

颈椎病

饮食运动宜忌

速查手册



吃对食物，通过常见食材的营养让人生行得更正
合理锻炼，让随时可做的运动助力颈椎长得更稳

科学方案

让白领人群摆脱颈椎病困扰

专业指导

助力低头一族解决腰酸腿疼

颈椎病 饮食运动宜忌

速查手册

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病饮食运动宜忌速查手册 / 柏立群主编. — 青岛: 青岛出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5552-6368-5

I. ①颈… II. ①柏… III. ①颈椎—脊椎病—食物疗法—手册
②颈椎—脊椎病—运动疗法—手册 IV. ①R247.1-62 ②R681.505-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 289079 号

颈椎病饮食运动宜忌速查手册

- | | |
|------|---|
| 主 编 | 柏立群 |
| 策 划 | 中海盛嘉 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路 182 号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-68068820 (传真) 0532-68068026 |
| 责任编辑 | 郭东明 程兆军 E-mail: qdgdmsina.com |
| 封面设计 | 祝玉华 |
| 版式设计 | 刘晓东 |
| 印 刷 | 青岛北琪精密制造有限公司 |
| 出版日期 | 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 32 开 (787mm×1092mm) |
| 印 张 | 6 |
| 字 数 | 100 千 |
| 印 数 | 1-6000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-6368-5 |
| 定 价 | 24.00 元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532) 68068638

前言



颈椎就是我们通常所说的“脖子”里面的骨头，是连接头部和身体的重要部分，也是支撑头部自由旋转及伸屈活动的重要骨性结构。

人体就好像是一台钟表，随着年龄的增长，身体各个部件的磨损日益加重，正常颈椎也会产生退行性变。因此，每个人都有可能患有颈椎病。

颈椎患病的病因除了随着年龄的增长导致颈椎发生退行性变外，姿势不佳与过度劳累也是非常重要的因素。在过去，颈椎病多是老年人的“专利”，但近几年来开始呈现明显的“老少通吃”趋势。这与人们长时间低头看电脑、玩手机以及伏案劳作有很大的关系。国内一项对2000例颈椎病患者的调查研究结果显示：近年来办公族和青少年患颈椎病的人数骤增，甚至30岁以下患者所占的比例比30岁到50岁的患者高出了22%。

牵一发而动全身，颈椎有恙，全身遭殃。颈椎患病的临床表现并非单纯的颈部受限，而是会导致整个身体不适，引发上肢麻木、下肢无力、头晕、恶心、呕吐、吞咽困难、视力模糊、心律失常、血压升高甚至瘫痪等一系列症状，威胁着身体健康，严重影响了人们的工作效率与生活质量。

颈椎病的复杂性还在于，由于受累组织和结构的不同，该病还可细分为颈型、神经根型、脊髓型、交感神经型、椎动脉型颈椎病以及混合型等几大类。每种类型的颈椎病临床表现以及治疗方法都各异。如果在不了解详细类型的情况下盲目施治，不但不能达到治病的目的，反而有

可能加重病情。

颈椎的退行性变虽然不以人的意志为转移，但颈椎病却是可防可治的。特别是能在颈椎问题出现前做出防备，在问题出现时采用正确的处理方式，进行运动治疗、饮食调节进而强化身体，很多痛症可迎刃而解。

本书以浅显易懂的方式介绍了颈椎病的一般知识，如发病原因、疾病类型、中西医的治疗和预防措施以及颈椎病患者在饮食和运动方面的禁忌等。全书文字与图表结合，有利于读者增加颈椎病的预防和治疗知识，避免误诊误治。此书也可作为办公室“低头一族”以及相关高危职业人士提高颈椎病自我预防保健能力的指导书籍。内容通俗易懂，有助您养护好颈椎，站得更挺，坐得更稳，走得更远。



