



颈椎病家庭保健
——首选读物——

主编 单国华 胡敏

JINGZHUIBING FANGZHIMIAOFA

颈椎病 防治妙法

用药方案 调制方法 保健方略
防病治病 专家教招 科学实用

从颈椎的正常解剖结构、病变的不同层面、不同人群的合理用药、颈椎的日常保健以及各种辅助治疗、颈椎病知识测试问答等几个方面对颈椎病合理防治给予由浅入深的全面介绍。

精选了颈椎病常用西药、中药及药膳处方，保健操也不失为颈椎自我保健的好方法；书末列有颈椎病常用药物表，合理用药，一目了然。

**主题鲜明
实例切实生动
的科普读物**



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



颈椎病家庭保健
——首选读物——

主编 单国华 胡敏

JINGZHUIBING FANGZHIMIAOFA

颈椎病 防治妙法

用药方案 调制方法 保健方略
防病治病 专家教招 科学实用



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎病防治妙法 / 单国华, 胡敏主编. — 北京: 人民军医出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5091-5996-5

I. ①颈… II. ①单…②胡… III. ①颈椎—脊椎病—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 240739 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 于明军 责任审读: 刘平

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 9.25 字数: 105千字

版、印次: 2013年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 19.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

颈椎病防治妙法 / Authors list

编著者名单



疾病概述

• 用药指导

• 中医治疗

• 预防保健

• • •

主 编 单国华 胡 敏

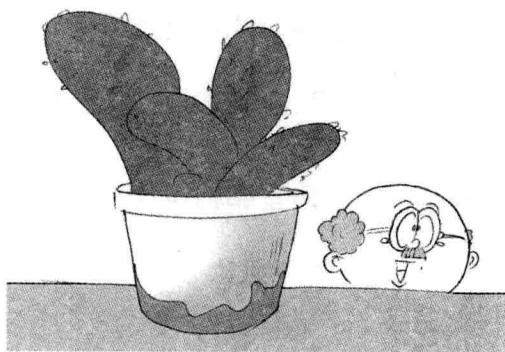
副主编 张德民 郑永军 苏晓光

编著者 (以姓氏笔画为序)

王 丁 王砚宁 刘丙秀 苏晓光

张德民 郑永军 单国华 单新军

胡 敏 殷 宏 郭义彬 程学英



颈椎病常识自测题

(不定项选择题)

您了解颈椎病吗？先做做下面的，测测您对颈椎病的认识吧！

(答案见书末)

① 哪些人群易患颈椎病？

- A. 长期伏案工作者 B. 运动员 C. 农民 D. 工人

② 下列哪些是颈椎病的特殊症状？

- A. 视力障碍 B. 吞咽困难 C. 高血压 D. 心前区疼痛

③ 下列哪一因素不会引起颈椎病？

- A. 外伤 B. 遗传 C. 职业 D. 咽喉部炎症

④ 下列哪些慢性疾病能引起颈椎病？

- A. 咽炎 B. 扁桃体炎 C. 颈椎结核 D. 颈部淋巴结炎

⑤ 颈椎病患者不适宜哪种运动？

- A. 太极拳 B. 快走 C. 游泳 D. 篮球

6. 枕头的高度范围是多少厘米?

- A. 3~6厘米 B. 12~15厘米 C. 15~20厘米 D. 10~20厘米

7. 睡觉时枕头与头颈部最适宜的位置?

- A. 头后部 B. 头后下颈部 C. 颈后 D. 肩后

8. 颈椎病患者就诊时应选择哪个科?

