

求医不如无病

存骨本 强经络

骨骼不老 健康无扰
经络不壅 生命常青

孙 鑫 编著

穴位按摩法

按揉肩井穴、风池穴，可有效缓解颈椎病、腰背疼痛和肌肉僵硬

抱膝运动法

每天坚持做抱膝运动可加强背部肌肉力量及髋、膝关节的活动能力

多提脚后跟

这是一种有效的按摩小腿的方法，对肾和膀胱也有很好的锻炼效果

拉筋

拉筋有助于畅通血脉，缓解筋骨不适，强健骨骼，帮助人们远离亚健康

瑜伽后仰式

后仰式可使身体前方所有部位得到充分放松，并锻炼腰背部骨骼



穴位按摩法



抱膝运动法



多提脚后跟



拉筋



瑜伽后仰式



科学技术文献出版社

SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

求医不如无病 存骨本 强经络

孙 鑫 编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

求医不如无病: 存骨本、强经络 / 孙鑫编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5189-0776-2

I. ①求… II. ①孙… III. ①经络—养生(中医) ②关节疾病—防治 IV. ①R224.1 ②R684

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第246707号

求医不如无病: 存骨本、强经络

策划编辑: 崔灵菲 责任编辑: 安子莹 责任校对: 赵 瑗 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 www.stdp.com.cn
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京中印联印务有限公司
版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷
开 本 710×1000 1/16
字 数 160千
印 张 15
书 号 ISBN 978-7-5189-0776-2
定 价 29.80元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



前 言

骨骼是人体最坚硬的部分，有支撑身体，保护内脏，制造红细胞、白细胞，储藏矿物质等多种功能，是人体运动系统的一部分，架构起整个生命。一旦骨生病，不仅免疫力会降低，身体其他部位也会跟着生病。

经络包括经脉和络脉两部分，是运行气血、平衡阴阳、濡养筋骨、滑利关节、联系脏腑和体表及全身各部的通道，纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节等连成一个有机的整体，是人体功能的调控系统。在中医学中，经络学说是中医学基础理论的核心之一，是针灸、按摩的基础，在2000多年的医学长河中，一直为保障我国人民的健康发挥着重要作用。

人体骨骼与经络之间有着非常微妙的功能相关性。如果把人体比作一棵大树，骨骼是树干，经络便是遍布大树的脉络，他们各有分工，却又同属于人体，共同作用于人体健康。因此，想要保护身体健康，就要学会存骨本、强经络。

据调查显示，我们身体的很多疾病的病根都在骨骼和经络上，只要将骨骼和经络调理好，很多疾病都能有所缓解。所以，学会存骨本、强经络，对于健康来说至关重要。

本书以将不良反应降到最低为主要原则，从饮食、中药、运动、穴位按摩、拔罐及日常生活的正确习惯等内容出发，全方位、多方面地帮助大家避开养护骨骼、调理经络的误区，学会根解骨质增生、骨质疏松、颈椎

病、肩周炎、痛风、足跟痛等多种骨骼、经络病痛，做到养护、治疗、预防三位一体，全面促进身体健康。

书中绝大多数方法都是自己可以操作的，个别方法在别人的帮助下也可以轻松完成，因此，本书对养护骨骼、经络有着非常实际的指导作用。

与其等到生病之后再千方百计地治疗，耗时耗钱耗健康，不如在平时就学会存骨本、强经络，全面激发身体最优抵抗力，做到骨骼不老，经络良好，健康无恼。

编 者

2015年12月



目 录

第一章 深入了解筋与骨

带你从头认识骨 / 3

筋壮身强，筋和体康 / 10

想要身体壮，勿忘存骨本 / 12

肾主骨，壮骨必得先补肾 / 16

保骨本，几大营养不可少 / 19

骨危机容易盯上哪些人 / 23

第二章 关于补钙，你不得不知的事

- 固骨本，先补钙 / 29
- 别让你的钙质悄悄溜走 / 31
- 科学补钙从娃娃抓起 / 34
- 老年人养生，补钙是关键 / 43
- 10 种最补钙食物 / 49
- 补钙误区大揭秘 / 55

