附件2

亚健康调理项目体例

**颈部亚健康管理（颈部不适）**

颈椎作为维持生命中枢功能、保障神经传导与脑血供的核心结构。颈椎的状态直接影响人体的循环系统、运动功能、感知功能以及与其他器官的协调作用。**颈部亚健康状态是指介于健康与疾病之间的功能性失衡阶段，以颈部为主及周围相关区域（颈肩部肌肉、筋膜、关节）的非器质性、可逆性功能紊乱为主要特征，表现为一系列主观不适症状，但尚未达到明确疾病诊断标准（如颈椎病、椎间盘突出等）的生理-心理异常状态**。现代社会中，颈椎病已呈现年轻化趋势，尽早地科学保护颈椎，解决颈部亚健康状态能够有效预防颈椎病的发生。

**一、主要表现：**

主要典型症状：颈肩部酸痛、僵硬、活动受限、局部压痛、易疲劳感；偶伴头痛、头晕或上肢麻木（无神经根压迫体征）。

伴随功能影响：日常活动（如转头、低头）轻度受限，但无持续性功能障碍。

伴随心理影响：可能伴随焦虑、注意力下降或睡眠质量降低。

**二、诱发因素：**

力学因素：长期姿势不良（如低头、久坐）、肌肉劳损或肌力失衡。

代谢因素：局部微循环障碍、乳酸堆积、炎症因子轻度升高。

心理因素：慢性压力、神经肌肉紧张反射增强。

**三、好发人群：**

1.中老年人

随着年龄增长，颈椎及周围肌肉、筋膜、韧带等组织发生变化，激素水平下降影响椎间盘保护性蛋白减少，出现颈部不适的状态。

2.长期低头或伏案工作者

包括程序员、教师、外科医生、司机及学龄期青少年等需长时间保持低头姿势的人群。低头时颈椎承受压力达更高，长期负荷易导致肌肉劳损和颈椎结构失衡。

3.生活方式不良者

低头族：频繁使用手机、平板等电子设备，导致颈部肌肉持续紧张。

睡眠姿势不当：枕头过高或过低引发颈部肌肉和韧带张力失衡。

肥胖人群：体重增加使颈椎负荷加重，且肥胖者运动量不足加剧肌肉萎缩。

4.特定生理及行为特征者

吸烟、酗酒者：过量吸烟影响局部血液循环，酒精摄入能够加速骨代谢紊乱。

外伤史患者：颈椎曾受外力损伤者更易发生退行性病变。

**四、亚健康检测与评估**

1. ‌姿势观察‌

‌双肩对称性‌：通过镜子观察两肩是否等高，若长期高低不一可能提示颈椎力学失衡。

‌鞋底磨损‌：检查日常鞋底磨损是否对称，单侧磨损明显可能与颈椎代偿性倾斜有关。

1. ‌症状询问‌

‌疼痛与僵硬‌：晨起颈部僵硬、活动时疼痛，或长期低头后出现肩臂酸胀、麻木。

‌头晕与活动受限‌：突然转头、低头时头晕目眩，或颈部活动范围受限（如无法轻松触碰胸部或仰视天花板）。

1. ‌简易运动测试‌

‌颈部活动度‌：尝试前屈（下巴贴胸）、后伸（仰头看天花板）、侧屈（耳触肩）、旋转（左右转头），观察是否伴随疼痛或动作受限。

‌稳定性测试‌：缓慢转动头部，若出现短暂头晕、恶心，可能提示颈椎稳定性异常。

1. 体征检查‌

‌肌肉紧张度‌：触摸颈部后方肌肉（如斜方肌、肩胛提肌），若单侧明显僵硬或压痛，提示局部气血瘀滞。

‌棘突排列‌：用手指沿颈椎棘突从上至下滑动，感知是否有异常凸起或错位感。

‌上肢力量‌：握拳、伸展手指测试肌力，若单侧持物不稳或无力，可能与神经根受压相关。 ‌感觉异常‌：用棉签轻触颈部、肩臂皮肤，对比两侧触觉敏感性差异

**五：亚健康调理方案**

**1. 风寒湿痹阻型**

症状：颈部僵硬冷痛，遇寒加重，得温则缓，活动受限，可伴肩背酸胀、手指麻木，舌苔薄白或白腻，脉浮紧或濡缓。

人群特征：常见于长期暴露于空调冷风、冬季不注重颈部保暖的上班族或学生。

年龄阶段：青中年为主，尤其是长期伏案或久坐人群。

亚健康分析：寒湿外邪侵袭太阳经，阻滞气血运行，导致“不通则痛”。《黄帝内经》指出，寒气胜者为痛痹，湿气胜者为着痹，风寒湿三邪合而为病。

调理原则：祛风除湿、散寒通络

调理方法：

**手法类**

1. 推拿调理：

 常用穴位：风池、风府、肩井、天宗、阿是穴，天柱，大杼，大椎

 推拿方法：1.掌揉法：用大鱼际或掌根揉颈肩部（风池至肩井区域）3-5分 钟，力度柔和渗透。

2.滚法：在斜方肌、肩胛提肌处施以滚法，重点放松僵硬肌群。

3.点按风池、风府、大椎、肩井、阿是穴，每穴30秒，配合轻 微振颤以散寒，重复6-9次。

4.拨法：沿膀胱经（天柱至大杼）拨筋，持续5分钟。

5.擦法：手掌快速摩擦大椎穴及周围至发热反复6-9次。

6.拿法：拿捏肩井穴及斜方肌，反复5-8次，透热为度。

坚持以上手法5次为一个疗程，持续6疗程。

（二）艾灸调理：

 常用穴位：大椎穴、风池穴、肩井穴、颈夹脊穴、阿是穴

 艾灸方法：1.温和灸：将点燃的艾条对准穴位进行熏灼，距离皮肤2-3厘米，以皮肤微红温热不痛为度，每个穴位灸15-20分钟。

2.隔姜灸：将生姜切成薄片，放在穴位上，再放置点燃的艾柱进行灸治。这种方法借助生姜的温性，增强驱寒祛湿的效果，适用于风寒湿痹症状较重的患者。

3.艾炷灸：将艾炷直接或隔物放置在穴位上燃烧，适用于需要较强刺激的情况，可增强温经散寒、通络止痛的效果。

（三）针灸调理：

常用穴位：大椎穴、风池穴、肩井穴、颈夹脊穴、阿是穴

针刺方法：使用消毒后的针灸针，按照规定的针刺深度和手法刺入穴位。针刺深度一般为0.8～1.0寸，应根据患者的体质和病情调整针刺深度和手法，避免过度刺激导致不适或损伤。针刺后，根据病情需要，可以留针20～30分钟，期间可适当进行行针以增强疗效。同时，可以根据患者的体质和病情，结合灸法（如温和灸），以温经散寒、祛湿止痛。

