

肖元春 编著
许敬人

骨质疏松症 康复养生

GUZHI SHUSONGZHENG
KANGFU YANGSHENG

系列丛书
之
柒

上海科学技术文献出版社



骨质疏松症 康复养生

GU ZHI SUO SONG ZHENG KANG FU YANG SHENG

肖元春 许敬人 编 著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

骨质疏松症康复养生/肖元春,许敬人编著. - 上海:
上海科学技术文献出版社,2009.1

ISBN 978-7-5439-3631-7

I. 骨… II. ①肖…②许… III. ①骨质疏松-康复②骨
质疏松-食物养生 IV. R681.09 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 094193 号

责任编辑:胡德仁

骨质疏松症康复养生

肖元春 许敬人 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销
江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本 890 × 1240 1/32 印张 8.25 字数 165 000

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5439-3631-7

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

《康复养生系列丛书》

编委会名单

总策划 胡德仁

主 编 白 皋

副主编 孙炜华 周士琴 沈 红

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 穗 纪 军 孙炜华

李淑芳 肖元春 沈 红

初 瑞 周士琴 季雷娟

黄 欣 崔花顺



前言

QIAN YAN

随着时代的变迁,疾病谱的改变,许多疾病需要长期治疗,有的甚至需要终身治疗。在看病打针服药以后,还有个康复的过程。其间,怎样的养生保健对疾病的康复有利,病人及其家属往往疑惑多多。一份调查显示,病人从出门到看病大约需要2个小时(路程远的不算),其中大部分时间在等待之中。在门诊高峰时段,病人接受的门诊时间仅为几分钟,医生只能做到诊断、开药,没有过多时间与病人进行交流。因为缺乏具体指导,大多数病人处于康复养生保健的盲区,甚至存在许多认识上的“误区”。临床上,常常有病人问医生:某某食品,我能吃吗?某某运动,我能参加吗?而要讲解这些有关疾病康复的相关知识,怎能是一二句话就能解决得了的呢?

病人在患病以后,非常渴望知道更多的相关知识,知道的越多,依从性就越好,疾病控制或恢复得也越好。这些知识不仅仅是原则,还要把原则变成具体的做法,有实用性、可操作性。如果能在疾病治疗过程中,或在病后恢复期,或在慢性疾病病情稳定期及预防疾病时期,注意养生保健,对于提高和巩固疗效、尽快康复、预防疾病复发或并发症的发生,促进身体健康都有重要意义。所谓养生,通俗地讲,就是保养身体。从中医学角度而言,其内容和方法包括很广,除药物外,凡有益于身体健康,如饮食、文娱、体育活动,还有艺术欣赏、性情陶冶等无所不包。

为了介绍有关疾病的康复养生保健知识,上海科学技术文献出版社组织了有关方面的专家、学者出版了这套《康复养生系列丛书》,共10个分册,所选的都是常见病、多发病,它们是:糖尿病、高血压、高血



脂、肥胖症、骨质疏松症、哮喘病、冠心病、乙肝 脂肪肝、痛风 类风湿关节炎、更年期和前列腺疾病。全书不仅以问答的形式,通俗易懂地解答了病人在疾病康复期间的有关问题,还详细介绍了在心理调适、运动锻炼、饮食宜忌等方面的具体操作方法。这些方法简单易学,行之有效,并力求病人或其家属可自行操作。有些方法虽然对疾病康复非常有效,如针刺、灸法等,但因要由医生施治,非病人可自我进行,故不予收入。

三年前,上海科学技术文献出版社出版了一套“挂号费丛书”,为常见病、多发病的病人及家属对该病的来龙去脉、诊断、治疗、护理、预防等诸多疑问进行了详尽解释,今之“康复养生系列丛书”则为其姐妹篇,对相关疾病在治疗过程中或疾病康复期的养生保健释疑解惑。我们坚信,只要通过正确的方法养生保健,慢性病病人也完全有可能与正常人一样生活、学习和工作。

