

健康专家谈

BUKE HUSHIDE JINGZHUIBING

不可忽视的颈椎病

桑长利◎编著

幸福人生 健康为本



颈椎病已不是老年人的专利，而是一种新的时代症候，本书较系统地介绍了颈椎病的发病机理及预防、保健理疗措施，指明了该病易发潜在人群，详细地指导现代人怎样从细节入手，改正不良的生活、工作习惯，远离颈椎病的困扰。堪称是颈椎病高危人群、颈椎病患者及专业医护人员的实用宝典。



黑龙江科学技术出版社

健康专家谈

BUKE HUSHIDE JINGZHUIBING

不可忽视的颈椎病

桑长利◎编著

幸福人生 健康为本



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

不可忽视的颈椎病/桑长利编著. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2008.5

ISBN 978-7-5388-5797-9

I. 不… II. 桑… III. ①颈椎-脊椎病-预防(卫生)
②颈椎-脊椎病-物理疗法 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 064657 号

不可忽视的颈椎病

BU KE HU SHI DE JING ZHUI BING

编 著 桑长利

责任编辑 李欣育

出 版 黑龙江科学技术出版社



(地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001)

电话:0451-53642106(发行部)

传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京洲际印刷有限责任公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 20

版 次 2008 年 7 月第 1 版·2008 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5797-9/R·1493

定 价 29.80 元

版权所有 侵权必究

前言

脊柱不正是百病之源。人人都有脊柱,但很少有人真正地了解脊柱,更少有人懂得呵护和保养它,其实人类许多的现代病的根源皆出于自己本身对健康的无知以至于使许多病患的治疗和康复一再延误,更多地走进了“头痛医头,脚痛医脚”的误区。颈椎病、腰椎病、肩周炎和脊柱不正密切相关已被众所认同,然而视力障碍、耳聋耳鸣、心律失常、失眠、腹泻、胃溃疡、肥胖、性功能障碍、精神异常等上百种疾病都可能是脊柱惹的祸却鲜为人知。

从猿到人的进化,劳动使人学会了直立行走,但脊柱则开始承受起身体行动的所有压力,亦是人类为结束爬行所付出的沉重代价。随着现代社会的高速发展,人类加速了改变生存方式的步伐,使直立为主的生存状态迅速演变成坐位为主的工作生活方式,使脊柱尤其是腰椎和颈椎的压力越来越大,使患脊柱相关疾病的人群迅速扩展,令众多现代人百病缠身或生活在“亚健康状态”,关注脊柱健康已刻不容缓!

“颈椎病与颈源性疾病”是常见病、多发病,大多中医骨伤医师及基层医务人员,通过各种方法治疗,常获立竿见影、手到病除之效,深受广大患者欢迎。

在科技发达的今天,这一古老的中医手法及保健治疗方法更加突出其无法取代的重要地位。

从医 50 多年,在颈椎的的手法和治疗道路上,我是亲身体验与受益者。对颈椎病病人的临床实践中,不断总结、体验,从而得到对颈椎病更加深刻的认识和技术提高,融于本书编写之中,以供同道参考。

在今天,颈椎病已不是老年人的专利,而是一种新的时代症候,本书

较系统地介绍了颈椎病的发病机理及预防、保健理疗措施,指明了该病易发潜在人群,详尽地指导读者怎样从细节入手,改正不良的生活、工作习惯,远离颈椎病的困扰。堪称是颈椎病高危人群、颈椎病患者及专业医护人员实用宝典。

继承和弘扬中华传统文化,将中医传统技法发扬光大、惠泽世人,做一点力所能及的工作,是每一位医务工作者责无旁贷的责任。在本书的编写过程中,参考借鉴、引用了多部著作中的内容,丰富了本书的水平,在此致以崇高的敬意。

