

动动脖子 颈椎不痛

脖子不痛

- ✓ 吃得好
- ✓ 睡得香
- ✓ 精神棒

sina 新浪中医

倾力推荐

国医大师周仲瑛、陆广莘、朱良春亲笔题词

谢英彪 主编

世界健康促进联合会常务副会长

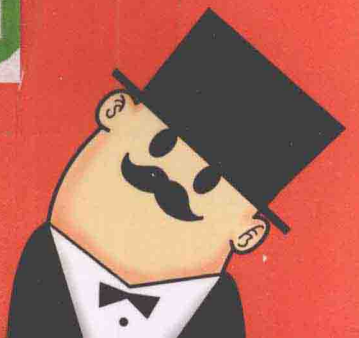
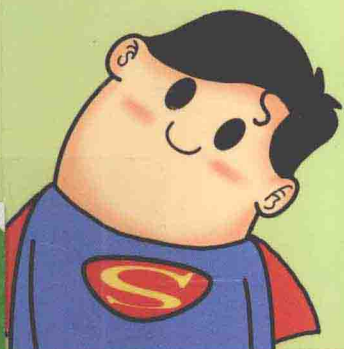
国际药膳食疗学会副会长

全国突出贡献科普作家

南京市中医院主任医师

附赠

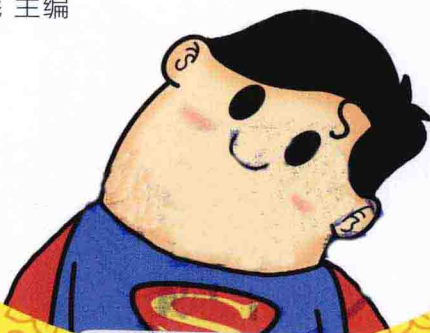
颈肩腰腿痛
自我康复操拉页
+
网络下载家庭
按摩视频



汉竹编著 ● 健康爱家系列

动动脖子 颈椎不痛

谢英彪 主编



发送 986087 到 15811008811
获取附赠网络下载家庭按摩视频



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰 汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

动动脖子 颈椎不痛 / 谢英彪主编. — 南京 : 江苏科学技术出版社, 2013.10
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-1794-4

I. ①动… II. ①谢… III. ①颈椎—脊椎病—按摩疗法 (中医)
IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 191452 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

动动脖子 颈椎不痛

主 编	谢英彪
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑	杨璐箐
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	715mm × 868mm	1/12
印 张	12	
字 数	100千字	
版 次	2013年10月第1版	
印 次	2013年10月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-1794-4
定 价	34.80元 (附赠颈肩腰痛自我康复操拉页+网络下载家庭按摩视频)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

吐故纳新
继承发展

周仲瑛

国医大师周仲瑛先生题词

道氣具教
生生之義
循生之義
助生之義
用生之義
謀生之義
陸廣莘
乙丑冬月

国医大师陆广莘先生题词

謹察陰陽而調
以平為期
英彪主位 謹心

朱良春

国医大师朱良春先生题词



谢教授与国医大师周仲瑛先生合影



谢教授与国医大师徐景藩先生合影



谢教授与国医大师陆广莘先生合影



谢教授 2010 年获“全国中医药科学普及金话筒奖”



