

# 脊柱决定健康

——脊柱疾病防治问答

刘学宽 倪福运 赵长地◎主编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

# 脊柱决定健康

——脊柱疾病防治问答

主 编

刘学宽 倪福运 赵长地

副主编

王 翀 蒋云卉 薛 健

谢云杰 刘养峰

编 委

张海涛 魏玉林 刘 攀

刘 刚 孔建国 李忠泉

金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要

本书针对脊柱这一重要生理器官,简单介绍了其解剖生理特征和保健知识,并着重强调了属于脊柱疾病的各种类型颈椎病及腰椎病的危害性。对于各种脊柱疾病,本书从病理学知识入手,有针对性地叙述了常见脊柱疾病的预防措施及治疗方法,可供脊柱疾病患者及基层医生阅读参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

脊柱决定健康——脊柱疾病防治问答/刘学宽,倪福运,赵长地主编. —北京:金盾出版社,2015.7

ISBN 978-7-5082-9939-6

I. ①脊… II. ①刘…②倪…③赵 III. ①脊柱—保健—问题解答②脊柱病—防治—问题解答 IV. ①R681.5-44  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 011229 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京军迪印刷有限公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12 字数:350千字

2015年7月第1版第1次印刷

印数:1~4000 定价:33.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



# 前 言

脊柱疾病是临床上常见病、多发病。专家们提出,临床上很多疾病可因脊柱病变引起。尤其颈椎,从解剖、生理结构有其特殊性,若在此部位发生病变,乃为多病之源,它可涉及神经、循环、呼吸、内分泌等多个系统的疾病。所以,脊柱医学是一门重要的学科。俄罗斯著名医学家尼古拉·阿莫索夫认为:“身体柔韧性的减弱才是人体衰老的第一征兆,所有的疾病都是因脊柱病变而引起。”世界卫生组织也非常明确地提出,21世纪继肿瘤、心脑血管等重大疾病之后,脊源性疾病将是人们关注和医学研究的一个重大课题和发展方向。

脊柱医学是一个多学科交差的、综合性的学科,无论是从人类的生物进化发展学来说,还是从医学科学的共同发展而言,我们认为这都是一个具有现代科学、社会科学和医学科学的重大课题。为此,毫无疑问,脊柱的健康,无论是对国家强盛、人民的尊严,以及社会的发展和党中央提出的“要全面建设小康社会、要建设和谐社会、要顽强拼搏,实现中华民族伟大复兴的中国梦”而不懈奋斗,是符合这一精神和要求的。医学专家提出:“脊柱越好,寿命越长。日本脑神经外科专家松井孝嘉提出“脊柱决定健康。”

为了提高基层医疗卫生工作者和广大人民群众对脊柱健康的认识,作者根据一生行医对脊柱健康重要性的体会进行整理,并参考了国内外报刊杂志和专家报道的有关资料,另外,还参考了张国

良编著《颈椎腰椎病人食疗自疗与生活宜忌》的有关章节予以精选、摘录,以问答的形式编著《脊柱决定健康——脊柱疾病防治问答》书。在编写中可能有疏漏、取舍不当或错误之处,望有关专家和读者批评指正。尤其对一些偏方和简易疗法,不能去一一进行实践和验证,为此,本书所载的偏方和简易疗法,仅供医务人员参考,一旦病症治疗无效,应及早去医院就医,以免延误治疗。书中保健操练由我院神经外科研究生班夏卫东同学操练表演,特表谢意。