目录



第一章 颈椎病常识速查

01

越来越年轻化的颈椎病·····	2
颈椎问题殃及全身·····	4
威胁颈椎的“六大元凶”·····	6
人体颈椎节段对应疾病表·····	10
颈椎病的常见预警信号·····	11
颈椎病的六种类型及症状·····	12
治疗颈椎病的医院检查·····	16
颈椎病自我测评表·····	19
颈椎病诊断标准有差异·····	20
不同类型颈椎病的治疗方法·····	23
特殊试验判断颈椎病类型·····	24
谨防与颈椎病混淆·····	26
椎动脉型颈椎病VS美尼尔氏综合征·····	28
神经根型颈椎病VS脊髓肿瘤·····	30
颈椎病治疗延误后果很严重·····	31
颈椎病常用药及使用须知·····	33

颈椎病常用中成药·····	35
颈椎病用药禁忌·····	37
拒绝颈椎病的三道防线·····	38
“高枕无忧”伤颈椎·····	41
急慢性颈椎疼痛护理法·····	42
颈椎疼痛巧用冷敷与热敷·····	43
咽喉炎也会引发颈椎病·····	44

第二章 颈椎病饮食宜忌速查

45

颈椎病健康饮食的原则·····	46
养护颈椎的饮食宜忌新主张·····	48

五谷杂粮类

小米——促进骨骼生长和发育·····	49
玉米——丰富的B族维生素为颈椎“减压”·····	50
薏米——清热排脓除湿热·····	51
糙米——改善颈椎关节的柔韧性·····	52
燕麦——改善颈椎椎体增生·····	53
荞麦——改善颈部血管功能·····	54
红薯——保持颈部血管壁的弹性·····	55
黄豆——蛋白质丰富，可增强人体免疫力·····	56
绿豆——预防颈椎病并发心脑血管疾病·····	57

蔬菜菌藻类

油菜——钙含量丰富，有利骨骼·····	58
---------------------	----

芹菜——缓解肌肉水肿·····	59
菠菜——促进人体钙质吸收·····	60
茼蒿——调和脾胃，化痰止咳·····	61
荠菜——促进肌肉正常收缩和舒张·····	62
紫甘蓝——壮筋骨，益睡眠·····	63
西兰花——预防骨质疏松·····	64
番茄——改善颈椎病引起的视力模糊·····	65
黄瓜——降糖、降脂、利尿、清血·····	66
茄子——利于颈椎消肿止痛·····	67
芦笋——扩张血管，利于血液循环·····	68
莴笋——开胃降脂之佳品·····	69
洋葱——预防骨质疏松·····	70
苦瓜——促进骨骼发育·····	71
白萝卜——止咳利咽缓解颈椎病·····	72
胡萝卜——改善颈椎病眼病·····	73
南瓜——缓解颈椎疼痛·····	74
黑木耳——改善脊椎病引起的四肢麻木·····	75
香菇——缓解关节疼痛·····	76
肉蛋水产类	
牛肉——益气血，强筋骨·····	77
猪肉——提供丰富的营养素·····	78
鸭肉——可消除肌肉炎症·····	79

鸡肉——可提供丰富氨基酸·····	80
鸡蛋——提供优质蛋白·····	81
海带——利尿消肿，保护心脏血管·····	82
草鱼——促进血液循环·····	83
虾皮——补钙的较佳食材·····	84

水果类

苹果——改善颈椎不适引起的消化不良·····	85
橘子——预防心脑血管疾病·····	86
猕猴桃——改善颈椎病伴发高血压·····	87
桑葚——改善视力模糊、高血压等症状·····	88
红枣——补充心脾气血·····	89
香蕉——促进骨骼吸收钙质·····	90
梨——缓解颈椎病引起的咽喉不适·····	91
菠萝——预防关节炎，增强骨骼强度·····	92
樱桃——丰富的花色苷可消炎止痛·····	93
山楂——解除颈椎局部瘀血状态·····	94

