

一书在手，全方位呵护颈椎；防治结合，有效远离颈椎病

颈椎病 生活调养防治

800问

刘安祥◎编著

内容具体，科学实用，贴近生活，查阅方便
权威专家倾力打造，颈椎病看这本就够了！

一看就懂、一学就会、一用就灵的保健指南
把门诊医生没空跟您细说的问题彻底讲清楚



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

颈椎病 生活调养防治 800问

刘安祥◎编著



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病生活调养防治 800 问/刘安祥编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5369-6168-5

I. ①颈… II. ①刘… III. ①颈椎—脊椎病—防治—问题解答
IV. ①R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 150122 号

颈椎病生活调养防治 800 问

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710 × 1000 毫米 16 开本

印张 21

字数 300 千字

版次 2014 年 10 月第 1 版

2014 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5369-6168-5

定价 26.80 元

版权所有 翻印必究



前言

颈椎，即颈椎骨，它位于头以下、胸椎以上，是脊柱椎骨中体积最小、而灵活性最大、活动频率最高、负重也较大的节段。最为关键的是，颈椎上承头颅，下接躯干，既是神经中枢最重要的部位，也是心脑血管的必经之路。另外，颈椎与胸椎亦紧密相连，一旦颈椎出现了故障，后果是难以预料的。正所谓牵一发而动全身，颈椎病患者如果对颈椎病不管不顾，放任其自行发展，极容易引发头、颈、肩、腰等其他相关疾病，甚至会导致半身不遂、瘫痪等严重后果。

整日面对电脑、长时间伏案工作、经常开车、很少运动或者干脆没有运动……现代人对此司空见惯，却没有考虑过我们的颈椎会因此承受多大的压力。随着社会工作节奏的加快、劳动强度的增加、竞争压力的增大，过去被称为“老年病”的颈椎病，如今已经在年轻人中渐渐流行起来，发病率明显的增高。最新的调查结果表明，颈椎病的发病年龄已经从过去的 55 岁提前到 30 岁，成为了名副其实的职业病和常见病。长期伏案工作、长时间同电脑打交道的上班族首当其冲，深受其害。

本书由十多名经验丰富的临床专家总结多年预防、诊疗及保健养生的行医经验，专为颈椎病高危人群设计。书中深入浅出地介绍了有关颈椎病的医



颈椎病生活调养防治 800 问

学常识，教您如何在工作和生活中做好颈椎的保健，缓解、远离颈椎病之痛。

编者衷心希望，颈椎病易患人群及患者能够从这本书中找到自己想要的答案，摆脱颈椎病的困扰。

由于编者水平有限，书中难免存在遗漏和不当之处，希望广大读者不吝赐教，提出您的宝贵意见，以便我们在再次修订时做出改进。

编者

前言

002



目录

第一章

细说颈椎

——揭开七块骨头的秘密

第一节 颈椎，人体最为脆弱的关节部位

001

颈椎的生理特点是怎样的	001
颈椎有什么生理作用	001
颈椎的一般形态	002
特殊颈椎有哪些结构特点	002
普通颈椎有哪些结构特点	002
什么是颈椎间孔	003
什么是椎间盘	004
椎间盘有什么作用	004
椎间盘突出是如何形成的	004
什么是颈椎的生理曲度	004
颈椎的生理曲度是如何形成的	005
颈椎的正常活动范围有多大	005



颈椎病 生活调养防治 800 问

颈椎错位是怎么回事	005
颈部的肌肉有哪些	006
颈部肌肉有什么作用	006
颈髓的结构是怎样的	006
颈脊髓有什么作用	007
脊髓受伤会怎样	007
颈肩部的平衡失调是如何产生的	008
哪些原因易引起颈肩部的平衡失调	008
颈椎长骨刺是怎么回事	009

第二节 了解颈椎病——颈椎病的一般常识

010

什么是颈椎病	010
颈椎病的症状有哪些	010
颈部疼痛一定是颈椎病吗	011
颈椎病能治好吗	012
为什么颈椎病很容易复发	013
颈椎病的发病征兆有哪些	013
颈椎病的患病率高吗	014

第三节 颈椎病家族——常见颈椎病的分类

015

颈椎病的中医分型有哪些	015
什么是颈型颈椎病	016
颈型颈椎病早期有哪些症状	016
如何诊断颈型颈椎病	016
颈型颈椎病须与哪些疾病相鉴别	017
落枕和颈型颈椎病有什么区别	017
临床检查颈型颈椎病有哪些表现	018
什么是神经根型颈椎病	019
神经根型颈椎病有哪些表现	019