山东省济宁市第一人民医院神经外科

刘学宽



# 目 录

一、脊柱解剖临床应用概要 .....	(1)
1. 什么是脊柱 .....	(1)
2. 什么是脊椎 .....	(1)
3. 颈椎的解剖结构是什么 .....	(1)
4. 什么是普通颈椎 .....	(3)
5. 什么是特殊颈椎 .....	(9)
6. 腰椎的解剖结构是什么 .....	(14)
7. 腰椎的生物力学有哪些特点 .....	(15)
8. 腰椎的正常活动范围是什么 .....	(16)
9. 什么是椎间盘, 其结构如何 .....	(18)
10. 椎间盘的血液供应和神经支配是如何进行的 .....	(20)
11. 椎间盘的功能是什么 .....	(20)
12. 什么是椎管(腔) .....	(21)
13. 什么是脊神经 .....	(22)
14. 什么是颈神经, 其结构如何 .....	(23)
15. 什么是颈神经丛 .....	(24)
16. 什么是胸神经 .....	(26)
17. 什么是腰神经 .....	(26)
18. 什么是腰丛 .....	(27)
19. 什么是骶神经 .....	(27)
20. 什么是骶丛 .....	(28)



21.什么是交感神经 .....	(29)
22.什么是副交感神经 .....	(30)
23.脊髓有哪些血管供应 .....	(30)
24.椎动脉的解剖生理是什么 .....	(31)
<b>二、脊柱保健咨询</b> .....	<b>(34)</b>
1.为什么说呵护脊柱是关爱健康 .....	(34)
2.怎样判断脊柱是否健康 .....	(35)
3.脊柱的主要功能是什么 .....	(36)
4.为什么脊柱是人体中发生退变较早和变化最明显的组织 .....	(37)
5.椎间盘变化的主要原因和机制是什么 .....	(37)
6.脊柱高度的变化对人体有什么影响 .....	(39)
7.如何延缓脊柱变化对健康的损害 .....	(40)
8.为什么说许多病痛与脊柱有关 .....	(41)
9.什么是脊柱保健“特区”，如何呵护它 .....	(42)
10.如何做脊柱保健操 .....	(43)
11.什么是慢性腰背部疼痛 .....	(45)
12.什么是急性腰背部疼痛 .....	(45)
13.如何诊断急性腰背部疼痛 .....	(46)
14.老年人常见的脊柱病痛有哪些 .....	(47)
15.为什么不良体位和姿势是腰背痛的主要原因 .....	(48)
16.为什么脊柱健康有助于慢性病康复 .....	(49)
17.对中小学生脊柱普查的意义是什么 .....	(50)
18.为什么伸懒腰和打哈欠也是一种休息和健身 .....	(51)
19.为什么天气转冷女性更应防腰背痛 .....	(51)
20.为什么腰背痛要锻炼腰背肌 .....	(53)
21.什么是正确运动锻炼的基本要求 .....	(54)
22.为什么腰背痛的根源不一定在腰背部 .....	(55)



23.如何自行判断腰背痛的病情 .....	(56)
24.哪个部位叫“腰” .....	(56)
25.为什么腰痛病会使医生头痛 .....	(57)
26.什么是“闪腰” .....	(59)
27.“闪腰”后应如何处理 .....	(59)
28.“闪腰”常用的有几种简易疗法 .....	(60)
29.游泳运动为什么能治疗腰痛 .....	(60)
30.脊柱伤害最怕什么姿势 .....	(61)
31.什么是腰部保健九要诀 .....	(63)
32.哪些坏习惯能引起腰酸背痛 .....	(64)
33.为什么老人运动锻炼要少跳动 .....	(68)
34.使用靠垫有什么讲究 .....	(68)
35.为什么静坐也是一种健身 .....	(69)
36.为什么说脊柱健康寿命长 .....	(69)
37.为什么说身体不适别忘了检查脊柱 .....	(70)
38.日常生活工作中最易伤害脊柱的原因有哪些 .....	(71)
39.哪节脊椎最易受伤,为什么 .....	(73)
40.中医如何巧治腰腿痛 .....	(77)
41.治下腰痛要分哪三步 .....	(78)
42.脊柱侧凸一定要手术治疗吗 .....	(79)
43.怎样辨证施治真假腰椎病 .....	(81)
44.为什么老年人腰腿痛不能排除骨质疏松的原因 .....	(83)
45.为什么说姿势和活动对脊柱很重要 .....	(84)
46.腰痛总治不好应警惕可能患哪些病 .....	(85)
47.为什么对于长时间腰痛治疗不愈者应行 X 线片检查 .....	(86)
<b>三、颈椎病</b> .....	(88)
1.什么是颈椎病 .....	(88)
2.颈椎病的历史有哪些记载 .....	(88)





