

颈椎病

绿色疗法

JINGZHUIBING L

王强虎 赵丹青 编 著

日常的心理暗示，科学运动和起居，饮食疗法，中医的按摩、拔罐、点穴、敷贴、药浴、艾灸等对颈椎病的治疗有帮助。

常见病家庭绿色疗法丛书

颈椎病绿色疗法

JINGZHUIBING LYUSE LIAOFA

王强虎 赵丹青 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病绿色疗法 / 王强虎, 赵丹青编著. —北京: 人民军医出版社, 2014.9
(常见病家庭绿色疗法丛书)

ISBN 978-7-5091-7727-3

I. ①颈… II. ①王…②赵… III. ①颈椎—脊椎病—中医治疗法 IV. ①R274.915

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第195417号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 李海艳 卢紫晔 责任审读: 余满松

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12.75 字数: 196千字

版、印次: 2014年9月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书系统介绍了颈椎病的饮食调理方法、常用食疗验方和科学运动与起居，并对中医中药、经络按摩、针灸疗法的有效性及方法进行了重点论述。本书内容通俗易懂，方法简便实用，取材便利，疗效确切，适合于颈椎病患者及基层医务人员阅读。

前 言

随着人们生活水平的提高，人们越来越重视自身保健和慢性疾病的自我调养，而中医非药物治疗法被称为“绿色疗法”，一直以来深受人们喜爱。可以说绿色疗法是医学宝库中一颗灿烂的明珠，是我国人民与疾病作斗争的过程中，经过长期实践探索出来的各式各样的非药物医疗方法。绿色疗法简单易学，不受任何条件限制。绿色疗法集中西医理论、民间医疗于一体，具有全科医学的优越性。

现代药物以其疗效显著、使用方便主导着疾病的治疗，但“是药三分毒”。如抗肿瘤药物在杀伤肿瘤细胞的同时，也杀伤了正常的细胞，抗生素在杀菌消炎的过程中会引起抗药性增加。药物治病的潜在危害严重影响人类的健康。科学家们还发现，药物不仅可导致各种药源性疾病，还有可能加重人体的其他疾病。而绿色疗法却突破了现代医学这一传统缺陷，强调对疾病进行整体调理，多病同治，特别是对久病不愈的顽疾，有药物所不及的独特疗效。

更为重要的是，绿色疗法能调动人体自身潜能，将人体潜在的自控力和调节力转换为抗病力，通过调整和增强人体免疫力，将有害的物质和毒素排出体外，达到治疗疾病的目的。所以，目前医学界有识之士正逐渐把注意力转移到天然疗法的研究上。绿色疗法也已登上了世界医学舞台，被越来越多的人所认识和青睐。

本书是《常见病家庭绿色疗法丛书》之一。作者在书中详细阐述了心理、按摩、运动、饮食、拔罐、药枕、敷贴、沐浴、点穴、艾灸、起居等绿色疗法。为了使读者对颈椎病防治知识有更多的了解，本书在编排形式和内容讲述方面力求通俗易懂，方法简便实用，取材便利，疗效确切，适合于颈椎病病患者及基层医务人员阅读。希望本书能对颈椎病患者有所助益。由于作者水平有限，书中如有不妥之处，敬请谅解。

编 者

2014年5月于古城西安

目 录

一、饮食调好颈椎病	1
饮食调养颈椎病的基本原则	1
药粥调治颈椎病注意事项	1
调养颈椎病的有效药粥	2
现代药茶的概念与作用	13
药茶养生疗疾的发展史	14
现代药茶的种类和剂型	14
治疗颈椎病的药茶方	16
制作药茶的药材选用禁忌	20
颈椎病的药酒治疗	21
汤是健康廉价的保健品	28
滋补汤的养生作用	29
颈椎病的汤羹调养法	29
配制药膳汤的注意事项	36
话说维生素	36
维生素 C 与颈椎健康的关系	37
维生素 D 与颈椎健康的关系	38
维生素 E 与颈椎健康的关系	38
话说矿物质	39
钙与颈椎健康的关系	40
锰与颈椎健康的关系	41
锌与颈椎健康的关系	42
蛋白质与颈椎健康的关系	43