1. 罐法调理：

常用穴位：大椎穴、风池穴、肩井穴、颈夹脊穴、阿是穴

拔罐方法：1.留罐法：将罐吸附在上述穴位上，留置10-15分钟，以局部皮肤出现红晕或瘀血为度。

2.走罐法：在颈部涂抹适量润滑剂（如按摩油），将罐吸附后，沿颈部脊柱两侧上下推移，直至皮肤潮红。这种方法可以增强疏通经络、活血化瘀的效果，适用于颈部肌肉紧张、疼痛明显的情况。

3.刺络拔罐法：先在穴位局部进行消毒，然后用皮肤针叩刺至微微渗血，立即用闪火法拔罐，留罐10-15分钟。这种方法适用于颈椎疼痛较顽固、瘀血症状明显的患者。

（五）刮痧调理：

刮痧部位：1.颈部：主要刮拭颈部正中和两侧，包括风府穴至大椎穴、天柱穴至风门穴、风池穴至肩井穴等。这些穴位和经络的刮痧有助于缓解颈部肌肉紧张和疼痛，改善颈椎活动受限的情况

2.肩部：刮拭肩部的肩井穴、肩髃穴等，有助于缓解肩部疼痛和僵硬，改善肩关节活动受限的情况。

3.背部：刮拭背部脊柱两侧的膀胱经循行区域，包括大杼穴、风门穴、肺俞穴等，有助于调节全身气血，驱散风寒湿邪，缓解颈部和背部的疼痛和不适。

 刮痧方法：1.刮痧力度：刮痧力度可根据患者的体质和病情进行调整。一 般而言，风寒湿痹阻型颈椎不适刮痧力度可适当加重，以出痧为度，但要注意避免过度刮痧导致皮肤损伤。