3. 颈椎间盘与颈脊神经有什么关系 ..... (90)
4. 颈部脊髓的主要结构是什么 ..... (90)
5. 椎动脉与颈椎病有什么关系 ..... (91)
6. 颈部有哪些神经 ..... (92)
7. 颈部有哪些肌肉,其功能是什么 ..... (99)
8. 颈部的肌间三角和肌间隙是怎么回事 ..... (102)
9. 颈椎病的病理是什么 ..... (105)
10. 颈椎病的病理生理是什么 ..... (110)
11. 中医学对颈椎病的发病原因是怎样认识的 ..... (111)
12. 西医学对颈椎病的发病原因是怎样认识的 ..... (112)
13. 小小年纪为什么会得颈椎病 ..... (114)
14. 颈部的软组织损伤与颈椎病有什么关系 ..... (114)
15. 颈部软组织损伤与颈椎病的理论基础是什么 ..... (115)
16. 哪些人群易发生颈椎病 ..... (116)
17. 为什么青少年颈椎病易被漏诊 ..... (116)
18. 为什么说许多病痛与颈椎病有关 ..... (117)
19. 什么是“颈心综合征” ..... (119)
20. 什么是颈源性神经痛 ..... (119)
21. 什么是颈源性头痛 ..... (120)
22. 什么是颈源性背痛 ..... (121)
23. 什么是颈源性上肢神经痛 ..... (121)
24. 什么是颈源性脑血管病 ..... (122)
25. 什么是颈源性高血压 ..... (122)
26. 什么是颈源性心绞痛 ..... (122)
27. 什么是颈源性胃炎 ..... (123)
28. 什么是颈源性抽动症 ..... (123)
29. 什么是颈后肌筋膜疼痛综合征 ..... (123)
30. 什么是慢性颈椎间盘源性疼痛,其临床症状是什么 ..... (124)



31.什么是颈源性眩晕,其发病原因是什么 .....	(126)
32.颈源性眩晕与耳源性眩晕如何鉴别 .....	(128)
33.什么是落枕 .....	(129)
34.什么是神经根型颈椎病 .....	(129)
35.什么是脊髓型颈椎病 .....	(135)
36.什么是椎动脉型颈椎病 .....	(139)
37.什么是交感神经型颈椎病 .....	(141)
38.什么是混合型颈椎病 .....	(143)
39.颈椎病在中医是如何分型的 .....	(144)
40.针刀医学对颈椎病是如何分型的 .....	(145)
41.什么是颈腰综合征 .....	(147)
42.什么是颈肋综合征 .....	(147)
43.有哪些颈源性疾病易被误诊 .....	(148)
44.为什么颈椎病易被误诊为更年期综合征 .....	(150)
45.颈肩部一定就是颈椎病吗 .....	(150)
46.颈椎肿瘤症状“貌似”颈椎病是怎么回事 .....	(152)
47.头晕手麻一定都是颈椎病吗 .....	(153)
48.颈椎病为什么会发生耳和食管及心血管病的症状 .....	(155)
49.什么叫干眼症,为什么与颈椎病有关 .....	(155)
50.颈椎病为什么会发生眼部的一些症状和体征 .....	(155)
51.为什么颈椎痛别随意摇头 .....	(156)
52.为什么脊髓型颈椎病推拿可致瘫痪 .....	(157)
53.为什么脊髓型颈椎病不宜做前后左右用力转脖子 .....	(157)
54.两句顺口溜助你预防颈椎病 .....	(158)
<b>四、颈椎病的预防和治疗 .....</b>	<b>(159)</b>
1.预防颈椎病为什么要从“娃娃”抓起 .....	(159)
2.预防颈椎病应从哪些方面着手 .....	(159)
3.睡觉和枕头对预防颈椎病有什么关系 .....	(161)