谢教授 2006 年获“全国首届百名中医药科普专家”称号

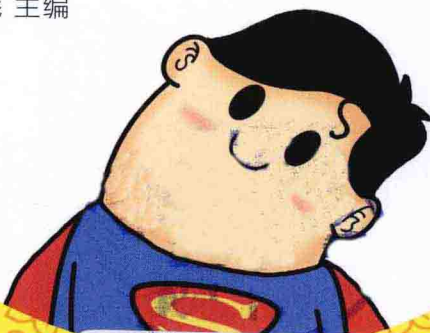


世界健康促进联合会常务副会长
国际药膳食疗学会副会长
全国突出贡献科普作家
南京市中医院主任医师
重点学科『中医养生学』学术带头人
南京中医药大学教授
谢英彪

汉竹编著 ● 健康爱家系列

动动脖子 颈椎不痛

谢英彪 主编



发送 986087 到 15811008811
获取附赠网络下载家庭按摩视频



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰 汉竹



前言

颈椎不舒服，肩膀僵硬，如何缓解？
经常坐办公室，总是头痛头晕，该怎么办？
工作太忙，真的有机会动动脖子，颈椎就不痛了？

从业 50 年的老中医为你作了细致的规划，只要照图操作，就可以轻松缓解颈椎不适带来的困扰。颈椎病要治更要防，每天抽一点时间出来，随时随地，动一动，按一按，省时省力，颈椎病就这样被赶走了。

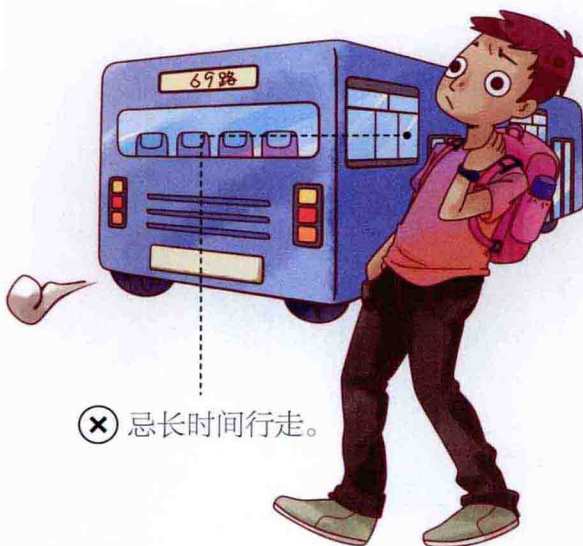
本书适合与家人一起阅读，书中的按摩方法分为“自己按”和“家人按”，感受家庭的温馨，在愉悦中治疗颈椎病。

