

循经取穴按摩书系



本书为广大颈椎病患者提供简单方便的自我按摩与护理方法。通过自我适当的按摩，刺激人体特定部位，可疏通经络，促进气血运行，提高人体自身抗病能力，预防疾病或促使病体康复。

颈椎病

自我按摩与护理

主编 刘佑华 王英杰

全图
全解

著名中医推拿专家联袂亲授
颈椎病自我按摩与注意事项
「八段锦」和「护颈操」的演练



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

颈椎病

自我按摩与护理



主 编 刘佑华 王英杰

副主编 王 福 王锡友 党卫红

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 福 王英杰 王锡友 刘佑华

宋建伟 赵 洋 袁立伟 党卫红

郭 宪 温 硕 臧桂满



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病自我按摩与护理 / 刘佑华, 王英杰主编. --
北京: 人民军医出版社, 2013. 6
(循经取穴按摩书系)
ISBN 978-7-5091-6708-3

I. ①颈… II. ①刘…②王… III. ①颈椎-脊椎病
-按摩疗法②颈椎-脊椎病-护理 IV. ①R244.1②R473.6

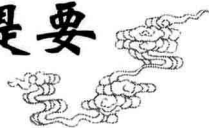
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 118857 号

策划编辑:任海霞 文字编辑:梁雅慧 刘新瑞 责任审读:黄栩兵
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址: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)51927300-8201
网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:6.25 字数:93 千字
版、印次:2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
印数:0001-4500
定价:20.00 元

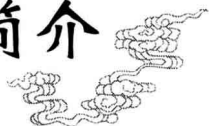
版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要



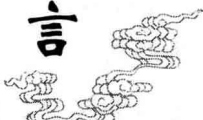
作者根据丰富的临床经验，针对颈椎病患者自我按摩、调理需要，详细介绍了颈椎病的发病因素、主要危害、临床分型、主要症状、自我诊断、自我按摩方法及注意事项、颈椎病治疗误区，以及护理、运动等方法，并附有相应插图。本书图文并茂，内容丰富，通俗易懂，尤其是“八段锦”和“护颈操”的演练，更是形象易学，愿大家通过阅读本书，在明确诊断的基础上，合理运用自我按摩疗法和适当的护理、运动方法，力求达到预防和治疗颈椎病之目的。本书适合颈椎疾病患者及家属阅读参考。

作者简介



刘佑华， 主任医师， 曾任河南濮阳职工总医院副院长。1963年毕业于北京中医学院（现北京中医药大学）。毕业后即在北京中医药大学东直门医院从事骨伤及推拿工作，师从著名中医骨伤科专家刘寿山先生、季根林老师。20 世纪 90 年代初在老年大学从事养生康复工作 10 余年。曾编著出版《推拿简编》《中医病症诊治汇通》《中医外治法类编》《自我保健按摩简编》《四季养生》等书。在全国及省部级刊物上发表“牵掣髌与滑膜炎”等论文 20 余篇。

前言



按摩疗法是由人类的“本能疗法”发展起来的。远古人类，当身体的某一部位受到外物的撞击、跌伤，胸腹不适，疼痛或发生腰酸背痛时，用手抚摸几下，或用手捶打、拿捏，便会感觉疼痛减轻或缓解，这就是本能疗法。可以说，本能疗法是按摩疗法的前身，它就是在此基础上发展起来的。通过按摩疗法的发展，反过来又丰富、完善了自我按摩的内容和手段。

按摩疗法是我国传统医学的重要组成部分，是人类最古老的医疗手段之一，在我国已有2000多年的历史。《史记·扁鹊仓公列传》记载了当时皇帝御医大臣俞跗总结前人经验创造出来的许多按摩推拿方法，这些手法奠定了按摩疗法的基础。此外，《黄帝内经·血气形态篇》《素问·至真要大论》《周礼疏案》《孟子·梁惠王篇》等古代典籍都有关于按摩治病的记载。后汉三国时期华佗更倡导按摩疗法与针灸配合治疗疾病。经过几千年的发展，由单纯治疗发展

到养生保健，从单纯治疗损伤发展到对内脏疾患的治疗，无不取得良好效果。

中医按摩疗法是从整体观念出发，通过运用各种柔硬轻重不同的手法，起到疏通经络、滑利关节、活血化瘀、宣通气血、调理脏腑功能的作用，从而提高人体的多种功能，达到祛病强身的目的。千百年来，为我国人民防病治病作出了卓越贡献，是对人体无害的绿色疗法，堪称名副其实的国粹。自我按摩也是在中医学脏腑理论、经络学说的指导下，通过手法的具体操作，来达到防病、治病和保健的目的。

自我按摩适用于健康人群，在没病的时候，通过按摩进行健身，提高抗病能力，起到保健作用；也适用于亚健康人群，这部分人往往感觉有一些症状，但又不够诊断疾病的标准，通过自我按摩能够改善亚健康状态，从而提高生活质量。对患有早期疾病或慢性疾病，或处于恢复期的疾病，自我按摩也有相当好的疗效。