不足之处,敬请同道指正。

桑长利

2008年5月

目 录

第一章 概述篇

第一节 什么是颈椎病	2
解析颈椎	2
解析颈椎病	4
第二节 颈椎病的类型和病因	5
颈椎病的类型	5
颈椎病的病因	10
第三节 颈椎病的危害及并发症	13
颈椎病对我们的综合影响	13
失眠、不孕与颈椎病有关	14
颈椎病会致脱发白发	15
六成眩晕和颈椎病有关	16
颈椎病可引起猝倒	16
颈椎病会致瘫痪和大小便障碍	17
压迫性颈脊髓病有损肺功能	17
颈椎病可引发慢性胃炎	18
颈椎病能致中风	19
颈椎病可诱发颈源性脑血管疾病	20
第四节 颈椎病的诊断	20
颈椎病的最新诊断标准	20
颈椎病的诊断原则	21
颈椎病需要做的检查	22
颈椎病诊治误区	24
容易被误诊和误治的颈椎病	25
孩子得颈椎病勿误诊	26

第五节 颈椎病的疗法	27
非手术疗法	27
颈椎病的自我疗法	30

第二章 预防篇

第一节 颈椎病的高危人群	36
我国颈椎病患者的现状	36
易患颈椎病的人群	36
中老年人易患颈椎病	37
颈椎病“爱”上年轻人	37
青少年也要警惕颈椎病	38
开车族占颈椎病患者 20%	39
上班族的颈椎健康	40
白领颈椎面临的威胁	40
低头伏案的人易患颈椎病	41
玩游戏使脖子“受累”	41
咽喉部炎症者易患颈椎病	42
第二节 颈椎病的预防	42
预防的相关内容	42
祛除诱因	47
预防的措施	64
颈椎病的先兆	95
第三节 颈椎病小测试	99

第三章 运动保健篇

第一节 颈椎病保健的认识	102
自我保健可延缓颈椎病退变过程	102
颈椎病患者要注意环境和季节变化	102
颈椎病患者自我保健须知	103
颈椎病患者应注意的问题	103
颈椎病保健多方开展	104
颈椎病的保健操有讲究	105
颈椎病按摩、推拿的作用	105

第二节 颈椎病的保健方法	106
颈椎病病人的日常生活	106
颈椎病防治妙招	108
颈椎病的保健操	116
白领首选的颈椎康复操	118
颈椎病患者的冬季保健	119
颈椎病的颈部养护	120
颈部日常养护	121
颈部活动	122
颈保健功	122
颈部功能锻炼	124
颈椎病人的保健误区	125
得了颈椎病,勿随意转头	126
颈痛切莫“端脖子”	128
不要“捏脖子”治颈椎病	128
不要“扳脖子”治颈椎	129
第三节 颈椎病的体育疗法	131
医疗体育有助颈椎病的康复	131
体育锻炼对颈椎病的作用	131
体育在颈椎病康复中的特点	132
颈椎病体疗与其他疗法的关系	133
体育疗法应注意的事项	135
第四节 颈椎病的其他疗法	136
五步疗法	136
徒手体操	137
哑铃体操	138
交感神经型颈椎病的运动体操	139
练太极治颈椎	140
气功疗法	141
导引疗法	143

第四章 治疗篇

第一节 物理疗法	148
-----------------------	-----

理疗的原理	148
理疗的作用	148
理疗的方法	149
家庭理疗	149
温泉疗法	150
泥疗法	152
蜡疗法	152
橡胶锤疗法	152
第二节 中医药疗法	153
中医对颈椎病的基本观点	153
中医对颈椎病的认识	154
颈椎病的中医分型	155
颈椎病的中医外治法	156
颈椎病的中药疗法	157
治疗颈椎病中药处方	157
颈椎病的药枕疗法	158
颈椎病的药衣领疗法	159
颈椎病的中药热敷法	160
中药外洗法	160
颈椎病的药浴法	160
神经根型颈椎病的中药疗法	161
脊髓型颈椎病的中药疗法	162
椎动脉型颈椎病的中药疗法	163
颈椎病的耳穴贴压药物治疗	164
第三节 颈椎病常用的推拿手法	165
各型颈椎病的推拿手法	168
交感神经型颈椎病推拿需谨慎	169
椎动脉型颈椎病推拿应谨慎	170
推拿治病的作用机理	170
推拿法治颈椎病的要求	171
颈椎病的按摩法	172
自我按摩晨练法	173
自我点穴按摩法	173