第三章 强筋健骨有良方

- 补钙益髓的美味大餐 / 61
- 拉筋可防治腰腿痛 / 69
- 四季防风寒湿，避诱因 / 78
- 动则不衰，适当锻炼骨强健 / 84
- 办公室一族如何保养骨骼 / 88
- 老年人如何做到人老腿不老 / 94
- 合理膳食结构助力青少年骨骼发育 / 98

第四章 根解骨病靠自己

- 防治骨质增生方法多 / 105
- 看你离骨质疏松有多远 / 111
- 骨折莫惊慌，调养是关键 / 119
- 电脑一族警惕颈椎病 / 131

中医眼中的风湿性关节炎 / 142

小穴位巧治坐骨痛 / 155

防治腰椎疾病有办法 / 161

类风湿治疗五字诀 / 170

防治肩周炎，措施要到位 / 180

治痛风需先管住嘴 / 186

中医教你如何缓解足跟痛 / 190

第五章 强健经络，锻炼筋骨不求医

经络是人体自身的灵丹妙药 / 197

详解人体十二经 / 200

沿着四肢，强筋健骨找健康 / 203

强筋健骨的揉耳操 / 211

挖掘脚部经络以健骨 / 215

第六章 常用强经络手法

拍拍打打养筋骨 / 221

利用拔罐通经络 / 225



第一章

深入了解筋与骨



带你从头认识骨

每个人都知道，在人体当中，坚硬的骨骼是人体最强有力的支架。骨骼不仅连同关节、肌肉等共同构成了躯体的主干，对身体起到支撑和保护作用；与肌肉、韧带等协同完成躯体的各种活动，是人体运动的基础；还保护着人体内脏、储存大量身体所需的矿物质，担负着制造血细胞的功能。

从人刚出生开始，骨骼就担负着人体全部的重量，随着我们渐渐长大，骨骼也在各种营养、锻炼的补养下日渐强壮。不过随着年龄的增长，骨骼的磨损也在逐渐增加，如果没有给予正确的保养和维护，就容易出现各种各样的骨骼问题。

由此可知，骨骼需要一生的经营与养护，而想要做到正确的经营与养护，需要从头认识骨骼，毕竟只有深入了解骨骼，才能知晓如何养护对它才是最好的。

一、人体骨头知多少

一般而言，在儿童时期，人体骨头大约有 217 或 218 块，这是因为儿童正处于生长发育期，很多骨头虽然相近，但是并未成型，如骶骨、

尾骨等。不过随着年龄的增长，直至成年，这些相近的骨头会合为一体，骨头的数量也变成 206 块，并定型（图 1-1）。

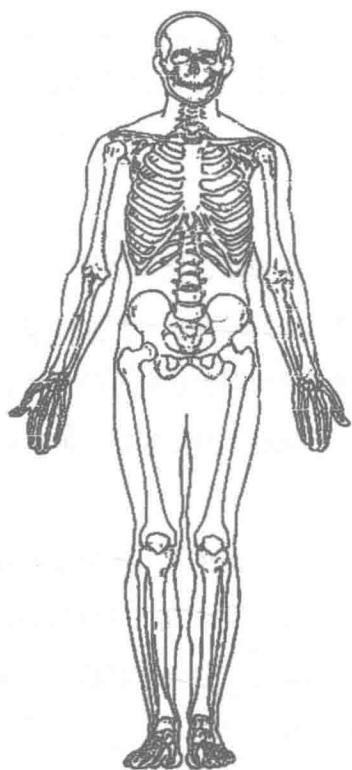


图 1-1

这 206 块骨头形状不同，大小各异，一般可以分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨四种类型。其中，长骨像棍棒，如大腿上的股骨，是人体最长的骨头，长度占人体身高的 27%；短骨近似立方体，多成群分布于手腕、足的后半部和脊柱等处，是利于人体支撑的弹性结构；扁骨犹如扁扁的板条，由坚硬的内板、外板及板障构成，主要用来构



