

邱志楠 邓景元 吕 雄 孔炳耀

潘俊辉 林 岩 李国华 章小平

陈景亮 冯惠强 徐贵龙

序

随着社会的进步、生活水平的提高，人们的健康意识水平也随之提高，对一些常见病、多发病的认识也有了解的强烈愿望。例如目前危害中老年的心脏病、高血压病、糖尿病、癌症等病变，具有传染性、且广泛存在我国人群的病毒性肝炎、胃肠疾病等病变，以及这些病变所引起的一系列并发症，及其严重的后果，人们都有了一定的了解和认识。这些在日常生活中时常可碰到的病变，如果能及时加以注意，并在日常生活中、工作中随机而防，随机而治，将可大大地减少这些病变的危害，尤其是一些具有传染性疾病的传播，有效地控制这些常见病、多发病的发生，以及这些病变可能产生的严重恶化和后果，从而提高人们的健康水平，提高社会的生活、工作质量，为人们的生活、工作提供有力的保障。

这些医学科学知识的传播和大众接受这些知识的程度，在一定程度上也反映了社会的进步，民族素质的提高。作为医学工作者，应当

另，本书的各项资料，对医学生、临床工作者也极有帮助。因此，不妨随身备放案头，以便参考。

龙目恒
1998年8月于广州

前 言

由于生活、工作方式的改变，如长时间端坐办公室、使用电脑，加上缺乏保健意识、保健措施等等，颈椎病已日益成为影响人们生活和工作的一个常见病、多发病。轻者见头痛，头晕，颈、肩、背酸痛，活动受限制等，甚则肢体瘫痪，危及生命。

因此，针对颈椎病发病范围广，症状表现复杂，但早期治疗康复效果好的特点，我们将积累的经验，撷采众长，编著了此书，力争做到求新、求实、求特、求优。

求新，将新观念、新经验、新方法、新技术介绍给大家；求实，尽量做到资料翔实、方法实用；求特，向读者介绍有特色的生活保健治疗常识及措施；求优，选优入书，突出重点，通俗易懂，简单易行。读者可根据书中介绍的方法，达到预防和治疗颈椎病的目的。我们不揣浅陋，编成此书，不足之处在所难免，望同行和广大读者斧正。

责无旁贷地为这些医学科学知识的普及和提高出一分力，献一点爱。而作为个人，随着医疗体制的改革和“个人享有保健和基础医疗”目标的推进，保护自己，把健康掌握在自己手中则是最佳的途径和方法。

让我感到欣慰的是，在我们的身边就有一群辛勤耕耘、默默奉献的年轻医务工作者在为我们大家做了切实有益的工作。他们收集资料，行医救人，总结经验，通贯中西，编撰出版了一套深入浅出、通俗易懂、诲人不倦的生活医学丛书。故乐而为序。

邱健行

1999年春于广州

目 录

第一章 颈椎病的概述	(1)
第一节 颈椎病的概念	(1)
第二节 颈椎病的病理变化	(2)
一、颈椎间盘退变	(2)
二、椎体骨质增生	(3)
三、神经根受刺激或压迫	(3)
四、脊髓受压	(3)
五、交感神经受刺激	(4)
六、食管受压	(4)
第三节 颈椎病的分型与诊断	(5)
一、颈型颈椎病	(5)
二、神经根型颈椎病	(6)
三、脊髓型颈椎病	(7)
四、椎动脉型颈椎病	(9)
第四节 颈椎病的诱发因素	(11)
一、六淫致病	(12)
二、七情致病	(13)
三、疲倦劳伤	(13)
四、姿势不良	(14)
五、外伤性颈骨关节损伤	(14)
六、炎症与畸形	(15)

七、颈椎的退行性变	(15)
-----------------	------

第二章 颈椎的生理与名称

(18)

第一节 颈椎的部位与名称

(18)

