

◎常见病自然疗法丛书◎

丛书主编 谢英彪



颈椎病 自然疗法

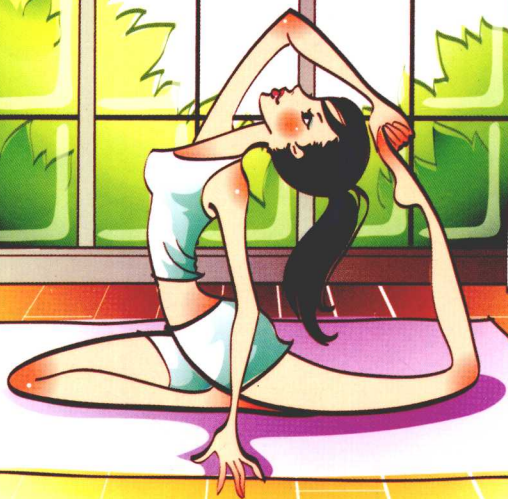
不吃药的
自然养生妙方

畅销
升级版

主编 李春源 谢英彪

凤凰出版传媒集团

江苏科学技术出版社



◎常见病自然疗法丛书◎

丛书主编 谢英彪

颈椎病 自然疗法

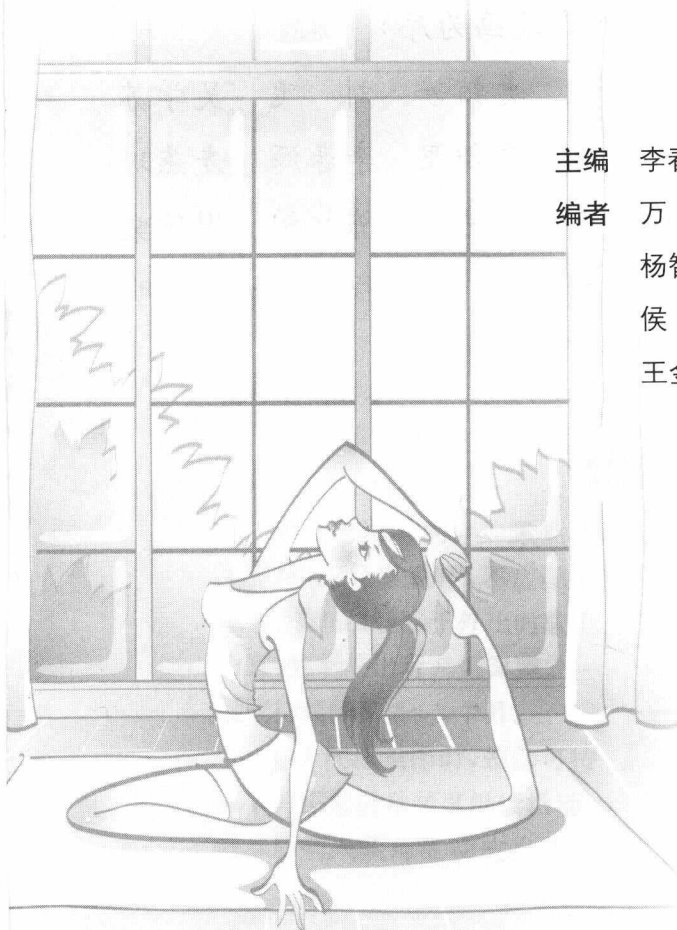
主编 李春源 谢英彪

编者 万里 王利

杨智盛 张学成

侯俊 刘金洪

王金勇 王凯



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病自然疗法 / 李春源主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2009. 11

(常见病自然疗法丛书)

ISBN 978-7-5345-6750-6

I. 颈… II. 李… III. 颈椎-脊椎病-自然疗法
IV. R681.505

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 092810 号

常见病自然疗法丛书

颈椎病自然疗法

主 编 李春源 谢英彪
责任编辑 傅永红 林 茂
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 南通印刷总厂有限公司