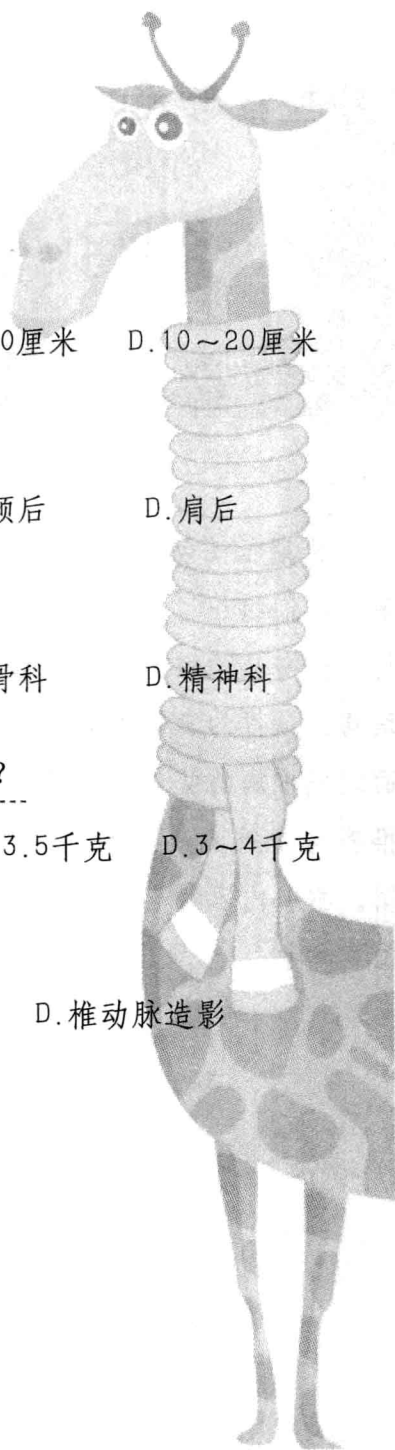
- A. 神经内科 B. 神经外科 C. 骨科 D. 精神科

9. 家庭坐位牵引的重量一般是多少千克?

- A. 2~4千克 B. 1.5~2千克 C. 2.5~3.5千克 D. 3~4千克

10. 颈椎病影像学检查首选什么?

- A. 磁共振 B. CT C. X线片 D. 椎动脉造影



内 容 提 要



疾病概述

• 用药指导

• 中医治疗

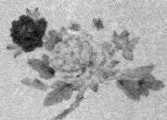
• 预防保健

• • •

长期低头伏案、繁重的工作学习等因素使得颈椎病患者越来越多，我们组织了十余位具有丰富临床经验的医师们编写了这本科普读物。全书从颈椎的正常解剖结构、病变的不同层面、不同人群的合理用药、颈椎的日常保健以及各种辅助治疗、颈椎病知识测试问答等方面对颈椎病的防治给予了由浅入深的全面阐述，书末还精选了防治颈椎病的常用西药、中药、药膳处方及颈椎保健操，方便读者随时选用。本书内容科学，实例切实生动，通俗易懂，可供广大颈椎病患者阅读参考。



编者的话



疾病概述

• 用药指导

• 中医治疗

• 预防保健

• • •

颈椎病是一种颈椎间盘退变及其继发性改变刺激或压迫邻近的脊髓、神经、血管等组织，并引起多种症状和体征的疾病。该病是中老年人的常见病、多发病，也多见于长期伏案工作者，据统计，我国颈椎病患者已达5000万至1.5亿人。其病程迁延、反复发作，严重影响人们的身体健康。

随着社会物质文化的极大丰富，电视、电脑等电子产品走进百姓生活中，悄悄地改变了人们的行为方式；长期伏案、繁重的工作学习等诸因素使颈椎病的发病年龄日趋低龄化、大众化。由于颈椎病临床表现复杂，分型不同，所以治疗各有差异，如何进行科学的合理防治，为此，我们选择了有丰富经验的临床医师编写了本书。本书从颈椎的正常解剖结构、病变的不同层面、不同人群的合理用药、颈椎的日常保健以及各种辅助治疗、颈椎病知识测试问答等几个方面对颈椎病合理防治给予由浅入深的全面介绍，精选了部分西药、中药及药膳处方集，保健操的介绍也不失为颈椎自我保健的好方法，书的最后列出了颈椎病的常用药物表，使读者一目了然。

本书是一本主题鲜明，实例切实生动的科普读物，适合广大颈椎病患者阅读。

目 录



疾病概述

用药指导

中医治疗

预防保健

...

