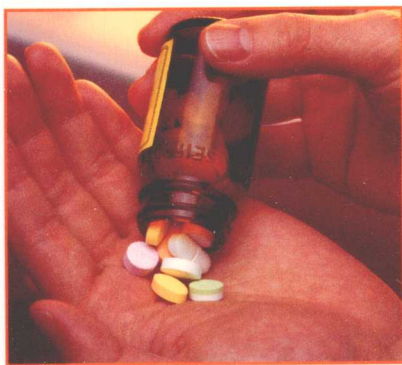
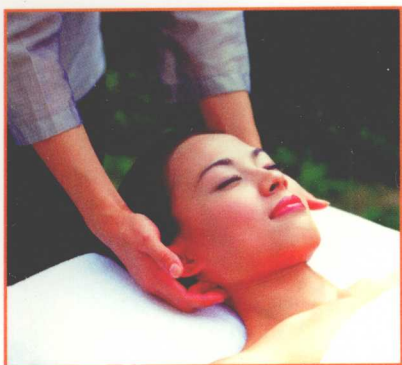




家庭书架
品质生活

21世纪家庭医疗保健系列丛书



预防与治疗

颈椎病

主编 / 段晓猛

中西结合 取之精华
药食同用 相辅相成
深入前沿 与时俱进
贴近百姓 严谨灵活

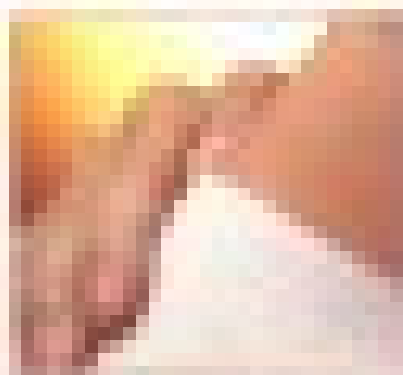
精华版

内蒙古人民出版社

预防与 治疗

颈椎病

主编：张应秋

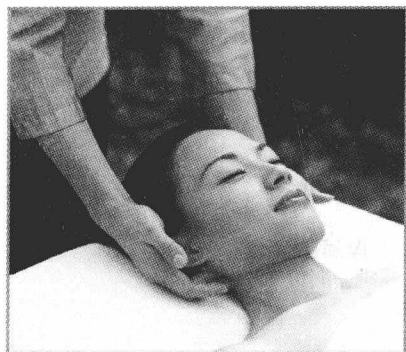


本书特色：图文并茂，深入浅出，通俗易懂，实用性强。



家庭书架
品质生活

21世纪家庭医疗保健系列丛书



预防与治疗

颈椎病

主编 / 段晓猛

精华版

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病预防与治疗/段晓猛主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009. 5

(21 世纪家庭医疗保健系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10048 - 4

I. 颈… II. 段… III. 颈椎 - 脊椎病 - 防治 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 074380 号

21 世纪家庭医疗保健系列丛书

主 编 段晓猛
责任编辑 朱莽烈
封面设计 车艳芳
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市业和印务有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 320
字 数 4200 千
版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—3000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10048 - 4/R · 217
定 价 520.00 元(全 20 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

颈椎病，顾名思义，是因颈椎发生病变而导致的一种疾病。确切地说，颈椎病是指颈椎椎间盘、颈椎骨关节、软骨、韧带、肌肉、筋膜等所发生的退行性改变及其继发改变，致使脊髓、神经、血管等组织受到损害，如压迫、刺激、失稳等，由此产生的一系列临床症状，称之为颈椎病。

颈椎病是一种退行性疾病。最主要、最直接的致病因素是颈椎长时间处于屈曲位或某些特定体位，尤其长期低头伏案工作，不仅使颈椎间盘内的压力增高，而且也使颈部肌肉长期处于非协调受力状态，颈后部肌肉和韧带易受牵拉劳损，椎体前缘相互磨损、增生，再加上扭转、侧屈过度，更进一步导致损伤，易于发生颈椎病。

颈椎病好发于40~60岁之间的成人，男性较多于女性。患病者经常感觉到头、颈、臂、手及前胸等部位的疼痛，并可有进行性肢体感觉及运动障碍，重者可致肢体软弱无力，甚至大小便失禁、瘫痪，如累及椎动脉及交感神经则可出现头晕、心慌、心跳等相应的临床表现。为了让人们更好认识和了解性病，我们组织了全国著名的专家学者精心编写了《颈椎病预防与治疗》。