开 本 890 mm×1 240 mm 1/32
印 张 5.25
字 数 125 000
版 次 2009 年 11 月第 2 版
印 次 2009 年 11 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6750-6
定 价 15.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《常见病自然疗法丛书》编委会

主 编：谢英彪

编 委：（按姓氏笔画为序）

孔 薇	史锁芳	刘 飞	吴学苏
吴湛仁	李合理	李春源	麦燕琼
花 戎	张建华	陈红锦	周琮棠
顾 宁	陶 晨	程朝晖	彭伟明

序 言

PREFACE

人与自然是统一的,人起源于自然,依靠于自然,发展于自然,归结于自然。人类作为自然界的产物及其组成部分,其生理功能和病理变化不断受到自然界的影响和自然法则的支配,自然界的千变万化直接或间接地影响着我们的健康。所以,我国最早的医籍《黄帝内经》中提出了“天人合一”的观点。人类为了生存,在与大自然搏斗中发现和创造了种种利用自然来治疗疾病的方法,逐步形成了食物疗法、药膳疗法、茶酒疗法、动植物疗法、体育疗法、按摩疗法、推拿疗法、针灸疗法、耳压疗法、拔罐疗法、磁场疗法、足部疗法、药浴疗法、药敷疗法、药贴疗法、刮痧疗法、心理疗法、起居疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、书画疗法、花卉疗法、日光疗法、空气疗法、泥土疗法、泉水疗法、森林疗法、高山疗法、热沙疗法等具有特色、简单易行、方便实用、疗效确切的自然疗法。所谓自然疗法,我认为就是除了外科手术、放射疗法、化学合成药物以外的无创伤、无痛苦的自然治疗方法,它的内容丰富多彩,蔚为大观,并形成了一门横跨预防医学、临床医学、康复医学的应用医学学科。

随着生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变,合成药物毒副作用的危害及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现,人们要求“回归大自然”的返璞归真的呼声日益高涨,自然疗法已经引起世界人民的极大关注和重视。目前,自然疗法在欧洲、美洲及亚洲的许多国家和地区颇为盛行。美国和澳大利亚成立了自然疗法学院,日本有自然疗法学会,东南亚国家及中国的港澳台地区有中华自然疗法世界总会,中国台湾省也成立了自然疗法学会,并创办了《自然疗法》杂志。南京于1997年5月率先成立了南京自然医学会。2007年,世界自然医学总会在南京成立。

中国是自然疗法的发源地,曾为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡

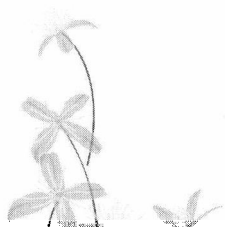


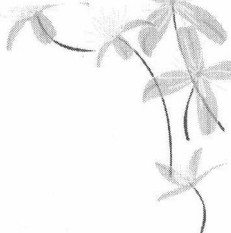
献,作为炎黄子孙、中医的传人,发掘、普及和提高中华自然疗法的历史重任便责无旁贷地落在我们肩上。南京中医药大学第三附属医院名馆主任医师谢英彪教授是一位学验俱丰的中医专家,也是一位知识渊博的自然医学专家,早在1998年,他就邀请了一批自然疗法专家,在江苏科学技术出版社主编了《常见病自然疗法》丛书,推出了《高血压病自然疗法》等12本单病种的自然疗法著作,在全国开创了单病种自然疗法著作的先河。书中所介绍的各种自然疗法,有继承前贤的经验,也有编著者长期的实践经验,内容翔实,简单易行,疗效确切,融科学性、知识性、实用性于一体,文字通俗易懂,内容深入浅出,适合城乡广大群众阅读和选用。该丛书出版后深受读者青睐,已重印十余次,并于2003年被中国台湾培根出版社购买版权,出版发行后,深受读者欢迎。为了满足广大读者与时俱进、知识更新的需求,谢英彪教授再次组织了一批自然医学专家,对该丛书进行了修订,补充了有关常见病自然疗法方面的新知识、新成果、新观念、新疗法,并增补了《肾病自然疗法》《肥胖症自然疗法》《痛风自然疗法》《便秘自然疗法》《骨质疏松症自然疗法》5个分册,这样便涵盖了临床的常见病、多发病。

