

你一生的生活健康顾问



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

颈椎腰椎

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



长寿100岁
颈椎腰椎
病人最佳

健康
方案

关照生活细节，使现代生活更加便利

严防急性头、颈、肩外伤。因为颈椎及其周围软组织损伤可直接或间接地引起颈椎病，应积极预防。

内蒙古人民出版社

中国居民膳食指南(2016)

颈椎腰椎

理疗与配餐宜忌

中国居民膳食指南(2016)



中国居民膳食指南(2016)

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

颈椎腰椎

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



长寿100岁

颈椎腰椎
病人最佳

健康
方案

关照生活细节，使现代生活更加便利

严防急性头、颈、肩外伤。因为颈椎及其周围软组织损伤可直接或间接地引起颈椎病，应积极预防。

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

颈椎腰椎理疗与配餐宜忌/李元秀编著. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2009. 5

(现代家庭健康理疗书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 颈… II. 李… III. ①颈椎—脊椎病—物理疗法②腰
椎—脊椎病—物理疗法③颈椎—脊椎病—食物疗法④腰
椎—脊椎病—食物疗法 IV. R681. 505 R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081703 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀

责任编辑 张 钧

封面设计 世纪梦诺

出版发行 内蒙古人民出版社

社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 1280

字 数 3200 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—10000

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528

定 价 952.00 元(共 40 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性强、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您的身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编 者

2009.6



目 录

第一章 颈椎腰椎病的预防与护理

预防有学问	1
青少年要谨防颈椎病	1
办公族要谨防颈椎病	2
肩周炎的预防方法	2
老年人盛夏要谨防肩周炎	3
预防腰椎间盘突出症要注意日常姿势	3
体力劳动者预防腰椎间盘突出症应注意的事项	4
预防腰椎管狭窄症应注意的事项	4
预防腰肌劳损须注意的事项	5
家庭主妇预防腰肌劳损应注意的事项	5
防止腰扭伤须注意的事项	6
预防膝关节骨质增生应注意的事项	6
预防踝关节扭伤应注意的事项	7
诊断颈椎病莫忽视六大假象	7
护理治疗宜忌	8
治疗颈椎病要选对治疗方法	8
颈椎病患者的护理知识	9
如何减轻颈椎病患者的心理负担	9
肩周炎的足部刮痧法	10
肩周炎的外治法	10



腰椎间盘突出症的非手术疗法	11
治疗腰椎间盘突出症宜用中药疗法	11
腰椎间盘突出症术后的调养方法	12
腰椎管狭窄症的常用疗法	13
急性腰扭伤的常用疗法	13
急性腰扭伤的自我疗法	14
膝关节疼痛的常用疗法	15
治疗踝关节扭伤宜用外敷方	15
急性扭伤初期不宜用热敷	16
选择适宜的健身运动	16
颈肩腰腿痛病人跑步应注意的事项	16
适合颈椎病患者锻炼方法有以下几种:	18
颈椎病患者宜做颈椎运动	18
颈部哑铃操的具体做法	19
颈椎病患者宜放风筝	20
颈椎病手术出院后宜进行康复锻炼	20
肩周炎患者宜进行肩部锻炼	21
缓解腰腿痛宜“倒行”	21
练习瑜伽可预防腰椎间盘突出症	22
腰椎间盘突出症患者宜练习气功	23
疗养方剂	24
颈椎病患者疗养方剂	24
肩周炎患者疗养方剂	27
腰椎间盘突出症患者疗养方剂	30
腰扭伤患者疗养方剂	31
腰腿痛患者疗养方剂	31