中草药类

川芎——祛风止痛·····	95
白芷——解表散寒·····	96
天麻——祛风、镇痉、降血压·····	97
葛根——解肌退热，降糖降脂·····	98
桑枝——祛风湿，利关节·····	99

生川乌——消炎、镇痛、扩张血管·····	100
党参——补中益气，养血安神·····	101
黄芪——生肌，补虚，益卫固表·····	102
枸杞——缓解头晕、目眩、耳鸣·····	103
黄精——补肝肾，润心肺·····	104
马齿苋——增强血管壁的扩张能力·····	105
山药——扩张血管，改善血液循环·····	106

第三章 颈椎病运动宜忌速查

107

颈椎病患者的运动原则·····	108
米字操——适合轻度颈椎病患者·····	112
小燕飞——可缓解腰部、颈肩部位劳损·····	113
哑铃操——颈椎病患者的自我疗法·····	114
保健操——改善颈椎功能·····	116
护颈操——办公室低头一族可长期坚持·····	120
瑜伽——忌过度拉伸锻炼·····	121
散步与慢跑——掌握姿势很重要·····	124
太极拳——预防骨质疏松·····	126
神经根型颈椎病的康复体操·····	128
放风筝——可以改善和治疗中轻度颈椎病·····	130
游泳——适宜早期或恢复期颈椎病患者·····	132
卧位练功操——适合颈椎肥大的患者·····	133
颈椎病的器械康复运动·····	134

抗阻运动可增强颈部肌肉..... 135

开车族健身操缓解颈椎疲劳..... 136

第四章 颈椎病并发症饮食运动宜忌速查

137

颈椎病伴发高血压..... 138

颈椎病伴发脑卒中..... 142

颈椎病伴发心脏病..... 146

颈椎病伴发胃病..... 150

颈椎病伴发耳鸣..... 153

颈椎病伴发视力下降..... 156

颈椎病伴发吞咽困难..... 160

颈椎病导致落枕..... 162

颈性乳房疼痛..... 166

第五章 颈椎病中医治疗宜忌速查

169

中药治疗不同类型的颈椎病..... 170

拔罐，传统中医疗法有禁忌..... 173

针灸艾灸，刺激穴位调颈椎..... 176

按摩推拿，巧治颈椎病..... 178

参考文献..... 182

第一章



颈椎病

常识速查

在所有脊椎骨中，颈椎的活动度最大，因此也最容易发生劳损，再加上人们长时间低头工作、生活方式及枕头使用不当等因素，颈椎病已越来越多地困扰着现代人。

颈椎患病的临床表现并非单纯的颈部受限，而是会导致整个身体不适，引发上肢麻木、下肢无力、头晕、恶心、呕吐、吞咽困难、视力模糊、心律失常、血压升高甚至瘫痪等一系列症状，威胁着身体健康，严重影响了人们的工作效率与生活质量。

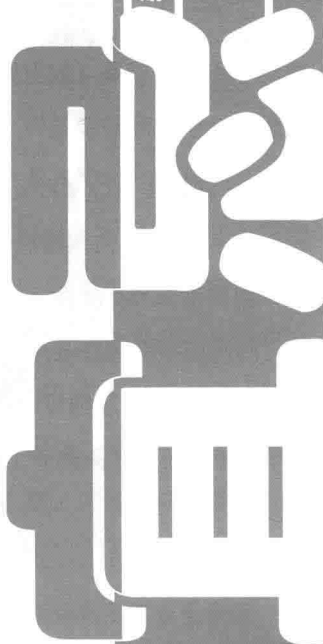
SUCHASHOUCE

JINGZHUIBINGYINSHI

YUNDONG

YIJI

颈椎病饮食运动宜忌速查手册



越来越年轻化的颈椎病

脊柱是人体的顶梁柱，由上至下可分为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、尾椎5个部分，共有34节。其中最上部的颈椎骨有7节（自上而下医学上缩写为C1~C7），胸椎骨有12节（缩写为T1~T12），腰椎骨有5节（缩写为L1~L5）。骶骨位于骨盆腔后，5块骨（缩写为S1~S5）融合成一个三角形状而形成骶骨。骶骨处在两块髌骨之间，将脊椎连接到骨盆腔上。最末端的腰椎（L5）与骶骨接合成关节（联动）。骶骨下面的另外5个骨融合在一起，形成了尾骨。