修订后的这套丛书,所介绍的常见病、多发病自然疗法均为近年来经临床验证行之有效的方法。病人在病情稳定或尚未痊愈时,可以此作为辅助治疗和康复的重要手段,若病情严重或不稳定时,必须在医生直接指导下综合治疗。

愿本书能成为广大读者的良师益友。

中国香港中医药发展有限公司主席兼总裁
中医药发展国际董事会董事兼秘书长
中国香港城市大学中医药学术委员会主席
中国香港首家中医康复护养院总裁 成钰瑛





目 录

Part 1

颈椎病的基本知识	1
（一）颈椎的结构特点	1
（二）颈椎的生理作用	3
（三）颈椎病的常见症状	3
（四）颈椎病的致病原因	5
（五）颈椎病的病理变化	10
（六）颈椎病的诊断检查	13
（七）颈椎病的分类分型	22
（八）颈椎病的鉴别诊断	27
（九）颈椎病的中医辨证	28
（十）颈椎病的预后	30

Part 2

食物疗法	32
（一）颈椎病的饮食原则	32
（二）颈椎病的食疗药膳验方	33

Part 3

体育疗法	56
（一）颈椎病体育疗法的治病机制	56
（二）自我运动操	57
（三）颈肩操	58
（四）舒颈操	64
（五）颈部活动操	68
（六）颈椎操	69



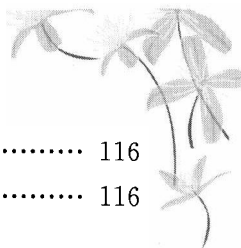
(七) 自我保健操	70
(八) 五分钟健颈操	71
(九) 适合于非脊髓型、颈动脉型颈椎病急性发作的颈椎病操	71
(十) 强化颈部肌肉操	73
(十一) 颈部哑铃操	73
(十二) 挺拉转颈操	74
(十三) 行气舒颈操	75
(十四) 强脊健骨操	77
(十五) 坐式脊柱操	78
(十六) 水中运动体操	79
(十七) 颈椎肥大病人的练功操	79
(十八) 反走运动	80
(十九) 不能下床病人的锻炼方法	81
(二十) 防治颈椎病的小动作	81
(二十一) 颈椎病体育疗法的注意事项	84

Part 4

推拿疗法	86
(一) 推拿疗法常用手法	86
(二) 推拿疗法治疗颈椎病的机制	92
(三) 推拿疗法治疗颈椎病的方法	93
(四) 治疗颈椎病的具体手法	94
(五) 推拿疗法治疗颈椎病的注意事项	109

Part 5

点穴疗法	115
(一) 点穴疗法的特点	115
(二) 点穴疗法的作用	115



(三) 点穴疗法的常用穴位与操作方法	116
(四) 点穴疗法治疗颈椎病的操作手法	116

Part 6

牵引疗法	118
(一) 牵引疗法治疗颈椎病的机制	118
(二) 颈椎牵引的方法	118
(三) 颈椎牵引的注意事项	120

Part 7

针灸疗法	122
(一) 十四经脉及治疗颈椎病的常用穴位	122
(二) 针刺治疗颈椎病的方法与取穴	124
(三) 针刺疗法的注意事项	125
(四) 耳针疗法	126
(五) 艾灸疗法的特点	126
(六) 艾灸疗法治疗颈椎病的机制	126
(七) 艾灸疗法治疗颈椎病的方法	127
(八) 艾灸疗法的注意事项	127

Part 8

拔罐疗法	128
(一) 罐的种类	128
(二) 常见的拔罐方法	128
(三) 特殊的拔罐种类	129
(四) 拔罐的时间	130
(五) 针对颈椎病的拔罐方法	130
(六) 拔罐的注意事项	131