2.刮痧方向：刮痧方向一般遵循从上到下、从内到外的原则。颈部刮痧时，应从风府穴向大椎穴方向刮拭，肩部刮痧时，应从肩井穴向肩髃穴方向刮拭。

3.刮痧时间：每次刮痧时间控制在20-30分钟为宜，每周刮痧1-2次。具体时间可根据患者的身体状况和病情进行调整。

 注意事项：

1.注意局部保暖，颈部佩戴颈围，疼痛明显者可用红花油按摩局部直至发红。

2.避免过度用力，风寒湿痹者常伴肌肉僵硬，但暴力手法易加重局部水肿，以 柔和渗透为主。

3.患者饥饿、疲劳时慎针，避免晕针；皮肤感染处禁针。

4.艾灸时，局部麻木者注意防烫伤

5.皮肤破损、凝血障碍者禁用刮痧；刮痧后饮姜枣茶助发汗排邪。刮痧间隔3-5天，待痧斑消退后再进行

6.环境保暖：治疗时避免空调直吹，治疗后用毛巾覆盖颈部，防止复感风寒。

**药膳类**

（一）药物

1、葛根汤

出处：《伤寒论》。

组成：葛根12g、麻黄9g（去节）、桂枝6g（去皮）、生姜9g（切）、甘草6g（炙）、芍药6g、大枣12枚（擘）。

用法：上七味，以水1升，先煮麻黄、葛根，减至800毫升，去上沫，纳诸药，再煮取300毫升，去滓，每次温服150毫升，覆取微似汗。

功用：解表散寒，升津舒筋。

主治：治外感风寒，恶寒发热，头痛，颈项不舒；舌淡苔白，脉浮紧者。

2、羌活胜湿汤

出处：《脾胃论》

组成：羌活、独活各6g、藁本 防风 甘草炙各3g、蔓荆子2g、川芎1.5g。

用法：上件咬咀，都作一服，水二盏，煎至一盏，去滓，食后温服。

功用：祛风胜湿止痛。

主治：风湿犯颈，颈部疼痛，头项沉重，苔白，脉浮。

（二）食疗

1. ‌木瓜陈皮粥‌

‌药膳出处‌：《中医食疗学》（痰湿阻络型颈椎病调理方）。

‌主要功效‌：化痰祛湿、舒筋活络，缓解颈部酸胀及沉重感。

‌适用人群‌：颈部肿胀僵硬、舌苔厚腻的痰湿体质者34。

‌药食组成‌：木瓜10g、陈皮10g、丝瓜络10g、粳米50g、川贝母5g。

‌制备方法‌：木瓜、陈皮、丝瓜络煎汁，加粳米煮粥，临熟调入川贝碎末。

 2. ‌葛根五加粥‌

‌药膳出处‌：《辨证施膳》（现代药膳食疗方）。

‌主要功效‌：祛风除湿、通络止痛，改善颈项僵痛及风寒湿邪滞留症状。

‌适用人群‌：颈部强痛明显、遇风寒加重，伴肩臂酸麻者。

‌药食组成‌：葛根50g、薏苡仁50g、粳米50g、刺五加15g、冰糖适量。

‌制备方法‌：葛根切碎，刺五加先煎取汁，与其余食材同煮成粥，加冰糖调味。

（三）茶饮

1、‌葛根丹参茶‌

‌配方‌：葛根10g + 丹参6g。

‌功效‌：葛根解肌通络，丹参活血化瘀，协同缓解颈部僵硬疼痛。

饮用‌注意‌：月经期女性慎用。

2、‌川芎生姜茶‌

‌配方‌：川芎8g + 生姜3片。

‌功效‌：川芎行气祛风，生姜温散寒湿，适合受凉加重的颈椎痛。

饮用‌注意‌：阴虚火旺者减少生姜用量。

3、‌姜枣茶

‌配方‌：生姜20g切片 + 红枣30g

‌功效‌：温中散寒，补气血，改善寒湿体质导致的颈部怕冷。

‌注意‌：湿热体质人群慎用。

饮用建议

‌频次‌：每日1-2次，连续饮用不超过2周，症状缓解后调整为每周3次。

‌搭配‌：配合热敷颈部（如艾叶包热敷）或适度颈部拉伸，效果更佳。

‌禁忌‌：急性炎症期（如红肿热痛）或合并高血压者，需咨询医师调整配方。

‌饮食‌：忌生冷海鲜（如螃蟹、生鱼片），减少油腻食物摄入。

‌起居‌：避免冷风直吹颈部，睡眠时选择合适高度的枕头支撑颈椎曲度

**2. 气滞血瘀型**

症状：颈肩刺痛或钝痛，痛处固定，夜间加重，可伴头晕、胸闷、手指麻木，舌质暗或有瘀斑，脉弦涩。

人群特征：多见于长期低头使用电子产品、姿势不良的“低头族”，或长期伏案工作者。

年龄阶段：20~40岁青壮年高发，因肌肉劳损和慢性积累性损伤导致。

亚健康分析：久坐不动致气血运行不畅，气滞血瘀阻络，《医林改错》强调“气行则血行，气滞则血滞”，最终形成局部瘀血闭阻。

调理原则：行气活血，通络止痛

调理方法

**手法类**

1. 推拿调理：

 常用穴位：风池、风府、肩井、天宗、颈夹脊、膈俞、血海、合谷、阿是穴

 推拿方法：1.拇指推法：从风池沿颈夹脊向下推至肩中俞，反复5-8次，力 度稍重。

 2.弹拨法：阿是穴，以患者耐受为度，持续5分钟。

 3.点按膈俞、血海、合谷，配合太冲，每穴1分钟。

 4.掌揉法：在颈肩部做环形揉动，持续5分钟。

5.摇颈法：一手托下颌，一手扶枕部，缓慢左右旋转颈部。

6.拔伸牵引：轻柔持续牵引颈部30秒。

 7.掌揉肩背部持续5分钟。

1. 艾灸调理：

常用穴位：大椎穴、风池穴、肩井穴、颈夹脊穴、阿是穴

 艾灸方法：1.温和灸：将点燃的艾条对准穴位进行熏灼，距离皮肤2-3厘米，以皮肤微红温热不痛为度，每个穴位灸15-20分钟，每日1-2次，10天为一疗程，间隔2天后再进行下一个疗程。

2.隔姜灸：将新鲜生姜切片，中间刺孔，置于穴位上，上面放置点燃的艾柱进行灸治。姜片大小厚薄要合适，以患者感觉舒适为宜，避免烫伤。

3.温针灸：将针刺入穴位后，在针柄上放置点燃的艾柱进行灸治。

1. 针灸调理：

常用穴位：大椎穴、风池穴、肩井穴、天宗穴、颈夹脊穴、阿是穴

 针刺方法：使用无菌针灸针，根据穴位的位置和深度要求进行针刺。针刺得气后（患者有酸、麻、胀、重等感觉），可施以平补平泻手法，即均匀地提插、捻转针灸针，以增强刺激效果。每次留针15-30分钟，每日1-2次，10天为一疗程。

1. 罐法调理：

常用穴位：大椎穴、肩井穴、天宗穴、颈夹脊穴。根据病情可配以风池穴、膈俞穴、血海穴等，以增强活血化瘀、行气止痛的效果。

拔罐方法：1.火罐法：用镊子夹住棉球蘸取适量酒精点燃，在罐内迅速绕一圈后抽出，立即将罐扣在选定的穴位上，留罐10-15分钟，以局部皮肤出现瘀血或充血为度。

2.刺络拔罐法：在选定的穴位进行常规消毒后，用梅花针或三棱针轻刺皮肤至微微渗血，然后立即拔罐，留罐5-10分钟，以拔出少量瘀血为度。

3.走罐法：在选定的穴位或经络上涂抹适量润滑剂（如凡士林），用闪火法将罐吸附后，手握罐底在皮肤上上下推动，直至皮肤潮红。

（五）刮痧调理：

常用穴位：风池穴、肩井穴、天柱穴、大椎穴、昆仑穴、血海穴、膈俞穴和三阴交穴

刮痧方法：1.顺序：先刮肩颈部的风池、肩井、天柱和大椎穴，再刮背部膈俞穴，最后刮下肢的血海、昆仑和三阴交穴。刮拭时遵循从上到下、从内到外的原则，以促进气血流通。

1. 方法：使用泻法，即刮痧时力度稍重，速度较快，以患者能耐受为度。在需刮痧部位涂抹适量刮痧油后，持刮痧板与皮肤成45°角，由上而下刮拭，每个部位刮拭3-5分钟或至皮肤出现潮红或痧痕为止。