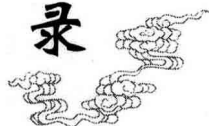
颈椎病是中老年人的一种常见病、多发病，近年来有低龄化的趋势，虽无生命危险，但反复发作，非常痛苦，不同程度地影响着人们的工作和生活。随着人们健康理念和医学发展模式的转变，在预防、治疗和保健方面，更追求无害的健康绿色疗法。为适应

广大患者的需要，我们编写了《颈椎病自我按摩与护理》一书，科学、实用、通俗地介绍了颈椎病的发病因素，对人体的危害，临床分型与主要症状，自我按摩及护理、运动等方法，并且书中附有相应插图，图文并茂，内容丰富，通俗易懂，愿大家通过阅读本书，获取颈椎病的相关知识和防治方法。在明确诊断的基础上，合理运用自我按摩疗法和适当的护理、运动方法，力求达到预防和治疗颈椎病之目的。本书易于掌握和运用，可随时随地操作，持之以恒，日久对颈椎病的预防和治疗大有裨益。

编 者

2013年5月

目 录



第一讲 颈椎的解剖与生理功能



颈椎	1
颈椎的连结	4
颈椎相关肌肉	7
颈部相关神经	8
颈部血管	11
颈段脊髓	13
颈椎的生理曲度	13
颈椎的活动范围	14
颈椎的生理功能	15
颈椎退行性病变	16
年龄因素	18
慢性劳损	19
外伤	20
寒冷刺激	20
咽喉部炎症	20
神经衰弱与颈椎病有密切关系	20

发育性椎管狭窄	21
颈椎的先天性畸形	21
代谢因素	21
精神因素	21

第二讲 颈椎病的主要危害

颈椎病早期	22
隐性发作，后果严重	22
血压不稳	22
颈性眩晕	23
颈椎病性心绞痛	23
颈胃综合征	24
颈源性眼病	25

第三讲 如何自测自己是否患有颈椎病

第四讲 颈椎病的分型及主要症状

颈型	29
神经根型	29
椎动脉型	31
交感神经型	31
脊髓型	32

混合型	33
会厌型	33

第五讲 容易与颈椎病混淆的疾病

第六讲 颈椎病自我按摩法

第一节 常用手法	37
第二节 常用腧穴	46
第三节 自我按摩法	73
颈型颈椎病	73
神经根型颈椎病	85
椎动脉型颈椎病	101
交感神经型颈椎病	112
脊髓型颈椎病	127
混合型颈椎病	139
会厌型	139

第七讲 颈椎病自我按摩注意事项 140

第八讲 颈椎病的误区

颈椎病不是老年人的“专利” ...	143
千万别把颈椎病不当病	144

诊断不明确随意按摩	145
根据影像学直接诊断颈椎病	146
“高枕无忧”或不用枕头	149
错误的锻炼方式	150
手术指征过于宽泛	151

第九讲 颈椎病的护理

保持乐观情绪	153
纠正不良生活习惯	153
要有适合于自己颈椎的枕头	154
选好睡床	156
陈醋热敷法	157
运动疗法	157
运动疗法注意事项	185

第一讲

颈椎的解剖与生理功能

颈椎

颈椎是指颈椎骨位于头以下、胸椎以上的部位。颈椎在脊柱椎骨中体积最小，但属灵活性与活动频率最高、负重较大的节段。从中医角度看，颈椎也是人体十分关键的部位之一，颈椎位于人体督脉的位置。督脉又称阳脉之海，是奇经八脉之一，起自会阴部，循背部脊柱正中线向上，经过后颈部，越过头顶部，止于颜面部，在循行过程中与脊髓、脑和诸阳经相连，是阳经经脉的总纲，颈椎发生病变，脉络就会出现障碍。

除第1、第2颈椎骨外，形状均与典型的椎骨相类似。典型的椎骨由前方的椎体和后部的椎弓构成，椎体和椎弓围成一孔，称为椎孔。椎孔相连成一管，称为椎管，容纳脊髓和神经根及其被膜。椎体是短圆柱形，中央部有滋养血管的小孔。椎弓呈弓形，由1对椎弓根、1对椎板、4个关节突、2个横突和1个棘

突构成。椎弓根的上、下缘各有一凹陷，分别称为椎骨上切迹和椎骨下切迹，相邻椎骨的椎骨上、下切迹围成一孔，称椎间孔，实际为一短管，有脊神经根、脊神经节和其被膜及血管通过。椎板是椎弓后部呈板状的部分，相邻椎骨的椎板之间有黄韧带。棘突起自椎弓后方正中，两侧椎板连结部，突向后下方，为肌肉和韧带的附着部。关节突有4个，每侧各有一个向上的关节突和一个向下的关节突，它们位于椎弓根和椎板相连的部位；相邻椎骨的上、下关节突构成关节，称为椎间关节。横突每侧各一个，起自椎弓根和椎板相連結处，上、下关节突之间，突向外侧，为肌肉和韧带的附着部。