Part 9

中药贴敷疗法	132
(一) 贴敷疗法治疗颈椎病的机制	132
(二) 膏药的制作	132
(三) 贴敷疗法的适应证	136
(四) 贴敷疗法的注意事项	136

Part 10

物理疗法	137
(一) 物理疗法治疗颈椎病的机制	137
(二) 离子导入疗法	138
(三) 热射线疗法	139
(四) 超短波疗法	141
(五) 神灯疗法	142
(六) 磁疗法	143
(七) 坎离砂疗法	145
(八) 石蜡疗法	146
(九) 泥疗法	147
(十) 桑拿浴疗法	148
(十一) 梳头疗法	149
(十二) 药枕疗法	150

Part 11

起居疗法	153
(一) 起居疗法要点	153
(二) 颈椎病起居疗法中的几个问题	154



Part 1

颈椎病的基本知识

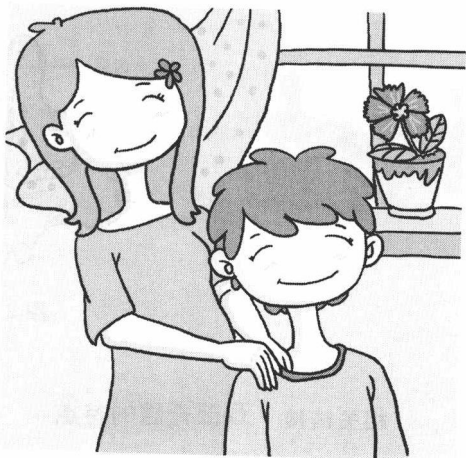
小资料

我国目前有 5 000 万~1.5 亿颈椎病病人,年龄呈低龄化趋势,发病率在增高。

(一) 颈椎的结构特点

脊柱,群众俗称脊梁骨,是人体的中轴骨骼,由 7 块颈椎、12 块胸椎、5 块腰椎、1 块骶骨和 1 块尾骨等椎骨构成。

颈柱即脊柱的颈段,它由 7 个椎骨和 6 个椎间盘及所属韧带所组成,从侧面观呈轻度前凸。颈椎骨是所有椎骨中体积最小者,第 1、2 颈椎形状比较特殊:第 1 颈椎又称寰椎(图 1),位于脊柱的最上端,与枕骨相联结,呈不规则环形,无椎体和棘突。后面中部有圆形或卵圆形的关节凹,称为齿突关节凹,与枢椎齿突构成寰枢关节;第 2 颈椎又叫枢椎(图 2),是颈椎中最坚固的椎骨,其形状与一般颈椎骨相似,但其椎体上方有一指状突起,称



为齿突,与寰椎之间通过关节联结。其余颈椎之间借椎间盘和前、后纵韧带起固定作用。颈椎间有一条发自椎动脉的椎间动脉,为椎骨提供血液。椎间盘在出生后即有丰富的血管分布,随着年龄增长血管逐渐萎缩,至12岁以后基本全部闭锁。因此,成年人椎间盘的血液供应主要靠椎体内血管的血液经透明软骨板弥散而来。颈椎各孔道内有许多重要组织、器官穿行,在结构上颈椎又是人体较为脆弱的部位,颈椎下段是脊柱活动度较大的部位,同时,颈椎也是脊柱最早、最易出现退行性变的部位。