如何定位诊断神经根型颈椎病	019
神经根型颈椎病的诊断标准是怎样的	020
神经根型颈椎病与臂丛神经痛有什么区别	021
什么是椎动脉型颈椎病	021
椎动脉型颈椎病的症状有哪些	021
为什么椎动脉型颈椎病患者易产生眩晕症状	022
如何区分椎动脉型颈椎病与梅尼埃病	022
什么是脊髓型颈椎病	023
脊髓型颈椎病有哪些临床表现	023
脊髓型颈椎病都有哪些类型	023
脊髓型颈椎病的发病因素有哪些	024
什么是交感型颈椎病	025
交感型颈椎病有什么特点	025
交感型颈椎病的表现有哪些	025
交感型颈椎病与冠心病如何鉴别	026
交感型颈椎病与偏头痛如何鉴别	026
什么是食道型颈椎病	027
食道型颈椎病的症状是什么	027
食道型颈椎病引起的吞咽困难是如何分等级的	027
什么是混合型颈椎病	028
混合型颈椎病的症状有哪些	028
混合型颈椎病在日常生活中要注意些什么	028

第四节 是谁惹的祸——剖析颈椎病的诱发因素

029

头部损伤和颈椎病有什么关系	029
哪些头部外伤易引发颈椎病	029
如何避免外伤对颈椎的影响	030
突然刹车对颈椎有什么影响	030
踢球时用头顶球会损伤颈椎吗	030
受到外伤后该如何保护颈椎	031



颈椎病 生活调养防治 800 问

哪类职业易患颈椎病	031
为什么说伏案工作者易得颈椎病	031
伏案工作者如何保护颈椎	032
为什么说电脑族易得颈椎病	032
驾驶员很容易患颈椎病吗	032
驾驶员如何远离颈椎病	032
舞蹈演员也会得颈椎病吗	033
为什么武打演员也会得颈椎病	034
学生也会得颈椎病吗	034
公司文员也会患颈椎病	034
躺着看电视容易引发颈椎病吗	034
长时间吹空调易得颈椎疾病吗	035
如何避免空调对颈椎的伤害	036
脖子夹着手机打电话对颈椎有什么影响	036
乘车时打瞌睡对颈椎有什么伤害	037
乘车时如何改变打瞌睡的习惯	037
经常打牌和打麻将会对颈椎有什么影响	037
为什么缺乏锻炼者易患颈椎病	038
错误睡姿会引发颈椎病吗	038
趴桌子睡觉对颈椎有什么伤害	039
何种午睡姿势可减少对颈椎的伤害	039
不良坐姿如何影响颈椎	039
为什么说“走姿不对，颈椎受累”	039
吃盐太多对颈椎有什么影响	040
嗜酒对颈椎的危害有哪些	040
颈椎病患者可以喝咖啡吗	040
为什么说颈椎病患者不宜吸烟	041
颈椎病会遗传吗	041
颈椎的先天性融合畸形是怎么回事	042
为什么说颈椎先天性畸形易诱发颈椎病	042
颈椎病与人体的体质状况有关系吗	042



颈部肥胖易诱发颈椎病吗	043
颈椎病的发病率和年龄有关系吗	043
为什么中老年人是颈椎病的高发人群	043
中老年人如何延缓颈椎的退行性变化	044
为什么说使用笔记本电脑易得颈椎病	044
寒风入颈会诱发颈椎病吗	044
呼吸道疾病和颈椎病有关系吗	045
咽喉部炎症也会引发颈椎病吗	045
塑身衣也会招来颈椎病吗	045
高压人群为何受到颈椎病的青睐	046
精神因素与颈椎病有关系吗	046
为什么说颈椎病与环境气候关系密切	046

第二章

诊断与防治

——两手抓，两手都要硬

第一节 盘点颈椎病的临床表现

047

鼠标手与颈椎病有什么区别	047
颈椎病会引发中风吗	047
颈椎病会影响性生活吗	048
为什么说留长发易引发颈椎病	049
颈椎病与肩周炎有什么关系	049
颈部转动时有弹响声是怎么回事	050
为什么说肩疼是颈椎病的潜在信号	051