二、科学运动是法宝..... 45

运动防治颈椎病的基本要求	45
适合颈椎病患者的运动项目	47
颈椎病患者腰背床上运动练习法	57
颈椎病患者仿生康复方法	58
颈椎病患者常摇四肢有益于康复	59
颈椎病患者练习金鸡独立有益于康复	59
颈椎病患者练习踢毽子有益于康复	60
医疗体操有益于颈椎病康复	61
颈椎病患者可练习颈项疼痛康复操	61
颈椎病患者可练习床上颈项恢复操	62
颈椎病患者可练习颈部哑铃操	63
颈椎病患者可练习挺拉转颈操	64
颈椎病患者可做舒颈操	64
颈椎病患者可做强脊操	65
颈椎病患者可练习八段锦康复操	66
颈椎病患者可练习易筋经康复操	69
颈椎病运动治疗的四项注意	73

三、起居调养莫忽视..... 76

起居与颈椎病康复的关系	76
颈椎病患者要强调无枕仰卧	76
颈椎病患者要用围领与颈托	76
颈椎病患者要有正确的坐姿	77
颈椎病患者要有正确的站姿	79
颈椎病患者驾车时的正确姿势	80
颈椎病患者正确卧姿	82
颈椎病患者不宜留长发	82
颈椎病患者应防止颈背受凉	83
颈椎病患者仰卧洗头应谨慎	83
颈椎病患者不要躺着看电视	83



颈椎病患者不要长时间打麻将	84
颈椎病患者穿着注意事项	84
颈椎病患者应科学选用枕头	85
颈椎病患者应科学选用睡床	86
水浴有益颈椎病康复	88
温泉浴有益颈椎病康复	88
盐水浴有益颈椎病康复	89
海水浴有益颈椎病康复	90
冷水浴有益颈椎病康复	91
桑拿浴有益颈椎病康复	91
日光浴有益颈椎病康复	92
泥浴有益颈椎病康复	93
药枕对颈椎病康复有益	93
颈椎病患者要注意背部保暖	96
四、经络针灸有奇效	97
经络的概念	97
经络的实质有待揭晓	97
经络系统的组成	98
十二经脉的分布	99
十二经脉的交接流注	100
经络的基本功能	100
奇经八脉的循行与作用	101
经络在颈椎病防治上的作用	103
督脉从颈椎处循行经过	103
手阳明大肠经循行于颈部	104
手少阳三焦经有分支循行于颈部	106
手太阳小肠经有分支循行于颈部	107
足太阳膀胱经从颈椎处经过	108
足少阳胆经从颈椎处经过	109
按摩疗法有益于颈椎病康复	110
颈部按摩推拿操作方法	112



颈部手揉法操作方法	112
颈项旋扳法操作方法	113
颈项旋扳一定要由专业人员操作	114
头颈肢体摇动法操作方法	115
上肢循经搓揉法操作方法	116
抖动肢体疗法操作方法	116
颈肩关节拔伸法操作方法	117
提捏疏通督脉治疗颈椎病	118
循经拍打治疗颈椎病	119
拍打疗法治疗颈椎病的原理	120
颈椎病拍打的介质选择	120
拍打疗法要掌握轻重与节奏	121
颈椎病循经拍打的顺序	122
循经拍打的正确手法	122
循经拍打注意事项	123
督脉擦揉疗法操作方法	124
热敷疗法对颈椎病有效	125
艾灸疗法对颈椎病有效	126
温灸器疗法治疗颈椎病	127
艾条灸疗法治疗颈椎病	128
挑刺灸疗法治疗颈椎病	128

五、简便实用防治法

温针灸疗法治疗颈椎病	130
针刺疗法治疗颈椎病	131
拔罐疗法简介	132
投火法操作方法	133
闪火法操作方法	133
架火法操作方法	133
点穴疗法简介	134
点穴疗法的功用	134



