

主编 • 况伟

颈腰肩周病 养护一本通



最权威的劲腰肩周病养护方案送给您

时刻自我护理，轻松**赶走疾病**

253种**美味**治病食谱任您选

摆脱疾病大困扰，**多滋**生活每一天

中国医药科技出版社

颈腰肩周病养护

一本通

主 编 况 伟

副主编 李 瑜 丘增萍

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书详细讲解颈椎病、腰椎病、肩周炎这三种常见现代文明病的发病原因、自我养护方法，并列举近三百种精选食疗方，介绍近百种神奇食物养生功效。让读者在美味中吃的营养又治病。您是全家最好的医生，颈肩腰腿痛，小病不求医，本书将金牌养护原则传授给您，让您轻松美味地吃走疾病。

图书在版编目 (CIP) 数据

颈腰肩周病养护一本通/况伟主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2013. 11

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6440 - 7

I. ①颈… II. ①况… III. ①颈椎 - 脊椎病 - 食物疗法 ②腰椎 - 脊椎病 - 食物疗法 ③肩关节周围炎 - 食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 237282 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm 1/16

印张 12 1/2

字数 210 千字

版次 2013 年 11 月第 1 版

印次 2013 年 11 月第 1 次印刷

印刷 北京金信诺印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6440 - 7

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

Preface

颈椎病、腰椎病、肩周炎是中老年人的易患疾病，主要由关节退化等引起，病情常随年龄增长日趋加重，严重影响人们的生活和身体健康。对于颈椎病，50岁左右人群的患病率约为25%；60岁左右人群的患病率高达50%；70岁以后则几乎达到100%。对于腰椎病，80%左右的成年人都曾有过腰痛的经历。对于肩周炎，本病好发于50岁左右的人，故又称“五十肩”。肩周炎的发病率占总人口的2%~5%。随着人类平均寿命的延长，社会老龄化及劳动生活方式的改变，近年来这三种疾病的发病率呈快速上升趋势，且发病年龄趋向低龄化，患者仍以劳动强度较大的产业多见，此外，长时间从事固定姿势的白领也有相当高的患病比例。

本书分别对颈椎病、腰椎病和肩周炎的基本知识（包括相关关节的结构与功能、疾病的诊断与分型、引起疾病的原因、中医对该疾病的认识）进行了简要的介绍并对常见食物的性味、归经、功能、用法进行了详细的描述。重点介绍了多种针对颈椎病、腰椎病和肩周炎的食疗方和食谱。

在编写过程中，本书参考了国内外许多医学、营养学专家和学者的著作和文章，在此表示衷心的感谢。

限于编写人员的水平有限，书中难免存在缺陷，恳请专家和广大读者批评指正。

况 伟

2013年7月



目录

C o n t e n t s

第一章 颈椎病

第一节 颈椎的结构与功能	4	五、交感神经型颈椎病	17
一、颈椎的构造	4	六、食道受压型颈椎病	18
二、特殊颈椎的结构	5	七、混合型颈椎病	19
三、颈椎各个椎骨之间的连接与 功能	5	八、其他型颈椎病和综合征	20
第二节 颈椎病的简易分型及症状	6	第三节 颈椎病的病因学	20
一、颈型颈椎病	7	一、颈椎病的病因学	20
二、神经根型颈椎病	7	二、颈椎病的发病机制	25
三、脊髓型颈椎病	10	三、颈椎病的疼痛特点及机制	28
四、椎动脉型颈椎病	14	第四节 中医对颈椎病的认识	29
		一、中医病因病理	29
		二、中医辨证及治疗	30

第二章 腰椎病

第一节 腰椎的结构与功能	34	第二节 腰椎病的诊断与分型	36
一、腰椎的结构	34	一、腰椎间盘突出症及其症状	36
二、腰椎的生理功能	35	二、急性腰扭伤及其症状	38
三、腰椎与胸椎、骶椎的关系	36	三、腰肌劳损及其症状	39
		四、腰椎小关节紊乱综合征及其 症状	40



