

常见病中医 **妙法良方** 大全



颈椎病

妙

法

良方大全

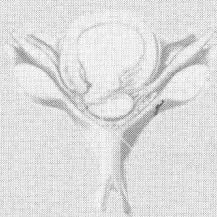
徐三文 / 主编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

常见病中医妙法良方大全



颈椎病 妙法良方大全

主 编 徐三文
编 者 占春平 许佩丰 余敏涛
陈 跃 范 彬 宛希丙
贺秋华 聂文斌 郭文娟



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病妙法良方大全/徐三文 主编. —武汉: 华中科技大学出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5609-8916-7

I. 颈… II. 徐… III. 颈椎-脊椎病-验方-汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 092724 号

颈椎病妙法良方大全

徐三文 主编

策划编辑: 车 巍

责任编辑: 孙基寿

封面设计: 刘 卉

责任校对: 张 琳

责任监印: 周治超

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027)81321915

排 版: 华中科技大学惠友文印中心

印 刷: 华中科技大学印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 12.25 插页: 2

字 数: 380 千字

版 次: 2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 38.00 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换

全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务

版权所有 侵权必究

目 录

疾病治疗篇

- 1 落枕 (2)
- 2 颈椎小关节紊乱 (19)
- 3 颈椎病 (32)
- 4 颈椎间盘突出症 (113)
- 5 颈性头痛 (135)
- 6 颈性眩晕 (160)
- 7 颈性血压异常 (190)
- 8 颈性视力障碍 (206)
- 9 颈性耳鸣耳聋 (220)
- 10 颈性失眠 (231)
- 11 颈咽综合征 (248)
- 12 颈肩综合征 (258)
- 13 颈心综合征 (288)
- 14 颈胃综合征 (304)
- 15 其他颈性综合征 (314)

疾病调养篇

- 1 如何预防颈椎病? (328)
- 2 办公族如何远离颈椎病? (330)
- 3 颈椎病患者如何认识枕头? (331)
- 4 颈椎病患者如何使用枕头? (332)

5	如何制作药枕?	(334)
6	为什么颈椎病的预防“要从娃娃抓起”?	(335)
7	颈椎病与性生活过度有关吗?	(337)
8	颈椎病患者的饮食要求有哪些?	(339)
9	颈椎病患者的药膳食疗应如何选择?	(341)
10	颈椎病患者常用药膳食疗方有哪些?	(342)
11	颈椎病患者如何选用药茶?	(346)
12	颈椎病患者常用药茶方有哪些?	(348)
13	颈椎病患者如何选用药粥?	(350)
14	颈椎病患者常用药粥方有哪些?	(351)
15	颈椎病患者如何选用药酒?	(353)
16	颈椎病患者常用药酒方有哪些?	(355)
17	颈椎病患者如何运动?	(357)
18	颈椎病患者如何做颈保健功?	(358)
19	常见颈部的锻炼方法有哪些?	(360)
20	颈椎病患者体疗时应注意什么?	(362)
21	颈椎病患者如何在家里进行自我牵引?	(363)
22	在家里牵引要注意些什么?	(364)
23	如何自我按摩防治颈椎病?	(366)
24	颈椎病患者如何选用钙剂?	(367)
25	服用钙剂时要注意些什么?	(368)

穴区部位篇

1	经穴部位	(370)
2	头针穴线	(382)
3	标准耳穴定位	(384)
4	腕踝针刺点	(385)
5	足疗穴位	(386)
	参考文献	(387)

疾病治疗篇



落 枕

落枕又称失枕，现代医学称为颈肌筋膜炎，系因睡眠姿势不良或风寒侵袭所致。临床上以急性颈部肌肉痉挛、强直、酸胀、疼痛，以致转动失灵为主要症状，轻者4~5日自愈，重者可向头部及上肢放射，数周不愈。成人多见，男多于女，好发于冬春季节。落枕为单纯的肌肉痉挛，成年人若经常发作，常为颈椎病的前驱症状。

