

好学，易做的颈椎病中医康复方法

李佳林

四川省广安市前锋区人民医院 638019

[中图分类号] R248 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2022) 10-079-01

目前颈椎病在临床上非常常见，颈椎病的发生与我们日常的生活习惯和工作方式有很大的关系。由于我国信息技术的不断发展，大部分的人群由于长时间的低头和久坐，伤害到了颈椎，从而导致颈椎病的发生。那么患颈椎病后怎么办呢？临床上一般以非手术治疗为主，首先纠正不良姿势是极其重要的，然后医生会根据不同的类型不同的表现，采取相应的治疗方法。现介绍一些关于颈椎病好学，易做的中医康复方法，用以配合治疗，经临床观察，能一定程度上提高疗效。

一、常见类型颈椎病的临床表现

1. 颈型

患有这类型的颈椎病的患者会出现颈项强痛，有的患者还会出现整个肩背部僵痛，有的活动颈部时会出现关节响声。

2. 神经根型

患有这类型的颈椎病的患者会出现肩背疼痛、酸胀感，同时患者还会感受到肩部有明显的压痛感，手指也会出现麻木无力，严重时还会导致患者无法握住物品。

3. 椎动脉型

患有这型的颈椎病的患者会出现耳鸣、眩晕、头痛和恶心等，严重时患者还会出现肢体麻木以及在扭头时出现眩晕感。

4. 交感神经型

患有这型颈椎病的患者会出现偏头痛、心悸、心慌以及视物模糊和肢体发凉等症状，严重时患者的血压还会出现异常升高的情况。

5. 脊髓型

患有这型颈椎病的患者会出现四肢发麻以及抬腿、视物、握物困难的情况。对于比较严重的患者还可能会发生瘫痪的情况。

6. 混合型

患有这型颈椎病的患者同时出现 2 种以上类型的颈椎病表现。

二、中医康复方法

1. 中药热敷

使用乳香、白芷、细辛、木瓜、芍药、红花、冰川和黄芪以及大黄等中药的药材，将其研成粉末状，随后加入大青盐、黄酒炒至糊状，放在布袋中。可以放入锅中加热，当药袋的温度达到了人体可以接受的温度时，将其放在颈部进行热敷，

每天敷两次，每次敷 30 分钟。此药袋是可以反复使用的，对于此药袋不宜使用微波炉进行加热，以免破坏药效，降低治疗的效果。通过对患者进行中药热敷，可以促进患者颈部的血液循环，减少颈椎周围血管产生的压迫感和紧绷感，同时缓解颈部疼痛的情况。在此一定要注意，对于急性期颈椎病的患者不能够使用中药热敷。

2. 揉按穴位

风池穴，每次点按 30-50 次，顺时针或者逆时针都可以，能够缓解由于颈椎病而导致患者出现的头晕、头胀痛和颈椎活动受限等症状。（风池穴在后颈部和耳垂平齐处，左右各有的凹陷部位）。

大椎穴，使用食指或者中指采取中等的力度进行按揉，按揉的方法为先向下压 30 秒，揉一揉后，再压 30 秒，再揉一揉，每天做 1-3 次，每次持续 1-3 分钟。按揉大椎穴可以缓解颈部酸疼不适以及颈部僵硬等情况。（大椎穴在低头时，颈部最高的骨头下方）。

肩井穴，对肩井穴按压 1 分钟后再按揉 2 分钟，直到患者感受到酸胀为宜。这个穴位可以缓解患者颈肩疼痛和颈椎活动受限的情况。（肩井穴在大椎穴和肩峰连线的中点上，使用中指使劲的按压，出现酸痛感的位置）。

百会穴，按摩 30 秒到 1 分钟即可。这个穴位能够有效的缓解患者由于颈椎病而引起的头晕和头痛的情况。（百会穴在头顶的正中央，由两只耳朵连线，鼻到后脑勺连线，两条线的交汇处就是百会穴）。

3. 药枕调理

将合欢花、吴茱萸、白芷、细辛、红花、芍药、制川乌、川穹、乳香、葛根等，研出粗末后混合装入合适的布袋中制成枕芯，患者每天使用药枕 6 小时以上，需要连续使用 3-6 个月。在使用的过程中，如果药枕出现破损可以及时进行更换。同时，合理使用枕头，选择合适的高度与硬度（推荐枕头高度：仰卧约自己的一拳头高，侧卧约自己的一拳头半）。

还需要指出的是，颈椎病急性发作期要注意休息，以静为主，以动为辅。慢性期则要以活动锻炼为主，这是大的原则。长期低头工作的朋友，要注意保证每间隔最少 1 小时要作颈项部活动，以避免长时间伏案工作而发生慢性劳损。

（上接第 77 页）

学生满意度，值得临床使用和推广。

[参考文献]

[1] 何鸳, 王佩璐. PBL 联合多媒体教学法在妇产超声教学中的应用效果 [J]. 临床医学研究与实践, 2020, 5(07):184-185.

[2] 李佳慧, 刘玲玲, 戴琼. 对分课堂融合 CBL+PBL 模式在妇产科护理教学的研究与实践 [J]. 中国卫生产业, 2021,

16(31):144-145.

[3] 杨华, 王鑫璐, 史铁梅. 微信群互动模式在留学生超声诊断教学实践中的应用 [J]. 基础医学教育, 2022, 20(05):407-409.

[4] 张华, 邱少东. 新型教学模式在超声诊断学本科生见习中的应用价值 [J]. 卫生职业教育, 2022, 36(02):70-72.

[5] 屈登雅. C-P-L 联合教学模式在妇产科超声诊断教学中的应用研究 [J]. 临床医学研究与实践, 2021, 2(04):192-194.