五、腰椎管狭窄及其症状	41
六、第3腰椎横突综合征及其 症状	41
七、腰部韧带劳损及其症状	42
八、强直性脊柱炎及其症状	43
九、腰椎退行性骨关节病及其 症状	43
十、腰臀肌筋膜炎及其症状	44
十一、骶髂关节扭伤及其症状	44
十二、腰椎骶椎化和骶椎腰椎化 及其症状	45
十三、脊柱骨折及其症状	45
十四、慢性氟中毒及其症状	46
十五、腰椎管侧隐窝狭窄症及其 症状	47
十六、坐骨神经痛及其症状	47

十七、骶髂关节损伤及其症状	48
十八、其他腰痛及其症状	49

第三节 腰椎病的病因 51

一、老年腰痛的成因	51
二、腰椎间盘突出症的成因	51
三、腰肌劳损的成因	52
四、腰椎管狭窄的成因	53
五、强直性脊柱炎的成因	53
六、韧带损伤的成因	54
七、坐骨神经痛的成因	54
八、下腰痛的成因	55

第四节 中医对腰椎病的认识 56

一、中医病因病理	56
二、中医辨证及治疗	57

第三章 肩周炎

第一节 肩关节的结构与功能 60

一、肩关节的结构与功能	60
二、覆盖肩关节的肌肉及功能	62
三、肩关节的重要滑囊及功能	63
四、肩肌和肩袖	63
五、腋窝	64
六、肩关节的主要血管分布及血 液循环	64
七、肩关节周围的神经	65

第二节 肩周炎的诊断与分型 67

一、肩关节周围滑囊病变	68
二、肩肱关节腔病变	68
三、肌腱、腱鞘的退行性病变	68

四、其他肩关节周围病变	69
-------------	----

第三节 肩周炎的病因 70

一、制动	71
二、肩关节内在病变	71
三、邻近部位的疾病	72
四、神经系统疾病	72
五、内分泌系统疾病	72
六、免疫功能方面的改变	73
七、姿势失调	73
八、心理因素	73

第四节 中医对肩周炎的认识 74

一、中医病因病理	74
二、中医辨证及治疗	75

第四章 颈椎病精选食疗

第一节 颈椎病的饮食宜忌原则

.....	78
一、颈型及神经根型颈椎病	78
二、椎动脉型颈椎病	78
三、交感型颈椎病	79
四、脊髓型颈椎病	79
五、其他	80

第二节 颈椎病的食疗

一、神经根型颈椎病的食疗	80
桃仁葛根粉	80
老鸭炖三蛇	80
秦瓜猪肚片	81
木瓜牛骨汤	81
清炖乌梢蛇	81
乌梢蛇酒	82
银环蛇酒	82
二、椎动脉型颈椎病的食疗	82
莲子粥	82
牛脊髓膏	82

丁香姜糖	83
苁蓉羊肉羹	83
参芪芡实炖猪肾	83
三、脊髓型颈椎病的食疗	83
牛膝蹄筋	83
桃仁决明蜜茶	84
核桃仁炖蚕蛹	84
归芪鸡血藤蜜汁	84
菊渣决明饮	84
龙桃花饼	85
红花炖牛肉	85
素面筋	85
黑木耳红枣煲瘦肉	85
归芪蒸鸡	86
红杞三七鸡	86
桃仁爆鸡丁	86
猪蹄炖牛膝	87
鸡血藤煲鸡蛋	87
复方红花药酒	87
川芎肉桂酒	87

第五章 腰椎病、肩周炎精选食疗

第一节 活血化瘀，祛风通络

葛根猪骨汤	90
炒蛇片	90
桑杏炖猪肺	90
天麻炖鲢鱼头	90
蕲菜豆腐汤	91
丹参山楂粥	91
当归鸡血藤粥	91

三七糯米粥	92
山丹核仁粥	92
当归参枣粥	92
山楂首乌粥	92
山丹桃仁粥	93
芎归蚕蛹粥	93
藕丝糯米粥	93
桃仁红花川芎蜜饮	93
川芎寄生茶	94