◆ part 01

帮你认识颈椎病 001

第1节 颈椎病全接触 : 003

■ 颈椎病的发病诱因 : 003

■ 颈椎病喜欢的人群 : 007

■ 颈椎病的临床表现 : 011

■ 颈椎病的分型 : 015

■ 颈椎病的发病阶段 : 018

■ 颈椎病的治疗方法概况 : 019



第2节 自我诊断各型颈椎病 : 020

■ 颈型颈椎病 : 021

■ 神经根型颈椎病 : 023

■ 脊髓型颈椎病 : 025

■ 椎动脉型颈椎病 : 027



颈椎病防治妙法

第3节 颈椎病的影像学检查 030

- 颈椎病首选的影像学检查项目 030
- CT与磁共振的区别 031
- 磁共振血管造影 032
- 经颅多普勒检查 032



◆ part 02

颈椎病的用药

033

第1节 颈椎病常用西药 034

- 解热镇痛抗炎药 034
- 肌肉松弛药 036
- 脊椎脊髓损伤治疗药 037
- 维生素类药 040
- 抗骨质疏松药 041

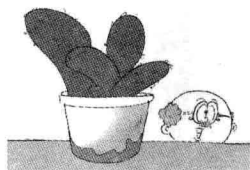


第2节 颈椎病常用中药 043

- 口服中药 043
- 外用中药 046

第3节 个体用药应不同，教你对症用药 049

- 颈型颈椎病中药处方 050
- 神经根型、脊髓型颈椎病中药处方 051
- 椎动脉型颈椎病中药处方 055
- 老年人选药的原则 057
- 老年人用药的剂量怎样掌握 058
- 妊娠期、哺乳期用药的原则 059



- 口服中成药、中草药也会有不良反应吗 061

◆ part 03

颈椎病的中医疗法 063

第1节 颈椎病按摩推拿疗法 064

- 适用范围及禁忌证 064
- 治疗作用 066
- 治疗方法 068
- 注意事项 072

第2节 颈椎病拔罐疗法 074

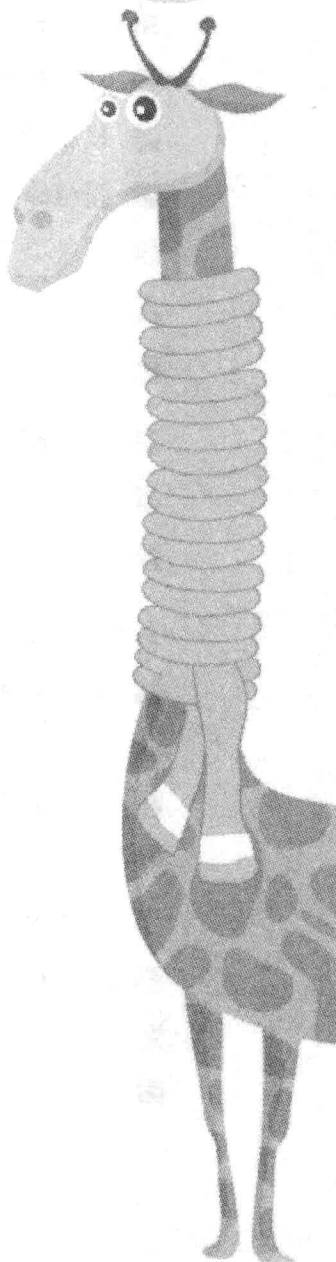
- 适应范围 075
- 治疗方法 075
- 时间与疗程 077
- 注意事项 077