耳穴自我按摩法	174
耳穴压豆法	175
足底按摩巧治颈椎病	175
颈椎病病人拔罐法的选用	176
颈椎病的刮痧疗法	177
治疗各型颈椎病的手法	178
颈椎病的西式手法治疗	179
正骨手法安全可靠	180
颈椎病的正骨手法	181
第四节 针灸疗法	182
针灸穴位的选择	182
针灸的疗效	183
灸疗法	183
梅花针、七星针治疗神经根型颈椎病的价值	183
圆扁针和手法配合疗法	184
针刺与其他疗法治疗颈椎病的效果	185
针刺疗法	185
耳针疗法	186
单纯灸治法	187
挑灸疗法	187
单纯针刺的作用机制及操作方法	188
小针刀疗法	189
第五节 西医西药	191
疼痛不宜盲目用药	191
治疗颈椎病的常用药物	191
治疗颈椎病选用的口服西药	192
颈椎病患者易用药物辅疗	193
颈椎病的局部应用药物	194
颈性眩晕的用药	195
肢体麻木无力的药物治疗	195
颈椎病中西医解决方案	196

第五章 食疗篇

第一节 饮食的原则	200
饮食调养遵循的原则	200
要注意饮食	201
进食要对症	201
可以不忘口	202
要吃高营养食品	202
第二节 宜食疗方法	202
颈椎病的饮食调养法	202
颈椎病的食疗法	203
颈椎骨质增生可同时补钙	203
强筋壮骨法治颈椎病	204
温经通络汤可治颈椎病	205
川芎白芷炖鱼头治颈椎病	205
神经根型颈椎病的食疗方	206
椎动脉型颈椎病的食疗方	206
脊髓型颈椎病的食疗方	207
肝肾亏虚颈椎病的食疗法	207
治疗颈椎病的偏验方	208
可治疗颈椎病的药酒	211
第三节 滋补药膳	212
治疗颈椎病常用的药膳	212
神经根型颈椎病常用的药膳	213
神经根型颈椎病的药膳疗法	215
脊髓型颈椎病的药膳疗法	216
椎动脉型颈椎病的药膳疗法	217
交感神经型颈椎病的药膳疗法	218

第六章 其他疗法

第一节 自我牵引疗法	220
自我牵引疗法	220

不恰当牵引对治疗颈椎病的不良影响	220
颈椎牵引需注意的事项	221
颈椎病的牵引法的种类	221
家庭牵引疗法的作用	223
家庭牵引疗法	224
家庭进行颈椎牵引时应注意的事项	226
大重量牵引法的操作	227
大重量牵引法的适应症有哪些	227
不能用大重量牵引法治疗的病人	227
自我颈部牵引疗法的注意事项	228
坐位牵引的牵引法	229
坐位牵引疗法用的工具	229
坐位牵引的要领	230
卧位牵引的实施	230
第二节 其他疗法	231
颈椎病的生物全息疗法	231
颈椎病生物反馈疗法的疗效	231
高压氧对颈椎病的治疗作用	232
颈椎病的髓核化学溶解法	233
封闭疗法	233
治疗颈椎病的扳法	235
颈椎旋转复位法	235
寰枢椎旋转复位法	238
第二节 颈椎病的手术疗法	239
颈椎病手术前的准备	239
颈椎病的手术效果	240
颈椎病的一般手术适应证	241
颈椎病的手术禁忌证	241
颈椎病的手术方法	242
颈椎病的微创手术疗法	242

食道型颈椎病的手术疗法	242
糖尿病合并颈椎病治疗要注意的事项	243

第七章 病人护理篇

第一节 颈椎病病人的心理护理	246
颈椎病患者心理负担的消除	246
住院期间常用的心理护理方法	247
第二节 颈椎病病人的家庭护理	251
常见的护理问题	251
焦虑时的护理	252
躯体移动障碍时的护理	253
自理缺陷时的护理	255
舒适改变时的护理	256
有排泄型态改变时的护理	257
有发生意外可能的护理	258

第八章 答疑篇

得了颈椎病怎么办	262
颈椎病能治愈吗	263
老年人都会患颈椎病吗	263
颈椎病高发年龄是多少	263
为什么颈椎病易复发	264
颈椎病就是颈背痛吗	265
颈椎病引发的疼痛有何特点	266
脖子总是痛是颈椎病吗	267
颈椎长骨刺是颈椎病吗	267
何时治疗颈椎病最好	268
颈椎病和先天因素有关吗	268
颈椎病病人转头为何会眩晕	269
颈部为何会“格嗒”的响	269