红花韭菜鳝糊	94
川芎野鸭煲	94
麻辣花蛇	94
川芎白芷炖鳙鱼头汤	94
鲑鱼粉葛汤	95
乌梢蛇酒	95
淫羊藿酒	95
川芎酒	95
逡巡酒	96
鲁王酒	96
红花酒	96

第二节 补中益气，和气养血 96

黄鳝粥	96
双桂芪枣粥	97
参莲枸杞粥	97
桑葚枣圆粥	97
参枣粥	97
黑糯米粥	98
首乌枣粥	98
黄鳝焖饭	98
田鸡焖饭	98
草鱼焖饭	99
番茄虾仁炒饭	99
荷香鸡丁饭	100
糯米蒸排骨	100
番茄菠菜鸡蛋汤	100
当归枸杞甲鱼汤	101
参归鳝鱼汤	101
棒骨莲藕汤	101
菠菜鸡蛋汤	101
团圆汤	102
鲩鱼尾煲黑豆汤	102
五味子丹参瘦肉汤	102
枣莲猪骨汤	102
灵芝乳鸽汤	103
泥鳅豆腐汤	103

淮山枸杞炖乌鸡	103
参须红枣炖鲈鱼	103
冬虫草炖水鸭	104
西洋参炖乳鸽	104
椰汁山药煲乳鸽	104
韭菜炒黄鳝	104
韭菜虾皮炒鸡蛋	104
蒜苗炒猪肝	105
桃仁鸡丁	105
大蒜腐竹焖鳝	106
烩鸡丝	106
干烧鳝鱼丝	106
人参酒	106
当归酒	107
丹参酒	107
玫瑰膏	107
鸡血藤膏	107

第三节 清热利尿，祛风除湿 ... 108

冬瓜粥	108
夏枯草瘦肉汤	108
决明海带饮	108
冬瓜排骨汤	108
黄豆猴头菇鸡汤	108
排骨海带汤	109
冬瓜丸子汤	109
冬瓜鲩鱼头汤	109
荷叶乌鸡汤	109
羊颈当归煲	110
茅根猪肚汤	110
鸡骨草瘦肉汤	110
豆角干排骨汤	110
溪黄草鲫鱼汤	110
杞枣芹菜汤	111
生地土茯苓赤小豆汤	111
老鸡煲桑枝	111
五指毛桃根煲猪蹄	111

石参煲鸡	112	梨花元胡粥	121
花旗参炖水鸭	112	山楂膏	121
竹茅煲龙骨	112	薏苡仁赤豆粥	121
五指毛桃茯苓汤	112	凉拌木耳	122
冬瓜番鸭煲	112	香菇木耳蒸滑鸡	122
地胆头煲番鸭	113	石橄榄龙骨汤	122
八珍煲排骨	113	清炒山药	122
草鱼豆腐	113	火龙银耳雪梨羹	123
土茯苓天麻瘦肉粥	114	小米山药粥	123
蜂蜜柚子茶	114	健脾鲜玉米粥	123
清明饭	114	南北杏、川贝炖鹧鸪	124
香椿芽拌豆腐	115	银耳雪梨炖瘦肉	124
凉拌海带丝	115	剑花猪肺汤	124
蒜泥海蜇拌白萝卜丝	115	川党参杏仁鸭汤	124
凉拌千张	115	眉豆陈皮鲤鱼汤	124
蒜泥芝麻酱拌黄瓜	116	桂圆红枣莲子云耳汤	125
虾仁拌豆腐	116	黄芩猪肺汤	125
黄瓜拌腐竹	116	淮山党参红枣泥鳅汤	125
白菜心拌豆腐皮	116	薏苡仁大蒜拌茄子	125
苦瓜瘦肉汤	117	薏苡仁青瓜拌海蜇	126
酿苦瓜	117	凉拌胡萝卜丝	126
青椒绿豆芽	117	薏苡仁拌绿豆芽	126
白菜鳝鱼丝	117	素炒三丝	126
豌豆炒蘑菇	118	荸荠炖猪肺	127
荷叶田鸡汤	118	小蓟豆浆羹	127
笋干丝焖黄豆	118	茭白炒鸡蛋	127
猪胰淡菜汤	119	丝瓜荸荠海蜇汤	127
冬瓜香菇肉	119	菠菜内金粥	128
素烧油豆腐	119	车前草粥	128
赤小豆冬瓜排骨汤	119		
活络膏	120	第五节 补肝益肾，强筋壮骨 ...	128
桑枝膏	120	猪肝蛋粥	128
治痹膏	120	猪肝瘦肉粥	128
老鹤草膏	120	黑芝麻粥	129
		鹿核二鲜汤	129
第四节 健胃化食，润肺化痰 ...	121	黑木耳爆腰花	129
天麻陈皮炖猪脑	121	桃仁猪腰	129