 注意事项：

1.忌煎炸、肥腻厚味之品，保持情绪乐观、开朗，避免忧虑、悲观、焦躁。

2.弹拨粘连部位时以患者能耐受为度，结束后嘱患者活动颈部。

3.凝血功能障碍者禁用刺血法，晕针体质者取卧位针刺。

4.不必强求出痧量多，以患者舒适为度。

5.避免同日进行刺血与刮痧。

6.艾灸后2小时内不刮痧。

**药膳类**

（一）药物

 1.身痛逐瘀汤

出处：《医林改错》

组成：秦艽3g、川芎6g、桃仁9g、红花9g、甘草6g、羌活3g、没药6g、当归9g、五灵脂6g、香附3g、牛膝9g、地龙6g。

用法：水煎服。

功用：活血祛瘀，通络止痛。

主治：主治气血痹阻颈项疼痛，日久不愈；舌紫暗，或有瘀斑，脉涩弦。

（二）食疗

1.牛筋祛瘀汤

药膳出处：《百病中医药膳疗法》

主要功效：活血化瘀、通络止痛。

适用人群：用于瘀血痹阻、筋脉不通所致的颈椎不适，以颈部刺痛、僵硬为主要表现。

药食组成：牛蹄筋100g，当归尾15g，紫丹参20g，雪莲花10g，鸡冠花10g，香菇10g,火腿 15g，葱白、生姜、料酒、味精、盐各适量。

制备方法：将牛蹄筋温水洗净，用5000ml清水煮沸后，放入食用碱10g后再焖2分钟，捞出用热水洗去油污，反复多次，待牛蹄筋发胀后切成段，放入蒸碗中；将当归、丹参人纱布袋放于周边，将雪莲、鸡冠花点缀四周，香菇、火腿摆其上面，放入生姜、葱白及调料，上笼蒸3小时左右，待牛蹄筋熟烂后即可出笼，挑出药袋、葱、姜即可。日常佐餐食用。

（三）茶饮

 1.‌玫瑰花佛手茶‌

‌配方‌：干玫瑰花3-5g，佛手3g（可选配月季花2g）。

‌功效‌：疏肝解郁、行气活血，改善情绪不畅引发的颈肩胀痛及胸闷。

‌饮用注意‌：体质偏热或经量过多者慎用13； 每日1-2次，连续饮用不超过2周。

2.‌丹参三七花茶‌

‌配方‌：丹参3g、三七花2g、红枣1颗（去核） 。

‌功效‌：活血化瘀、通络止痛，缓解颈椎局部刺痛及头晕症状。

‌饮用注意‌： 孕妇及出血性疾病患者禁用三七花。

3. ‌川芎姜片茶

‌配方‌：川芎8g、生姜1-3片 。

‌功效‌：行气祛风、活血通络，尤宜颈部刺痛伴头痛或肩臂麻木者。

‌饮用注意‌： 阴虚火旺者忌用； 每周饮用不超过3次，避免温燥伤阴。 4. ‌山楂红糖茶‌

‌配方‌：山楂干5g、红糖10g 。

‌功效‌：活血散瘀兼健脾胃，适合颈部僵痛伴消化不良者 。

‌饮用注意‌：胃酸过多者减少山楂用量，空腹慎饮；可加陈皮3g增强理气效果。

饮用建议

‌频次‌：每日1-2次，连续饮用不超过2周，症状缓解后调整为每周3次。

‌禁忌‌：孕妇禁用三七花、桃仁、红花等活血成分；阴虚体质慎用川芎、生姜；湿热体质慎用红枣、红糖。

‌饮食‌：忌生寒凉食物以防影响血液运行。

‌起居‌：避免长时间保持一个位置，睡眠时选择合适高度的枕头支撑颈椎曲度。

 **3. 痰湿阻络型**

症状：头目昏蒙，颈部沉重酸胀，伴恶心、肢体麻木、喉间痰多，舌苔白腻或黄腻，脉滑。

人群特征：常见于体型肥胖、饮食不节（喜食肥甘厚味）或长期久坐少动者。

年龄阶段：30~50岁中年人群，因代谢减缓、痰湿内生而多发。

亚健康分析：肺脾肾功能失调，津液代谢障碍，痰湿内生，阻滞经络。《丹溪心法》提出“痰夹瘀血，遂成窠囊”，痰瘀互结加重症状。

调理原则：祛湿化痰，通络止痛

调理方法

1. 推拿调理：

常用穴位：风池、风府、肩井、天宗、丰隆、阴陵泉、脾俞。

推拿方法：1.拿揉法：重拿肩井及斜方肌2分钟，配合揉法5分钟来回两次。

2.推桥弓：拇指从翳风推至缺盆，左右各10次。

3.摩腹法：顺时针摩腹3分钟，健运脾胃。

4.点按丰隆、阴陵泉、脾俞，每穴1分钟。

5.扫散法：拇指扫散头侧胆经（率谷至风池）改善头晕。

6.拍打法：空心掌轻拍背部脾俞至胃俞区域，来回5-8次。

1. 艾灸调理：

常用穴位：大椎穴、风池穴、天柱穴、肩井穴、颈夹脊穴，配合合谷穴、足三里穴、丰隆穴

艾灸方法：艾条灸：将艾条一端点燃，对准穴位进行熏烤，保持一定距离（以皮肤感觉温热而不灼痛为宜），每个穴位灸10-15分钟，直至皮肤出现红晕为度。

艾柱灸：将艾柱放置在穴位上点燃进行灸治，分为直接灸和间接灸。直接灸是将艾柱直接放在皮肤上施灸，间接灸则是在艾柱与皮肤间垫上姜片、蒜片等介质，以减少灼痛感。根据病情选择灸治壮数，一般每穴灸3-7壮。

温针灸：先在穴位上针刺得气后，将艾柱固定在针柄上点燃进行灸治。这种方法结合了针刺和艾灸的双重作用，适用于病情较重的患者。

（三）针灸调理：

常用穴位：大椎穴、风池穴、天柱穴、颈夹脊穴、阿是穴，配合合谷穴、足三里穴、丰隆穴

针刺方法：1.毫针刺法：使用细长的针灸针，根据穴位的位置和深度要求进行针刺。针刺得气后（患者有酸、麻、胀、重等感觉），可施以泻法或平补平泻法，以促进气血运行、化痰祛瘀。每次留针15-30分钟，每日1-2次，10天为一疗程。

2.温针灸：在针刺的基础上，在针柄上放置点燃的艾柱进行灸治。这种方法结合了针刺和艾灸的双重作用，有助于温经散寒、化痰祛瘀。每次灸治10-15分钟，每日1-2次，10天为一疗程。