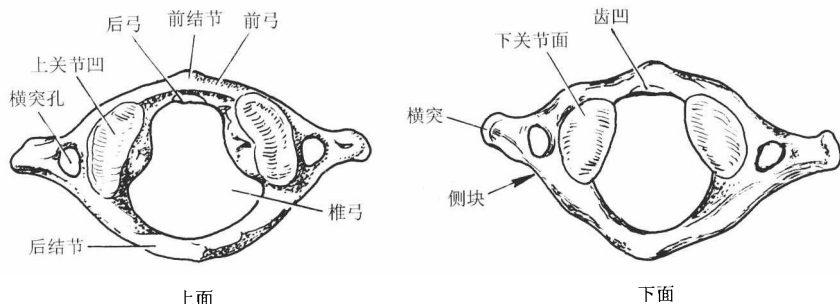


图 1

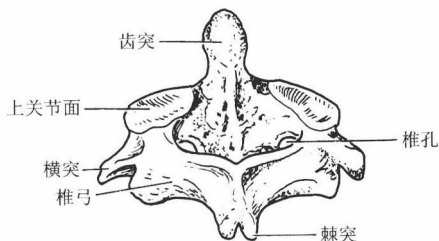


图 2



相关链接

颈部脊髓的特点

(1) 颈部的脊髓节段和颈椎的水平关系不大,故颈神经根离开脊髓时,近于水平方向。



(2) 脊髓颈段的前后径较小,横径较大。故脊髓颈段外观呈明显的扁圆柱形。

(3) 颈膨大是脊髓最粗大的部分,但此处椎管并不相应扩大,故形成颈部椎管相对狭窄。一般认为这是发生脊髓型颈椎病的重要内因。

(4) 颈脊髓的内部结构与胸髓不同,前角特别发达,与人类手的精巧活动有关,脊髓后索在颈的部分为薄束和楔束,其他上行及下行纤维的部位与胸髓亦有不同。高颈髓与延髓相连,在内部结构和生理机能上也与低位延髓难以截然分开,高颈髓损伤也可引起昏迷。

(二) 颈椎的生理作用

颈椎具有负重、减震、保护及运动等四大生理功能。

颈椎的棘突、横突为颈部肌肉的附着部,具有支持作用的韧带也附着在这些骨性突体上。这些附着的肌肉、韧带及颈椎一同负责头颈部运动并支持头颅重量。

颈椎脊柱有一向前的凸起弯曲,像弹簧一样,增加了缓冲震荡的能力,加强各种姿势的稳定性,椎间盘也可吸收震荡,在跳跃或激烈运动时可防止颅骨和头脑的损伤。

颈椎的运动功能不仅适应其支持头颅的功能,还利于头部感觉器官发挥作用。

(三) 颈椎病的常见症状

颈椎病是中老年人的常见病,随着人口老龄化程度的日益增加,当前颈椎病的患病率已明显超过以往常见的下腰痛。有学者调查发现,在 50 岁左右的人群中患病者约 25%,在 60 岁左右的人群中患病者高达 50%,而 70 岁以后则几乎达到 100%。虽然绝大部分病人症状轻微,或者经过保守治疗后症状改善或消失,但仍为数众多的重症病人需要综合治疗及手术治疗,因此颈椎病正越来越被人们所重视。

什么叫颈椎病？颈椎病应是泛指颈段脊柱病变后所表现的临床症状和体征。但是，这种解释相当模糊，曾出现了许多很不确切的名称，如“颈肩部肌筋膜炎”、“颈神经综合征”、“颈椎退行性骨关节炎”等等。按照目前国际上较一致的看法，颈椎病是指颈椎间盘退行性变，及其继发性椎间关节退行性变致脊髓、神经、血管损害而表现的相应症状和体征。