杜仲甲鱼汤	130
桑葚水鱼汤	130
猪尾壮骨汤	130
黄芪蒸乳鸽	130
沙参炖龟肉	131
山药枸杞炖猪脑	131
桑葚芝麻膏	131
红杞乌参鸽蛋	131
杜仲山楂猪肚汤	132
参须枸杞炖羊肉	132
巴戟杜仲海龙瘦肉汤	132
鲤鱼乌豆汤	133
鹌鹑党参淮山汤	133
芪杜薏米乌龟汤	133
肉片海参	133
羊肉胡萝卜酱	134
盖葱肉	134
四样汤	134
椒麻核桃仁	135
炆双仁	135
栗子白菜	136
清炖牛肉汤	136
板栗糕	136
桂花鲜栗糕	137
酱鸡蛋	137
山药羹	137
狗肉炖黑豆	137
枸杞煲猪蹄	138
黄芪乌鸡汤	138
淡菜墨鱼煲肘子肉	138
韭菜炒淡菜	139
羊肉淡菜粥	139
鲜鳝肉饼	139
黄焖鹿筋	139
鹿核二鲜汤	140
巴仲豆煲龙骨	140

双筋黄豆汤	140
腰花杜仲汤	140
牛尾杜仲汤	140
牛筋焖萝卜	141
熙春酒	141
牛膝酒	141
巨胜酒	141
独活寄生酒	142
秦艽酒	142
参鹿补膏	142

第六节 补钙 143

鱼焖豆腐	143
煨金果豆腐	143
焖肉煎豆腐	143
虾皮炖豆腐	144
白菜炒豆腐	144
雪里蕻烧豆腐	144
牡蛎豆腐汤	145
白菜冻豆腐汤	145
排骨炖白菜	145
橘味海带丝	145
海带炖肉	146
浇汁黄花鱼	146
氽小鲫鱼汤	147
烹虾肉	147
油菜熘鱼片	147
紫菜汤	148
拍黄瓜	148
芹菜拌肚丝	148
花生焖猪蹄	148
萝卜猪骨汤	149
玉米胡萝卜猪骨汤	149
酿豆腐	149
三鲜豆腐	150