点穴疗法操作方法	136
颈椎病点穴常用穴位	137
陈醋热敷对颈椎病有益	145
几种民间简易的颈椎病热敷疗法	146
耳穴贴压治疗颈椎病	147
颈椎病足底按摩疗法	148
颈椎病牵引疗法操作方法	150
颈椎病牵引治疗注意事项	151
颈椎病牵引疗法的适应证	152
颈椎病牵引疗法的禁忌证	152
颈椎病的几种物理治疗方法	153
穴位封闭疗法有益于颈椎病	155
刮痧疗法简介	156
刮痧的操作方法	157
刮痧疗法治疗颈椎病	158
香熏疗法治疗颈椎病	159
六、单味中药有疗效	160
治疗颈椎病的祛风湿散寒药	160
治疗颈椎病的祛风湿清热药	163
治疗颈椎病的祛风湿强筋骨药	166
治疗颈椎病的其他中草药	169
附录 A 腧穴骨度分寸定位法	175
附录 B 本书头面躯体部常用穴位详解	177
附录 C 本书上下肢常用穴位详解	184

一、饮食调好颈椎病

饮食调养颈椎病的基本原则

颈椎病多发于中老年人，是随着年龄的增长和肾气衰减而发生的病症，不是一朝一夕的治疗就能痊愈的，缓解病症要有一个过程，要根据老年人的特殊情况，制定长期的、适宜的药膳和食疗食谱。

（1）老年颈椎病患者，平时要在食疗中配用清淡而富含蛋白质、维生素和微量元素的食物，特别要重视补充对钙吸收有特殊作用的维生素D以及微量元素锌、碘、磷，以促进人体骨组织正常的新陈代谢。

（2）老年人在饮食调理中，要注意卫护脾胃功能，餐饮要有规律，切实做到定时适量；尽量避免辛辣、生冷、坚硬、肥腻之物，减少伤及脾胃。

（3）老年颈椎病临床上女性多于男性，常合并有更年期综合征，在食疗中应全面考虑，兼顾妇女养护的特点，配制合理的药膳菜肴。

（4）颈椎病饮食疗法应立足于治本，以补肾益肝为主，兼顾理气养血，祛风抗邪。

药粥调治颈椎病注意事项

传统的药粥疗法之所以久盛不衰，沿用至今，是因为它独特的剂型和疗效。中药剂型有丸、丹、膏、散，这些剂型制作工艺较复杂，处方固定不变，不能灵活组方配药；还有汤剂，虽然应用广泛，但也因药物的异味致患者难以接受。药粥则是从传统汤剂中脱颖而出的一种剂型。它熬制方法简单，既可单味药与米谷同煮，也可几味药配用与米谷煮粥；还可根据病情及个体差异，灵活组方，按季节气候的变化，适时选用，适合于长服久食，便于充分吸收，经济简便，安全有



效，既可充饥，又可疗疾；既有利于药物成分的吸收，又能制约药物的不良反应，深受医家推崇，百姓喜欢。药粥虽为滋补强壮、延年益寿的食疗佳品，然而配制方法是否科学，却直接关系到食用口感及其药效的高低。药粥的配制，归纳起来，要注意以下几点。

(1) 注意水量：熬制药粥，应掌握好用水量。如果加水太多，势必延长熬煎时间，使一些不宜久煎的药物失效。况且煎汁太多，患者难以按要求全部喝下。加水太少，则药物有效成分不易煎出，粥米也煮不烂。用水的多少应根据药物的种类和用米的多少来确定。

(2) 注意火候：煮药粥要掌握一定的火候，才能使药粥不干不稀，味美适口。在煮粥过程中，如果用火过急，则会扬液外溢，造成浪费，且容易煮干；若用小火煎煮则费工费时。一般情况下，是用急火煎沸，改慢火煮至成粥的办法。