第1颈椎又叫寰椎，它没有椎体和棘突，由前后弓和侧块组成。前弓较短，其后面中部有关节面与第2颈椎的齿状突构成寰齿关节；前面中部有前结节，是两侧颈长肌的附着处。后弓较长，其后方有一结节而无棘突；此后结节突向上、后方，是两侧头小直肌的附着处。后弓上面两侧近侧块部各有一沟，称椎动脉沟；椎动脉上行出横突孔，绕过侧块，跨过此沟，再穿通环枕后膜，经枕骨大孔而进入颅腔。侧块上方有椭圆形凹陷的关节面，朝向内、前、上方，与枕骨髁构成寰枕关节；侧块下方有较平坦的关节面，朝向



前、下、稍内方，与第2颈椎的上关节面构成寰枢关节。侧块的外方有横突，能作为寰椎旋转运动的支点，比其他颈椎的横突既长且大。

第2颈椎又叫枢椎，与一般的颈椎相似，但椎体上方有齿状的隆突，称为齿突，此齿突可视为寰椎的椎体。齿突根部的后方，有寰横韧带，但此韧带较细小；齿突前面，有一关节面与寰椎前弓构成寰齿关节。上关节面位于椎体和椎根连结处上方的粗大稍出的骨块上，朝向上、后、稍外方，与寰椎的下关节面构成寰枢关节；第2颈脊神经位于该关节的后方，与下位颈脊神经和椎间关节的位置关系不同。枢椎的椎板较厚，其棘突较其下位者长而粗大，在X线相上看到上部颈椎有最大棘突者，即为第2颈椎。枢椎的横突较小，方向朝下，只具有一个明显的后结节。

第7颈椎除了伸向后方的棘突很长外，其余结构与普通颈椎一致。由于其棘突很长，末端不分叉而呈结节状，隆突于皮下，而被称为隆椎，它随着颈部的转动而转动，是临床上作为辨认椎骨序数的标志。我们在低头时看到和摸到颈部最高突起的部位，就是第7颈椎，这是第7颈椎的生理特点。

颈椎的连结

1. 椎间盘 即椎体之间的纤维软骨盘，椎间盘由纤维环、髓核和椎体的透明软骨板组成，是椎体之间的主要连接方式，其纤维环前部厚、后部较薄，其上、下纤维均有软骨细胞与软骨板相连，组成一个封闭的球样体，不论外力从上下来还是从左右来，组成它的体积均不变，压力则平均分配到各个方面。

第1颈椎与第2颈椎之间为寰枢关节，无椎间盘。从第2颈椎至第1胸椎，共有6个椎间盘。每个椎间盘由纤维环、髓核和椎体的透明软骨板组成，纤维环前部厚，后部较薄，其上下纤维均由软骨细胞与软骨板相连，组成一个封闭的球样体。椎间盘不仅能使椎体牢固连结，更重要的是通过椎间盘的弹性使脊柱有可能向各个方向活动，且有减缓震荡力的作用。此外，在脊柱运动时，椎间盘柔软的中心髓核可将重力散布到椎体表面。椎间盘的弹性表现在它被压变形和恢复原有形态的能力。髓核还具有一定的渗透力，细胞外液可由椎体骨松质经软骨板而透入髓核，纤维环和椎骨间韧带又可阻止髓核过度膨胀，脊柱即由此获得弹力和稳定性。

2. 颈椎的关节 包括椎间关节、寰枕关节、寰枢关节和钩椎关节。椎间关节又称后关节或骨突关节，

由相邻上位椎骨的下关节突与下位椎骨的上关节突的关节面构成。寰椎与枕骨之间的连接主要是靠寰枕关节，该关节由寰椎上关节凹与枕骨髁组成，是椭圆形关节，可做俯仰和侧屈运动。钩椎关节又称椎体半关节、Luschka 关节或椎体间侧关节（图 1-1），是第 2-7 颈椎椎体上面的钩突和上位椎骨下面斜坡间构成的滑膜关节，它是随着钩突的形成适应颈椎运动功能的发展，由直接连接向间接连接发展的结果。钩椎关节可防止椎间盘向侧方突出，但当它增生时，可压迫位于其侧方的椎动脉而影响其血流，可压迫其侧方的脊神经根而出现相应症状。正常情况下，颈椎由过伸位到过屈位时，钩椎关节承受最大压力和应力之处在第 4-5 颈椎和第 5-6 颈椎，这就说是第 4-6 颈椎的钩椎关节易出现骨质增生的原因。

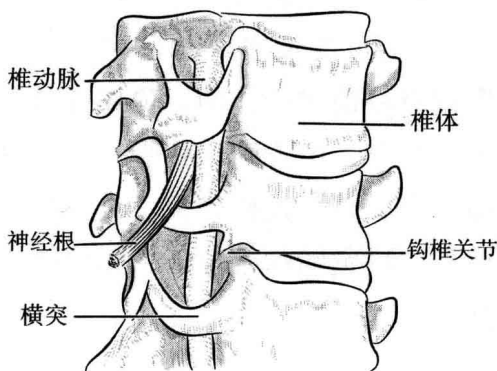


图1-1 正常颈椎钩椎关节