第六章 神奇小食物，治疗大功效

第一节 食物的性能特点	152	韭菜	160
一、食物的性	152	芹菜	161
二、食物的味	154	生姜	161
三、食物的归经	155	香菜	161
四、食物的功效	156	辣椒	161
第二节 食物养生功效	156	葱	161
一、谷类与豆类	156	蒜	162
粳米	156	三、畜产类和禽类	162
糯米	157	猪肉	162
小米	157	马肉	162
玉米	157	牛肉	162
小麦	157	羊肉	162
大麦	157	狗肉	163
高粱	157	兔肉	163
苡仁	158	鸡肉	163
荞麦	158	鹅肉	163
黄豆	158	鸭肉	163
赤小豆	158	雀肉	164
绿豆	158	鹌鹑肉	164
蚕豆	159	四、鱼类	164
白扁豆	159	鲤鱼	164
豌豆	159	鲈鱼	164
二、蔬菜类	159	鲢鱼	164
白菜	159	泥鳅	165
油菜	159	鳊鱼	165
黄花菜	160	黄花鱼	165
荠菜	160	带鱼	165
菠菜	160	鱼翅	165
苋菜	160	五、水产类	165
蒿子秆	160	鲍鱼	165
		虾	166
		海参	166
		蟹	166



鳖	166	苹果	172
海蜇	166	沙果	172
蛤蟆油	167	梨	173
乌贼骨	167	桃	173
六、食用油脂	167	李	173
豆油	167	杏	173
花生油	167	山楂	173
麻油	167	樱桃	174
菜子油	168	酸梅	174
七、薯类	168	枇杷	174
芋艿	168	香蕉	174
冬虫夏草	168	葡萄	174
慈菇	168	香瓜	175
八、蘑菇、香蕈、瓜果类	168	杨桃	175
木耳	168	石榴	175
海带	169	荸荠(马蹄)	175
紫菜	169	柿	175
葛仙米	169	西瓜	175
黄瓜	169	十、干果	176
丝瓜	169	花生	176
南瓜	169	榛子	176
葫芦	170	芝麻	176
冬瓜	170	栗子	176
番茄	170	松子	176
茄子	170	百合	177
萝卜	170	银杏	177
胡萝卜	170	大枣	177
藕	171	南瓜子	177
茼蒿	171	西瓜子	178
茭白	171	桂圆	178
竹笋	171	槟榔	178
九、水果	171	十一、调味品	178
甘蔗	171	红曲	178
金橘	172	酱	178
橙	172	芥末	178
柚	172	茴香	179
柠檬	172	花椒	179

玫瑰花	179
酒	179
醋	179
糖	180
饴糖	180
琼脂	180
蜂蜜	180
豆豉	180
食盐	181

茶叶	181
咖啡	181
可可	181
胡椒	181

第三节 食疗食物的应用

一、应用食疗的基本原则	182
二、食物的应用方式	183

第一章 颈椎病





颈椎病是中老年人的常见病，虽然绝大部分病人症状轻微，但常随年龄增长而日趋加重，严重影响人们的生活和身体健康，所以颈椎病越来越被人们所重视。据统计，颈椎病的发病率约为 3.8% ~ 17.6%，且有逐年上升的趋势。国外有资料报道：人类 2 岁时椎间盘软骨终板开始退变，10 岁以后髓核退变，而 50 岁以上人群 97% 有不同程度的椎间盘组织退行性病理变化。专家预测，至 21 世纪中期，该病将成为与现代社会相伴随的一种现代病，在整个脊椎病的临床与实验研究方面，颈椎病将上升至以体力劳动为主要诱因的腰腿痛发病率之上。

随着年龄的增长，颈椎病的发病率呈逐渐递增之势。在颈椎病患者中，30 岁以下约占 4%；31 ~ 40 岁约占 20%；40 岁以上的中老年人则占 75% 以上。有资料表明，50 岁左右的人群中患病率约为 25%；60 岁左右的人群中患病率高达 50%；70 岁以后则几乎达到 100%。随着人类平均寿命的延长，社会老龄化及劳动生活方式的改变，工作时间的延长，屈颈机遇的增加，加之交通事故的逐年增多等，颈椎病的发病率较前有明显地提高，已成为影响青、中、老年人的常见病、多发病，且发病年龄趋向低龄化。现在中小學生因颈椎病前来医院诊治的情况并不少见。