●【病因病理】

由于睡眠时姿势不正或枕头高低不适，头颈长时间处于过度扭转位置，使颈部的肌肉发生静力性损伤，引起局部疼痛，活动受限。本病常产生保护性肌痉挛，将颈椎固定在某一特殊位置，检查时可有剧痛，甚至放射痛，故认为原发于关节扭伤的机会多。

颈椎关节结构较平坦，关节囊松弛，活动度大，故稳定性差，如果睡眠时枕头高低不合适，没有支托住头颈部，睡觉姿势不良，在肌肉完全放松的情况下，就可使头颈部因长期屈曲或过度伸展而使关节受损错乱。受损的变化可能使关节囊及滑膜充血、水肿，其增厚的滑膜可嵌入关节，次日醒来即觉疼痛。

睡眠时感受风寒，使颈背部气血凝滞，经络痹阻，以致僵硬疼痛，动作不利。另外，在患者已有轻微的颈椎退变、活动度减少的情况下，不良姿势的睡眠、颈部活动突然超过正常范围时，也可发病。

●【诊断要点】

1. 症状

颈项部肌肉痉挛，功能障碍。多于晨起出现颈部疼痛，活动不利。

疼痛可放射至肩部、上背部，头部常向患侧歪斜，呈斜颈外观。

2. 体征

触之肌肉僵硬，可有条索感、块状感，压之疼痛，斜方肌及大小菱形肌部位亦常有压痛。常见的胸锁乳突肌压痛点在肌肉走行区；斜方肌颈部压痛在胸锁乳突肌起点深处及第一肋水平处最为明显，斜方肌疼痛可牵扯到枕骨和全部胸椎棘突；肩胛提肌的压痛点常在肩胛骨内上角处，并向枕部、颞部及上肢放射。颈椎后关节紊乱、错缝者，可触及棘突歪向患侧或另一侧饱满感，其项韧带钝厚，有明显压痛，并可向前、向下沿臂放射。

3. 辅助检查

颈椎 X 线侧位片可显示颈椎生理前凸消失，颈曲变直或反张。有些病例可发现患处小关节排列及棘突间宽度有轻微的改变。颈椎若有轻度移位，两椎体可轻度向前或向后成角。如有必要，可做 CT 检查。

4. 鉴别

注意与颈椎病、先天性斜颈、颈椎间盘突出症等相鉴别。

○【妙法良方】

(一) 辨证论治

1. 颈筋受挫

(1) 主症 睡眠姿态不良，或过度疲劳者，睡醒后突然颈部刺痛，转侧不灵，稍有活动疼痛加剧，颈部有固定压痛点。舌紫有瘀斑，苔薄白，脉弦紧。

(2) 处方 赤芍、当归尾、乌药各 9 g，川芎、苏木、陈皮、桃仁、乳香、没药、木通、甘草各 6 g。若疼痛剧烈者，可加服三七粉（研末冲服）6 g。

(3) 方法 每日 1 剂，水煎取汁，分次服用。

2. 风寒侵袭

(1) 主症 颈项疼痛重着，疼痛多向一侧放射，有时伴有颈肩部麻

木,或伴有恶寒发热、头痛、身体重着疼痛,有时无汗。舌质淡,苔薄白或稍黄,脉浮紧或缓。

(2) 处方 风寒偏胜者药用麻黄 3 g,桂枝、防风、羌活、独活、赤芍、川芎、木瓜、没药、葛根各 9 g,当归、瓜蒌各 12 g,乳香 6 g;风湿偏胜者药用羌活、独活、川芎各 9 g,藁本、防风、蔓荆子各 6 g。