本书从十个方面重点介绍了颈椎病的常识、颈椎病的诱发因素及易发人群、颈椎病的预防措施、颈椎病的诊断、颈椎病运动保健、颈椎病药物治疗、颈椎病非药物治疗、颈椎病的自我调养与护理、颈椎病的生活宜忌及颈椎病药膳食疗等。特别是书中所介绍的多款肥胖症食疗方取材方便、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠，适合广大患者选用。

本书内容涉及广泛，重点突出，以通俗易懂的方式向颈椎病患者提供全面而周到的健康咨询和诊疗指导。本书方法实用、文字通俗，适合广大颈椎病患者及家属阅读。

本书的出版得到了全国多位专家学者的大力支持和指导，深表感谢，

并对在本书编写及出版的过程中给予帮助的各位人士表示感激。随着科技的不断进步及限于我们的水平，书中难免出现疏漏或不足，敬请同道和读者批评指正。

编者

2009 年 5 月



目 录

第一章 认识颈椎病	(1)
颈椎的解剖结构特点	(1)
颈部脊髓的特点	(2)
颈部的肌肉组成	(2)
颈部的神经组成	(3)
颈部的韧带组成	(4)
颈椎的生理曲度	(4)
颈椎有何生理作用	(5)
人颈椎的活动范围	(5)
椎间盘是由什么组成的	(6)
颈椎病的发病因素	(6)
颈椎病的分类	(8)
颈椎病如何分型	(10)
颈椎间盘的退行性改变	(11)
何谓颈椎病	(11)
颈型颈椎病	(13)
椎动脉型颈椎病	(13)
颈部活动与椎动脉型颈椎病发病的关系	(14)
颈椎错位	(14)
椎体骨刺的形成	(14)
颈椎病与骨质增生的关系	(15)
颈椎病患者会有韧带钙化现象	(16)
易患颈椎病的人群	(16)
颈椎病与环境气候变化的关系	(17)
颈管狭窄者易得颈椎病	(17)
落枕是怎么回事	(18)
颈椎病能引发慢性胃炎	(19)
颈椎病引起头痛的原因	(19)
经常头晕与颈椎病有关系吗	(20)
何谓颈性眩晕	(21)



颈椎病会造成瘫痪和大小便障碍	(22)
何谓颈心综合征	(22)
何谓颈后交感神经综合征	(23)
何谓颈腰综合征	(24)
如何发现自己患了颈椎病	(24)
颈椎病的预后如何	(25)
中医对认识颈椎病	(26)
颈椎病对我们的综合影响	(28)
失眠、不孕与颈椎病有关	(28)
颈椎病会致脱发白发	(29)
颈椎病会致瘫痪和大小便障碍	(30)
压迫性颈脊髓病有损肺功能	(30)
颈椎病可引发慢性胃炎	(31)
颈椎病能致中风	(32)
第二章 颈椎病的诱发因素及易发人群	(33)
颈部外伤	(33)
多抬头能预防颈椎病	(33)
高枕也有忧	(34)
低枕头伤颈椎	(35)
落枕注意防颈椎病	(35)
眼疲劳要警惕颈椎病	(36)
躺着看电视易患颈椎病	(37)
玩麻将不宜时间过长	(37)
留长发也易患颈椎病	(38)
胸罩穿戴不当小心颈椎病	(38)
美发店仰卧洗头伤颈椎	(39)
吊带装可引发颈椎病	(39)
书包也能背出颈椎病	(40)
颈椎病“偏爱”起教师	(41)
夏天对颈椎的七害	(41)
天冷当心颈椎病	(43)
“赖床”也会患颈椎病	(44)
戴头盔要当心颈椎病	(45)
风、寒、湿邪外侵可引起颈椎病	(46)
痰湿凝阻、经络瘀滞可形成颈椎病	(46)



气滞血瘀会引起颈椎病	(47)
我国颈椎病患者的现状	(47)
易患颈椎病的人群	(48)
中老年人易患颈椎病	(48)
颈椎病“爱”上年轻人	(49)
青少年也要警惕颈椎病	(49)
开车族占颈椎病患者 20%	(50)
上班族的颈椎健康	(50)
白领颈椎面临的威胁	(51)
低头伏案的人易患颈椎病	(51)
玩游戏使脖子“受累”	(52)
咽喉部炎症者易患颈椎病	(52)
颈椎病是“综合病”	(52)
颈椎病重在预防	(53)
预防颈椎病应从小抓起	(54)
颈椎病预防要“早”	(54)
防颈椎病应注意的事项	(55)
第三章 颈椎病的预防措施	(56)
保养秘笈一(10:00)	(56)
保养秘笈二(18:00)	(56)
保养秘笈三(20:00)	(56)
保养秘笈四(21:00)	(57)
保养秘笈五(22:00)	(57)
保养秘笈六(23:00)	(57)
防颈椎病的“凤鹤”法	(58)
防颈椎病的晨练法	(58)
用枕防颈椎病	(59)
“6”字枕头可护颈椎	(59)
选好床预防颈椎病	(59)
保持良好的工作体位	(60)
寻找办公室里的锻炼机会	(61)
办公室“隐形”运动防颈椎病	(62)
办公人员可松弛颈部	(63)
上班撑起脊梁骨防颈椎病	(63)
上班族要多做伸颈运动	(64)

