

图解现代健康丛书

现代人通病——



颈椎综合征

脊椎与肩膀，建构成一个沉重的十字架，
背负着身体病痛的原罪，
小小的七节颈椎是病症之源，
这本书为您的健康解码！

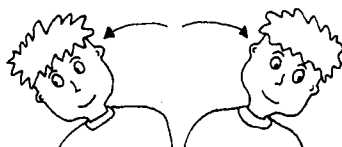
张峻斌 张镭川◎著 张能杰◎绘图

图解现代健康丛书

现代人通病—— 颈椎综合征

张峻斌 张镭川◎著 张能杰◎绘图

“这本书能启发人改变生活方式、建立美丽人生……”



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代人通病:颈椎综合征/张峻斌,张镭川著;张能杰绘.
—北京:华夏出版社,2001.8
(图解现代健康丛书)
ISBN 7-5080-2363-3

I. 现… II. ①张…②张…③张… III. 颈椎-脊椎病-
诊疗-图解 IV. R681.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 17160 号

华夏出版社出版发行
(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

新华书店经销

北京房山先锋印刷厂印刷

787×1092 1/32 开本 6.25 印张 122 千字

2001 年 6 月北京第 1 版 2002 年 1 月北京第 2 次印刷

定价:12.80 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

出版者的话

张峻斌博士的第一部图解医学科普读物,也就是《图解脑中风的防治与康复》一书,于1995年由我责编在华夏出版社出版。来年,此书荣获1996年“美国国际杰出著作奖”。我深知这不仅仅是因为书中的内容为大众所需要,而且还因为其文字风格为大众所喜爱。那些由医学科班出身的台湾漫画家张能杰先生绘制的百余幅插图更是活灵活现、直奔主题,活脱脱一位热情淳朴的导读员,怀着爱心与真情在给读者讲解机理并指导操作技法,让人人都能读懂、学会,使此书成了一本成人用的“小人书”。

此后,张博士的另外几部同样形式的图解医学科普读物在台湾陆续面世,遂成为一个令人赏心悦目的“图解现代健康丛书”系列。更加鼓舞人心的是,几乎每一种书都是在面世的10个月内三次重印。其中《轻松学耳穴》和《图解耳穴按摩健康法》进入了中小学校园,就像大陆的孩子们课间必做眼保健操一样,岛上的孩子们正以同等态度对待耳穴按摩操。《战胜电脑文明病》和《现代人通病——颈椎综合征》也进入了千家万户和各大机关。邀请作者传道授业的单位团体纷至沓来。作为香港耳针学会秘书长的张峻斌博士竟然又在台湾岛上掀起了保健操练的热潮……

张博士怀着奉献社会的仁爱之心,致力于两岸三地的医学科普事业,并将著书所得润笔之资全部捐献给残疾人慈善机构(台湾)和福利组织(大陆)。也就是说,读者在购得此书之时,在为自己寻得了简便易行的保健方法的同时,也正在与张博士及其同仁共襄慈善与福利之义举。

作者建言

——健康人生从解除颈椎的锁码开始

近两年来,由于中华健康养生协会与财团法人净化社会文教基金会主办“校园耳穴按摩推广计划”之因缘,作者受邀至全省各级学校和机关、团体演讲、授课,卷起了耳穴按摩操在台湾的热潮,许多学校、机关、家庭将它列为每天必须练习的健康养生操。与此同时,透过接触各阶层民众,也赫然发现,罹患颈椎综合征的人比想像中的数量多出太多,而且不分性别、年龄,只要头颈长时间固定在某种姿势下工作、压力过大、饮食不慎以及各种大大小小的头颈部位伤,都会累积而成为颈椎病的病因(详阅本书“颈椎病的高发病族群”)。这也是本书被命名为《现代人通病——颈椎综合征》之起因。

颈椎综合征的患者,症状大多从肩膀僵硬开始。脊柱与肩膀的交叉处像被打结锁码似的,颈肩部变得像背负沉重的“十字架”。而后,头晕、头痛、失眠、焦虑、烦躁等类似神经衰弱的症状都将伴随着耳熟能详的颈肩背部酸痛、落枕、手指麻木,甚至视力障碍、耳鸣、重听、胃肠功能紊乱、心律失常、心绞痛等等疑难杂症蜂拥而至(详见“疑难杂症是颈椎闹的祸”)。