第二章 颈椎腰椎的医学常识

什么是颈椎病	36
解析颈椎	36
解析颈椎病	38



颈椎病的类型和病因	38
颈椎病的类型	38
颈椎病的病因	44
颈椎病的危害及并发症	47
颈椎病对我们的综合影响	47
失眠、不孕与颈椎病有关	48
颈椎病会致脱发白发	49
六成眩晕和颈椎病有关	50
颈椎病可引起猝倒	50
颈椎病会致瘫痪和大小便障碍	51
压迫性颈脊髓病有损肺功能	51
颈椎病可引发慢性胃炎	52
颈椎病能致中风	53
颈椎病可诱发颈源性脑血管病	53
颈椎病的诊断	54
颈椎病的最新诊断标准	54
颈椎病的诊断原则	55
颈椎病需要做影像学检查	55
颈部的触诊检查	55
颈椎运动的检查	56
颈椎病有关的神经试验的检查	56
颈椎病诊治误区	57
容易被误诊和误治的颈椎病	59
孩子得颈椎病勿误诊	60
颈椎病的疗法	60
非手术疗法	61
颈椎病的自我疗法	64
颈椎病的高危人群	67
我国颈椎病患者的现状	67
易患颈椎病的人群	68
中老年人易患颈椎病	68
颈椎病“爱”上年轻人	69



青少年也要警惕颈椎病	70
开车族占颈椎病患者 20%	71
上班族的颈椎健康	71
白领颈椎面临的威胁	72

第三章 颈椎腰椎病的理疗与治法

腰椎间盘突出症的非手术疗法	73
适合非手术疗法的腰椎间盘突出症病人	74
卧床休息是治疗腰椎间盘突出症的重要方法	74
腰椎间盘突出症患者卧床休息期间注意事项	75
腰椎间盘突出症患者要使用腰围和支持带	76
腰椎间盘突出症使用腰围的注意事项	76
牵引疗法对腰椎间盘突出症的作用	76
常用牵引疗法的种类	77
使用牵引疗法应注意的问题	78
家庭腰椎牵引的方法	78
机械骨盆牵引运用的要点	79
腰椎间盘突出症的日常饮食	80
腰椎间盘突出症患者选择饮食的方法	80
腰椎间盘突出症的常选中药	81
腰椎间盘突出症的药膳	81
患腰椎间盘突出症可少量饮酒	83
调治腰椎间盘突出症的药酒	84
对腰椎间盘突出症有治疗作用的中成药	85
对腰椎间盘突出症有治疗作用的穴位	86
腰椎间盘突出症患者用针灸治疗时的注意事项	86
推拿疗法能治疗腰椎间盘突出症	86
腰椎间盘突出症推拿手法的要点	87
腰椎间盘突出症患者用推拿治疗时的注意事项	87
推拿治疗腰椎间盘突出症时的板法	88
推拿能使突出的髓核回纳	88



腰椎间盘突出症患者可选用的自我推拿方法	89
穴位敷贴疗法对腰椎间盘突出症治疗作用	90
腰椎间盘突出症穴位敷贴的中药	90
穴位敷贴疗法运用中的注意事项	90
腰椎间盘突出症可进行刮痧治疗	91
腰椎间盘突出症刮痧疗法的运用	91
运用刮痧疗法时的注意事项	91
须进行手术治疗腰椎间盘突出症	91
腰椎间盘突出症患者手术前的注意事项	92
腰椎间盘突出症患者的术后护理	92
对你健康生活习惯的测试	93
要有正确的饮食习惯	93
要有足够的健身运动	93
颈椎病的前期症状	94
有颈椎病检测图表	94
颈椎病的自我检查方法	94
颈椎病可以自我防治	95
颈椎病的自我调适	95
颈椎病的日常护理	98
颈椎病人镇痛应急方法	99
颈椎病的锻炼方法	100
长期伏案工作的注意事项	100
保持良好的习惯姿势	101
注意安全免受外伤	102
预防颈椎病的保健操	102
治疗颈椎病的康复操	104