（四）罐法调理：

常用穴位：大椎穴、风池穴、天柱穴、肩井穴、丰隆穴、膈俞穴

拔罐方法：1.留罐法：将罐吸附在选定的穴位上，留置10-15分钟，直至皮肤出现瘀血或充血现象。

2.走罐法：在选定的穴位或经络上涂抹适量的润滑剂（如凡士林），将罐吸附后，用手推动罐体在皮肤上往返移动，直至皮肤潮红。这种方法适用于面积较大、肌肉丰厚的部位，有助于促进血液循环、缓解肌肉紧张。

3.刺络拔罐法：先用梅花针或三棱针在局部穴位进行叩刺或点刺出血，然后再拔罐，使罐内出血。这种方法适用于瘀血阻滞、疼痛较重的患者。

1. 刮痧调理：

常用穴位：大椎穴、风池穴、天柱穴、肩井穴、丰隆穴、膈俞穴

刮痧方法：1.风池穴至肩井穴：从风池穴开始，向下向外刮至肩井穴，力度适中，以出痧为度。

2.天柱穴至大椎穴：从天柱穴开始，向下刮至大椎穴，力度轻柔，以出痧为度。

3.膈俞穴：刮拭背部膈俞穴，宜用刮板角部由上至下轻刮，以出痧为度。

4.丰隆穴：刮拭小腿部的丰隆穴，重刮，以出痧为度。

5.频率和疗程：每周刮痧1-2次，每次刮痧时间控制在15-20分钟为宜。一般4周为一个疗程，根据病情可调整疗程长度。

 注意事项：

1.忌食生冷油腻之品，尽量不旋转颈部，防止突然猝倒，避免情绪波动及单独行动。

2.舌苔黄腻（湿热）慎用艾灸，皮肤感觉不灵敏者防烫伤。

3.饥饿状态慎针，皮肤湿疹处禁针。

**药膳类**

（一）药物

1、二陈汤合导痰汤加减

出处：《太平惠民和剂局方》《济生方》

组成：半夏10g、陈皮10g、茯苓15g、甘草6g、生姜3片、枳实10g、

胆南星6g、石菖蒲6g、竹茹10g；加薏苡仁15g、葛根12g以增强祛湿通

络作用。

用法：上药水煎取汁300ml，分早晚温服，每日1剂，连用5～7日。

功用：燥湿化痰，理气开郁，通络止痛。

主治：痰湿中阻，经络不通，见颈项困重、酸胀、头昏嗜睡、胸闷痰多、

舌苔白厚腻、脉滑等症。

2、香砂六君子汤加味

出处：《医方集解》

组成：党参10g、白术10g、茯苓12g、甘草6g、陈皮6g、半夏10g、木

香3g、砂仁6g；加木瓜10g、络石藤10g，协助舒筋活络、祛湿通络。

用法：每日1剂，水煎两次，取汁300ml，早晚分服。

功用：健脾祛湿、化痰行气、通络止痹。

主治：脾虚痰湿内生，导致颈项沉重、酸软不舒、胃纳不佳、舌苔厚腻、

四肢困重等。

（二）食疗

1、薏苡仁冬瓜粥

药膳出处：《中医食疗学》

主要功效：健脾利湿、化痰通络，缓解颈项困重、酸胀。

适用人群：痰湿体质，表现为体形偏胖、舌苔厚腻、头颈沉重不适者。

药食组成：薏苡仁30g、冬瓜100g、粳米50g、陈皮5g

制备方法：薏苡仁浸泡2小时，与冬瓜丁、粳米、陈皮一同煮粥，调味后

服食，每日1次，连用3～5日。

2、海带豆腐汤

药膳出处：《实用中医食疗学》

主要功效：化痰软坚、清热利湿，改善痰湿内阻型颈项不适。

适用人群：痰湿壅盛、颈部沉重、咽中痰多、口黏不爽者。

药食组成：海带30g、豆腐200g、香菇3朵、姜3片、白胡椒适量

制备方法：海带提前泡发，切丝，与豆腐、香菇共煮汤，佐以姜片调味，

饭后食用，每周2-3次。

（三）茶饮

1、陈皮茯苓茶

配方：陈皮6g + 茯苓10g + 生姜3片

功效：健脾化湿、理气化痰，适用于痰湿阻络所致颈项不适、痰多胸闷。

饮用注意：胃阴不足者慎用。

2、藿香佩兰茶

配方：藿香6g + 佩兰6g + 白术6g

功效：芳香化湿、醒脾除痰，缓解头颈困重、嗜睡倦怠。

饮用注意：体质偏燥者不宜长期饮用。

3、竹茹半夏茶

配方：竹茹6g + 法半夏6g + 枳壳6g