4. 预防颈椎病是高枕无忧,还是低枕无忧 ..... (163)
5. 桑拿天为什么易发生颈椎病,如何预防 ..... (164)
6. 为什么颈椎病患者忌猛回头 ..... (165)
7. 为什么放风筝也要预防颈椎病的发生 ..... (166)
8. 预防颈椎病与天气有什么关系 ..... (166)
9. 为什么跳绳踢毽子能防治颈椎病 ..... (167)
10. 预防颈椎病为什么要注意饮食 ..... (168)
11. 如何做好亲子操预防颈椎病 ..... (168)
12. 如何做预防颈椎病的保健操 ..... (170)
13. 颈部健骨操是怎么回事 ..... (176)
14. 颈椎病患者进行体育锻炼的要领是什么 ..... (178)
15. 什么是颈椎病的三级预防 ..... (179)
16. 什么是预防颈椎病的“松井式放松法” ..... (181)
17. 得了颈椎病不会致命吧 ..... (183)
18. 颈椎病是否能根治 ..... (184)
19. 颈椎病能不药而愈吗 ..... (185)
20. 如何清洗和保养枕头的枕心 ..... (186)
21. 颈椎病患者需要的营养素有哪些 ..... (187)
22. 颈椎病患者膳食原则是什么 ..... (190)
23. 颈椎病患者药膳食谱有哪些 ..... (190)
24. 什么是颈椎病的养生功法 ..... (193)
25. 针刀治疗颈椎病是怎么回事 ..... (200)
26. 针刀治疗颈椎病的原理是什么 ..... (201)
27. 针刀治疗颈椎病的原则是什么 ..... (201)
28. 针刀治疗颈椎病常用的刀法有几种 ..... (202)
29. 什么是颈椎病的综合治疗法 ..... (203)
30. 什么是颈椎病的牵引疗法 ..... (203)
31. 理疗治疗颈椎病是怎么回事 ..... (205)



32. 中医按摩疗法能治疗颈椎病吗 ..... (206)
33. 为什么颈椎不舒服切忌乱按摩 ..... (209)
34. 刮痧疗法治疗颈椎病是怎么回事 ..... (210)
35. 治疗颈椎病性颈痛一针二灸三巩固是怎么回事 ..... (212)
36. 什么是颈椎病的自我疗法 ..... (213)
37. 中医治疗颈椎病“应崇尚自然康复力”是什么意思 ... (213)
38. 何为落枕的自我疗法 ..... (215)
39. 针刺穴位治疗落枕是怎么回事 ..... (216)
40. “扳脖子”治疗神经根型颈椎病是怎么回事 ..... (216)
41. 治疗老年人颈椎病有哪些常用单方偏方 ..... (217)
42. 颈椎病的日常用药有哪些 ..... (218)
43. 脑络通治疗椎动脉型颈椎病是怎么回事 ..... (220)
44. 颈复康颗粒治疗颈椎病是怎么回事 ..... (220)
45. 什么是颈椎病的制动疗法 ..... (221)
46. 为什么说治疗颈椎病调曲是关键 ..... (224)
47. 经皮穿刺颈椎间盘髓核切吸术是怎么回事 ..... (225)
48. 好力施(温感)治疗颈椎病是怎么回事 ..... (226)
49. 老年人颈源性头痛行神经阻滞治疗是怎么回事 ..... (227)
50. 颈后肌筋膜疼痛综合征射频热凝疗法是怎么回事 ... (228)
51. 射频热凝靶点消融术治疗颈椎间盘突出症是怎  
回事 ..... (229)
52. 经皮穿刺医用臭氧颈椎间盘内注射治疗颈椎间盘  
突出症是怎么回事 ..... (231)
53. 颈椎间盘突出症经皮射频热凝结合医用臭氧消融  
是怎么回事 ..... (232)
54. 何谓颈后路手术治疗颈椎病 ..... (233)
55. 何谓颈前路手术治疗颈椎病 ..... (234)
56. 颈椎融合手术是怎么回事 ..... (235)