什么是美尼尔综合征	270
颈椎邻近部位的疮肿会致颈椎病吗	270
颈椎损伤为何造成颈椎病	270
颈性视力障碍有何特点	271
颈椎病的疼痛有何特点	271
什么是斜颈	272
什么是先天性肌性斜颈	272
年轻人为何易颈椎错位	273
人体颈椎正常活动范围有多大	273
颈部围领适用于哪些病人	274
椎间盘有何生理作用	274
孩子落枕怎么办	275
为什么会落枕	275
常落枕是颈型颈椎病的表现吗	275
落枕能用醋热敷吗	276
为何颈椎病比腰椎病多见	277
颈椎椎间盘突出是怎么回事	277
何谓急性颈椎间盘突出症	278
颈椎间盘突出与颈椎病有何关系	279
为何颈椎病多发生于颈椎的下段	280
颈椎损伤后为何易得颈椎病	280
颈部运动时椎动脉会受影响吗	281
颈部固定与制动有何作用	281
“车”给颈椎病带来什么冲击	282
颈椎小关节紊乱的原因是什么	283
颈椎病为何会引起头痛	284
颈椎病会引起乳房疼痛吗	284
颈椎病会引起吞咽困难吗	285
颈椎病为何会出现手指麻木	285
怎样确定颈椎病引起的心律失常	285

为什么颈椎病病人要拍 X 线片	286
CT 对颈椎病有哪些适应证	286
颈椎病病人的压痛点有哪些	287
压痛点和激痛点有何区别	287
颈椎病与咽喉有何关系	288
骨质疏松和颈椎病有关吗	289
颈椎骨增生和颈椎病是何关系	290
神经衰弱会出现颈椎病症状吗	291
神经官能症会出现颈椎病症状吗	291
椎动脉型颈椎病与动脉硬化有关系吗	291
脊髓型颈椎病有何感觉障碍	292
如何认识颈部疾病	292
什么是颈椎平衡	293
颈椎失衡后为何会引起颈椎病	293
颈椎早衰症有何症状	294
项韧带钙化是怎么回事	295
什么是椎间盘炎	295
什么是颈椎椎管狭窄	296
什么是颈椎肥大症	297
什么是颈性血压异常	297
什么是颈腰综合征	297
什么是颈肋综合征	298
什么是颈心综合征	299
什么是青年型颈椎病	299
如何辨认颈部脊柱体表标记	300
创伤后颈脑综合征有何特点	300
高血压、心绞痛、胃炎与颈椎病有关吗	301
脑血栓合并颈椎病的治疗应注意哪些	302
糖尿病合并颈椎病的治疗应注意哪些	303

第

一

章



概述篇



第一节 什么是颈椎病

解析颈椎

颈椎由颈椎骨(7个)、椎间盘(6个)和与其相应的椎体、椎弓组成的椎管和椎间孔,而且有8对颈神经从这些椎间孔穿过。

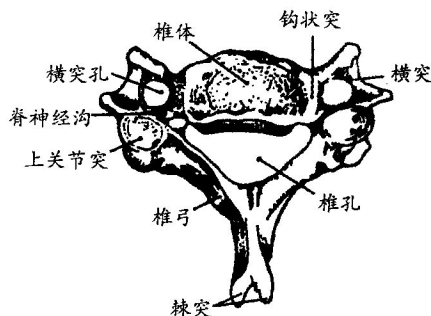


图1 颈椎上面观

(一)除第1、第2和第7颈椎因结构有所差异、属特殊颈椎之外,其余4节均属普通颈椎。和其他脊椎骨一样,包括椎体、椎弓和突起三个部分:

①椎体:一般较小,呈横椭圆形,椎体上面的左右径约为2.41cm,椎体下面约为2.28cm,左右径大于前后径。椎体中部微细,上、下两端膨大,高约1.47cm,上方在左右径上凹陷,下方在前后径上凹陷。上下椎体之间形成马鞍状的对合,保持了颈部脊椎在运动中的相对稳定。椎体上面的后缘两侧有向上的脊状突起,称作钩突,它们与上位椎体下方的后缘两侧呈斜坡形对应部分相对合,形成钩椎关节。随着年龄的增长,椎间盘组织退变,钩椎关节多有骨赘形成。颈椎4~6水平的钩椎关节是骨赘多