9787532696296_980113.jpg \9787532696296_980113.jpg



颈椎病预防与治疗

用笔记本电脑要小心	(65)
电脑一族防颈椎病的妙法	(65)
“网虫健身操”防颈椎病	(66)
警惕桌椅凳	(68)
不要坐得太直	(69)
戴眼镜人平时的坐法	(70)
避免有害颈椎的姿势	(70)
颈肩痛时坐硬椅子	(71)
伏案工作时预防颈椎病	(72)
摇头晃脑防颈椎病	(72)
“伸脖瞪眼”防颈椎病	(73)
按大杼穴可防颈椎病	(73)
悬垂导引法防颈椎病	(74)
通天合阳法防颈椎病	(75)
鹤首通关法防颈椎病	(75)
自然松静法防颈椎病	(76)
慢步行动功防颈椎病	(76)
颈功防颈椎病	(76)
中老年人强化颈部肌肉的锻炼	(77)
颈椎病的冬季预防保健方法	(78)
围领及颈托防颈椎病复发	(78)
自我按摩防止颈椎病复发	(79)
体育锻炼防止颈椎病反复发作	(80)
颈椎病手术中的神经损伤预防	(81)
颈椎病术中脊髓损伤引起瘫痪的预防	(81)
椎间盘错切、漏切或切除不合理的预防	(82)
后枕部痛可能是颈椎病	(82)
头晕头痛要考虑颈椎病	(83)
胸闷憋气小心颈椎病	(83)
儿童头晕手麻也要防颈椎病	(84)
儿童感冒要防颈椎病	(84)
颈椎邻近部位炎症时需防颈椎病	(85)
要防颈椎结核	(85)
老年人小心“颈心综合征”	(85)

9787309098891
9 787309 098891 >
9787309098891



第六章 颈椎病药物治疗	(131)
颈椎病疼痛者如何选择药物治疗	(131)
治疗颈椎病的常用药物	(132)
治疗颈性眩晕用药该注意什么	(132)
颈椎病患者出现焦虑、失眠该如何用药	(132)
中医药如何治疗颈椎病	(132)
颈椎病的中医分型用药	(133)
颈椎病湿热敷与干热敷的方法	(135)
中药涂搽法也能治疗颈椎病	(136)
何为颈椎病的局部封闭疗法	(136)
推拿手法复位加中药熏蒸治疗椎动脉型颈椎病	(137)
治疗颈性眩晕该用何种中成药	(137)
颈椎病患者出现焦虑、失眠该如何用药	(138)
中医对颈椎病的基本观点	(138)
中医对颈椎病的认识	(139)
颈椎病的中医分型	(139)
颈椎病的中医外治法	(140)
颈椎病的中药疗法	(141)
治疗颈椎病中药处方	(142)
颈椎病的药枕疗法	(142)
颈椎病的药衣领疗法	(143)



颈椎病预防与治疗

坐位牵引的要领	(166)
卧位牵引的实施	(166)
颈椎病的生物全息疗法	(167)
颈椎病生物反馈疗法的疗效	(167)
高压氧对颈椎病的治疗作用	(167)
颈椎病的髓核化学溶解法	(168)
封闭疗法	(168)
治疗颈椎病的扳法	(170)
颈椎旋转复位法	(170)
寰枢椎旋转复位法	(172)
颈椎病手术前的准备	(173)
颈椎病的手术效果	(174)
颈椎病的一般手术适应证	(174)
颈椎病的手术禁忌证	(174)
颈椎病伪手术方法	(175)
颈椎病的微创手术疗法	(175)
食道型颈椎病的手术疗法	(176)
糖尿病合并颈椎病治疗要注意的事项	(176)
各型颈椎病的推拿手法	(176)
交感神经型颈椎病推拿需谨慎	(178)
椎动脉型颈椎病推拿应谨慎	(178)
推拿治病的作用机理	(178)
推拿法治颈椎病的要求	(179)
颈椎病的按摩法	(180)
自裁按摩晨练法	(180)
自裁点穴按摩法	(181)
耳穴自我按摩法	(181)
耳穴压豆法	(182)
足底按摩巧治颈椎病	(183)
颈椎病病人投罐法的选用	(183)
颈椎病的刮痧疗法	(184)
治疗各型颈椎病的手法	(185)
颈椎病的西式手法治疗	(186)
正骨手法安全可靠	(186)
颈椎病的正骨手法	(187)



