

食住行，决定骨骼健康

小细节 决定 骨健康

张贺民◎编著



知名专家特别推荐

一本养骨必备的随查工具书
一点一滴，防治骨骼“未病”

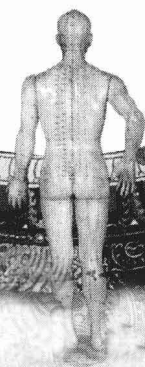


科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

衣食住行，决定骨骼健康

小细节 决定 骨健康

张贺民◎编著



知名专家特别推荐



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

图书在版编目(CIP)数据

小细节决定骨健康/张贺民编著. —北京:科学技术文献出版社, 2012. 5

ISBN 978 - 7 - 5023 - 7201 - 9

I. ①小… II. ①张… III. ①骨疾病 - 防治 IV.
①R681

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 038876 号

小细节决定骨健康

策划编辑:薛士滨 责任编辑:薛士滨 责任校对:赵文珍 责任出版:王杰馨

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, 58882866(传真)
邮 购 部 (010)58882873
官方网址 <http://www.stdp.com.cn>
淘宝旗舰店 <http://stbook.taobao.com>
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 北京集惠印刷有限责任公司
版 次 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷
开 本 710 × 1000 1/16 开
字 数 312 千字
印 张 18
书 号 ISBN 978 - 7 - 5023 - 7201 - 9
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、脱页者,本社发行部负责调换

序 言

俗话说：“树老先老根，人老先老腿。”从另外一个角度讲，也可以说成“人老先老骨”，因为骨骼是人体的支架，是人体正常坐卧行走，进行一切生命活动的基础。也许您认为骨骼是坚硬的、无生命的，实际上骨骼是有生命的、复杂的器官。在人的一生中，老的骨组织不停的被清除，新的骨组织不停的建成并替代被清除的老的骨组织。骨骼除了可以为肌肉提供支撑外，还可以保护重要器官免受伤害，同时也是储存矿物质，尤其是钙的场所，这是维持人体细胞功能所必需的。

骨骼衰老了，就意味着年龄增长，青春不再。所以我们常常听老年人这样说：“老了，身子骨不行了，腰酸背痛腿抽筋。”这些被人们当做是变老标志的状态，都是从骨开始的。换言之，如果您想延缓衰老，让自己保持年轻的状态，就要从养骨开始，让骨骼保持年轻态。

医学之父希波克拉底说过这样一句话：“阳光、空气、水和运动是生命和健康的源泉。”要想获得生命和健康，离不开阳光、空气、水和运动。健康的骨骼同样离不开阳光、饮食和运动。因此我们这本书便主要从这几大方面讲起，即合理的膳食对骨骼的营养支持，适量的运动对骨骼的动力支持，以及诸多生活方式和自我防护对骨骼健康起到的保护作用。养骨是全方位的工作，需要饮食、运动等诸多方面共同配合，全力合作。

首先，民以食为天，健康的骨骼是以合理的膳食为基础的，食物给骨骼的营养支持是其他方式无法比拟的，骨骼生长发育所需要的各类营养均来自饮食。饮食除了赋予骨骼健康的形态，还给身体发肤以滋养，同时，美味的饮食对于我们来说，也是一种味觉的享受，让生活变得更有滋味。在饮食养

骨篇章中，盘点了促进骨骼发育、对骨骼健康有益处的所有细节，您可以从注意饮食细节开始，让骨骼在营养的滋养中挺拔健康。

其次，在人的生命中，除了饮食必不可少，运动也是不可缺乏的。因为运动可以激活人体的自我修复功能，是骨骼最为灵验的抗衰药。在运动与养骨篇章中，除了我们日常熟悉的运动方式，还盘点了一些健骨养骨的小动作，所谓小动作，是不受时间和环境限制，随时随地可以操作的。这就免除了您非要腾出大把时间、专程去运动的不便，让运动更加随心所欲。

除了以上两个方面，必要的自我防护、良好的心理状态、充足的睡眠和钙质的补充，都是养骨必须要做到的。在讨论这些方面对骨骼的有益作用时，我们采用的是小细节的方式，因为细节更易于阅读，不会带给您视觉上的疲劳；细节更易于操作执行，哪怕您每天只采用一种正确的饮食方法，学会一套简单的小动作，受益都是无穷的；细节是生活最常见的状态，骨骼的健康不是一朝一夕就可以做到的，希望您能保持平常心，把这些养骨的细节当做生活中最普通的小事情，也许运动一天没有效果，也许补钙一个月也未见骨骼更强韧，但如果您把这些当做小事情，坚持下去，一定能拥有强健的骨骼和健康的身体。