功效：清热化痰、降逆和胃，适合痰湿中阻兼有脘痞不适者。

注意事项：孕妇慎用枳壳。

饮用建议

频次：每日1～2次，连用5～7日，症状缓解后每周2～3次维护调理。

搭配：建议配合热敷肩颈部、拔罐或耳穴压豆调理脾胃。

禁忌：避免摄入高糖、高脂、寒凉食品，如冰品、肥肉、奶油等。

饮食：以清淡易消化为主，多食山药、白萝卜、绿豆芽等利湿化痰食物。

起居：保持规律作息，避免久坐久卧，适度运动以助运化痰湿。

**4. 气血两虚型**

症状：颈部酸痛绵延，劳累后加重，伴神疲乏力、心悸气短、面色苍白，舌淡苔薄，脉细弱。

人群特征：多见于产后女性、术后恢复期患者或体质虚弱者。

年龄阶段：中老年（50岁以上）及体弱多病的年轻女性。

亚健康分析：气血生化不足，筋脉失养，《黄帝内经》指出“正气存内，邪不可干”，气血亏虚则易受外邪侵袭，形成本虚标实之证。

调理原则：益气温经，和血通痹

调理方法

1. 推拿调理：

常用穴位：风池、风府、肩井、天宗、足三里、气海、关元、脾俞、胃俞

推拿方法：1.指揉法：拇指轻揉颈夹脊3分钟，力度宜轻。

2.滚法：轻柔滚动肩背部，避免过度刺激。

3.点按足三里、气海、关元、脾俞、胃俞，每穴1分钟。

4.摩百会：掌心轻摩百会穴顺时针30圈，升提阳气。

5.捏脊：从长强至大椎捏脊3-5遍，调和气血。

（二）艾灸调理：

常用穴位：风池穴、大椎穴、肩井穴、天柱穴、气海穴、足三里穴、脾俞穴

艾灸方法：1.温和灸：将点燃的艾条悬置于穴位上方约3厘米处，进行熏烤，使局部有温热感而无灼痛为宜，每个穴位灸10-15分钟，直至皮肤微微发红。

2.回旋灸：将点燃的艾条在穴位上方一定距离处做回旋运动，以扩大艾灸面积，增强温热感，适用于面积较大、肌肉丰厚的部位，有助于增强活血化瘀、舒筋通络的效果。

3.雀啄灸：将点燃的艾条在穴位上方像鸟啄食一样一起一落地进行艾灸，适用于需要较强刺激的部位，有助于迅速缓解疼痛。

（三）针灸调理：

常用穴位：百会穴、大椎穴、风池穴、气海穴、足三里穴、脾俞穴

针刺方法：1.毫针刺法：使用细长的毫针在上述穴位进行针刺，采用补法，即轻柔、缓慢地刺入穴位，以促进气血生成和流动。一般留针20-30分钟，每日或隔日一次，10次为一个疗程。

2.温针灸：在毫针刺法的基础上，将艾绒捏在针柄上点燃，通过针体将热力传入穴位，既能发挥针刺的作用，又能利用艾灸的温热效果增强补益气血、舒筋通络的效果。

（四）拔罐疗法：

常用穴位：风池穴、大椎穴、肩井穴、心俞穴、脾俞穴、肝俞穴、肾俞穴、曲池穴、合谷穴、足三里穴、三阴交穴

拔罐方法：1.拔罐顺序：一般按照先背部后颈部，再四肢的顺序进行拔罐。背部穴位采用俯卧位，颈部穴位采用坐位或俯卧位，四肢穴位根据实际情况选择舒适体位。

2.拔罐手法：使用闪火法或投火法将罐吸附在选定的穴位上，留罐时间一般为10-15分钟，以局部皮肤出现潮红或瘀血现象为宜。对于气血两虚型颈椎不适，建议采用补法拔罐，即拔罐力度较小，留罐时间较短，避免过度拔罐导致身体疲劳。

（五）刮痧疗法：

常用穴位：风池穴、大椎穴、肩井穴、天柱穴、心俞穴、脾俞穴、肝俞穴、肾俞穴、曲池穴、合谷穴、三阴交穴

刮痧方法：1.刮痧顺序：一般按照先背部后颈部，再四肢的顺序进行刮痧。背部穴位采用俯卧位，颈部穴位采用坐位或俯卧位，四肢穴位根据实际情况选择舒适体位。

2.刮痧手法：使用刮痧板蘸取刮痧油后，在选定的穴位和部位进行刮拭。刮痧时力度要适中，避免过度用力导致皮肤损伤。对于气血两虚型颈椎不适，建议采用补法刮痧，即按压力度较小，速度较慢，每个穴位刮拭10-15次，直至皮肤出现轻微潮红或痧痕为宜。