拥有健康,是人类永恒的追求。愿本套丛书的出版,能为人类健康和病人的康复,尽些绵薄之力。

编 者

目 录

前 言	(1)
养生保健知识篇	(1)
一、什么是骨质疏松症	(1)
二、骨质疏松症有哪些类型	(1)
三、骨质疏松症有哪些临床表现和并发症	(2)
四、造成骨质疏松症有哪些原因	(3)
五、骨质疏松症是怎样发生的	(3)
六、骨质疏松症应怎样诊断	(4)
七、骨质疏松症需检测哪些项目	(6)
八、骨质疏松症 X 线检查有哪些特点	(8)
九、骨质疏松症的骨密度应怎样测量	(8)
十、骨质疏松症应怎样进行自我测试	(9)
十一、骨质疏松性骨折有哪些特点	(10)
十二、哪些人易患骨质疏松性骨折	(10)
十三、应怎样预防骨质疏松症	(11)
十四、骨质疏松就是缺钙吗	(12)
十五、吃肉太多为什么易患骨质疏松症	(13)
十六、多吃动物肝脏为什么易致骨质疏松症	(13)
十七、盲目减肥为什么会致骨质疏松症	(14)
十八、咖啡、烟、酒为什么也会引发骨质疏松症	(14)

康复养生 骨质疏松症



十九、骨质疏松症能治好吗	(15)
二十、治疗骨质疏松症就是补钙吗	(15)
二十一、治疗老年性骨质疏松症主要有哪些方法	(15)
二十二、哪些食物能预防骨质疏松症	(16)
二十三、骨质疏松症病人的食谱	(17)
二十四、骨质疏松症病人饮食应怎样烹制	(18)
二十五、骨质疏松症病人饮食需注意哪些问题	(18)
二十六、预防骨质疏松症饮食营养方面有哪些宜与忌	(19)
二十七、为什么多吃豆制品能预防骨质疏松症	(19)
二十八、骨质疏松症有哪些自我调理方法	(20)
二十九、骨质疏松症病人应怎样进行运动锻炼	(20)
三十、为什么说预防骨质疏松将贯穿生命的始终	(21)
三十一、防治骨质疏松为何要做到“五宜五不宜”	(22)
三十二、工作环境对骨质疏松症有哪些影响	(23)
三十三、生活环境对老年人骨质疏松症有哪些影响	(24)

康复养生保健篇

(25)

一、心理养生疗法	(25)
(一) 心理治疗对骨质疏松症的必要性	(25)
(二) 骨质疏松症病人主要有哪些心理问题	(25)
(三) 应从哪些方面对病人进行心理调节	(26)
(四) 应怎样做好骨质疏松症骨折病人的心理调节	(26)
二、运动养生疗法	(27)
(一) 运动疗法对骨质疏松症有哪些作用	(27)
(二) 骨质疏松运动疗法有哪些基本方式	(28)
(三) 骨质疏松运动疗法有哪些基本原则	(28)
(四) 骨质疏松症病人应怎样选择运动方式	(29)
(五) 骨质疏松症病人应怎样掌握运动量	(30)

(六) 青年人应怎样选择预防骨质疏松的运动疗法	(31)
(七) 为什么跳跃能预防骨质疏松	(32)
(八) 什么是骨质疏松症的运动处方	(33)
(九) 运动处方包括哪些基本内容	(33)
(十) 骨质疏松症急性期有哪些运动治疗处方	(34)
(十一) 骨质疏松症慢性期有哪些运动治疗处方	(34)
(十二) 能预防骨质疏松症的体操	(35)
(十三) 骨质疏松症病人应避免做哪些运动和姿势	(36)
(十四) 骨质疏松症病人运动治疗时应注意哪些问题	(36)
(十五) 骨质疏松症病人运动疗法有哪些禁忌证	(37)
三、营养养生疗法	(37)
(一) 哪些营养因素与骨质疏松有密切关系	(37)
(二) 骨质疏松症病人营养养生有哪些原则	(39)
(三) 防治骨质疏松症的合理营养结构	(39)
(四) 防治骨质疏松症有哪些不合理配餐	(40)
(五) 骨质疏松症病人应怎样合理补钙	(40)
(六) 骨质疏松症病人应怎样选择补钙剂	(41)
(七) 哪些食物含钙最丰富	(42)
(八) 怎样科学掌握钙营养疗法	(42)
(九) 怎样科学补充维生素 D	(43)
(十) 怎样科学掌握摄入磷与磷酸盐的比例	(44)
(十一) 怎样科学平衡掌握蛋白质的摄入量	(45)
(十二) 哪些食物含蛋白质最丰富	(46)
(十三) 骨质疏松症病人的食物应怎样合理烹调 and 贮藏	(46)
(十四) 骨质疏松症病人营养综合防治有哪些原则	(47)
四、推拿养生疗法	(48)
(一) 推拿治疗骨质疏松症有哪些作用	(48)
(二) 骨质疏松症应怎样进行推拿治疗	(49)