一、脊柱	(18)
------------	------

二、颈椎	(19)
------------	------

三、颈椎的关系	(19)
---------------	------

四、椎体	(19)
------------	------

五、特殊的颈椎	(20)
---------------	------

六、椎间盘	(21)
-------------	------

七、颈椎的形状	(22)
---------------	------

八、颈椎的血供	(22)
---------------	------

九、颈椎的神经分布	(22)
-----------------	------

第二节 颈椎与神经

(22)

一、脊髓	(23)
------------	------

二、脊髓神经与器官组织	(23)
-------------------	------

第三节 颈椎与肌肉

(24)

一、颈浅肌	(25)
-------------	------

二、颈中肌	(25)
-------------	------

三、颈深肌	(26)
-------------	------

四、头长肌	(26)
-------------	------

五、颈长肌	(26)
-------------	------

六、头前直肌和头侧直肌	(26)
-------------------	------

第四节 颈椎与血管

(27)

第三章 颈椎病的表现 (29)

第一节 颈椎病的常见症状 (29)

一、眩晕 (29)

二、疼痛 (29)

三、麻痹 (30)

四、猝倒 (30)

第二节 颈椎生理与症状的关系 (31)

一、特殊颈椎的结构特点 (31)

二、颈椎间盘的结构特点 (33)

三、颈椎的生理曲度与临床 (34)

第三节 颈椎的神经结构及症状 (35)

第四节 椎间孔和脊神经根的症状 (36)

第五节 颈椎的生理曲度及症状 (38)

第六节 颈椎椎管的大小及症状 (39)

一、椎管的结构及意义 (39)

二、椎管矢状径大小的临床意义 (40)

第七节 椎动脉引起的症状 (40)

第八节 颈部椎间盘引起的症状 (43)

一、颈椎间盘的功能解剖 (43)

二、椎间盘病变 (44)

第四章 中医对颈椎病的认识 (47)

第一节 颈椎与脏腑的关系 (47)

一、颈椎与五脏的关系 (47)

二、颈椎与六脏的关系 (49)

第二节 颈部与十二经络的关系 (49)

第三节 颈部与奇经八脉的关系	(52)
第四节 颈部与气血的关系	(53)
第五节 颈部与运动系统的关系	(54)

第五章 颈椎病的检查

(57)

第一节 概况	(57)
第二节 一般检查	(59)
一、望诊	(59)
二、触诊	(59)
三、颈椎运动检查	(60)
四、有关的神经检查	(60)
五、有关的血循环检查	(61)
六、奎氏试验	(61)
七、手法试验检查	(62)
第三节 物理检查	(63)
一、X线检查	(63)
二、体层摄影检查 (CT)	(66)
三、核磁共振显像 (MRI)	(67)
四、电诊断	(69)

第六章 颈椎病的常规治疗

(76)

第一节 颈椎病的治疗手法	(76)
一、适应症	(76)
二、禁忌症	(76)
三、注意事项	(77)
四、按摩手法	(77)
第二节 颈椎骨关节错位复位法	(86)

一、颈椎点推旋转复位法	(86)
二、颈椎点推斜搬旋转复位法	(86)
三、颈椎点推侧搬旋转复位法	(87)
四、颈椎点推提搬旋转复位法	(87)
五、仰卧手法牵颈点推旋转复位法	(87)
六、自体手法颈椎点推旋转复位法	(88)
第三节 颈椎病的手术治疗	(88)
一、手术原则	(88)
二、各型颈椎病手术适应症	(89)
三、手术禁忌症	(90)
四、颈椎病手术治疗方法	(90)
第四节 颈椎病牵引法	(90)
一、端坐式牵引	(91)
二、仰卧式牵引法	(92)
三、牵引注意事项	(92)

第七章 颈椎病的饮食疗法

(94)

第一节 颈椎病的饮食原则	(94)
一、合理搭配	(94)
二、对症进食	(94)
三、饮食有度	(95)
第二节 颈椎病常用膳食	(96)

第八章 日常保健与颈椎病

(101)