目 录

CONTENTS

第一章 养骨，从头到脚的骨病先知	(1)
素描骨骼	(3)
骨质疏松的发病原因	(5)
骨质疏松更喜欢惠顾谁	(7)
当心，别被骨质疏松盯上	(9)
你所不知道的骨密度值	(10)
六因素，易致骨质疏松	(12)
六要点，让你早知骨质疏松	(13)
姿势不当，警惕颈椎病缠身	(15)
颈椎病的四大类型	(16)
电脑脖是什么	(17)
颈椎病偏爱谁	(19)
头晕目眩都是颈椎惹的祸	(20)
深度解析骨关节炎	(21)
骨关节炎的偏爱人群	(22)
股骨头坏死，恶魔般的骨病	(24)
腰椎间盘突出的高发人群	(25)
小细节防治腰突症	(26)
腰突症的常见信号	(28)
腰椎骨质增生会疼吗	(29)

姿势对了腰背轻松	(31)
三种方法，自查腰突症	(32)
常看电视，警惕腰痛找上你	(34)
“鼠标手”是怎样炼成的	(35)
第二章 激发骨骼新生的小动作	(39)
运动防治肩周炎	(41)
运动预防颈椎病	(45)
跳绳，健骨好方法	(47)
游泳，颈椎保护神	(49)
瑜伽轻松解除颈椎疼痛	(50)
给白领族的 15 分钟健身操	(52)
得了颈椎病，不可随意做推拿	(55)
耸肩缓解颈椎痛	(57)
穴位按摩赶走颈椎痛	(58)
颈椎不好慎做“米字操”	(60)
按摩足底可防颈椎病	(62)
足底按摩的方法及注意事项	(63)
骨关节炎患者的活动原则	(64)
缓解腰痛，倒走更灵	(65)
当心踢毽伤关节	(67)
旋转健身，更益关节	(69)
走鹅卵石并非人人适合	(71)
警惕蹲马步蹲出关节炎	(73)
当心运动是把双刃剑	(75)
必须远离的运动误区	(77)
多爬楼梯身体好	(78)
运动也需分期进行	(80)
随时随地健身小动作	(82)
打羽毛球的注意事项	(84)
甩手也能防肩周炎	(86)
摇扇子，赶跑肩周炎	(87)

运动锻炼要持久	(89)
柔力球健身又乐趣	(90)
小小空竹抖落肩周炎	(92)
摇头晃脑也治病	(95)
外出散步讲究多	(97)
登山远眺,身心双重愉悦	(99)
为什么说“上山容易下山难”	(101)
慢跑,可使骨骼变“年轻”	(102)
运动需要好心情	(104)
怎样防止运动伤害	(106)
第三章 给骨骼从内到外的营养支持	(109)
常吃鱼骨,骨健康	(111)
多吃豆制品有利骨健康	(112)
多喝牛奶,有利于骨健康	(113)
小心,多喝汽水易骨折	(115)
远离巧克力	(117)
过度节食不可取	(118)
减盐即是补钙	(120)
多吃蘑菇可强骨	(122)
咸鸭蛋,风味与钙质相结合	(124)
咖啡浓茶需远离	(125)
苹果与红酒,减轻关节炎	(126)
火红石榴可防骨关节炎	(128)
冬季吃羊肉保护膝关节	(129)
汤粥去除肩周炎	(131)
一日三餐也有最佳时间	(133)
晚上喝牛奶,更易被吸收	(135)
补钙食品大集合	(136)
冰冻西瓜不宜取出就吃	(138)
佝偻病患者少食菠菜	(140)
骨质疏松患者饮食宜忌	(141)