颈椎病生活宜忌

⊗ 忌在阴暗潮湿的环境中长时间逗留。



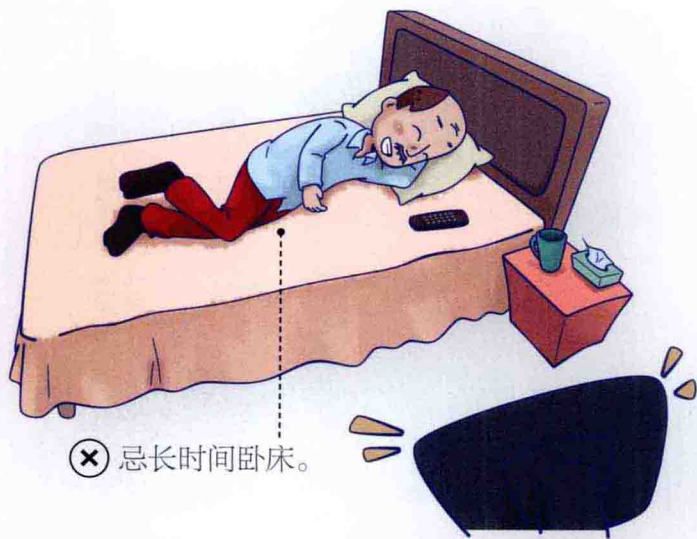
⊗ 忌长时间行走。



⊗ 忌久坐不动。



⊗ 忌长时间卧床。



⊗ 忌食生冷的食物和饮料。



⊗ 忌吸烟。



⊗ 忌弯腰低头
做家务过久。



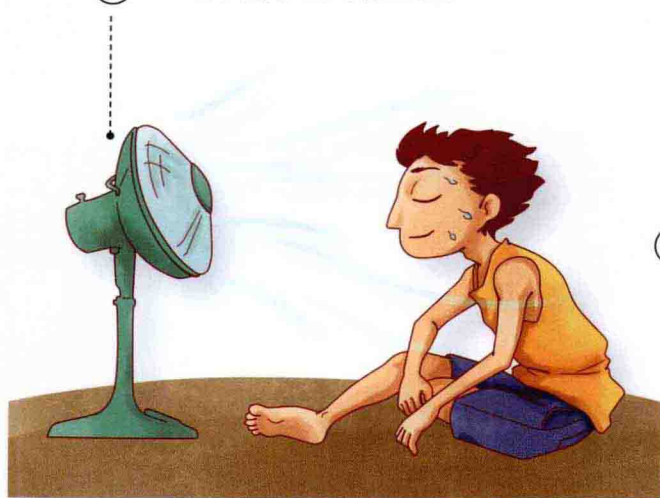
⊗ 忌穿低领衣衫
或无领衣衫。



⊗ 忌食辛辣热
燥的食物。



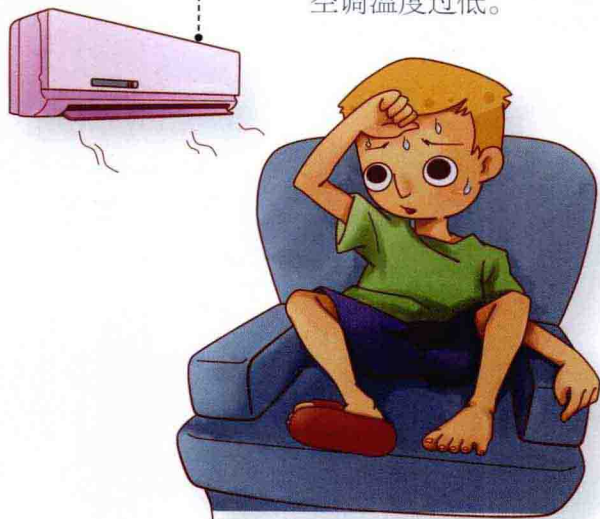
⊗ 忌出汗后用电风扇直吹。



⊗ 忌劳动或运动出汗后冷水洗澡。



⊗ 忌出汗后室内空调温度过低。



⊗ 忌突然做某些动作，比如跑去接听电话。



⊗ 忌使用铁床，因为铁床用久后会变形。



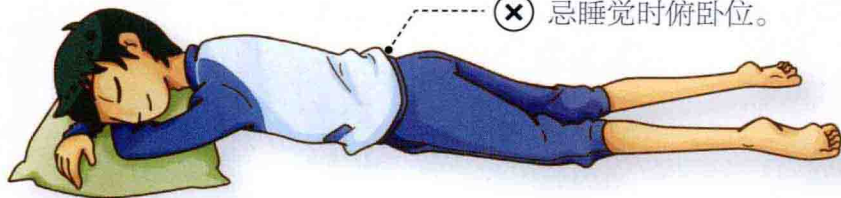
⊗ 忌使用透气性差的泡沫塑料床垫。



⊗ 忌使用棕绷床。棕绷床用久后，弹性会减弱。



⊗ 忌睡觉时俯卧位。



⊗ 忌颈椎病重型患者做重体力家务，比如搬运重物、搓洗大件衣物等。



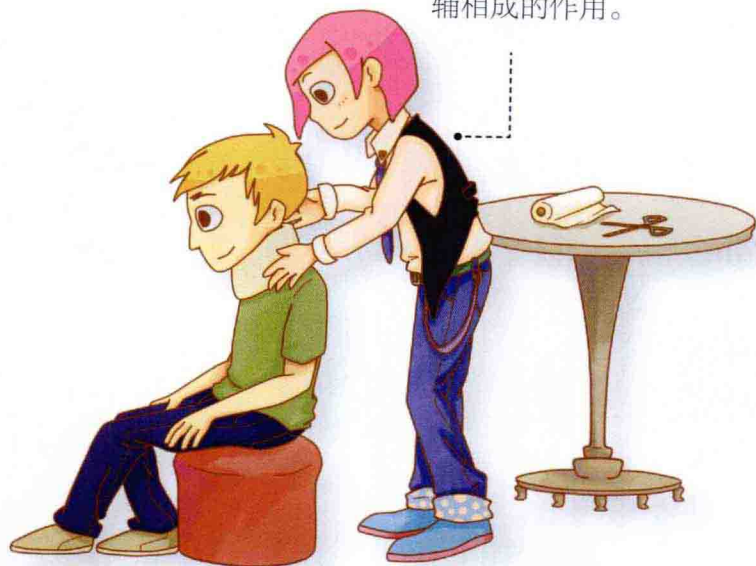


- ✓ 宜颈部保暖，冬天外出围上围巾。

- ✓ 宜在使用颈围的过程中，配合理疗、按摩等，可起到相辅相成的作用。