在各型颈椎病中，以颈型颈椎病最多见，此型实际上是颈椎病的最初阶段，也是其他各型颈椎病共同的早期表

现。其他依次为神经根型颈椎病、椎动脉型颈椎病、交感型颈椎病、脊髓型颈椎病等。有人统计神经根型颈椎病占各型颈椎病的 60%，国外还有人统计，约 70% 的颈椎病伴有椎动脉受累表现。椎动脉型颈椎病平均发病年龄较其他型高，多在 45 岁以上，以 50 ~ 60 岁较为多见。随着年龄的增大，其发病率有平行上升趋势，而且其症状亦随年龄增大而日益加重推测可能与骨赘逐步增大而压迫加重或在颈椎病的基础上合并有动脉硬化有关。

重视颈肩腰背痛防治的教育，改善工作条件和引导大家适当锻炼，可望减少此种常见病的发病率，并为生产提供更多劳动力保证和减少不必要的经费消耗。

颈椎病的危险因素，如有头颈部外伤史者，易患颈椎病；有颈椎先天性畸形、发育性颈椎椎管狭窄者易患颈椎病；有咽喉部急慢性炎症者也可诱发颈椎病。除了这些因素，临床工作中发现以下人群患颈椎病的风险也很高。

1. 中老年人

人体就像一台机器，随着年龄的增长，其各部件的磨损也日益增加，颈椎过多的慢性劳损会引起椎间盘变性、弹性减弱，椎体边缘骨刺形成，小关节紊乱，韧带增厚、钙化等一系列退行性病理改变。

2. 低头伏案工作者

尤其是每天伏案工作超过 4 小时者，其发病率将随着工龄的延长而成倍增

加。座位低头工作20年以上者，几乎有半数颈椎出现较为明显的退变。

3. 有不良睡眠姿势者

不良睡眠姿势容易诱发颈椎病。包括睡枕过高或过低、柔软的床铺及喜俯卧者。这些因素势必造成颈椎的生物力学改变，引起颈部肌群与韧带累积性损伤。

4. 女性

女性发病率高的原因，可能与座位低头工作者女性多有一定联系。还有人认为与女性情绪波动、痛阈低有关。肩周炎患者老年妇女多，而颈肩痛患者中年女性多。

5. 体质瘦弱者

一个体质强壮的人，机体各组织的代谢旺盛，颈椎骨坚强，韧带、肌肉、椎间盘等组织的血供好，弹性大，不易造成损伤，即使有一些小的损伤，修复亦很快。反之，一个瘦弱的人，颈椎各组织的营养差，退变就容易发生。

6. 有代谢异常者

由于各种原因所造成人体代谢失常者，特别是钙、磷代谢和激素代谢失调者，往往容易产生颈椎病。对40岁以上的妇女，其雌激素水平会逐年减退，骨骼对甲状旁腺激素的敏感性增加，使矿物质流失而发生骨质疏松，同时出现不同程度的自主神经紊乱症状，所以也易患颈椎病。如果患的是交感型颈椎病，那症状更为复杂。

7. 精神焦虑紧张者

从临床实践中发现，情绪变化、烦躁、紧张、焦虑、忧郁、激动、发怒往往使颈椎病加重；而颈椎病加重或发作时，病人的情绪往往更不好，很容易激动和发脾气，颈椎病的症状也更为

严重。

8. 父母有颈椎病病史者

临床实践中发现许多颈椎病患者有家族史，父母患过颈椎病者，子女患颈椎病的机会增多。有人认为颈椎病有一定的遗传性。

9. 吸烟对颈椎病患者非常有害

吸烟是造成颈椎病的危险因素之一，烟中尼古丁使血管收缩、内皮损伤、血黏度过高，使破骨细胞产生了对抗降钙素的作用，促进骨质吸收，矿质化程度降低，使骨质疏松加快，并且可以使血黏稠度增加，血流缓慢、血中氧分压降低，使组织中维生素C含量降低，因此可以使颈肌有氧血供减少，产生痉挛疼痛。