🔊 全国有1.5亿人患颈椎病

20世纪80年代颈椎病的发病高峰年龄是55岁，20世纪90年代是49岁，而目前颈椎病高发年龄已提前到了39岁，呈现出越来越年轻化趋势，可以说颈椎病直逼青少年。

据最新统计数据显示，我国近1.5亿人患有颈椎病，20~40岁的青壮年颈椎病患病率高达59.1%。

🔊 颈椎最易发生劳损

颈椎是连接头部和身体的重要部分，也是支撑头部自由旋转及伸屈活动的重要骨性结构。在所有脊椎骨中，颈椎的活动度最大，因此也最



容易发生劳损，再加上人们长时间低头工作、生活方式及枕头使用不当等因素，颈椎病已越来越多地困扰着现代人。

颈椎病也叫“颈椎综合征”“颈椎骨关节病”，是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称，是一种以颈椎间盘组织退行性病理改变为基础的疾病。

颈椎病主要是由于颈椎长期劳损、骨质增生，或椎间盘脱出、韧带增厚，致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压，出现一系列功能障碍的临床综合征。

不同类型的颈椎病表现各异

颈椎病的临床症状比较复杂，常因病变部位、受压组织及压迫程度不同而表现各异，既可能单一出现，也会同时出现；既可以起因于颈部肌肉、韧带损伤，也可以在颈部血管、神经、脊髓等受到刺激与压迫后发生。

患者的一系列病理变化，如髓核突出或脱出，后方小关节骨质增生，钩椎关节的骨刺形成和小关节松动与移位，均可对脊神经根造成刺激、牵拉与压迫，可导致脊神经根和周围组织的反应性水肿、根管狭窄及可能的根袖处粘连等，进而可引起身体的多种不适。

除了颈肩部酸痛外，还有可能累及四肢、眼睛、头部、心脏、乳房等，严重者会四肢瘫痪、半身不遂、大小便失禁，可谓“牵一发而动全身”。

颈椎问题殃及全身

颈椎患病的临床表现并非单纯的颈部受限，而是会导致整个身体不适，引发上肢麻木、下肢无力、头晕、恶心、呕吐、吞咽困难、视力模糊、心律失常、血压升高甚至瘫痪等一系列症状，威胁着身体健康，严重影响了人们的工作效率与生活质量。

颈椎病对全身的危害

危害	具体表现
颈椎生理曲度变直	颈椎生理曲度变直属于颈椎病前期病变，患者的颈椎稳定性差，一旦疲劳或过度牵拉，肌肉易紧张、疼痛，有些人还会出现头晕的症状。
落枕	这是颈椎病的早期症状，经常发生落枕，让人痛苦不堪，以至于情绪不稳，极易发怒，影响生活和工作质量。
脖子僵硬	颈椎病的普遍症状，脖子僵硬、酸痛，有时候会延及整个肩背疼痛发僵，点头、仰头、转头活动受限，呈斜颈姿势。
棘突两侧压痛	在上、下棘突之间凹陷处有压痛，这对颈椎病的定位关系密切，尤其是早期压痛点的位置，往往与受累椎节相一致，后期则因椎间关节周围韧带钙化、骨刺形成而不明显。
头痛	颈椎及其关节周围分布着众多的肌肉、筋膜、神经、血管、脊髓等组织结构，任何一种组织结构发生异常或病变，都有可能導致头痛。
眩晕	颈椎动脉受到颈椎增生性改变的压迫，出现一次或数次脑供血不足时，容易出现这种症状。当颈部活动、头部姿势改变时，眩晕更为明显，常伴有眼花、恶心、呕吐等。
血压不稳	颈椎病患者在发病后，当造成患者的交感神经功能出现紊乱和椎基底动脉供血失常时，容易出现血压不稳定的症状。
上肢肌力减弱	上肢肌力减弱是颈椎病症状的表现，这是运动神经受损引起的症状，表现为颈椎病患者持物时费力，部分患者持物时易脱落。