第四章 颈椎腰椎病和中医疗法

中医对颈椎病的基本观点	106
中医对颈椎病的认识	107
颈椎病的中医分型	108





各型颈椎病的症状	108
中医治疗颈椎病效果好	108
中医针对颈椎病的疗法	109
颈椎病的中医外治法	109
颈椎病的中药疗法	110
治疗颈椎病中药处方	111
颈椎病的药枕疗法	111
颈椎病的药衣领疗法	112
颈椎病的中药热敷法	113
中药外洗法	113
颈椎病的药浴法	113
神经根型颈椎病的中药疗法	114
脊髓型颈椎病的中药疗法	115
椎动脉型颈椎病的中药疗法	115
颈椎病的耳穴贴压药物治疗	116
颈椎病常用的推拿手法	118
各型颈椎病的推拿手法	120
交感神经型颈椎病推拿需谨慎	122
椎动脉型颈椎病推拿应谨慎	123
推拿治病的作用机理	123
推拿法治颈椎病的要求	124
颈椎病的按摩法	125
自我按摩晨练法	126
自我点穴按摩法	126
耳穴自我按摩法	127
耳穴压豆法	127
足底按摩巧治颈椎病	128
颈椎病病人拔罐法的选用	129
颈椎病的刮痧疗法	130
提筋疗法	131
治行各型颈椎病的手法	131
颈椎病的西式手法治疗	132



颈椎病的正骨手法	133
正骨的操作方法	134
针灸疗法	135
针灸穴位的选择	135
针灸的疗效	135
灸疗法	135
梅花针、七星针治疗神经根型颈椎病的价值	136
圆扁针和手法配合疗法	136
针刺与其他疗法治疗颈椎病的效果	137
针刺疗法	137
耳针疗法	138
单纯灸治法	138
挑灸疗法	139
单纯针刺的作用机制及操作方法	140
小针刀疗法	140
小针刀的治疗机制	140
小针刀疗法的适应证和禁忌证	141
小针刀的操作方法	141
小针刀疗法注意事项	142

第五章 颈椎腰椎病配餐宜忌及饮食

饮食的原则	143
饮食调养遵循的原则	143
要注意饮食	144
进食要对症	144
可以无忌口	145
要吃高营养食品	145
宜食疗方法	145
颈椎病的饮食调养法	145
颈椎病的食疗法	146
颈椎骨质增生可同时补钙	146



强筋壮骨法治颈椎病	147
温经通络汤可治颈椎病	147
川芎白芷炖鱼头治颈椎病	148
神经根型颈椎病的食疗方	148
椎动脉型颈椎病的食疗方	149
脊髓型颈椎病的食疗方	149
肝肾亏虚颈椎病的食疗法	150
治疗颈椎病的偏验方	150
可治疗颈椎病的药酒	153
滋补药膳	154
治疗颈椎病常用的药膳	154
神经根型颈椎病常用的药膳	155
神经根型颈椎病有药膳疗法	157
脊髓型颈椎病的药膳疗法	158
椎动脉型颈椎病的药膳疗法	159
交感神经型颈椎病的药膳疗法	160
颈椎病菜谱	161



第一章 颈椎腰椎病的预防与护理

预防有学问

➡ 青少年要谨防颈椎病

调查显示，近年来青少年患上颈椎病的几率呈上升趋势。其主要原因是：许多家长望子成龙，将大量的作业压在孩子身上，使孩子超负荷运转，每天伏案时间高达8~10小时，使颈椎长时间处于前屈状态，增大了椎间盘的压力。椎间盘和椎体各部受力不均，后椎间韧带受牵扯，使颈后肌肉韧带组织疲劳受损，椎间失衡而造成椎骨关节功能紊乱，引起颈椎周围软组织的继发损伤。另外，有些家长缺乏必要的卫生知识，给孩子用的桌椅高度不符合要求，学习用的光源亮度不够，以致孩子养成坐姿不良的习惯。这种不良习惯使颈部肌肉受损，加速颈椎间盘损伤。



由此可见，青少年颈椎病应引起教师和家长的高度重视。学校方面应科学



安排学生的学习，不搞“题海”战术；家长应培养孩子正确的坐姿，纠正不良习惯，给孩子创造一个良好的学习环境，避免孩子长时间低头伏案学习；如果必须长时间低头学习，应每隔 30 ~ 60 分钟适当活动颈部，以使肌肉、韧带得到及时的放松。