第3节 颈椎病穴位注射与封闭疗法 079

- 适应范围及禁忌证 079
- 用于穴位注射与封闭疗法的药物 080
- 穴位注射与封闭疗法的部位选择 081

第4节 颈椎病针刺疗法 084

- 适应范围 084
- 治疗方法 085
- 注意事项 086



第1节 颈椎牵引疗法 092

■ 颈椎牵引对颈椎病有哪些好处 092

■ 颈椎牵引的工具 092

■ 颈椎牵引采用的体位 093

■ 颈椎牵引重量 094

■ 颈椎牵引关键技术 094

■ 颈椎牵引禁忌证 095



第2节 制动疗法 096

■ 制动疗法的作用 096

■ 颈椎制动的种类和方法 096



第3节 物理疗法 098

■ 低频电刺激疗法 099

■ 超短波疗法 099

■ 直流电离子透入疗法 099

■ 水浴治疗 102

■ 功能性电刺激法 102

■ 红外线疗法 103

■ 磁疗法 105

■ 微波疗法 107



◆ part
05**颈椎病自我保健和预防 109****第1节 颈部日常养护与保健 110**

■ 颈部日常养护 110

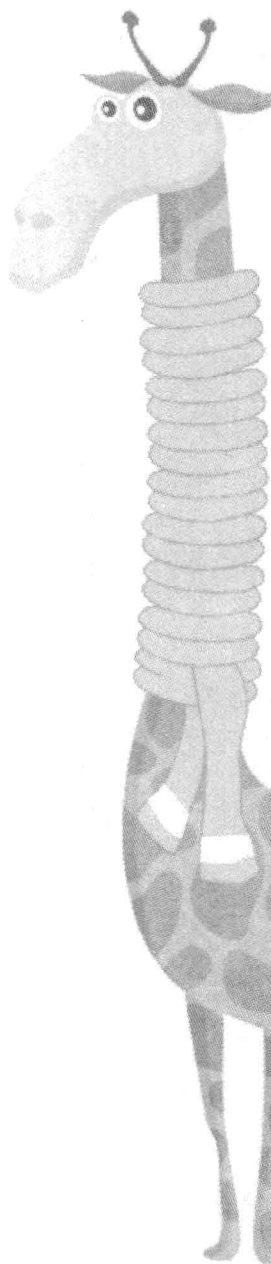
■ 颈椎病的预防保健 111

■ 颈椎病保健操 113

第2节 科学饮食，远离颈椎病 118

■ 建立良好的饮食习惯 118

■ 颈椎病调养药膳 119

自测题答案详解 129**参考文献 133**



part

01

►►►
颈椎病防治妙法

帮你认识颈椎病

首先认识一下颈部——颈部位于头部、胸部与上肢之间。颈部前方有咽、喉、气管、食管、甲状腺等，两侧有上下行走的大血管和神经，后部为骨性的脊柱颈段。颈部可分为固有颈部和项部两部分。位于两侧斜方肌前缘与脊柱颈段前之间的为固有颈部，即通常所指的颈部，而斜方肌前缘与脊柱颈段后方之间的区域则称为项部。