最近的研究即显示,在神经衰弱的人群中,80%以上患有颈椎病,颈椎病患者中90%以上有神经衰弱的各种症状。神经衰弱患者在体检时常被发现颈项部肌肉痉挛,而且压痛明显,X光片证实颈椎有病理变化者亦为数不少。由此可见,神经衰弱与颈椎病关系密切。

上述研究又一次证明,颈椎病症状确实复杂多样,受牵连的部位上至头顶,下至腿足,浅至皮肤,深至某些内脏,都可能发生异常的症状。建构健康幸福的人生,要从解除颈椎的锁码开始。

如何对颈椎病做到“未病先防,既病防变”呢?本书乃作者与胞弟张镭川医师,在继承家父张士君老中医骨伤科经验的基础上,通过反复实践和研究,累积了大量临床诊治和康复指导之经验,并收集了国内外的最新资料,历时五年,以图文并茂、深入浅出的形式,作为对本病易患人群的献礼,帮助大家积极防治。

张峻斌

写于高雄市中华健康养生协会

邱 序

——颈椎综合症的防治与康复之路

自古以来，“生老病死”一直是人类难逃的宿命，也是人类持续研究、想要克服的重大课题。迄今，我们虽然无法主宰自己的“生”、“死”问题，至少在“延生缓死”的过程中，仍有努力的空间。当科学界宣布了人体基因密码的初步排序图后，“老化”的困扰，似乎有了转机，“疾病”的诊疗，也将大有可为，但是疾病仍是我们当下必须面对的冲击，因为痛苦是难以忍受的。

俗谚“英雄最怕病来磨”、“久病床前无孝子”……都是说明久病缠身的艰辛与不堪。生活在信息爆炸、高压环境中的现代人，或多或少都已罹患了慢性病。尤其是坐在办公室里长期伏案工作者、电脑族或曲身弯颈操作的医护人员等等，几乎都是“颈椎病”的光顾对象。试想，小小的七节颈椎，支撑一个沉重的脑袋，加上长期前屈、伏案的不良姿势，再加上高压力、多角色的生活方式，使它随时处于紧张的备战状态，教它如何承受得了这种日积月累的伤害而不发出警讯呢？所以它怠工的方式，小者肩颈酸痛、头昏头痛、落枕、凝肩、手指麻木如此等等，大者躯干半边麻痹、眩晕、猝倒、脑中风等等，都可能发生。有鉴于此，平日我特别注意养护颈椎，不敢疏忽。如今张峻斌博士等人出版了《现代人通病——颈椎综合征》一书，正好提供了最佳的颈椎病防治和保健之道，实在是颈椎综合征朋友之福！

一般人都知道,疾病最主要的成因是身心不平衡所引起的,我们常常忽略微小的不平衡,等到病症出现了,就直接找医生,靠药物来控制病情。有时不但没有解决致病的原因,反而造成了不必要的伤害,也累积了更多的毒素。其实生病只是一种讯号,传达出我们身心不平衡或未善待自己的讯息。若能正向来看待生病的提醒,好好省思,调整自己的观念、生活脚步、饮食作息,或妥善处理人际关系,必然可唤醒自我康复的能力。

记得今年初,张峻斌博士莅校演讲,曾提及“养生木桶论”,寓意“健康”就像盛装于木桶中的水,而木桶是由各种“因素”的木块所围绕而成,这些因素包括饮食(清洁自然)、作息(正常规律)、情绪(稳定快乐)、运动(恒常适量)、心灵(服务奉献)等等,这些围绕的木块不仅片片相扣,缺一不可,更重要的还必须均衡发展、相辅相成,否则,只要某个木块发展的高度不够,健康之水仍会由此决堤。可见真正的身心平衡,是维持健康的不二法门。

张峻斌博士精通耳穴医疗,又以“预防胜于治疗”的理念为职志,经常南来北往演讲。他抛开医生的高薪收入,愿做健康的教育者和咨商者,指导大家来做保健预防,减轻病痛之苦,全心投入中国传统预防医学之推广(包括成立中华健康养生协会),悲愿宏深,实在令人感佩!故乐意推荐。

邱连治

(台湾省恒春工商校长)

于 序

——启迪预防观念 建构幸福人生

本校为整日埋首教育工作的教师们安排了一系列的“心灵”专题演讲,引导同仁挪出心灵的角落,从忙碌中找回真正的自我,提高生活的品质。非常有幸地邀请到张博士峻斌莅校,针对现代人的生理保健提出了建言,其真知灼见、良言隽语如同无尽的宝藏,让听者走出一条健康、自信、亮丽、精彩的人生。尔后,每次与他接触,深感其对中国传统医术造诣之深广,尤其对耳穴、推拿、针灸治疗钻研之精,著作之丰,令人钦佩不已。