(3) 方法 每日 1 剂,水煎取汁,分次服用。

3. 肝肾亏虚

(1) 主症 身体衰弱或颈部疼痛,久治不愈,颈肌麻木不仁,同时伴有腰膝酸软无力,五心烦热,身体重着疼痛,畏寒肢冷,心悸气短。舌淡苔白,脉细弱。

(2) 处方 独活、桑寄生各 12 g,杜仲、牛膝、秦艽、防风、川芎、当归、白芍、干地黄各 9 g,细辛、茯苓、肉桂、人参、甘草各 6 g。寒邪偏胜者,去干地黄、茯苓,加附子 6 g;痹证日久不愈者,加地龙 12 g,全蝎 9 g (研末冲服)。

(3) 方法 每日 1 剂,水煎取汁,分次服用。

(二) 内服良方

1. 葛根汤

(1) 处方 葛根 15 g,麻黄、桂枝、柴胡各 5 g,白芍、防风各 9 g,大枣 6 枚,甘草 3 g。

(2) 方法 每日 1 剂,水煎取汁,分次服用。

2. 复枕汤

(1) 处方 葛根 20 g,桂枝、延胡索各 10 g,桑枝、丝瓜络各 15 g。

(2) 方法 每日 1 剂,水煎取汁,分早晚 2 次服用。

3. 大葛汤

(1) 处方 葛根 30 g,菊花 15 g,生白芍 24 g,柴胡 12 g,甘草 9 g。

(2) 方法 每日 1 剂,水煎分 2 次,于饭后半小时温服,服用时加入红糖 30 g,服药后卧床休息 1 小时,取微汗。

4. 通络汤

(1) 处方 熟地黄、川芎、白芍、当归、桃仁、红花各 15 g,葛根、白

芷、威灵仙、羌活、片姜黄各 10 g。

(2) 方法 每日 1 剂，水煎取汁，分次服用。

5. 新葛根汤

(1) 处方 葛根 30 g，麻黄 9 g，桂枝、连翘各 10 g，生姜 3 片，炙甘草 6 g，白芍 15 g，大枣 12 枚。

(2) 方法 每日 1 剂，水煎取汁，分 2 次服用，将药渣再煎 1 次，取汁热敷患侧颈部，并进行适当按摩。

6. 桂枝麻葛汤

(1) 处方 桂枝 12 g，瓜蒌根、白芍各 24 g，麻黄、甘草各 10 g，葛根 30 g，川芎 18 g。颈项酸楚明显者，加羌活、独活，以祛湿通络；颈项疼痛明显者，加乳香、没药，以活血止痛；受凉恶风明显者，加附子，以温经散寒；外伤引起者，加桃仁、土鳖虫，以活血通络；颈项酸胀明显者，加柴胡、威灵仙，以理气通脉；经常大便干结者，加大黄、芒硝，以泻热通便。

(2) 方法 本方既可作汤剂，又可作散剂、丸剂、酒剂。汤剂制法：将上述 7 味药置于砂锅内，加水约 500 mL，煎煮约 30 分钟，取药汁去药渣，即可服用，每日服用 2 次或 3 次，用药 10 日为 1 个疗程。丸剂制法：将上药研为粉状，以蜜为丸，每丸约 10 g，或以水泛丸。每次服用 6~9 g，用药 10 日为 1 个疗程。散剂制法：将上药研为粉状，每次服用约 10 g，每日 3 次，服用疗程同丸剂。酒剂制法：取白酒 500 mL，将上药置于酒中，浸泡约 10 日即可，每日分早晚服用，每次服用 10~15 mL，服用疗程同丸剂。

7. 加味葛根汤

(1) 处方 葛根 30 g，桂枝 15 g，麻黄、炙甘草各 6 g，白芍、川芎各 12 g，生姜 3 片，大枣 8 枚，羌活、白芷各 10 g，细辛 4 g。

(2) 方法 每日 1 剂，水煎取汁，分次服用。

8. 加减败毒散

(1) 处方 柴胡、前胡、川芎、枳壳、羌活、独活、茯苓、桔梗、人参、生姜各 12 g，薄荷、甘草各 6 g。寒气重者，去柴胡、薄荷，加桂枝 5 g，细辛 4 g；痛剧者，加乳香、没药各 6 g；有内热者，加石膏 30 g，葛根 15 g；