颈椎是人体关节中旋转活动次数最频繁的脊柱节段。人自出生后，就面临着必需的运动，运动的频繁程度是随着年龄的增长而逐步增加。对于不同工作者，其颈椎发病的机会也不断发生变化，伴随其所承受的不同程度负荷、损伤，颈部会逐渐出现病变。所谓病变主要是指椎间盘变性，这也是造成颈椎病发病的主要病因之一。随着人年龄的变化，身体的机能也在不断变化，椎间盘内髓核含水量会逐步降低。由于椎间盘的脱水使髓核的张力降低，引起椎间盘变薄，同时髓核中的蛋白多糖含量下降，导致胶原纤维增多，髓核失去弹性。纤维环各层纤维软骨板之间由于相互摩擦会产生玻璃样变，进而失去韧性。若纤维环与软骨板及椎体缘附着处松弛，软骨板还可发生囊性变。当纤维环的韧性变差时，容易发生分离甚至撕裂。进一步地，当纤维环撕裂时，髓核便会从撕裂的地方挤出来，突出（或脱出）到脊椎管里，导致上、下椎体骨赘增生，压迫神经根、脊髓或影响椎动脉的血供，引起一系列症状或体征。随着信息化时代的到来，电脑的普及、办公自动化的广泛应用使管理工作发生了质的变化。多数长期伏案工作的人，如财会、编辑、秘书、电脑操作人员等越来越容易患上颈椎病（颈椎炎、颈椎骨质增生、颈椎间盘突出、颈椎椎管狭窄等均属颈椎病）。

综上所述，颈椎病不单纯是颈椎的病症，而是一种临床综合征。由于颈椎病的原发病变是发生在椎间盘，“颈椎病”三字含意不是很清楚的，有些学者认为以“退变性颈椎间盘突出症”取代“颈椎病”这一术语比较确切，但“颈椎病”的名称在社会中已很普遍，所以在临床上仍然沿用这一通俗术语。

颈椎病的主要症状是颈肩痛，放射至头枕部和上肢，少数病人有眩晕、猝倒，或一侧面部发热、出汗异常，病情严重者双下肢活动受影响，甚

至截瘫。一般而言,病人可出现颈部发僵、发硬、疼痛、颈部活动受限、肩背部沉重、肌肉变硬、上肢无力、手指麻木、肢体皮肤感觉减退、用手握物时常不自觉地落下等表现;有些病人出现下肢僵凝,似乎不听指挥,或下肢绵软,犹如在棉花上行走;另一些病人甚至可以有头痛、头晕、视力减退、耳鸣、恶心等异常感觉;更有少数病人出现大小便失控、性功能障碍,甚至四肢瘫痪。以上症状不会在每一个颈椎病病人身上全部表现出来,常常是仅仅出现其中的部分症状,而且大部分颈椎病病人的症状比较轻微,病程也比较长,所以完全没有必要因得知患病而终日忧心忡忡。



医生忠告

- (1) 不要误认为颈椎病是老年病,年轻人不会得。
- (2) 不要认为颈椎病是自然退行性改变,不能预防。

❁❁ (四) 颈椎病的致病原因 ❁❁

(1) 低头伏案职业:由于颈椎活动度大,具有支撑头部重量、保持平衡等作用,容易发生积累性劳损。长期从事低头伏案工作的人员最易患颈椎病,如作家、教师、会计、绘图、缝纫工、IT业工作者及机关工作人员等,由于颈椎长时间反复负重,均可导致颈椎内外平衡失调、椎间关节失稳,以至相应关节退变、骨质增生、骨刺生长,椎间盘也因长时间的积蓄性挤压而过早、过快地发生退变。起固定作用的每条韧带因长时间处于紧张状态而逐渐肥厚甚至钙化。以上各部分的退行性改变,均可导致颈椎病症状的发生和加重。



医生答疑

长期伏案为何易患颈椎病

某些工作量不大,强度不高,但由于长期处于低头工作如秘书、打字员、刺绣女工、外科医生、仪表装配工、电子元件及钟表修理工等颈椎病

发病率较高。这是由于长期低头可造成颈后部肌肉、韧带组织劳损,而且在屈颈状态下,颈椎间盘的内压大大高于正常体位,甚至超过1倍以上。如果在此状态下再加之扭转、侧屈与增加负荷,则局部压力更高,从而造成颈椎退变加剧。由于导致颈椎退变最主要与最直接的因素是颈椎长时间处于屈曲位或某些特定体位。因此,上述从业人员一定要提高警惕。