(3) 注意时间：药粥中的药物部分，有的可以久煮，有的不可以久煮。有的久煮方能煎出药效，有的煮久反而降低药效。因此把握好煎煮粥的时间亦极为重要。煎粥时间常是根据药物的性质和功用来确定的。

(4) 注意容器选择：可供熬粥的容器有砂锅、搪瓷锅、铁锅、铝制锅等。依照传统习惯，最好选用砂锅。为使药粥中的中药成分充分析出，避免因用金属（铁、铝制锅）锅煎熬所引起的一些不良化学反应，选用砂锅最为合适。新用的砂锅要用米汤水浸煮后再使用，防止煮药粥时有外渗现象。刚煮好后的热粥锅，不能放置冰冷处，以免砂锅爆裂。

调养颈椎病的有效药粥

药粥疗法是指将中药和米谷同煮为粥，用来防治疾病的方法。粥，俗称稀饭。药粥，即用适当中药加适量的米熬煮为粥，叫作药粥。药粥疗法，是在中医理论的指导下，选择适当的中药，和米谷配伍，再加入一定的调味配料，同煮为粥。药粥是以药疗疾，以粥扶正的一种预防和治疗疾病的食疗方法。随着社会的发展和医学的进步，历代医学家研创了不少宝贵的药膳食疗方剂，其中就有药粥，它既能滋补强身，又能防治疾病，因而受到了医家和广大群众的普遍欢迎。远在春秋战国时期，我国医药学书籍就有了药粥记载，至今大约有700余种药粥。其中既有单味药粥，也有复方药粥；既有植物类药粥，也有动物类的药粥。其种





类繁复，效能各异。在当前老年医学及康复医学不断发展的情况下，药粥更应发挥其应有的作用，为人类的健康服务。以下药粥方可供颈椎病患者对症选用。

葛根五加粥

【配料】葛根、薏苡仁、粳米各50克，刺五加15克。

【制法】原料洗净，葛根切碎，刺五加先煎取汁，与余料同放锅中，加水适量。武火煮沸，文火熬成粥。可加冰糖适量。

【功效】祛风、除湿、止痛。主治风寒湿痹型颈椎病，颈项强痛。

【用法】口服2次，温热食用。

TIPS 小贴士

葛根（图1-1），为豆科植物野葛，是中国南方一些省区的常食蔬菜，其味清凉可口，常作煲汤之用。葛根内含12%的黄酮类化合物，如葛根素、大豆黄酮苷、花生素等营养成分，还有蛋白质、氨基酸、糖和人体必需的铁、钙、铜、硒等矿物质，是老少皆宜的名贵滋补品，有“千年人参”之美誉。早在汉代张机的《伤寒论》中就有“葛根汤”这一著名方剂，至今仍是重要的解表方。清代医家张德裕的《本草正义》谓葛根“最能开发脾胃清阳之气”。葛根味甘微辛，气清香，性凉，主入脾胃经。有发表解肌，升阳透疹，解热生津之功效。用于治疗脾虚泄泻、热病口渴、主治外感发热，头痛项强，麻疹透发不畅，温病口渴，消渴，酒毒，胸痹心痛等病症。常食葛粉能调节人体功能，增强体质，提高机体抗病能力，抗衰延年，永葆青春活力。现代医学研究，葛根黄酮具有防癌抗癌和雌激素样作用，可促进女性养颜，尤其对中年妇女和绝经期妇女养颜保健作用明显。根据用葛根治疗外感病项背强痛的经验，试用于治疗高血压病的颈项强痛，亦取得疗效。一煎剂：10～15克/日，分2次服，连服2～8周。观察52例，颈项强痛消失17例，明显减轻30例。二总黄酮：每日量100毫克，2次分服，疗程同上。治疗40例，项痛消失9例，明显减轻27例。同时对高血压病的头痛、头晕、耳鸣及肢麻等症状也有一定改善作用。多数患者在用药第1周即可出现疗效，作用持续1～2周。无明显副作用，但降压不明显。

