



颈椎病的中医中药防治与调养

连红兵（云南大学附属医院，云南昆明 650021）

近年来随着生活节奏的加快，因长时间看手机、伏案工作导致的颈椎病患者越来越多。颈椎是人体活动频率最高的部位之一，而长期的颈椎劳损、骨质增生、椎间盘突出或韧带增厚等急慢性外伤等，会出现各种不同的颈椎病表现。本文从中医角度带大家了解一下颈椎病是什么原因引起的，有哪些症状，以及中医治疗和调养方法。

1 颈椎病是什么原因引起的

1.1 风寒湿痹

中医认为，风、寒等几种外邪侵入患者体内，会造成经络受阻、气血不畅，从而引起关节疼痛，而颈椎病发病原因之一就是由风寒湿痹所引起的。

1.2 外伤

受伤时没有接受正确的按摩、牵引方式；或者干重活伤到颈椎，可能会引发颈椎病。

1.3 肝肾气虚

肝肾不足，气血亏虚，经脉失去濡养，可使肢体经脉迟缓，四肢痿软无力，伴随耳鸣眩晕，颈部不能随意运动。

2 颈椎病有哪些症状

颈椎病患者的症状表现比较复杂，主要包括头痛、恶心、头晕、胸闷等，严重者还会出现视物模糊、手脚无力、心跳加快、口干舌燥，食欲不振等症状。

3 颈椎病中医治疗的方法

3.1 药酒涂抹

将特制药酒抹在颈椎疼痛的部位，具有温阳散寒、祛风止痛、通络化痰的作用，尤其对因受凉导致颈椎病更有效。治疗颈椎病的特制药酒一般含有赤芍、穿山龙、川牛膝、独活、威灵仙、川乌、川椒、骨碎补、三七、白酒、生姜等，通常情况下泡一周左右就可以用了。用药酒轻轻在患处涂抹

后，用保鲜膜盖上，几个小时后会觉得皮肤热了就可以去掉，每天使用一次，用完后用清水将皮肤洗干净。

3.2 药袋热敷

将生龙骨、紫磁石、青磁石、灵磁石、大青盐、生牡蛎、滑石块、鹿角霜用布包好缝上口子，加热后放在疼痛部位热敷。

4 中医如何调养颈椎病

(1) 左手拍右肩，右手拍左肩，每次拍30下，可促进患处血液流动。(2) 平躺在床上，将低于床5 cm左右的椅子放到床边，头置于椅子上，通过这种方法校正颈椎。(3) 如果颈部疼痛，可以按揉后溪穴。(4) 喜欢低头看手机和玩电脑的人，要养成良好的习惯，看一会儿手机后左右直角转动颈部，活动颈部两边的韧带，改善脑供血，但动作要稍微慢一点。(5) 不要让颈椎受凉，以免寒气进入体内，使颈椎钙化。

5 中医药膳治疗颈椎病

5.1 生姜粥

制作方法：将粳米清洗干净，生姜切碎；在锅中加入适量的水，把生姜碎、粳米以及适量的米醋倒入锅中，煮20 min左右即可食用，可以祛风驱寒。

5.2 参枣粥

制作方法：锅中加入适量的水，把粳米、大枣、人参粉放入其中，煮25 min加入适量的白糖，搅拌均匀即可食用，能补气血。

5.3 天麻炖鱼头

制作方法：将新鲜鱼头清理干净、生姜切片；在锅中加入适量的水，把鱼头、生姜片、天麻、适量的料酒倒入其中，煮40 min，加入适量的食盐，再煮10 min左右即可食用，可以祛风通络。