- ✓ 宜坐时放松颈部肌肉，保持颈椎自然状态。



- ✓ 宜坚持体育运动或体力活动，但要适量。





✓ 宜按时作息，注意营养。

✓ 宜选择枕头时，枕高约与个人拳头等高。椎体后缘增生明显者，枕头可相应偏高些。黄韧带肥厚、钙化者，枕头应偏低些。

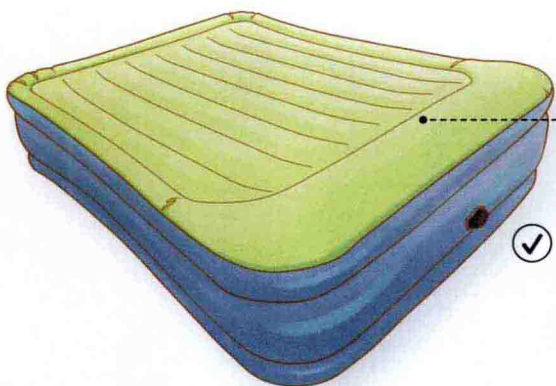
✓ 好枕头的理想材料应该具有一定的硬度和黏性，而且弹性低。

✓ 睡觉时仰卧位最佳，侧卧位姿势次之。胸、腰部保持自然曲度，双髋及双膝呈屈曲状。

约与个人拳头等高。



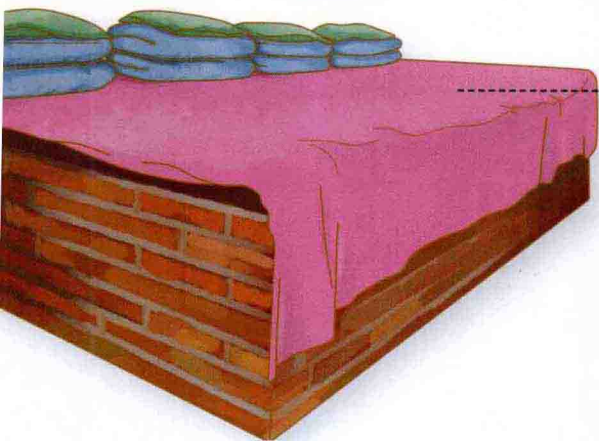
✓ 将枕头放于双膝下，也有很好的治疗效果。



- ✓ 宜使用气垫床，可放松肌肉，舒缓神经。

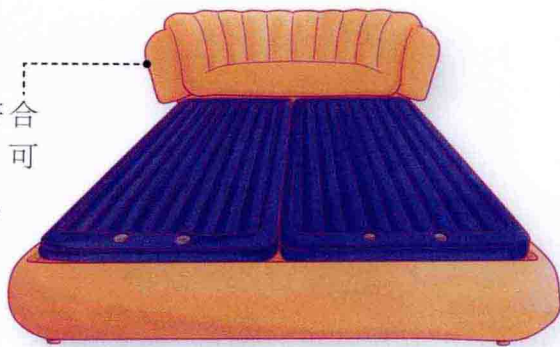


- ✓ 宜使用木板床，有利于脊柱退变及颈椎病的防治。

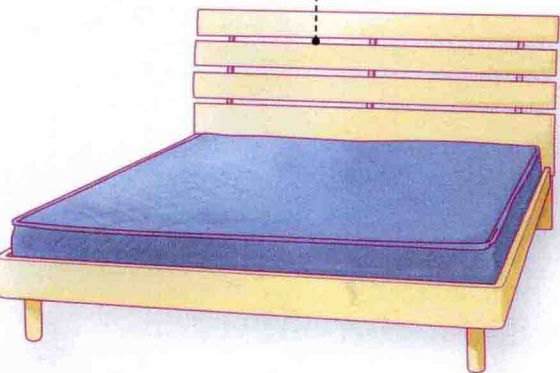


- ✓ 宜睡火炕，有类似热床的作用，可在一定程度上缓解颈椎病症状。

- ✓ 宜使用水床，符合人体生理曲线，可减轻体重的压力。



- ✓ 宜使用席梦思，席梦思床垫透气佳，弹性好，有利于颈椎病的防治，但不能过软。

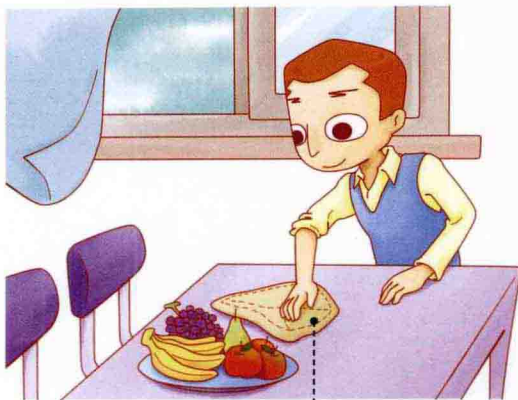