今有幸拜读张博士新作《现代人通病——颈椎综合征》一书。为生活在现代的许多文明症族群,如:伏案工作者、资讯工作者、学生族、职业运动员、舞蹈及武打演员、演奏家、医护人员、中老年人、烟酒爱好者、高压力族群以及缺乏运动者……提供了综合防治的措施。以最简单的入门方法,教导我们如何“摆首弄姿护颈椎”,使我们告别“伤害颈椎的生活陷阱”,并有恒心地去做“颈椎保健功的练习”,相信对减轻以至消除颈椎病,会有实质的助益。所谓“七分保养、三分治疗”,防患于未然才是真正的保健之道,本书为我们做了最佳的注释。

中华民族有五千年的悠久历史文化及孔孟思想、老庄哲学,已为世人所仰慕,然而博大精深的医理及针灸、耳穴、推拿等治疗方法及预防保健之道却鲜为人知,实为一大憾事。其

实,中国医学的传承是人生健康、幸福的资产,而预防观念则是建构幸福人生的关键。西谚云:“只能写出来摆在书架上而无法改变人的生活,那不是著作;若能启发人改变生活方式、建立美丽人生,那才是旷世之作……”张博士正是将理论与生活结合的实践者。

尤其令我感动的是:张博士为人谦和、亲切、率真、执著,以助人、服务的胸怀,宣扬我国传统的医学,不遗余力。若因此书的问世,能唤醒人们对中国医学的认识与觉醒,则不负张博士多年研究之苦心矣。是为序。

于貽堃

(台湾省嘉义市立玉山国中校长)

严 序

——善待自己 防病痛于未然

因缘际会，由《民生报》医疗版得知有一耳穴按摩课程，可在校园中推广。由于本身涉猎些许中医，对耳穴有少许概念，知其疗效甚佳且方便实施，所以在学校安排了一场演讲，未料引起许多家长的兴趣。特别是张峻斌医师，于某周日上午至下午共六堂课，教授一系列的进阶课程。张医师温柔敦厚、很有耐心地倾囊相授，家长们收获颇丰，但仍意犹未尽，纷纷期待下次再有研习的机会。

欣闻张医师将于年底推出有声书《从耳朵看健康》及《耳穴教学录像带》，且将全部版税捐赠高雄市政府社会局无障碍之家，作为弱智儿童之教育经费。感佩张医师于繁忙工作之余，仍关怀社会弱势群体、热心公益事业，无疑对现今的功利社会做了最好的优良示范。

人生在世难免会有病痛，但是现代人的通病往往是：小洞不补，一直拖到大洞难补时，悔之已晚。所以张医师舍执业之高薪，致力于预防医学的研究，实乃有先见之明、洞烛于机先。诚为忙碌的现代人提供了良好的保健医学，防患于未然，免得日后必须花更多的时间与金钱。

现代文明病之一，同时也是每个人常会发生的“颈椎病”，如颈肩部疼痛，就是很多人常会发生的毛病，说来也不是什么大毛病，但是就是让人不畅快；落枕也常是一晚上醒来后最大的痛苦；另外头痛、眩晕及突然猝倒，往往也与颈椎病脱不了

关系；更可怕的是各种颈椎病还是一些疑难杂症的元凶！其实这些都是有方法可以预防及改善的，治疗的方法不但简单且随时可做，只要养成习惯、持之以恒，任何病痛都将远离你。所谓“留得青山在，不怕没柴烧”，健康的身体就是我们一辈子的青山，能不好好爱护吗？

《现代人通病——颈椎综合征》正是提供这类病变最好的良方，不但让你了解症状与病理表现，而且也教你各种防治措施。希望读者能珍惜这些宝贵的资源，身体力行，善待自己的身体！

严家琳

(台北县新店市中正国小家长会长)