食醋过多小心骨质疏松	(143)
芝麻酱, 补钙健骨骼	(144)
酸奶好喝又利骨	(145)
第四章 自我防护是最佳的养骨方案	(147)
雨雪天气少出门	(149)
乘车不坐后排座	(150)
戒烟戒酒骨健康	(151)
瘦人更易骨质疏松	(153)
开车族, 警惕颈椎病来袭	(155)
丢掉高枕头	(157)
选对床, 骨健康	(158)
保护颈椎, 暑天莫贪凉	(160)
颈椎不好切忌猛回头	(162)
避免脊椎受伤有窍门	(164)
落枕不是小问题	(164)
颈椎不适可用冰敷	(167)
警惕高跟鞋危害	(168)
做好四注意, 骨骼强健不是梦	(170)
纠正坏习惯, 别让骨骼亚健康	(172)
七招预防骨关节炎	(174)
青年更要慎防“老寒腿”	(175)
关节炎不宜吹空调	(177)
夏季也要用温水洗脚	(179)
姿势不对腰才痛	(180)
“坐”出来的腰痛病	(183)
房事过度引发腰腿痛	(184)
五步家庭护理, 保护腰椎	(185)
选对床铺保护腰	(187)
电脑族, 常抬头可防病	(189)
放低鼠标更护腕	(190)
选择鼠标垫也有小技巧	(192)

“蹲”出健康骨骼	(193)
脚踝扭伤自疗有招	(194)
盲目补铁会中毒	(195)
跷二郎腿的危害	(197)
下午饮茶好处多	(199)
第五章 快乐决定骨骼年轻态	(201)
烦恼, 不超过 5 分钟	(203)
心胸豁达, 健康常伴	(204)
别让自己承担过重的负担	(206)
多晒太阳更开心	(207)
深呼吸, 能让你及时制怒	(209)
在书画中找到身与心的平衡	(210)
愉快的心情有利于骨骼成长	(213)
心情不好也会导致亚健康	(214)
微笑, 最好的保养品	(216)
小事糊涂骨更好	(217)
第六章 睡好, 让骨骼更好的休息	(219)
越睡越累是怎么回事	(221)
导致失眠的五个因素	(223)
DIY 一个好睡药枕	(225)
趴着睡, 当心脊椎变形	(227)
正确的睡姿很重要	(228)
颈椎病患者该怎么睡	(230)
睡前做这些有益健康长寿	(231)
常睡软床可致畸形	(233)
回笼觉不利于健康	(235)
午睡也需讲究细节	(236)
晨睡赖床五分钟	(238)
怎样午睡更健康	(239)
床上请给自己松绑	(240)

母子同睡，影响宝宝骨骼发育	(242)
失眠时，请折个保健枕头	(243)
10 个好习惯，让你安眠无忧	(244)
吃对食物，让你拥有好睡眠	(245)

第七章 钙，骨骼年轻的秘密武器	(247)
补钙不补镁，吃完会后悔	(249)
食补，钙源首选	(250)
了解含钙高的食物	(252)
促钙好吸收，饮食中的磷和镁	(254)
选对烹调方法，节流钙损失	(255)
牛奶是最佳补钙品	(257)
补钙的注意事项	(258)
吃钙也要挑时辰	(260)
补钙并非多多益善	(262)
纳米钙是怎么回事	(263)
补钙需要多喝水	(264)
怎样吃钙片	(265)
吃进去的钙能完全被利用吗	(266)
钙从年轻补，老时不痛苦	(267)
骨汤，能不能补钙	(269)
钙也分种类，不可一概而论	(270)
补钙，特殊人群特殊对待	(271)
女性，最需补钙的四个时期	(272)
当心，维生素 D 过量也是害	(274)