 注意事项：

1.老年患者气血虚弱，推拿手法应更加轻柔；女性患者经期不宜进行针灸和推拿。

2.须保持居室安静，保证良好的睡眠。

3.宜食用党参、黄芪、桂圆肉、枸杞子等补气养血之品。

3.保持良好的生活习惯，如避免长时间低头或伏案工作，保持良好的睡眠姿势，避免颈部受凉。

**药膳类**

（一）药物

1、八珍汤加味

出处：《证治准绳》

组成：党参10g、白术10g、茯苓12g、炙甘草6g、当归10g、熟地黄12g

白芍10g、川芎6g；加鸡血藤15g、桑寄生10g以增强养血通络作用。

用法：上药加水煎煮，取汁300ml，分早晚温服，每日1剂，连用5～7

日。

功用：益气养血、活血通络。

主治：气血两虚，筋脉失养所致颈部酸软、乏力、轻度头晕、活动不利、

面色淡白、舌质淡、脉细弱等症。

2、人参养荣汤加减

出处：《太平惠民和剂局方》

组成：党参10g、黄芪20g、白术10g、茯苓10g、炙甘草6g、当归10g、

白芍10g、熟地黄12g、五味子3g、陈皮6g、生姜3片、大枣5枚；加杜

仲10g、牛膝10g，增强益气补血、强筋健骨功效。

用法：水煎服，日1剂，分2次温服，连服1周。

功用：益气养血、温补心脾、强筋活络。

主治：颈部肌肉乏力、活动受限、怕风、自汗、心悸、体倦乏力、面色少华、舌淡脉弱等。

（二）食疗

1、当归黄芪炖牛肉

药膳出处：《中医临床药膳手册》

主要功效：补气养血、强筋壮骨，缓解气血不足引起的颈部酸痛无力。

适用人群：颈部酸软、乏力、活动迟滞，兼有神疲懒言、舌淡脉弱者。

药食组成：黄芪30g、当归15g、牛肉300g、生姜3片、枸杞子10g

制备方法：将黄芪、当归煎汤，滤渣取汁，与切块牛肉、枸杞、生姜一同

炖煮1.5小时，食肉饮汤，每周2-3次。

2、黑芝麻核桃粥

药膳出处：《中医食疗药膳精选》

主要功效：补肝肾、益气血、润筋络，适合筋脉失养导致的颈项僵硬无力。

适用人群：头颈部酸软无力，伴腰膝酸软、手足发凉、面色苍白者。

药食组成：黑芝麻10g、核桃仁15g、粳米50g、红枣5枚

制备方法：黑芝麻炒香打碎，核桃捣碎，与红枣、粳米共煮粥，粥熟后调

入芝麻粉，早晚服用，连用5日以上。

（三）茶饮

1、黄芪红枣桂圆茶

配方：黄芪15g + 红枣5枚（去核）+ 桂圆肉10g

功效：益气补血、养心安神，适合因气血不足引起的颈部酸软、精神倦怠。

饮用注意：体内有实热或外感期间慎用。

2、当归生姜茶

配方：当归6g + 生姜3片 + 红糖适量

功效：温经养血、散寒通络，适用于颈部怕风怕冷、晨起僵硬者。

饮用注意：体质偏热、舌红少苔者不宜。

3、党参枸杞茶

配方：党参10g + 枸杞子10g + 陈皮3g

功效：补中益气、养肝明目，缓解视物模糊、颈项疲软等亚健康表现。

注意事项：胃热口干者宜酌减党参量，饭前饮用为宜。

饮用建议

频次：每日1次或隔日1次，每次200-300ml，建议持续饮用1-2周后根

据体质调整频率。

搭配：建议配合颈肩功能锻炼、艾灸大椎、风池、肩井穴，增强疗效。

禁忌：避免熬夜、过度使用手机电脑及久坐不动，忌食辛辣寒凉。

饮食建议：多食富含铁、蛋白质和B族维生素的食物，如瘦肉、蛋黄、红

豆、小米等。

起居：保持温暖，注意颈部保暖和睡姿，避免空调直吹或久处阴湿环境。

**5. 肝肾不足型**

症状：颈部酸软无力，伴耳鸣、腰膝酸软、下肢沉重，舌红少苔，脉沉细。

人群特征：长期熬夜、过度劳累的中青年，或自然衰老的中老年人。

年龄阶段：40岁以上中老年为主，部分长期透支体力的青壮年亦可见。

亚健康分析：肝肾亏虚，精血不足，筋骨失养。《黄帝内经》强调“肾主骨生髓”，肝肾不足则髓海空虚，颈椎退变加速。

调理原则：补益肝肾，通络止痛

调理方法

1. 推拿调理：

常用穴位：风池、风府、肩井、天宗、阿是穴，配合点按和推擦昆仑、绝骨、 承山、阳陵泉、肾俞、膈俞，以这些穴位感到发热为度。

推拿方法：1.点按肝俞、肾俞、太溪、涌泉，昆仑、绝骨、承山、阳陵泉、肾俞每穴1分钟。

2.揉法拇指按揉颈夹脊持续5分钟。

3.掌擦命门、八髎昆仑、绝骨、承山、阳陵泉、肾俞、膈俞，透热为度，约3分钟。

4.推涌泉：拇指从涌泉向足趾方向推50次，引虚火下行。

1. 针灸调理：

常用穴位：颈夹脊穴、大椎穴、风池穴、肝俞穴、肾俞穴、太溪穴、命门穴

针灸方法：1.针刺：使用毫针进行针刺，根据穴位的不同，采用直刺、斜刺或平刺等不同进针方法。针刺深度和手法应根据患者的体质和病情进行调整，一般采用平补平泻手法，以达到调和气血、疏通经络的目的。留针时间一般为20-30分钟，每日或隔日一次，10次为一个疗程。