成颅腔、胸腔壁，保护内部脏器；不规则骨，形状不规则，最为常见的就是椎骨。此外，耳朵里还存在着人体最小的骨头，如只有 0.25 ~ 0.43 厘米的镫骨。

这些大大小小的骨头的构成，一半是水，一半是矿物质和有机物。一般，成年人尤其是老年人骨头中的矿物质比例较大，因而骨头硬而脆，容易骨折；少年儿童则恰好相反，有机物的比例较大，所以他们的骨头韧而嫩，容易变形。因此，无论处于何种年龄段，都要给骨头适宜的保养。

此外，骨头因性别、胖瘦而有所差异。男子的骨头重而粗，女子的骨头轻而细；胖人的骨头表面比较平滑，瘦人的骨头表面比较粗糙。

二、从头到脚骨分布

颅骨，位于脊柱上方，由 23 块形状、大小各不相同的扁骨和不规则骨组成。颅骨除下颌骨及舌骨外，其余各骨彼此借缝或软骨牢固联结，形成一个坚硬的球壳，起着保护和支撑脑、感觉器官等多种作用。

锁骨，位于颈部两侧的皮下，连接胸骨和肩胛骨，伸手就可以摸到。锁骨是颈部和胸部的分界标志，也是上肢和躯干的唯一骨骼联系。锁骨支撑着肩胛骨，既能维持肩关节的正常位置，又能保证上肢的灵活运动。

肋骨，左右各 12 条，与胸骨、脊柱共同围成胸廓，如同一个坚固的笼子一样，保护着里面的心、肺等内脏器官（图 1-2）。

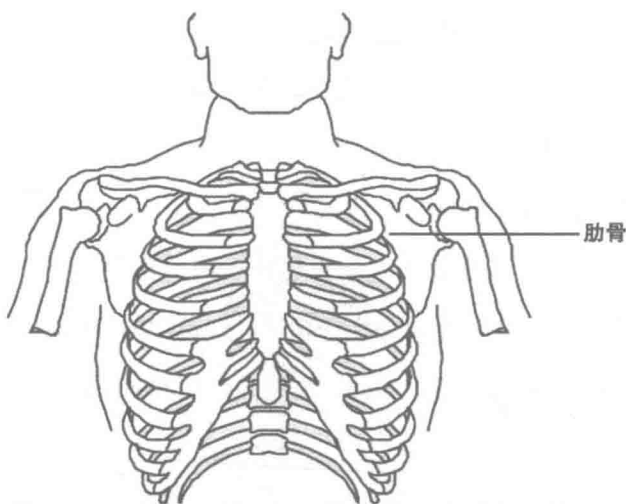


图 1-2

盆骨，形状如同盆子一样，是由髌骨和两侧髓骨构成的，分为上部的大骨盆和下部的小骨盆两部分。盆骨有支持体重和保护盆腔内脏器的作用，同时，对于女性而言，盆骨又是胎儿分娩时的必经通道。因此，相较于男性而言，正常女性的盆骨宽而浅，这样更利于胎儿娩出。

股骨，体粗壮，为圆柱形，全体微向前凸，是人体最长的骨头。

胫骨，位于小腿内侧，如同两根铁柱一般，承担着全身的重量，是人体最坚硬的骨头。据测试，胫骨承受的重量能够超过人体平均重量的 20 多倍。

三、详解人体顶梁柱——脊柱

如果说房梁支撑着房屋，那么对于人体而言，脊柱就是房梁一样的存在，支撑着身体大部分的重量。因此，我们也常把脊柱称为脊梁骨，是人体的顶梁柱。



脊柱是人体的中轴骨骼，由 24 块椎骨、1 块骶骨和 1 块尾骨借韧带、关节及椎间盘连接而成，有负重、减震、保护、运动等多种功能。尤其是脊柱能做前屈、后伸、左弯、右旋等各种方向的运动，这对于人体能够自由活动至关重要。