针灸穴位的选择	(188)
针灸的疗效	(188)
灸疗法	(189)
梅花针、七星针治疗神经根型颈椎病的价值	(189)
圆扁针和手法配合疗法	(189)
针刺与其他疗法治疗颈椎病的效果	(190)
针刺疗法	(190)
耳针疗法	(191)
单纯灸治法	(192)
挑灸疗法	(192)
单纯针刺的作用机制及操作方法	(193)
小针刀疗法	(193)
第八章 颈椎病的自我调养与护理	(196)
得了颈椎病后的自我调养	(196)
卧床休息对颈椎急性期患者很重要	(196)
手术后的颈椎病患者的康复训练	(197)
颈椎病患者的起居调养	(197)
颈椎病患者工作时的姿势调整	(198)
颈椎病患者的床铺安排	(198)
颈椎病重型患者的自我护理	(199)
颈椎病患者良好姿势的训练	(200)
颈椎病非手术治疗患者的调养	(201)
颈椎病手术治疗患者的精神调养	(202)
颈椎病手术治疗患者的康复训练	(203)
颈椎病的精神康复主要方面	(203)
颈椎病患者心理负担的消除	(204)
住院期间常用的心理护理方法	(204)
第九章 颈椎病的生活宜忌	(208)
十三宜古法保健操	(208)
宜用食醋热敷	(210)
宜用电风吹头颈	(210)
宜做指压	(210)
宜进行适当的颈部肌肉锻炼	(210)
宜多做举头动作	(211)
宜做好打持久战的思想准备	(211)



颈椎病预防与治疗

宜常晒床垫	(211)
宜睡棕绷床	(211)
宜经常耸耸肩	(211)
宜经常拍肩膀	(212)
宜保持乐观向上的好心情	(212)
宜保暖	(212)
忌用过硬的枕头	(212)
忌用高枕及枕颈部靠着阅读	(212)
忌经常躺在沙发上午休	(212)
忌午休趴着睡觉	(213)
忌常穿吊带裙	(213)
忌长时间仰头	(213)
忌长期服舒筋活络药物	(213)
忌盲目相信“新技术”	(213)
忌频繁更换治疗方法	(214)
忌擦高处的玻璃	(214)
忌“床上作业”	(214)
忌吸烟	(214)
忌酗酒	(214)
忌产伤	(215)
忌乘车时睡觉	(215)
忌歪着脖子打电话	(215)

第十章 颈椎病药膳食疗

饮食调养遵循的原则	(216)
要注意饮食	(217)
进食要对症	(217)
可以无忌口	(217)
要吃高营养食品	(218)
颈椎病的饮食调养法	(218)
颈椎病的食疗法	(218)
颈椎骨质增生可同时补钙	(219)
强筋壮骨法治颈椎病	(219)
温经通络汤可治颈椎病	(220)
川芎白芷炖鱼头治颈椎病	(220)
神经根型颈椎病的食疗方	(221)



椎动脉型颈椎病的食疗方	(221)
脊髓型颈椎病的食疗方	(222)
肝肾亏虚颈椎病的食疗法	(222)
治疗颈椎病的偏验方	(222)
可治疗颈椎病的药酒	(225)
治疗颈椎病常用的药膳	(226)
神经根型颈椎病常用的药膳	(227)
神经根型颈椎病的药膳疗法	(228)
脊髓型颈椎病的药膳疗法	(229)
椎动脉型颈椎病的药膳疗法	(230)
交感神经型颈椎病的药膳疗法	(231)
附：走出颈椎病误区	(232)
颈椎长骨刺一定是颈椎病吗	(232)
手指麻木或刺痛就是患了颈椎病吗	(232)
颈椎病只是颈背痛吗	(232)
颈椎病会造成哪些假象	(233)
眩晕都是颈椎病引起的吗	(234)
颈椎病发展到后期都会导致瘫痪吗	(235)
颈椎病患者必须全天戴着颈围吗	(235)
“高枕”真的“无忧”吗	(235)
颈椎病患者用的枕头越低越好吗	(236)
中老年人都会患颈椎病吗	(237)
人患了颈椎病可怕吗	(237)
怎样才能避免错把颈肩肌劳损当成颈椎病	(237)
怎样才能避免错把颈椎肿瘤当成颈椎病	(238)
为何不能使用“扳勃子”来治疗颈椎病	(240)

92115322-360107801599069-4-15990102-360559-40