(三) 推拿治疗骨质疏松症有哪些禁忌证	(49)
五、艾灸养生疗法	(50)
(一) 骨质疏松症应怎样进行艾灸治疗	(50)
(二) 骨质疏松症应怎样进行红外线灸疗	(50)
(三) 怎样使用拔罐治疗骨质疏松症	(51)
六、沐浴养生疗法	(51)
(一) 何谓沐浴疗法	(51)
(二) 骨质疏松症为何能适宜热水浴治疗	(52)
(三) 骨质疏松症为何能适宜沙浴治疗	(53)
(四) 骨质疏松症为何能适宜药水浴治疗	(53)
七、日光养生疗法	(54)
(一) 为什么晒太阳能预防骨质疏松症	(54)
(二) 怎样利用光线疗法治疗骨质疏松症	(54)
(三) 老年性骨质疏松症病人晒太阳时需注意些什么	(55)
(四) 小儿佝偻病患儿晒太阳时需注意些什么	(56)
(五) 骨质疏松症紫外线疗法有哪些禁忌证	(56)
八、物理养生疗法	(57)
(一) 物理疗法对骨质疏松症有哪些作用	(57)
(二) 脉冲电磁场治疗骨质疏松症有哪些机制	(57)
(三) 脉冲电磁场治疗骨质疏松症有哪些适应证	(58)
(四) 骨质疏松症的直流电疗法	(58)
(五) 骨质疏松症的直流电离子导入疗法	(58)
(六) 骨质疏松症的低频脉冲电疗法	(59)
(七) 骨质疏松症的音频电疗法	(59)
(八) 骨质疏松症的高频电疗法	(59)
(九) 骨质疏松症的超声波疗法	(60)
(十) 骨质疏松症的红外线疗法	(60)
(十一) 骨质疏松症的紫外线波疗法	(61)

(十二) 骨质疏松症的激光疗法	(61)
(十三) 骨质疏松症的磁疗法	(62)
(十四) 骨质疏松症的石蜡疗法	(62)
(十五) 骨质疏松症的温热敷疗法	(63)
九、饮食养生疗法	(63)
(一) 骨质疏松症病人有哪些饮食原则	(63)
(二) 骨质疏松症病人有哪些饮食宜忌	(64)
(三) 骨质疏松症病人饮食应注意哪些事项	(65)
(四) 骨质疏松症病人膳食有哪些宜忌	(65)
(五) 骨质疏松症病人有哪“四因”施膳	(66)
(六) 骨质疏松症食疗药膳有哪些组成原则	(67)
(七) 骨质疏松症食疗药膳有哪些常用烹饪方法	(67)
(八) 骨质疏松症病人饮食药膳烹制有哪些注意事项	(69)
(九) 骨质疏松症病人应怎样合理饮食	(69)
(十) 骨质疏松症病人一日食谱举例	(70)
(十一) 大豆对骨质疏松症有哪些影响	(70)
(十二) 菌菇类食物对骨质疏松症有哪些影响	(71)
(十三) 蛋类食品对骨质疏松症有哪些影响	(72)
(十四) 奶类食品对骨质疏松症有哪些影响	(73)
(十五) 蔬菜类食品对骨质疏松症有哪些影响	(74)
(十六) 洋葱为何能预防骨质疏松症	(75)
单方成药效验篇	(76)
一、中医有哪些辨证分型	(76)
二、中成药	(78)
三、单方	(97)





药膳食疗经验方篇	(117)
(一) 菜 肴	(117)
(二) 羹 汤	(142)
(三) 茶 饮	(171)
(四) 饭 粥	(194)
(五) 面 点	(221)
(六) 酒 类	(243)
参考文献	(251)



养生保健知识篇

YANGSHENG BAOJIAN ZHISHIPIAN

一、什么是骨质疏松症

人体一共有 206 块骨头,是由骨细胞和骨基质组成。骨细胞主要有两种,即成骨细胞和破骨细胞。成骨细胞合成的骨基质胶原蛋白纤维,使骨头更加坚硬、壮实;破骨细胞则把已经生成的骨分解吸收,释放出的钙、磷进入血液,结果使骨基质减少。成骨细胞的作用大于破骨细胞时,骨的形成就增加;反之,则骨的形成减少。医学上把体内骨的总量叫骨量。