- ✓ 宜使用沙床，可不断调整人体负重点，使人体各部符合正常的生物学指标。





- ✓ 宜外出戴颈围。颈椎病症状较轻者，外出时宜戴颈围，乘车外出者尤需佩戴。如无不适感，应经常戴用，不应随时取下。戴颈围一般应持续2~3个月。



- ✓ 宜做简单家务。颈椎病重型患者起初可做一些简单的劳动，如擦桌子等。身体稍康复后，可以进一步做诸如扫地等家务。

- ✓ 宜勤检查。在使用颈围的过程中如症状突然加重，一定要到医院做进一步检查。



目录

CONTENTS

1 第一章 颈椎病常见误区



长时间伏案工作的办公室一族，应每隔两小时适当运动一下，可以有效缓解颈肩不适。

Q. 办公室一族一定会得颈椎病吗？	24
Q. “落枕”是颈椎病吗？	24
Q. 长骨刺一定是颈椎病吗？	25
Q. 手指麻木或刺痛是颈椎病吗？	25
Q. 颈椎病只是颈背痛吗？	25
Q. 高血压？心绞痛？看看是不是颈椎病？	26
Q. 容易被错误诊断的颈椎病并发症有哪些？	27
Q. 眩晕都是颈椎病引起的吗？	28
Q. 颈椎病发展到后期都会导致瘫痪吗？	29
Q. 颈椎病患者必须全天戴着颈围吗？	29
Q. “高枕”真的“无忧”吗？	30
Q. 颈椎病患者用的枕头越低越好吗？	30
Q. 如何选择枕头的高度？	31
Q. 中老年人都会患颈椎病吗？	31
Q. 颈椎病不可痊愈吗？	32
Q. 怎样避免把颈肩肌劳损错当颈椎病？	32
Q. 为何有的颈椎病不能使用牵引？	33