(2) 吸烟:吸烟对颈椎病病人非常有害,也是造成颈椎病的致病因素之一,并可经常诱发颈椎病。烟中的尼古丁等有害物质可导致毛细血管的痉挛,造成颈椎椎体血液供应降低,使椎间盘与上下椎体连接的软骨终板钙化,椎间盘的有氧供应下降,废物增多,椎间盘中的酸碱度下降,最终使椎间盘代谢改变,发生退变,引起椎间盘突出或颈椎病加重。同时,由于在椎间盘退变过程中产生了大量炎症介质进而刺激周围组织,加重颈椎病病人的疼痛等症状,所以颈椎病人能否成功戒烟或减少吸烟对其缓解症状与逐步康复意义重大。

(3) 饮食与颈椎病:随着对颈椎病研究的不断深入,饮食与颈椎病的关系逐渐被越来越多的医生所重视。一些刺激性的食物可加重甚至诱发颈椎病。例如:在颈椎病发作期,咽痛明显而食用某些辛辣之品,则会加重咽痛;早期颈椎病病人,一般多属风寒入络,气滞血瘀,治法应是祛风通络,理气化瘀,此时如果多服用补益之品,如鹿角、牛鞭等,必然致邪留经络,而使病情迁延难愈;更有脊髓型颈椎病便秘、小便失畅等脾肾亏虚者,不但应忌辛辣、大温大燥之品,也应忌生冷之冷饮等。

(4) 衣着与颈椎病:颈椎病病人着衣,应以护颈保暖为原则。有些青

年女性喜着低颈或无领衣衫,如遇风寒或在梅雨季节,空气湿度较高,在风扇下或空调环境中极易使寒湿之邪侵袭颈部,使颈部肌肉痉挛,颈椎力学关系发生变化或椎间盘等软组织致发炎水肿,进而退变或诱发颈椎病。也有部分病人因贪凉着低领衫枕于竹席枕上而使颈椎病发作。

(5) 空调与颈椎病:空调会致病,这个道理很多人都知道,但空调会造成或诱发颈椎病,却很少引起大家关注。笔者发现,随着空调使用普及率越来越高,使用空调而引致或诱发颈椎病的实例也在不断上升。临床上有很多这些病例,梅雨季节在空调直吹环境下低头工作者,往往会引起颈椎病的急性发作。

(6) 环境、气候与颈椎病:颈椎病病人常与风寒、潮湿等环境改变、季节气候变化有密切关系。这实际上是因风寒潮湿、寒冷刺激等因素通过机体自主神经系统,引起皮肤、皮下组织、肌肉等血管舒缩功能失调,进而发生血管痉挛、缺血,局部组织供血不足,淋巴液回流受阻,组织水肿,代谢产物积蓄,结缔组织间渗出、纤维蛋白沉积,粘连等一系列变化,导致病人主观感觉畏寒发凉,酸胀不适,久之因粘连引起肌肉僵直,关节活动受限,局部疼痛等症状,特别在环境、气候、温度突然变化时,症状极为明显,这种症状实际与自主神经功能紊乱有关。一些长期处于低头工作的工种,如财会人员、银行职员、电脑操作人员等工作时需低头并处于空调环境中的人群,患颈椎病的比率相当高。对矿下作业的人员与地面工作人员比较时会发现,在潮湿寒冷环境中工作的井下工人,颈椎病发病率也较之地面人员高得多。



系列变化,导致病人主观感觉畏寒发凉,酸胀不适,久之因粘连引起肌肉僵直,关节活动受限,局部疼痛等症状,特别在环境、气候、温度突然变化时,症状极为明显,这种症状实际与自主神经功能紊乱有关。一些长期处于低头工作的工种,如财会人员、银行职员、电脑操作人员等工作时需低头并处于空调环境中的人群,患颈椎病的比率相当高。对矿下作业的人员与地面工作人员比较时会发现,在潮湿寒冷环境中工作的井下工人,颈椎病发病率也较之地面人员高得多。

(7) 驾车与颈椎病:高速行驶中的突然刹车而造成颈椎病已是相当