颈椎病生活调养防治 800 问

为什么说肺尖癌患者也会有肩臂疼痛呢	051
颈椎病引起的颈痛有什么特点	051
为什么颈椎病会引起颈部强硬	052
为什么颈椎损伤会造成颈椎病	052
吞咽困难是怎么回事	052
吞咽困难和颈椎病有什么关系	053
颈性吞咽困难有什么特点	053
如何判断吞咽困难的轻重	053
吞咽困难的患者在饮食上要注意些什么	054
视力障碍和颈椎病有什么关系	054
颈椎病引起的视力障碍有什么症状	055
颈椎病为什么会引起视力障碍	055
颈性视力障碍有哪些特点	055
何为“颈性高血压”	055
颈椎病会引起高血压吗	056
颈性高血压有什么特点	056
为什么会发生落枕	056
落枕对颈椎有什么影响	057
落枕有哪些表现	057
生活中如何有效预防落枕	057
用米醋热敷能治疗落枕吗	058
为什么颈椎病会引起手指麻木	058
颈椎病引起的手指麻木有什么特点	058
颈椎病引起的手指麻木说明了什么	059
如何区分哪种病引起的手指麻木	059
眩晕是怎么回事	059
什么是颈性眩晕	059
为什么会出现颈性眩晕	060
颈性眩晕有什么特点	060
引起头痛的原因有哪些	061

目 录



颈椎病引起的头痛与其他类型头痛有什么区别	061
颈椎病为什么会引起头痛	062
颈椎病引起的头痛有什么特点	062
为什么会出现胃肠功能紊乱等不适症状	062
颈椎病为什么会引起胃肠不适	063
如何判断胃肠不适是由颈椎病引起的	063

第二节 颈椎病的危害面面观

064

颈椎病会导致听力下降吗	064
颈椎病是否会造成睡眠障碍	064
颈椎病能引起瘫痪吗	065
颈椎病是否会引发颈胃综合征	065
失眠、不孕与颈椎病的关系有哪些	066
颈椎病是否易引起肢体肿胀	066
颈椎病也会引起脱发、白发吗	066
多数眩晕与颈椎病有哪些关系	067
颈椎病是否会引起心绞痛	067

第三节 现代诊断手法，揭开颈椎病真面目

068

什么是前屈旋颈试验	068
什么是椎间孔挤压试验	068
颈椎病的引颈试验如何进行	068
什么是臂丛神经牵拉试验	068
颈椎病的上肢后伸试验是如何进行的	069
如何对患者进行压痛点部位检查	069
徒手肌力检查的测定方法是怎样的	069
颈椎 X 线片有哪些优势	070
颈椎 X 线检查有哪些体位及意义	070



颈椎病 生活调养防治 800 问

如何从 X 线检查报告单上判断“生理弧度”	071
如何从 X 线检查报告单上判断患者的骨质情况	072
如何从 X 线检查报告单上判断韧带部分情况	072
项韧带是什么	072
为什么会出现项韧带钙化现象	072
仅做 X 线检查就可以确定颈椎病的类型吗	073
做颈椎 X 线检查对穿戴有什么要求	073
为什么 X 线检查与临床表现不相符合	073
颈椎骨质增生就是颈椎病吗	074
CT 检查的原理是什么	075
CT 检查对颈椎有什么积极意义	075
哪些情况下需要做 CT 检查	075
做 CT 检查有哪些体位	076
做 CT 检查要有哪些准备	076
CT 检查报告单上包括哪些内容	076
CT 检查报告与 X 线检查报告有什么区别	076
做 CT 检查时要注意什么	077
CT 对颈椎病的适应证有哪些	077
核磁共振检查的原理是什么	078
核磁共振检查有哪些优势	078
核磁共振检查就是万能的吗	079
做核磁共振检查有哪些体位	079
金属物品对磁共振检查有什么影响	079
哪些情况下不能进行核磁共振检查	079
核磁共振检查有什么意义	080
颈椎病的诊断标准有哪些	080
颈椎病诊治的一般原则有哪些	081
颈椎病的就医要点有哪些	081
就诊时挂什么科室	082
如何找到适合自己的医生	082



第四节 未雨绸缪——颈椎病的防治

083

预防颈椎病的重要性有哪些	083
如何“防”住颈椎病	083
怎样注重工作中的间断活动	085
为什么说颈椎病的预防要趁“早”	086
经常进行形体锻炼可预防颈椎病吗	086
颈椎病患者如何预防并发高血压	086
颈椎病患者如何预防并发糖尿病	087
颈椎病患者如何预防并发冠心病	088
颈椎病患者进行心理调节也可预防颈椎病吗	088
围领和颈托可预防颈椎病吗	089
颈椎病发病后要注意什么	089
加重颈椎病病情的因素有哪些	090
如何预防颈椎病的加重	091