体实者，去人参；瘀滞重者，加当归 12 g；兼湿热者，去人参，加黄柏 8 g，苍术 12 g。

(2) 方法 每日 1 剂，水煎取汁，分 2 次温服。药渣用毛巾包好趁热敷患处。

(三) 外治良方

1. 外敷散

(1) 处方 生川乌、生草乌各 15 g，干姜、红花、莪术、三棱、当归尾、川芎、羌活各 30 g。

(2) 方法 以上方药共研成粉，将药粉放入小碗中用火文火，边搅边加水，直到成黏糊状。施治时先将弄好的中药平铺在油纸上，找出患者疼痛最为明显的地方贴敷，四周用胶布固定，每日一换。

2. 熨风散

(1) 处方 羌活、白芷、防风、当归、细辛、芫花、白芍、吴茱萸各 3 g，肉桂 6 g，生赤皮葱 240 g，醋适量。

(2) 方法 将葱捣烂，各药共为细末，与葱和匀共为细末，加醋炒热，用布包裹，热熨患处，稍冷即换。

3. 八仙逍遥散

(1) 处方 防风、荆芥、川芎、甘草各 3 g，当归、黄柏各 6 g，苍术、牡丹皮各 9 g，苦参 15 g。

(2) 方法 以上方药装布袋内，扎口，以水煎热熨患处，稍冷即换。

4. 舒筋活络膏

(1) 处方 赤芍、红花、胆南星各 1 份，苏木、生蒲黄、旋覆花各 1 份半，生川乌、羌活、独活、生半夏、生栀子、生大黄、生木瓜、路路通各 2 份。

(2) 方法 以上方药共为细末，饴糖或蜂蜜调敷。

5. 损伤风湿膏

(1) 处方 生川乌、生草乌、生南星、生半夏、当归、黄金子、紫荆皮、生地黄、苏木、桃仁、桂枝、僵蚕、青皮、甘松、木瓜、山柰、地龙、乳香

各 120 g, 细辛 30 g, 红花、牡丹皮、积雪草、白芥子、没药、羌活、独活、川芎、白芷、苍术、木鳖子、穿山甲、川续断、栀子、土鳖虫、骨碎补、赤石脂各 60 g。

(2) 方法 上药洗净切片或打碎, 用麻油 10 kg, 将药浸入麻油中 7~10 日, 然后入锅, 文火熬煎, 至药色枯, 去渣, 再将油继续熬 2 小时左右, 当滴水成珠时, 将锅离火, 再加黄铅粉 1800 g, 徐徐筛入锅内, 边筛边搅, 膏成收储备用。用时摊贴患处。

6. 祛风通络方

(1) 处方 羌活、白芍各 15 g, 川芎、姜黄、甘草各 10 g, 葛根、威灵仙各 12 g。

(2) 方法 每日 1 剂, 将中药置于布袋内, 把袋口扎紧放入锅中, 加适量清水, 以浸没药袋为宜, 煮沸 30 分钟, 趁热将毛巾浸透后绞干并折成方形或长条形敷于患部, 当毛巾不热时即用另一块毛巾换上, 两块毛巾交替使用, 每次热敷 20~30 分钟, 每日热敷 2 次。热敷时适当配合颈部转动。

7. 蟾酥外敷方

(1) 处方 活蟾蜍 2 只。

(2) 方法 将活蟾蜍置于 20℃ 温水中待用。先将 2 块砖放于炉上加至温炙手, 再将蟾蜍背部贴在砖上, 使蟾酥渗出。待砖冷却至不灼伤皮肤时(要有烫感), 将有蟾酥的一面紧贴在痛剧处, 至完全冷却时取下换上另一块。每日 1 次。