1993 年,第四届骨质疏松大会将骨质疏松的定义确定为:骨质疏松是以骨量减少和骨组织显微结构退行性改变为特征,骨骼脆性增加和易发生骨折的全身性代谢性疾病。

人体在 40 岁以前,骨量在不断增加;40 岁以后,骨量逐渐减少,骨脆性逐渐增加。因此,骨质疏松被认为是老年人的常见病、多发病。随着年龄的增加,伴随而来的腰酸、背疼、弯腰、驼背等现象,在过去认为是自然现象,而实际上是一种老年性疾病——骨质疏松症。全世界约有 2 亿人患有骨质疏松症,由此造成的骨折致残率和病死率也比较高。因此,1997 年世界卫生组织确定每年 6 月 24 日为“国际骨质疏松症日”,以引起人们对骨质疏松症防治的重视。骨质疏松症的发病率在慢性病中已跃居第七位。据北京、上海等地的调查,60 岁以上的人群患有骨质疏松症者超过 50%,而其中女性约占 80%。

二、骨质疏松症有哪些类型

骨质疏松症,就发病的原因而言可分为原发性骨质疏松症、继发



性骨质疏松症和特发性骨质疏松症三种类型。原发性骨质疏松症又分为两型:绝经后骨质疏松症(Ⅰ型),与女性绝经后雌激素分泌不足有关;老年性骨质疏松症(Ⅱ型),与年龄增长过程中骨组织结构和功能退变有关。继发性骨质疏松症是由其他疾病或药物等因素所诱发的骨质疏松症,如代谢内分泌疾病(甲状腺功能亢进、糖尿病、慢性肾病、慢性肝病等)、骨髓疾病(多发性骨髓瘤、白血病、淋巴瘤、贫血等)、结缔组织疾病(红斑狼疮、类风湿关节炎等)、营养因素(维生素D缺乏、维生素C缺乏、微量元素缺乏等)、药物因素(长期服用糖皮质激素、抗癫痫药、免疫抑制剂等)、失用性因素(长期卧床、瘫痪、骨折后制动等)。特发性骨质疏松症主要见于8~14岁青少年,无明确的病因,与遗传关系密切。此外,妇女在妊娠期和授乳期钙常摄入不足,因而易发生骨质疏松症,有人也将此类骨质疏松症列入特发性骨质疏松症。一般临床上所讲的骨质疏松症,通常指狭义的原发性骨质疏松症而言。

三、骨质疏松症有哪些临床表现和并发症

骨质疏松症主要有三大症状:疼痛、骨骼变形、骨折。

(1) 疼痛 原发性骨质疏松症最常见的症状是腰背酸痛,占疼痛病人中的70%~80%。疼痛沿脊柱向两侧扩散,仰卧或坐位时疼痛减轻,直立时后伸或久立、久坐时疼痛加剧,日间疼痛轻,夜间和清晨醒来时加重,弯腰、肌肉运动、咳嗽、大便用力时加重。其次为肩背、颈部或腕踝部,可因坐位、立位、卧位或翻身时疼痛,时好时坏。一般认为,骨量丢失在12%以上时即可出现骨痛。

(2) 脊柱骨变形 表现为弯腰、身长缩短、驼背,多在疼痛后出现。脊椎椎体前部几乎都为松质骨组成,而且此部位是身体的支柱,负重量大,尤其是第11、12胸椎及第3腰椎,负荷量更大,容易压缩变形,使脊椎前倾,背曲加剧,形成驼背。随着年龄增长,骨质疏松加重,驼背曲度加大,致使膝关节拘挛显著,使身长平均缩短3~6厘米。



(3) 骨折 常见骨折部位是脊椎骨(压缩性、楔型)、腕部(桡骨头)和髌骨(股骨颈)。骨折是骨质疏松症的并发症,股骨颈骨折病人10%~20%在住院的第一年死亡,余下都生活不能自理。这是退行性骨质疏松症最常见和最严重的并发症。

(4) 呼吸功能下降 胸椎、腰椎压缩性骨折,脊椎后弯,胸廓畸形,可使肺活量和最大换气量显著减少,病人往往可出现胸闷、气短、呼吸困难等症状。

四、造成骨质疏松症有哪些原因

骨骼是一个动态的器官,身体会不停地制造新的骨组织,而旧的骨组织会被分解及取代。当我们的年龄超过30岁以后,制造骨组织的速度开始相对减慢,也就是说被分解的骨组织比新制造的骨组织多,导致骨质慢慢流失。如果一个人年轻时的骨质已经较少和骨质流失速度比较快的话,年老时患上骨质疏松症的机会便会增加。引起骨质丢失的因素是十分复杂的,近年来研究认为与下列因素密切相关。