第三章

日常生活保健

——小细节成就颈椎健康

第一节 女性，别让颈椎早衰 30 年

093

时尚挂链也会伤害颈椎吗	093
为什么胸罩穿戴不当也会引起颈椎病	094



颈椎病 生活调养防治 800 问

为什么说单肩挎包易挎出颈椎病	094
穿吊带装会引发颈椎病吗	095
为什么说低领衫也会伤颈椎	095
精油泡澡可以缓解颈椎疼痛吗	096
白领女性穿高跟鞋也会穿出颈椎病吗	096
节食也会引发颈椎病的说法有道理吗	097

第二节 点滴做起，时时处处关爱颈椎

098

日常生活中如何保护颈椎	098
坐姿与颈椎病关系密切吗	099
为什么说坐得太直也会伤颈椎	100
低头综合征有什么特点	101
如何预防“低头综合征”	102
长时间看电视对颈椎有什么伤害	103
沉迷于电脑游戏也会伤害颈椎吗	103
遇突发事件急转头有什么危害	104
什么样的书桌利于坐姿的调整	105
为什么说伸懒腰也能保护颈椎	105
及时纠正不良习惯对颈椎的好处有哪些	106
为什么说戴头盔易伤害颈椎	107
经常提电脑包也会引发颈椎病吗	108
为什么颈椎病患者不宜睡软床	109
颈椎病患者易选用的床铺类型	109
颈椎病患者如何选择枕头	110
颈椎病患者宜采用哪种睡眠方式	111
露天睡觉对颈椎病患者有什么危害	112
晒颈椎有用吗	113
佩戴颈托有什么作用	113
颈托有哪些种类	114



如何正确使用颈托	115
春季怎样补充营养防治颈椎病	115
颈椎病患者为什么夏季要预防着凉	116
颈椎病患者在秋季要注意哪些	117
冬季防治颈椎病有哪些注意事项	118
自我保健可以延缓颈椎病的退变历程吗	119
为什么说颈椎病患者要注意保暖和避风寒	120
颈椎病患者如何根据病情做保健操	121
如何正确理解推拿、按摩的作用	121
为什么说颈椎病患者平时要注意休息	122
颈椎骨质增生患者的调养有哪些妙招	122

第三节 关注心理，颈椎病患者心理调试

124

患者了解自己的病情有哪些重要的意义	124
慢性颈椎病患者的心理表现有哪些	124
如何鉴别“心理颈椎病”	125
患者有急躁情绪的危害有哪些	126
重症颈椎病患者为何不宜悲观	126
患者为何要有战胜疾病的信心	126
颈椎病调节情绪的方法有哪些	126
颈椎病患者如何进行心理调适	127
医护人员如何帮助患者摆脱心理负担	128

第四节 误区大扫描，让你的颈椎更健康

129

椎间盘突出与颈椎病有什么关系	129
颈椎病症状得到缓解后就要停止治疗吗	129
所有颈椎病患者都可服用抗痛药物吗	130
找别人给“扳脖子”的方法可取吗	130



第四章

“食”全“食”美

——“慢工”调出好身体

第一节 颈椎病患者的饮食原则

131

- 颈椎病患者饮食调养的优势在哪里 131
- 颈椎病患者如何建立良好的饮食习惯 131
- 颈椎病患者对食物的量有要求吗 132
- 颈椎病患者在饮食方面需要注意什么 132
- 为什么说颈椎病患者要对证进食 132
- 颈椎病患者饮食如何做到合理搭配 133
- 得了颈椎病就要忌口吗 133
- 为什么说颈椎病患者要多吃高营养食品 134

第二节 保护颈椎，饮食有方法

134

- 颈椎病患者宜吃的富含钙的食物有哪些 134
- 颈椎病患者宜吃的富含蛋白质的食物有哪些 135
- 颈椎病患者宜吃的富含 B 族维生素的食物有哪些 135
- 颈椎病患者宜吃的富含维生素 E 的食物有哪些 135
- 颈椎病患者宜吃的富含维生素 C 的食物有哪些 135
- 喝牛奶对颈椎病有什么好处 135
- 颈椎病患者在喝牛奶时要注意什么 136
- 经常喝骨头汤可缓解颈椎病吗 136
- 做骨头汤时有什么技巧 136
- 怎样喝骨头汤可避免心血管疾病 137
- 为什么说多喝鱼头汤对颈椎病有好处 137