❁ 第一章 ❁

养骨，从头到脚的骨病先知





素描骨骼

骨骼对于人体而言，相当于一幢楼房的钢筋支架，其重要性不言而喻。



认识人体骨骼

1. 按骨的形态

其实，在医生的眼里，人体的骨骼根据骨的形态可以分为长骨、短骨、扁骨、不规则骨和种子骨5类。

◎长骨分布于我们的四肢，呈长管状，在运动中起着杠杆的作用。

◎短骨形似立方体，分布于我们承受压力较大且运动较复杂的部位，如腕骨和跗骨等地方。

◎扁骨呈板状，主要构成我们的颅腔、胸腔和骨盆壁，保护腔内的器官，如颅骨保护我们的大脑，肋骨和胸骨保护我们的心和肺，骨盆保护我们的子宫和膀胱等。

◎不规则骨顾名思义是形状复杂的骨骼，是由一层薄的致密骨包着的海绵骨。如人体的脊椎骨就是不规则骨。

◎种子骨是包在肌腱里的骨头，其功能是使肌腱远离关节，并增加肌腱弯曲的角度以提高肌肉的收缩力，如髌骨就是种子骨。

2. 按内部结构

骨骼按其内部结构又可分为皮质骨和松质骨。

◎皮质骨又叫密质骨，其主要作用是维持骨质的坚硬和致密。它主要分布在长骨骨干和其他类型骨的表面。

◎松质骨呈海绵状，由互相交织的骨小梁排列而成，遍布于骨的内部，主要存在于脊柱椎体、长骨两端和肋骨等处。骨小梁数量及密度与骨骼代谢和承受的压力有关，当骨质疏松时，骨小梁的数量就会减少。

骨，健康的基石

骨骼在人的一生中始终进行着新陈代谢，也就是骨重建，直至生命结束。骨重建是一个有序的活动，这个活动周期约为3个月。人体骨骼中有三类细胞：产生有机成分的成骨细胞、产生无机成分的骨细胞和作用于骨吸收的破骨细胞。在骨重建活动中，破骨细胞活性加强，旧骨吸收破坏，随后成骨细胞活性加强，分泌骨基质，骨基质矿化形成成熟的骨基质，即形成了新骨。通常先出现骨吸收，后出现骨形成。人体骨质疏松的发生就是由于骨重建失衡所导致的。

成人的体内有206块骨骼。这些骨骼就像一座建筑物的钢筋支架一样，支撑着我们的身体。其主要化学成分是水、无机盐和有机物。无机盐主要是钙盐，它们赋予骨骼以硬度；有机物主要是蛋白质，它们赋予骨骼以韧性和弹性。因此，骨，是健康的重要基石。



骨质疏松的发病原因

骨质疏松并不像头晕目眩和呕吐，很容易让人联想到疾病。即使我们的骨质疏松了，如果不去用专业仪器测试，或没有发生特殊情况导致骨折，我们都不会知道自己骨骼内部发生的惊人巨变。

打个形象的比喻，20岁的小伙子，即使打篮球时重重跌倒，可能也只是造成皮外伤。但70岁的老婆婆，只是下楼时不小心扭了下脚，就会造成踝骨骨折。这就是骨质在作祟，年轻人的骨密度高，骨骼坚硬，而老年人骨密度值降低，骨骼脆弱。

由上面的例子看出，骨质疏松症是一种系统性骨病，其特征是骨量下降和骨的微细结构破坏，表现为骨的脆性增加，因而骨折的危险性大大增加，即便是轻微的创伤或无外伤的情况下也容易发生骨折。骨质疏松症是一种多因素所致的慢性疾病，通常在骨折发生之前，并无特殊的表现。



偏爱老年女性

该病中老年女性为高发人群，常见于绝经后妇女及老年人。随着我国老年人口的增加，骨质疏松症的发病率呈上升趋势，在我国乃至全球都是一个值得关注的健康问题。近年来骨质疏松已跃居常见病、多发病的第七位。绝经后妇女50%以上、老年男性20%以上患有骨

质疏松。所以，任何人都不可以对它视而不见。

骨质疏松因何来

1. 年龄的增长，使钙调节激素的分泌失调，从而导致骨的代谢紊乱。

2. 中老年人年龄在一天天的增大，活动范围却越来越小，身体各方面机能都在退化中，使肌肉强度减弱、机械刺激少、骨量减少，也容易出现骨质疏松。

3. 中老年人性激素分泌减少是导致骨质疏松的重要原因之一。

4. 日常生活中钙质等营养摄取不足，成年后容易发生骨质疏松。

5. 蛋白质缺乏会造成骨基质蛋白合成不足，导致新骨生成落后。

6. 青少年时期是补充钙质的最佳时期，低钙饮食者易发生骨质疏松。

7. 缺乏维生素 C 可使骨基质合成减少，此时体内钙质缺乏，骨质疏松则加快出现。

8. 青少年时期维生素 D 等营养物质的缺乏，可导致骨基质的矿化受损，出现骨质软化症。

另外，长期大量使用激素类药物，会抑制骨骼生长，大剂量应用激素可使患者出现钙吸收障碍，从而造成骨质的合成减少，骨质疏松便会趁机形成。