8. 消瘀止痛方

(1) 处方 木瓜、蒲公英各 60 g, 栀子、土鳖虫、乳香、没药各 30 g, 大黄 150 g。

(2) 方法 将以上方药共为细末, 治疗时以饴糖或凡士林调配, 外敷颈项部, 每日一换。

9. 中药涂搽方

(1) 处方 生川乌、生草乌、生南星、香樟木、樟脑、栀子、大黄、羌活、独活、花椒、路路通、苏木、蒲黄、赤芍、红花、桃仁各 15 g。

(2) 方法 以上方药按常规制成酊剂, 涂搽患处, 以透热为度, 每

日3次。

10. 中药透入方

(1) 处方 桃仁、红花、乳香、没药、川芎各 20 g,羌活、独活、姜黄、麻黄、桂枝、当归、透骨草、千年健、自然铜各 30 g,木瓜、白芍、甘草各 50 g。

(2) 方法 将上述中药置锅内加水 5~6 倍,煎煮 1 小时,过滤取汁 500 mL 备用。取药垫 2 块,用药液 25 mL 浸透并加热,贴在患者颈项部疼痛处。将治疗机(北京无线电仪器厂生产)正负极分别接在导电橡胶极板上并插入衬垫,固定妥帖后开机调节电流,至患者能忍受范围内,治疗时间 30 分钟。

11. 离子导入方

(1) 处方 川乌、草乌、木瓜各 30 g。

(2) 方法 以上方药用 5% 酒精 300 mL 浸泡 24 小时,去渣存液备用。治疗时用药液浸透一块绒布垫,置于颈部疼痛不适处,接电疗机阳极,阴极置于疼痛一侧天宗穴位上。开启电疗机开关,电量 5~15 mA,每次 20 分钟,每日 1 次。

12. 通络药枕方

(1) 处方 当归、羌活、藁本、制川乌、黑附片、川芎、赤芍、红花、地龙、血竭、灯芯草、石菖蒲、桂枝、细辛、丹参、莱菔子、威灵仙、防风各 300 g,乳香、没药各 200 g,冰片 20 g。

(2) 方法 以上方药除冰片外,烘干,共研粗末,兑入冰片,和匀,装入枕芯,制成药枕。令患者每晚枕于项下。

(四) 针灸妙法

1. 毫针法

(1) 取穴 主穴取风池、天柱、悬钟、后溪、落枕;配穴取肩中俞、大椎、人中、外关、颈二至颈七夹脊穴、阿是穴。

(2) 操作 每次选 3~5 个穴位。先刺阿是穴,不留针,继刺落枕或悬钟,捻针时嘱患者活动颈项,强痛多可缓解或消失,最后刺近部诸穴。均用泻法。悬钟直刺 1~1.5 寸,使局部及踝关节酸胀,若针感上

传者更佳。落枕针尖向腕后方深刺 1~1.5 寸,使酸、胀、重感向上臂放射。人中针尖向上斜刺 3~5 分,以眼泪流出为度。

2. 电针法

(1) 取穴 风池、肩井、悬钟。

(2) 操作 患者取仰卧位,均刺患侧。风池深刺 0.8~1.2 寸(向鼻尖斜刺);肩井深刺 0.5 寸;悬钟深刺 1.5~2 寸(针刺时用补法)。针用泻法,进针后强刺激,使患者有麻胀感,将 6805 治疗仪线夹放置在肩井、悬钟,频率 50~80 次/分钟。将 TDP 灯照射在颈项部,留针 40 分钟。嘱患者轻轻摇动颈项,强痛可显著缓解。

3. 温针法

(1) 取穴 风池、落枕、阿是穴。

(2) 操作 患者取坐位,双手自然放在双膝上。选 30 号 1.5 寸毫针,常规消毒。先针刺落枕,向掌心方向斜刺 0.8~1.2 寸,得气后,采用强刺激捻转泻法,同时让患者轻轻转动颈项,幅度由小到大,活动 2~3 分钟,留针 20 分钟。风池针尖微下,向鼻尖斜刺 0.8~1.2 寸。阿是穴视其痛点不同,选择进针角度、深度。患侧风池、阿是穴进针后行捻转泻法,得气后留针不动。随后在针柄部插上一节(约 2 cm 长)药用艾条,点燃加温,视患者耐受度连灸 2~3 壮。待艾条燃尽,退去残灰,稍加行针后出针。