第一节 从日常生活中预防	(101)
一、纠正颈部的不良姿势	(101)
二、避免颈部外伤	(102)

三、加强颈部功能锻炼·····	(102)
四、睡眠时的枕头选择·····	(103)
第二节 劳逸体疗与颈椎病·····	(104)
一、保健原则·····	(104)
二、保健操·····	(104)
三、按摩操·····	(108)

第九章 颈椎病的物理治疗 ····· (115)

第一节 概述·····	(115)
一、理疗作用原理·····	(115)
二、影响理疗作用的因素·····	(116)
三、理疗的临床应用·····	(116)
四、自然物理疗法·····	(116)
五、注意事项·····	(116)
第二节 红外线疗法·····	(117)
一、治疗作用·····	(117)
二、方法·····	(117)
三、适应症·····	(118)
四、禁忌症·····	(118)
五、注意事项·····	(118)
第三节 超短波疗法·····	(118)
一、治疗作用·····	(119)
二、适应症·····	(119)
三、禁忌症·····	(119)
第四节 感应电疗法·····	(119)
一、治疗作用·····	(119)
二、适应症·····	(120)

三、禁忌症·····	(120)
第五节 高压低频电疗·····	(120)
一、治疗作用·····	(120)
二、适应症·····	(120)
三、禁忌症·····	(121)
第六节 神灯疗法·····	(121)
一、治疗作用·····	(121)
二、适应症·····	(121)
三、禁忌症·····	(122)
四、注意事项·····	(122)
第七节 磁疗法·····	(122)
一、治疗作用·····	(122)
二、操作方法·····	(122)
第八节 石蜡疗法·····	(123)
一、治疗作用·····	(123)
二、操作方法·····	(124)
三、适应症·····	(124)
四、禁忌症·····	(125)
五、注意事项·····	(125)
第九节 共鸣火花电疗法·····	(125)
第十节 离子导入疗法·····	(125)
一、治疗方法·····	(126)
二、配方提取·····	(126)
三、椎动脉型颈椎病中药离子导入法·····	(126)
第十一节 矿泉浴·····	(127)
一、矿泉浴的作用·····	(127)
二、矿泉浴的选择·····	(128)

三、适应症·····	(128)
四、禁忌症·····	(128)
五、注意事项·····	(128)
第十二节 海水浴·····	(129)
一、治疗作用·····	(129)
二、海水浴的方法·····	(129)
三、适应症·····	(130)
四、禁忌症·····	(130)
五、注意事项·····	(130)
第十三节 日光浴·····	(131)
一、日光浴的作用·····	(131)
二、应用方法·····	(131)
三、适应症·····	(131)
四、禁忌症·····	(132)
五、注意事项·····	(132)
第十四节 森林浴·····	(132)
一、森林浴的作用·····	(132)
二、森林浴的方法·····	(133)
三、注意事项·····	(133)

第十章 颈椎病与针灸推拿····· (134)

第一节 颈椎病的针灸疗法·····	(134)
一、毫针刺法·····	(134)
二、电针法·····	(137)
三、艾灸法·····	(138)
四、拔罐疗法·····	(139)
第二节 颈椎病的推拿法·····	(142)

一、神经根型·····	(143)
二、交感型·····	(144)
三、椎动脉型·····	(145)
第十一章 颈椎病的中医杂治 ·····	(146)
第一节 药物外治法·····	(146)
一、外贴法·····	(146)
二、外敷药治疗·····	(147)
三、外搽药治疗·····	(148)
四、热敷治疗·····	(148)
五、热熨法·····	(150)
第二节 药物熏洗蒸汽疗法·····	(151)
一、熏洗法·····	(151)
二、熏蒸法·····	(152)
第三节 封闭与穴位注射疗法·····	(152)
一、常用的封闭和穴位注射药物·····	(153)
二、封闭和穴位注射方法·····	(154)
三、封闭、穴位注射的禁忌症·····	(156)