认

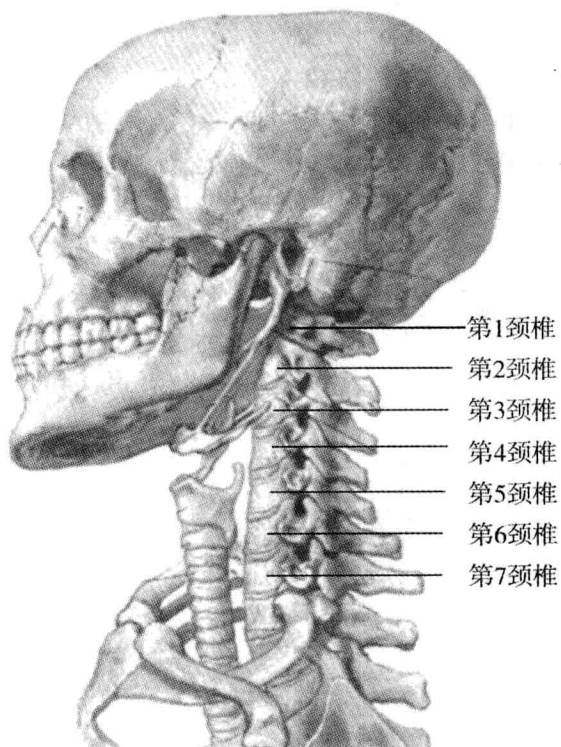
识

颈

部

颈椎像竹子一样是一节一节的

颈椎是一节一节的，共7节，第1、2、7颈椎形态较为特殊称特殊颈椎，第3~6颈椎形态大致相似称典型颈椎。第1、2颈椎分别称寰椎和枢椎。寰椎即第1颈椎，无椎体，由前后弓和两侧块组成，枢椎椎体上有一向上的突起，长14~16毫米，称齿状突。寰椎绕其旋转，是头颈部旋转的枢纽。第7颈椎又称隆椎，棘突长而粗大，常以此作为辨认椎骨序数的标准。第3~6颈椎由椎体、椎弓及突起组成，椎弓又分为椎弓根和椎弓板。



此图摘自《Atlas of Human Anatomy》

第1节



颈椎病全接触

颈椎病是一种常见病、多发病，它严重地影响着人们的身体健康和生活质量。人类对颈椎病的认识也经历了一个漫长的历史过程。1984年Brain及Bull等首先将骨质增生、颈椎间盘退变性改变及其所引起的临床症状综合起来称之为颈椎病。何为颈椎病？因颈椎间盘退变本身及其继发性改变刺激或压迫邻近组织、并引起各种症状和（或）体征者，称之为颈椎病。这些继发性改变包括器质性改变和动力性异常。器质性改变有髓核突出和脱出、韧带骨膜下血肿，骨刺形成和继发性椎管狭窄等。动力性改变包括颈椎不稳，如椎间松动、错位、屈度增加。这些病理生理和病理解剖的改变，构成了颈椎病的实质。

颈椎病的发病诱因



1 颈椎退变

随着年龄增长，颈部结构逐渐出现退行性改变，其中椎间盘组织变性从20岁即开始，小关节尤其钩椎关节增生、骨刺形成、黄韧带、前后纵韧带增生肥厚，甚至钙化、骨化，颈部神经肌肉反应性降低等，一系列变化最终导致该疾病的发生。

认

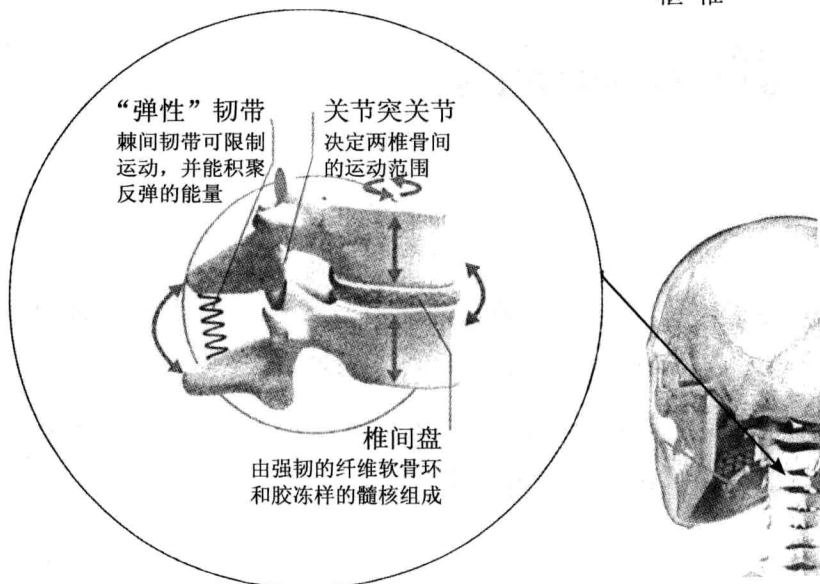
识

颈

部

颈椎是怎样连接的？

颈椎除寰枢椎之间直接连接外，颈2至颈7间靠软垫称之为椎间盘而相连，共有6个，椎体间由前纵韧带，椎板内有后纵韧带相连接，上下椎板间分布为黄韧带，相邻的棘上、棘突及横突分别有棘上韧带、棘间韧带、横突间韧带相连，这些复杂的结构将分散的颈椎连结成一坚强稳定的整体，从而产生生物学的功能。



此图摘自《人体》，上海科技出版社，2010