危害	具体表现
吞咽困难	患者食管的后壁受到颈椎前缘骨质的直接压迫、自主神经紊乱,造成食管痉挛或过度松弛时,会出现吞咽困难的症状。
心前区疼痛	患者往往会表现为心前区疼痛、胸闷、期前收缩等心律失常等,是由于颈背神经后根受颈椎骨刺激和压迫所致。
猝倒	有时候在站立或走路时因突然扭头,出现身体失去支持力而猝倒,倒地后可很快清醒站起,不伴有意识障碍,也不会留下后遗症。此症状也是由于颈椎病导致椎动脉受压迫,大脑血液供应不足造成的。
视力障碍	表现为视力模糊、下降、眼睛肿胀、充血、怕光、流泪、瞳孔不等大,甚至视野缩小、视力锐减。
上肢麻木	肩部、手臂、背部的麻木、疼痛、运动和感觉障碍、痛觉过敏、有触电感,手指麻木或蚁行感、手部无力、沉重感、持物不稳、震颤麻痹等颈椎病的症状以及上肢肌萎缩、肩周活动受限。主要由于颈椎间盘突出压迫或刺激颈神经根,导致脊神经根和周围组织的反应性水肿、粘连等引起。
下肢疼痛	下肢可出现放射性痛、冷、麻、凉或热窜痛、无力、不能站立、不能行走、不能下蹲,活动后加重,休息后减轻,或休息后刚起来加重,稍有活动后好转,再活动后又加重。这是颈椎病病理变化累及脊髓后的表现。
乳房疼痛	颈性乳房疼痛多见于女性患者,开始觉一侧乳房或胸大肌有触压痛,间断隐疼或阵发性刺痛,向一侧转动头部时最明显,有时疼痛难以忍受。这种疼痛被误诊为心绞痛或胸膜炎。由于增生骨压迫第6、7颈椎的神经所致。
记忆力下降	当颈椎出现问题,如错位、紊乱等,导致动脉受压时,人体就会出现脑供血不足,导致记忆力下降。
脑卒中	颈椎病加重脑供血不足,可使脑血管中的血液流动速度变慢,血栓形成的机会增多,极容易诱发脑卒中。
失眠	颈椎旁有3个交感神经节,颈上神经节、颈中神经节和星状神经节,如果颈椎出了问题,就可能压迫、刺激相关神经节,引起交感神经抑制或兴奋,打破了交感神经和副交感神经应有的平衡,出现自主神经紊乱,导致失眠、多梦、头脑昏沉感。临床发现,如果患者是第1到第3颈椎出了问题,刺激了颈上交感神经,患者易出现难以入睡的症状;如果是第6到第7颈椎及第1胸椎出了问题,刺激了星状神经节,则易出现早醒问题。
瘫痪	早期表现为下肢麻木、疼痛、跛行,有的患者在走路时有如踏棉花的感觉,个别患者还可伴有排便、排尿障碍,如尿频、尿急、排尿不畅或大小便失禁等。
耳鸣	由于颈椎的急慢性损伤和退行性改变,刺激或压迫颈部交感神经或椎动脉,发生椎-基底动脉供血不足或迷路动脉血管反射性痉挛,使内耳血液循环出现急慢性障碍,引起“嗡嗡”“滋滋”等耳鸣音。

威胁颈椎的“六大元凶”

颈椎病的类型按其发病原因的主次可分为六大类，正是这“六大元凶”让颈椎不堪其扰，负重前行。

颈椎病的发病原因示意图