4. 芒针法

(1) 取穴 风池透风池、大椎透天柱。

(2) 操作 从患侧风池进针,针身沿斜方肌下端刺至对侧的风池,进针 3 寸,以后颈部酸胀感为度;取大椎沿皮下透至患侧天柱,进针 3 寸,以得气为度。每日 1 次,留针 20 分钟,5 次为 1 个疗程。

5. 眼针法

(1) 取穴 主穴取上焦;配穴根据肺、大小肠区穴赤络变化而定,如鲜红即取之。

(2) 操作 针具选用 0.5 寸 32 号不锈钢针,常规消毒后,用左手按住眼球,使眼眶皮肤绷紧,右手持针,轻轻刺入,直刺进针,深度为 2~3 分,也可在经区范围内沿皮横刺,不用手法,如进针后未得气,可将针

稍提出一点,调整后重新刺入。留针 20 分钟,留针期间嘱患者做各方向的颈部活动,幅度由小到大。每日 1 次,连续 3 日。

6. 耳针法

(1) 取穴 取患侧耳廓神门、颈、枕。

(2) 操作 耳廓皮肤经严格常规消毒后,用 28 号 0.5 寸毫针,分别刺入上述穴位,采用捻转手法,使针刺局部产生胀、热、痛感为度。千万避免刺穿耳廓,以防感染。留针 30 分钟,间隔 10 分钟行针 1 次,使整个针刺过程均保持较强针感。出针时按压针孔,以防引起局部血肿。针刺同时,嘱患者做颈部前屈后仰、左右旋转活动。

7. 耳压法

(1) 取穴 颈、颈椎、压痛点。

(2) 操作 以 75% 酒精消毒耳穴,用王不留行黏在 0.5 cm² 白胶布中心,贴压于耳穴上。每日按压 3 次,每次 1~2 分钟,予以强刺激,按压时嘱患者徐徐转动颈项 5~10 分钟。

8. 鼻针法

(1) 选点 鼻针的穴称为点,因为有一穴一点、二点、三点的用法。一般选颈点,该点在鼻骨上端两侧各一点,可用针柄末端在点附近平均用力,酸痛明显或出现小凹陷即是。

(2) 操作 取 0.5 寸 32 号针直刺,不可穿透鼻软骨,轻轻捻转,平补平泻,患者有酸、麻、痛感觉。每 10 分钟行针 1 次,共留针 30 分钟。

9. 腹针法

(1) 取穴 中脘、商曲(患侧)、滑肉门(患侧)。颈项双侧疼痛者加商曲(双侧)、滑肉门(双侧);颈项后正中疼痛者加中脘、商曲(双侧)。

(2) 操作 穴位常规消毒后,用 0.25 mm×40 mm 的一次性针灸针快速针入上述穴位,调整到规定深度后留针 30 分钟起针。中脘深刺,针尖至腹壁肌肉层之上;滑肉门中刺,针尖至脂肪层中;商曲、下脘浅刺,针尖入皮下即可。每日 1 次,3 次为 1 个疗程。