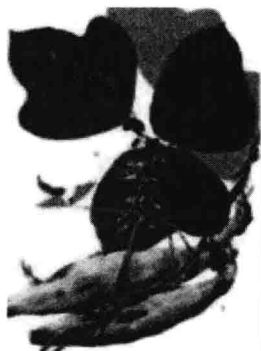


图1-1 葛根



楂参桃仁粥

【配料】山楂30克，丹参15克，桃仁（去皮）6克，粳米50克。

【制法】原料洗净，丹参先煎，去渣取汁，再放山楂、桃仁及粳米，加水适量，武火煮沸，文火熬成粥。

【功效】活血化瘀，通络止痛。主治气滞血瘀型颈椎病。

【用法】日服2次，温热食用。

芎归蚕蛹粥

【配料】川芎10克，当归、蚕蛹各15克，粳米50克。

【制法】原料洗净，加水适量，先煎川芎、当归，去渣取汁，再加蚕蛹、粳米，武火熬成粥。

【功效】养血活血。适用于气滞血瘀型颈椎病，体质虚弱者。

【用法】日服2次，温热食用。

生姜粳米粥

【配料】粳米50克，生姜5片，连须葱数根，米醋适量。

【制法】生姜捣烂与米同煮，粥将熟加葱、醋。食后覆被取汗。

【功效】祛风散寒。主治颈椎病感受风寒感冒、症状加重者。

【用法】日服2次，温热食用。

TIPS 小贴士

生姜（图1-2）是一味极为重要的调味品，同时也可作为蔬菜单独食用，而且还是一味重要的中药材。它可将自身的辛辣味和特殊芳香渗入到食物中，使之鲜美可口，味道清香。生姜药用以老姜最佳，具有祛散寒邪的作用。颈椎病患者着凉、感冒时不妨熬些姜汤，能起到很好的预防、治疗作用，如果与肉桂混合饮用，效果更佳。生姜还能促进血液循环，所以主张颈椎病患者在平时或感受风寒时食用生姜粳米粥。