陈 序

——紧张、压力与颈椎综合征

缘起《民生报》轻松学耳穴专栏邀请张峻斌博士至国泰人寿保险公司高雄教育中心演讲,分享耳穴按摩保健而颇获好评。

后来因有感于保险从业人员,长期处于高压、焦虑、紧张、烦躁与郁闷的情绪状态下,若无法舒解、治疗,不但伤害身心健康、妨害家庭生活,更会影响服务客户的品质、阻碍业务的推展。于是进一步邀请张博士开办压力管理课程,教授来自云、嘉、南、高、屏等地区数以千计的学员,没想到学员的反应竟然是出奇热烈,这除了证明讲师的功力造诣深厚、课程内容实用有趣之外,也反映出保险业界对学习压力管理之需要。

据张博士研究,长时间的紧张、压力会首当其冲引起颈肩部的肌肉紧绷起来。紧绷的肌肉会持续压迫到肌肉的血管,导致血管内血流变小变慢,肌肉组织得不到血液循环带来充分的氧气和养分,同时代谢产物“乳酸”无法及时带离组织,日积月累就会发生“肌肉纤维质炎”(亦称肌筋膜炎)。肌肉变得硬绷绷,缺乏弹性,容易疲劳,出现慢性疼痛,并可引发颈椎病或使原有的颈椎病加重。

保险业界是众所周知的高压力族群,据张博士在教育中心授课期间的非正式统计,出现颈肩背部疼痛者高达 70% 以上。可见,有效的压力管理对颈椎病的防治十分重要。

由于颈椎功能的特殊性,颈椎病患者的症状复杂多样,除

了大家熟知的脖子酸痛、手臂麻木外,受牵连的部位,上至头部,下至腿足,浅至皮肤,深至某些内脏,都可能有异常的症状出现。本书乃张博士所总结颈椎综合征的诊治经验,通过100多张插图与深入浅出的解说,介绍行之有效的自我保健方法,帮助读者做到“未病先防、既病防变”。

乐善好施的张博士,更将其健康系列丛书之全部版税,捐助弱智团体。所以,购买本书的读者,除了保健养生之外,还可行善助人,值得大家共襄盛举,广结善缘。

陈进杉

(国泰人寿保险公司高雄教育中心主任)

目

录

出版者的话

作者建言

——健康人生从解除颈椎的锁码开始

邱序——颈椎综合症的防治与康复之路

于序——启迪预防观念 建构幸福人生

严序——善待自己 防病痛于未然

陈序——紧张、压力与颈椎综合征

第一篇 颈椎病的症状与成因 1

一、耳熟能详的颈椎综合征 1

(一)颈、肩、背部疼痛 1

(二)落枕 5

(三)手指麻木 8

(四)头痛 14

(五)昏眩及猝然倒地 20

二、疑难杂症是颈椎闯的祸 23

(一)视力障碍 23

(二)耳鸣耳聋 25

- (三)颞颥疼痛 27
(四)胃肠功能紊乱 29
(五)心绞痛 32
(六)心律失常 34
(七)乳房疼痛 35
(八)网球肘 37
(九)打嗝 40
(十)脑中风 42
(十一)瘫痪 44
(十二)吞咽困难 49

三、脊柱的构成与生理功能 50

- (一)脊柱的构成及生理弯曲 50
(二)脊柱的生理功能 50
(三)脊柱生理弯曲的形成 53
(四)生理弯曲具有弹簧的缓冲作用 53
(五)影响脊柱健康的三大因素 53

四、颈椎病的高发人群 58

- (一)伏案工作者 58
(二)资讯工作者 63
(三)学生族 64
(四)职业运动员 69
(五)舞蹈及武打演员 72
(六)演奏家 73
(七)医护人员 74
(八)日本人 77
(九)中老年人 78

- (十)酸性体质者 78
- (十一)高枕睡眠者 79
- (十二)烟酒爱好者 79
- (十三)高压人群 80
- (十四)缺乏运动者 81

五、椎间盘退行性变与颈椎综合征 83

- (一)椎间盘的结构与功能 83
- (二)颈椎间盘突出 87

六、颈椎病的常见类型 87

- (一)颈型颈椎病 88
- (二)神经根型颈椎病 89
- (三)椎动脉型颈椎病 100
- (四)交感型颈椎病 105
- (五)脊髓型颈椎病 106
- (六)混合型颈椎病 107
- (七)颈椎病的中医分型 109

第二篇 颈椎病的综合防治措施 110

一、如何摆首弄姿护颈椎 110

- (一)个案浅析 110
- (二)与婴共床 易发窒息 112
- (三)睡姿不当 影响头颈 113
- (四)摆首弄姿 维护颈椎 114

二、告别伤害颈椎的生活陷阱 138

- (一)慎防头颈部外伤 138