➡ 办公族要谨防颈椎病

日益变快的工作节奏使现代都市人深感生活之重，颈椎病正随之危害着“办公族”的那么，该如何预防颈椎病呢？专家提醒“办公族”应注意以下几点：

1. 严防急性头、颈、肩外伤。因为颈椎及其周围软组织损伤可直接或间接地引起颈椎病，应积极预防。
2. 纠正不良姿势，防止慢性损伤。如长时间坐卧沙发、俯卧位转头动作等都应纠正。
3. 预防工作、学习造成的慢性劳损。长期伏案工作者要多参加平衡运动与工作姿势相反的运动。伏案工作半小时左右后，就改变头颈部体位，活动颈部，缓解颈肌紧张。调整桌面高度与倾斜度。可制作一桌面呈 $10^{\circ} \sim 30^{\circ}$ 的斜面工作板，伏案工作时能减少颈椎前屈和颈椎间隙内的压力。长时间写字时，颈椎往往处于前屈、右旋、左偏的姿势，时间过久，可造成颈椎出现弧度改变，因此应强调“1 尺、1 寸、1 拳头”的正确书写姿势。

➡ 肩周炎的预防方法

肩周炎主要是肩关节周围组织退行性改变、外伤、肩部功能活动较少以及颈椎病（神经根型）等原因所致。根据肩周炎的病因，可从以下几方面进行预防：

1. 避免肩部过度疲劳。过度疲劳易导致肩部软组织的慢性疲劳和损伤。
2. 避免肩部受寒受湿。受寒受湿是导致肩周炎发生的重要因素。尤其是夜间睡眠时，要注意肩部保暖。
3. 避免肩部外伤。尤其是老年人，由于运动功能协调性差，稍受外力作用就会引起肩部软组织损伤，甚至骨折，应充分注意。
4. 避免长期制动。各种原因所致的肩部长期不活动，均可造成肩关节软组



织粘连、挛缩。

5. 保持肩关节的稳定性。增加肩部肌力练习，可减少肩周炎的发生和复发。但进行肌力练习必须遵守循序渐进、个别对待、局部和全身锻炼相结合的原则，以免引起肩部损伤。

➡ 老年人盛夏要谨防肩周炎

随着盛夏的到来，患肩周炎的老人日渐增多。一般来说，肩周炎发病初期表现为肩部疼痛难忍，夜间尤甚，而且关节功能活动受限。许多人胳膊抬不起来，伸展不开，穿衣、梳头、提裤等日常动作都十分困难。时间一长，炎性物质会把肩周围的肌肉、肌腱和滑囊粘住，肩膀完全不能活动。因此，老人一旦发生肩膀疼痛，应立即到医院检查治疗。

那么，老人为何盛夏容易发生肩周炎呢？中医学认为，肩周炎的发生，除了与身体正气不足关系密切外，主要是肩部受到风寒湿邪的侵袭。例如久居湿地、风雨露宿，以致风寒湿邪侵袭血脉筋肉，在脉则血凝而不流，脉络拘急而疼痛；寒湿之邪侵淫筋肉则屈而不伸，痿而不用，从而发生了肩周炎。而且患肩周炎的病人局部特别怕风，中医也称“漏肩风”。从临床表现来看也颇为形象，例如，某些患者虽在炎炎夏日，仍然感到肩部冰冷，不得已还得穿用棉坎肩保护肩部使之不至于受风。

夏日炎炎，酷暑难熬。有些老人爱冲凉水澡，肩膀常受寒冷的刺激；夏天纳凉，许多人喜欢久坐于林荫道、屋檐下，或湿地，或淋风雨，或夜晚露宿，只图凉爽，而遭受风寒湿邪侵袭；如果夏季老人晚间睡觉不注意。肩膀裸露在外，再加上电扇、空调等冷气较长时间吹拂肩部，易使肩部着凉。这些，都是夏季易诱发肩周炎的原因。因此，夏季老人应特别注意保健，避免风寒，以预防肩周炎的发生。

➡ 预防腰椎间盘突出症要注意日常姿势

在日常生活中，保持正确的坐、卧、起、立姿势对预防腰椎间盘突出症大有好处。这是因为，正确的日常姿势能减少腰椎间盘的蜕变，降低腰部肌肉、韧带、筋膜等软组织的张力，避免腰椎间盘盘内压力的急剧增高，从而大大降低了腰椎间盘突出症的发病率。一般来说，在日常活动中进行腰部动作时应遵