10. 手针法

(1) 经穴法 取外关、后溪、中渚。以 1.5 寸毫针刺 0.5~1.0 寸,

强刺激，配合活动患部，待患者自觉颈项轻松，疼痛有所减轻或消失时，徐徐出针，不按针孔。

(2) 奇穴法 取落枕。用1寸毫针刺0.5寸，强刺激，得气后留针30分钟，配合患部活动。

(3) 手针穴法 取颈中点。用毫针刺0.2寸，强刺激。

(4) 手象针穴区法 取手伏象之相应颈部位。毫针浅刺，得气后留针20分钟。

(5) 第二掌骨侧针法 取颈穴。以毫针刺0.5寸，留针30分钟。

11. 足针法

(1) 经穴法 取京骨、昆仑、丘墟。毫针泻法，强刺激，留针20分钟。偏风寒者，针后加灸。

(2) 足针穴法 取落枕穴。毫针中等强度刺激，留针20分钟。

(3) 足象针穴区法 取足伏象之相应颈部位。以毫针刺0.5寸，得气后留针20分钟。

12. 刮痧法

(1) 定位 刮拭所循经脉以督脉、手足太阳经及足少阳经为主。

(2) 操作 患者取坐位，暴露选定的刮痧部位，用润滑剂均匀涂抹后用刮痧板依次刮拭。先自风府循督脉向下经大椎以补法刮拭至第三胸椎，再以平补平泻手法由内上向外下方刮拭肩中俞、肩外俞、秉风、天宗等穴位。然后从风池向下经肩井刮向肩髃，经臂臑、曲池、外关至合谷，重点刮拭穴位所在处。最后点按刮拭后溪、落枕及悬钟。共刮5分钟左右，以使皮肤出痧点为好，或使患者感到疼痛缓解即可。刮痧后症状仍未完全消失者，可于1~3日内在痧退后再行刮拭。施术中注意勿使患者受凉，刮痧后暂勿洗冷水澡。嘱患者将枕头的高度调整适宜，勿长时间低头工作，常做颈项部活动等。

13. 走罐法

(1) 定位 辨别疼痛累及的肌束，选定走罐部位，依据经络循行部位，确定走罐范围。①依据疼痛、压痛部位辨别所累及的肌束：胸锁乳突肌压痛点在肌束走行区；斜角肌压痛点在胸锁乳突肌起点深处及第一肋水平处；斜方肌疼痛可牵涉到枕骨和全部胸椎棘突；肩胛提肌压痛

点在肩胛骨内上角处,疼痛并向枕部、肩臂部放射;若胸锁乳突肌、斜角肌受累则主要在颈侧部、颈后三角以及胸锁乳突肌走行区施术;斜方肌、肩胛提肌受累,则在颈后部及斜方肌走行区施术。②按经络循行部位确定走罐范围:天柱→肩髃,哑门→肩贞,哑门→至阳或命门,大杼→膈俞或肾俞,附分→膈俞或志室。

(2) 操作 采用大、中、小号玻璃火罐,先在选定的走罐部位的皮肤上涂抹润滑油,采用大小适当的火罐拔罐,循经往返运动,至皮肤潮红或红紫,并出现成片的痧疹为度。一般背部用中号或大号罐,颈部用中号或小号罐,骨缝及关节处多用小号罐。隔1~2日治疗1次。

14. 艾灸法

(1) 取穴 阿是穴、天柱、肩中俞、悬钟。

(2) 操作 常用艾条灸、艾炷灸,每个穴位灸10~20分钟或5~7壮,每日2次。

(3) 禁忌 高血压患者不宜重灸。

15. 傍针刺法

(1) 取穴 阿是穴、中渚。

(2) 操作 患者取坐位,用30号1.5寸毫针在阿是穴处用傍针刺,再刺对侧中渚(即病位在左,刺右侧中渚;病位在右,刺左侧中渚),行强刺激手法,使患侧局部产生较强针感。留针30分钟,中间运针1~2次。如疼痛部位偏向后侧则改中渚为后溪。

16. 颈三针法

(1) 取穴 颈三针(天柱、百劳、大杼)。

(2) 操作 使用环球牌30号不锈钢毫针,取坐位,常规消毒进针。天柱、百劳选用1.5寸毫针,直刺1寸,得气后行提插泻法,使局部产生酸胀感,天柱酸胀感可放射至头后部;大杼选用1寸毫针,直刺0.8寸,局部酸胀,向肋间放射。留针30分钟,每日1次。治疗同时嘱患者做颈项各项活动。

17. 平衡针法

(1) 取穴 取健侧中平(位于足三里直下1寸)、健侧落枕。