正常人的脊柱并不是笔直的。从侧面看，脊柱有颈椎前凸、胸椎后凸、腰椎前凸和骶椎后凸 4 个弯曲，呈 S 形（图 1-3）。这个形状不是生来就有的，而是在后天的发育中逐渐形成的。新生儿的脊柱呈弓形；学会抬头时，颈椎骨逐渐凸向前方，出现颈曲；能够坐着时，胸椎骨逐渐弯向后方；开始学习走路时，腰椎骨向前凸，骶骨和尾骨向后弯，以此来保持身体平衡。拥有 4 个弯曲的 S 形脊柱可以减轻走路、跳跃时从下面传到脊柱的震动，减轻对头部的冲击。

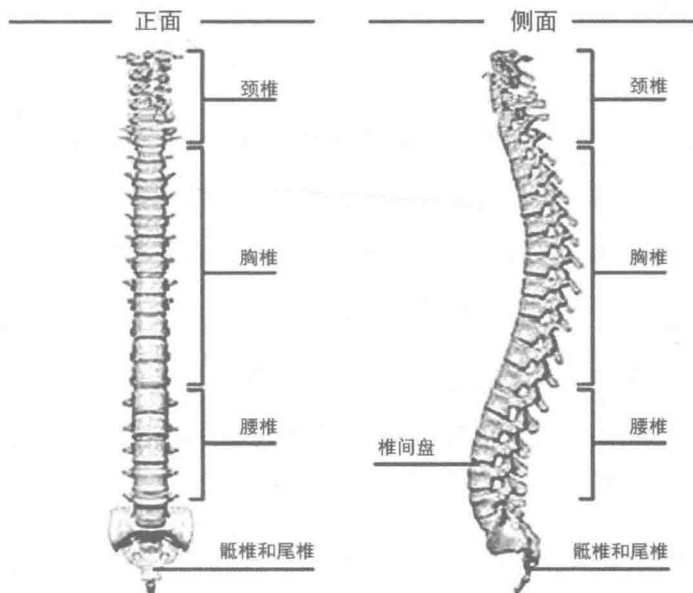


图 1-3

在日常生活中，长期姿势不正确和胸椎结核、类风湿性脊柱炎等疾病会使脊柱出现异常弯曲，要特别注意。尤其是10~17岁的孩子因为骨骼还在发育完善中，应该特别注意，如果长时间学习、玩游戏等姿势不正确，很容易造成不正常的脊柱弯曲，如驼背，不仅影响形体美，还会使肺活量减少，影响全身的健康发育。

此外，在脊柱当中，颈椎的体积虽然最小，但是活动量却是最大的，为了使颈椎能够正常地发挥作用，平时最好适当地做一些颈部运动来缓解颈椎的疲劳和压力；睡觉时用的枕头不要过高、过低或过硬；颈部受到损伤时不要自己随意扭动，要去医院及时检查治疗等。

四、人体3根弹簧：椎间盘、肌腱与足弓

人体有3根“弹簧”，富有弹性，能够帮助减轻骨骼所受到的磨损和伤害。

人体的第1根“弹簧”是位于脊柱的椎间盘。椎间盘由内、外两部分组成，内部是白色且富有弹性的髓核，外部是坚韧且富有弹性的纤维环，内外结合所组成的椎间盘，如同“海绵软垫”一样，可以帮助脊柱承受压力、吸收震荡、减轻冲击等。而且，不同部位的椎间盘厚度是不一样的，胸部中段最薄，腰部最厚，这也是腰部活动灵活的原因之一。此外，女子的椎间盘比男子的厚，所以女子的腰部更为柔软。

人体的第2根“弹簧”是腿部肌肉中的肌腱。腿部肌肉虽然很粗壮，但还是存在一定的危险，而连接肌肉和骨骼的肌腱则可以增强其弹





性。其中，最为出色的肌腱是小腿的腓肠肌和比目鱼肌，尤其是与它们相连的跟腱。跟腱全长 37 厘米，弹性可与优质橡胶相媲美。据测算，跟腱承受的力量约为人体重量的 7 倍。

人体的第 3 根“弹簧”是足弓。足弓是脚底的拱形结构，相当于人体的“三脚架”，能分散人体重量，使大约 52% 的重量落在脚后跟，剩余约 48% 的重量落在拇趾和小趾跖骨上。如此一来，脚部富于弹性，不仅走路不会摇摆，而且还缓冲了劳动和运动时的震动有可能造成的损伤。