2.灸法：在针刺的基础上，可配合使用灸法，如艾条灸或温针灸，以增强温通经络、调和气血的效果。灸法适用于虚寒症状明显的患者，如颈部冷痛、腰膝酸软等。

1. 拔罐调理：

常用穴位：大椎穴、肩井穴、肝俞穴、肾俞穴

拔罐方法：将罐吸附在选定的穴位上，留置10-15分钟。

（四）刮痧调理：

常用穴位：风池穴、大椎穴、肩井穴、肝俞穴、肾俞穴、太溪穴、三阴交穴

刮痧方法：1.颈部刮痧：从风池穴开始，向下刮至肩井穴，再从天柱穴刮至大椎穴。力度适中，以皮肤出现潮红或轻微痧痕为度，避免过度用力。

2.背部刮痧：在背部肝俞穴和肾俞穴处进行刮痧，采用补法刮痧，即按压力度较小，速度较慢，以皮肤微微发红为度。

3.下肢刮痧：刮拭太溪穴和三阴交穴，采用补法刮痧，以增强肝肾功能。

4.刮痧频率与疗程：每周刮痧1-2次，每次刮痧时间控制在15-20分钟为宜。一般4周为一个疗程，根据病情可调整疗程长度。

 注意事项：

1.建议多食用滋阴补肾的食物，如黑芝麻、核桃、黑豆等。避免辛辣、油腻食物，以免加重阴虚症状。

2.推拿手法要轻柔，避免过度用力导致损伤，尤其是对于老年患者，更应注意手法的轻柔和适度。

3.保持良好生活习惯，如避免熬夜、保持良好的坐姿和睡姿、选择合适的枕头等，有助于缓解颈椎症状。

4.避免在骨突处拔罐，皮肤过敏者禁用。

5.不必强求出痧，皮肤微红即可。

**药膳类**

（一）药物

 1、独活寄生汤加减

出处：《备急千金要方》

组成：独活10g、桑寄生15g、杜仲12g、牛膝10g、秦艽10g、细辛3g、

当归10g、川芎6g、白芍10g、人参10g、茯苓10g、桂心3g、甘草6g

用法：水煎两次取汁400ml，分早晚温服，每日1剂，连服7天。

功用：补益肝肾，祛风除湿，强筋壮骨。

主治：肝肾不足、风湿阻络所致的颈腰酸痛、关节屈伸不利、四肢麻木、

脉细弱等。

2、杞菊地黄汤加减

出处：《医级宝鉴》

组成：熟地黄12g、山茱萸10g、山药12g、泽泻10g、牡丹皮10g、茯苓

12g、枸杞子12g、菊花10g

用法：水煎服，每日1剂，分2次温服。

功用：滋补肝肾、养血明目。

主治：肝肾阴虚，颈部酸软、眼干头晕、视力模糊、耳鸣心烦、舌红少苔。

（二）食疗

1、杜仲枸杞炖猪骨汤

药膳出处：《中国药膳方》

主要功效：补肝肾、强筋骨、缓解颈部酸软。

适用人群：肝肾亏虚、久坐久立致颈腰不适者。

药食组成：杜仲15g、枸杞子15g、猪脊骨500g、生姜3片、黄酒适量

制备方法：猪骨焯水，加入杜仲、枸杞、姜片炖煮2小时，调味后食汤肉

皆可。每周2～3次。

2、黑芝麻核桃粥

药膳出处：《食疗本草》

主要功效：补肾填精、养血润燥，缓解头晕眼花与颈部虚软。

适用人群：肝肾精血不足、头晕健忘、发枯脱发者。

药食组成：黑芝麻15g、核桃仁15g、粳米50g、枸杞10g

制备方法：黑芝麻、核桃炒香研末，与粳米、枸杞共煮成粥，每日1次，

连服5日。

（三）茶饮

1、枸杞菊花茶

配方：枸杞子10g + 菊花6g

功效：养肝明目、缓解眼干头晕，辅助缓解肝肾阴虚型颈部不适。

饮用注意：寒性体质者可加红枣以调和药性。

2、杜仲牛膝茶

配方：杜仲10g + 牛膝8g

功效：补肝肾、强筋骨，缓解颈部及腰膝酸软。

饮用注意：高血压人群可常饮。

3、女贞子熟地茶

配方：女贞子10g + 熟地黄10g

功效：滋补肝肾、养阴填精，适用于颈项乏力、面色晦暗者。

饮用注意：脾虚泄泻者慎用。

饮用建议

频次：每日1～2次茶饮，每周2～3次食疗，药物调理可按周疗程使用。

搭配：配合颈肩适度的舒缓练习如“八段锦”、艾灸风池、肾俞等穴位效

果更佳。

禁忌：避免熬夜与过度劳累，忌辛辣刺激及腥膻生冷之品。

饮食：多食养肝补肾之品如黑豆、山药、桑葚、龙眼等。

起居：保持作息规律，久坐30分钟宜起身活动颈肩部位。

**六：自我保健功法**

**（一）传统功法训练**

1.五禽戏·鸟戏（华佗）

操作：模仿飞鸟展翅，双臂缓慢上举，同时仰头望天，保持3-5秒后放松。重复5-10次，可舒展颈部后侧肌肉。

功效：缓解肩颈僵硬，改善头部供血。

2.八段锦·五劳七伤往后瞧

操作：站立时缓慢向左、右后方转头，目光尽力看向后方，配合深呼吸，左右各5次。

功效：拉伸颈部侧面肌肉，调节颈椎小关节紊乱，缓解疼痛。

3.《诸病源候论》导引法

记载“仰头向天，吐气三口”，即缓慢仰头至极限，配合深长呼气，促进颈部气血流通。

4.《易筋经》托天式

操作：①患者起式时将双腿分开，左脚在前，右脚在后，身体六分重心置于右脚上，双膝微屈。②将双手从身侧抬起，上举于头。手指指尖微屈斜向于上，掌心相对内含，如托球向天。③目视前方，颈部抻颈后伸，肩肘放松，处于沉肩松肘的状态，臂作弧形姿态，舌微微抵于上腭，胸微含，会阴部微收，自然呼吸。④收式回颈，双手收于体侧，双腿并拢。

功效：改善疼痛状态，使得颈部的活动度、灵活性得到调整与提高，进而改善颈椎不适。

**（二）现代保健动作**

1.颈部前屈后伸‌

坐位或站位，双手叉腰，头部缓慢后仰至极限（保持5秒），再低头使下巴贴近胸部（保持5秒），反复10次。可缓解长期低头造成的肌肉僵硬。

2.颈部左右旋转‌

头部缓慢向左转至极限（目视左前方），保持5秒后回正，再向右重复。适合改善颈椎活动度受限。抗阻训练：双手抱头与颈部对抗，增强颈部肌群力量。

3.‌侧弯伸展‌

左耳向左肩靠近（右侧颈部拉伸），保持5秒后换方向，缓解单侧肌肉紧张。

结合肩部下沉：侧弯时固定对侧肩膀，提升拉伸效果。

4.提肩后旋

双肩缓慢抬起后向后旋转，注意保持用力均匀，重复5-7次。可增强颈肌力量，改善颈椎曲度。

5.金狮摇头

头颈放松后做顺时针和逆时针环转，各6-8次。可缓解肌肉紧张，促进血液循环。

6.米字操

 以头为“笔头”，颈为“笔杆”，按“米”字笔画顺序反复书写：先向左到右画一横（头颈尽量拉伸），再向上至下画一竖线（头颈前倾），接着向左上方45°画一点（头颈侧弯），然后向右下方画一撇（头颈恢复），最后向左下方画一捺（头颈放松）。动作需柔和，避免突然或过度拉伸。可改善椎动脉血流，缓解头晕症状。

参考文献：

杨龙,周经钲. 中医适宜技术[M]. 北京:人民卫生出版社,2018.04.

李灿东,方朝义. 实用中医诊断学[M]. 北京:中国中医药出版社,2021.

董宝强，王树东，林星星,实用康复疗法[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,2022.

谢薇,李俊华. 中医适宜技术操作规范[M]. 上海:同济大学出版社,2016.07.

陈福春,罗克勤,陈亨平等. 中医适宜技术与协定处方[M]. 上海:复旦大学出版社,2011.06.

杨明.针药并用治疗颈椎病疗效分析[J].中医临床研究,2017,9（33）:76-78.

韦绪性,当代中医专科专病诊疗大系  颈肩腰腿痛诊疗全书[M]北京:中国医药科学技术出版社,2024.

中华中医药学会亚健康分会.亚健康中医临床指南:ZYYXH/T 2-2006[S].中国中医药出版社,2006.