10. 过量饮酒对颈椎病患者也有害

每天饮白酒100克，连续1年以上者，患颈椎病概率高于非饮酒者。

11. 风湿因素、环境温度和湿度对颈椎病也有一定的影响

潮湿、阴冷可诱发腰背痛，同样可诱发颈肩痛。如夜晚寒冷可诱发肩周粘连患者剧痛而影响睡眠。工作环境潮湿、透风、寒冷常是引起或诱发颈肩痛的因素。“晴雨表”的现象不仅在腰背痛有表现，在颈肩痛同样有此表现。大量颈椎病病人主诉在病前有受寒、受潮史。寒冷刺激可引起皮肤、肌肉、血管收缩、神经传导改变及血液流变学的改变，这些改变可导致颈肩痛。

12. 其他医疗意外

不得法的推拿、牵引等也可诱发颈椎病。

13. 颈椎病自我认识和重视程度不够也是不容忽视的因素

那些易于复发的颈椎病患者，多数



不能坚持正规治疗，治疗断断续续，没有规律；或是治疗后症状改善不彻底、疗效不巩固；要么不遵循医嘱，在疗程结束后，不能坚持进行自我锻炼；没有

纠正不良姿势和习惯；没有改善工作条件等，这些无疑都会成为颈椎病的诱发因素。

第一节 颈椎的结构与功能

颈椎病是因颈椎间盘退变及其继发性改变刺激或压迫邻近组织而引起的各种症状和体征者。要想弄明白颈椎病，必然涉及许多最基本的问题，首先是颈椎的构造和它的薄弱环节等。因此，首先要从最基本的解剖常识谈起。颈椎的骨骼是由7块椎骨组成的，虽然体积都不大，但形态却各不一样，至少可分为4种类型，即外形如环状的寰椎（第1颈椎）、带有门轴的枢椎（第2颈椎）、向外突起的隆椎（第7颈椎）和形态大致相似的4块普通颈椎（第3至第6颈椎）。

一、颈椎的构造

第3至第6颈椎被称为普通颈椎，它们的形状基本相似。每节颈椎都有椎体、椎弓和突起三大部分。

1. 椎体

为椎骨的主体部分。从上面看，椎体像椭圆形的马蹄铁，前后径短，左右径宽，在两个侧面偏后方的椎体边缘处陡然高起，并一直延续到椎体后面中外1/3交界处。这个骨性突起物叫作“钩突”，因其形状如钩子而得名。钩突与上一个椎体下面的斜坡处相连接，形成钩椎关节。这个解剖部位十分重要，它与颈椎病的许多症状的发生、颈椎病的分型及治疗等关系密切。

第3至第6颈椎椎体的高度大致相似，两个颈椎之间有椎间盘连接。椎间盘包括纤维环和髓核两大部分。人在年轻时，椎间盘非常饱满，之后随着年龄的增长，尤其是到了老年，由于水分的丢失而逐渐变薄、退变。这不仅是人越老越矮的一个原因，而且还是造成颈椎病的关键所在。在正常情况下，这个富有弹性的组织，对于颈椎的活动、缓冲外力对脊柱的作用都有着重要意义。

2. 椎弓

顾名思义，椎弓是从椎体两侧及后方发出的弓状结构，因此被称为椎弓。它是由左右各一个椎弓根和后方两边各一个条状椎板所构成。相连的7个颈椎由椎弓和椎体后缘之间构成的圆孔连接起来形成管道，医学上称作颈椎椎管，管内容纳颈段脊髓组织。

3. 突起

在颈椎上的骨性突出部分称为突起，它分为：横突、上下关节突和棘突。

（1）横突。起自椎体两侧和椎弓根处，横向两侧，它看上去小巧玲珑，却是神经根和椎动脉的必经之地。由颈髓发出的脊神经根，通过横突上的脊神经沟向下延伸，而进入颅内的椎动脉则是从锁骨下动脉出发，穿过第6颈椎以上各节横突上的横突孔，进入颅内。这根血管周围有大量的交感神经节后纤维。