(1) 中老年人性激素分泌减少是导致骨质疏松症的重要原因之一。绝经后雌激素水平下降,致使骨吸收增加已是公认的事实。

(2) 随着年龄的增长,钙调节激素的分泌失调致使骨代谢紊乱。

(3) 老年人由于牙齿脱落及消化功能降低,进食少,多有营养缺乏,致使蛋白质、钙、磷、维生素及微量元素摄入不足。

(4) 随着年龄的增长,户外运动减少也是老年人易患骨质疏松症的重要原因。

(5) 近年来,分子生物学的研究表明,骨质疏松症与维生素D受体(VDR)基因变异有密切关系。

五、骨质疏松症是怎样发生的

骨质疏松症的发生过程很复杂。主要有如下几个方面:①种族和遗传因素:黑种人发生率低,而白种人最高,黄种人次之。某些家族的





人很容易发生骨质疏松症,大人小孩都一样,这些情况与钙和维生素D的代谢水平有关。②营养因素:低钙、低蛋白质、低维生素都可能影响骨质的合成。③体育锻炼:肌肉收缩可促进骨矿沉积,使骨量增加。④日光照射:日光中的紫外线可使皮肤中的一种物质转化为维生素D,从而促进钙质的吸收。⑤激素:人体内骨质的新陈代谢受一些激素的调节,当这些激素分泌异常时,就会发生骨质疏松症。⑥疾病和药物:某些疾病和药物可影响维生素D的合成,使钙吸收减少,排泄增加,产生骨质疏松症。⑦不良生活习惯:抽烟和酗酒对骨质的合成均有影响,诱导骨质疏松形成。总而言之,上述种种因素都可影响骨骼的新陈代谢,骨形成减少,骨破坏相对增加,产生骨质疏松症。

六、骨质疏松症应怎样诊断

1999年1月,在北京第一届全国骨质疏松症诊断标准研究班讨论会议上首次提出了中国人群的骨质疏松症诊断标准,由中国老年学会骨质疏松委员会骨质疏松诊断学科组制定并公布了《中国人原发性骨质疏松症诊断标准(试行)》。

1. 诊断原则

诊断骨质疏松症以骨密度减少为基本依据,在鉴别继发性骨质疏松症的同时,诊断原发性骨质疏松症,可参考既往史、生化检查结果和骨折进行综合考虑。

2. 基本手段

(1) 判断骨密度减少尽可能以骨矿含量和结合脊椎X线片为判断依据,本标准目前主要以DXA(双能X线吸收法)为手段制定,不排除其他多种方法的应用。

(2) 对尚无骨密度仪设备的单位,可以用X线片初步诊断骨质疏松,一般对脊椎,也可以对股骨颈、跟骨、管状骨进行X线摄片。

3. 用骨矿含量作为诊断及分级标准(主要用于女性成人,男性参照执行)



(1) 经本次会议讨论,参考世界卫生组织(WHO)的标准,结合我国男性,以种族、性别、地区的峰值骨量(均值为 M)为依据。

$>M-1SD$ (标准差,下同)

正常

$M-1\sim 2SD$

骨量减少

$<M-2SD$

骨质疏松症(根据诊治的要求,分为轻、中二级)

$<M-2SD$

伴有一处或多处骨折,为严重骨质疏松症

(2) 参考日本 1996 年改动版的标准,自己尚未做峰值骨密度调查,也或自己做了一些调查,但标准差不便应用时,可用骨量丢失百分率诊断法:

$>M-12\%$

正常

$M-13\%\sim 24\%$

骨量减少

$<M-25\%$

骨质疏松症(根据诊治的要求,分为轻、中二级)

$<M-25\%$

伴有一处或多处骨折,为严重骨质疏松症

4. X 线片诊断要求

(1) 照片质量:除跟骨仅照侧位片外,其他部位骨结构应照正位片。照片的清晰度、对比度、细致度较高,软组织、骨组织层次结构应清楚。

(2) 脊椎骨密度估计,建议用下列方法:Ⅰ度,纵向骨小梁明显;Ⅱ度,纵向骨小梁变稀疏;Ⅲ度,纵向骨小梁不明显。同时发生压缩性骨折者,应测量楔型指数:楔型指数=(椎体前高一后高)/后高