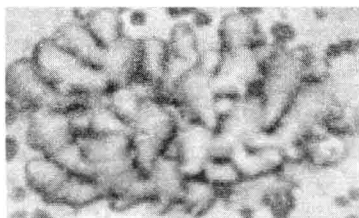


图 1-2 生姜





川乌香米粥

【配料】生川乌12克，香米50克，蜂蜜适量。

【制法】慢火熬熟，下姜汁1茶匙，蜂蜜3大匙，搅匀，空腹吸服。

【功效】散寒通痹。主治经络痹阻型颈椎病。

【用法】日服2次，温热食用。

川乌当归粥

【配料】将川乌10克，当归20克，生姜10克，粳米100克，蜂蜜适量。

【制法】将川乌、当归、生姜煎1小时，取汁与粳米煮粥，临熟时调入蜂蜜，每日分2次服。

【功效】散寒通痹。主治经络痹阻型颈椎病。

【用法】日服2次，温热食用。

杭芍桃仁粥

【配料】杭白芍20克，桃仁15克，粳米60克。

【制法】先将白芍水煎取液500毫升，再把桃仁洗净捣烂如泥，加水研汁去渣，二汁液同粳米煮熟。

【功效】活血、养血、通络。主治气滞血瘀型颈椎病。

【用法】日服2次，温热食用。

葛根小豆粥

【配料】葛根15克，赤小豆20克，粳米30克。

【制法】葛根水煎去渣取汁，赤小豆、粳米共煮粥服食。

【功效】主治颈椎病，适用于颈项僵硬者。

【用法】日服2次，温热食用。

枸杞牛肉粥

【配料】牛肉丁50克，糯米100克，枸杞子20克。

【制法】牛肉丁、糯米共煮粥，待粥将煮好时放入枸杞子，再共煮成粥，加



调味后服食。

【功效】主治颈椎病，适用于颈项不利、下肢痿软者。

【用法】日服2次，温热食用。

TIPS 小贴士

糯米又叫江米，是大米的一种，常被用来包粽子或熬粥，是家庭经常食用的粮食之一。因其香黏滑，常被用来做成风味小吃。很多地方逢年过节都有吃年糕的习俗。而且，正月十五的元宵也是用糯米粉制成的。中医学认为糯米味甘，性温，能补养人体正气，吃了后会周身温暖，起到御寒、滋补的作用，最适合在冬天食用。糯米的主要功能是温补脾胃，所以一些脾胃气虚、常常腹泻的人食用，能起到很好的治疗效果。糯米能够缓解妊娠后腰腹坠胀、劳动损伤后气短乏力等症状。糯米有收涩作用，对尿频、盗汗有较好的食疗作用。糯米制成的酒，可用于滋补健身和治病。可用糯米、杜仲、黄芪、枸杞子、当归等酿成“杜仲糯米酒”，饮之有壮气提神、美容益寿、舒筋活络的功效。还有一种“天麻糯米酒”，是用天麻、党参等配糯米制成，有补脑益智、护发明目、活血行气、延年益寿的作用。糯米不但可以配药物酿酒，而且可以与果品同酿。如“刺梨糯米酒”，常饮能防心血管疾病，抗癌。

芝麻枸杞粥

【配料】黑芝麻30克，枸杞子50克，羊肾1对，大米200克。

【制法】取黑芝麻、枸杞子、羊肾（洗净去筋膜切碎）、大米，加水适量，以小火炖烂成粥。

【功效】滋阴补肾，适用于偏肾阴虚的颈椎病。

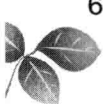
【用法】日服2次，温热食用。

鸽子韭菜粥

【配料】鸽子1只，韭菜100克，大米100克，黄酒20毫升，精盐2克，味精3克，姜丝3克，葱末10克。

【制法】

（1）将鸽子活杀，去毛，去内脏，洗净，斩成大块；大米淘洗干净；韭菜洗





净，切段备用。

(2) 锅内加水适量，放入鸽子块、大米、黄酒、精盐、姜丝、葱末共煮粥，八成熟时加入韭菜段，再煮至粥熟，调入味精即成。

【功效】补益肝肾、益精养血。可用于治疗肾阳虚衰型颈椎病。

【用法】每日1剂，分早晚2次服食。连用数日。

TIPS 小贴士

古代不少著名诗人的诗中都提到过韭菜，如唐代诗人杜甫的“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”，宋代诗人苏轼的“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘”，可见，韭菜自古以来就受到我国人民的喜爱和重视。但鲜为人知的是韭菜还是一味传统的中药，自古以来就被广泛应用。现代医学研究证明，韭菜具有促进食欲、杀菌和降低血脂的作用，特别适于高血脂、冠心病患者食用。韭菜含有较多的粗纤维，能增进胃肠蠕动，可有效预防习惯性便秘和肠癌，这些纤维还可以把消化道中的异物包裹起来，随大便排出体外，故有“洗肠草”之称。韭菜为辛温补阳之品，能温补肝肾。因此在民间有“起阳草”之称，可与现今的“伟哥”(西地那非)媲美。韭菜还具有其他药用价值，唐代医家陈藏器在《本草拾遗》中写道：“韭菜温中下气，补虚，调和脏腑，令人能食，益阳。”“韭菜补肝及命门，治小便频数、遗尿。”等。如果有儿童误吞小型金属物件，急救可试用韭菜500克，裹成团状(大小以能吞下为宜)，用开水烫熟食下(小孩如食不下，可用油盐炒熟食，食后再服适量植物油以滑润肠道)，起辅助治疗作用。这是因为韭菜食入后，金属易于被韭菜包住同粪便排出。

牛奶粳米粥

【配料】牛奶500克，粳米100克。

【制法】粳米淘洗干净，放入锅内倒入清水，大火煮沸后，改用文火煮至六成熟，加入牛奶，继续煮至成粥。

【功效】润肺通肠，补虚养血。主治体弱无力，食欲不佳，午后潮热，失眠多梦等症。

【用法】早晚服食。