57. 什么是颈椎椎管扩大成形术, 与椎板切除术有什么不同 ..... (235)
58. 什么是微侵袭治疗颈椎病 ..... (236)
59. 针刀治疗颈源性眩晕是怎么回事 ..... (236)
60. 怎样合理选择治疗颈椎病的微创手术 ..... (237)
61. 如何做颈椎病的自我护理 ..... (238)
62. 颈椎病患者用药有哪些禁忌 ..... (239)
63. 颈椎病患者用西药还是用中药治疗好 ..... (240)
64. 什么是颈糖综合征, 如何治疗 ..... (241)
65. 如何应对中老年颈椎病患者疼痛的急性发作 ..... (241)
66. 早期颈椎病的非手术综合疗法是怎么回事 ..... (242)
67. 颈椎病的警报症状有哪些 ..... (243)
68. 颈椎病防治的未来展望 ..... (244)
- 五、腰椎间盘突出症** ..... (245)
1. 什么是腰椎间盘突出症 ..... (245)
2. 腰椎间盘突出症的成因是什么 ..... (246)
3. 易患腰椎间盘突出症的人群是哪些 ..... (247)
4. 腰椎间盘突出症易发生在哪个位置 ..... (249)
5. 腰椎间盘突出症的临床表现有哪些 ..... (249)
6. 腰椎间盘突出症的前驱症状是什么 ..... (251)
7. 为什么腰椎间盘突出症患者常伴有下肢的症状 ..... (252)
8. 如何判断自己是否患有腰椎间盘突出症 ..... (253)
9. 如何确诊腰椎间盘突出症 ..... (255)
10. 直腿抬高试验的临床价值是什么 ..... (256)
11. 腰椎间盘突出症的 X 线片的表现是什么 ..... (258)
12. 腰椎间盘突出症的影像学检查方法有哪些 ..... (259)
- 六、腰椎间盘突出症的防治** ..... (261)
1. 腰椎间盘突出症是保守治疗还是手术治疗 ..... (261)



- 2.为什么椎间盘微创是脊柱外科的一次革命 ..... (263)
- 3.如何预防腰椎间盘突出症 ..... (264)
- 4.什么是腰椎间盘突出症的中医疗法 ..... (265)
- 5.什么是治疗腰椎间盘突出症的牵拉颤腰复位法 ..... (266)
- 6.什么是推拿治疗腰椎间盘突出症的旋转复位手法 ..... (267)
- 7.腰椎间盘突出症被动旋转手法还有几种 ..... (268)
- 8.什么是腰椎间盘突出症麻醉下推拿疗法 ..... (269)
- 9.如何施行麻醉下推拿手法的具体操作 ..... (270)
- 10.什么是治疗腰椎间盘突出症的反背法 ..... (271)
- 11.什么是治疗腰椎间盘突出症的蹀跷法 ..... (272)
- 12.如何进行腰椎间盘突出症的自我按摩 ..... (272)
- 13.腰椎间盘突出症的推拿疗法应注意什么 ..... (274)
- 14.什么是脊柱推拿矫正手法 ..... (275)
- 15.什么是中国脊柱推拿矫正手法 ..... (276)
- 16.什么是西方脊椎推拿 ..... (277)
- 17.为什么预防脊柱疾病要特别注意姿势 ..... (278)
- 18.什么是龙氏正骨推拿疗法 ..... (280)
- 19.什么是王氏现代整脊手法 ..... (281)
- 20.什么是日式整脊-骨盆矫正压揉法 ..... (282)
- 21.倒悬推拿疗法的起源和发展是怎么回事 ..... (283)
- 22.医疗体育在腰椎间盘突出症的治疗作用是什么 ..... (284)
- 23.医疗体操治疗腰椎间盘突出症如何进行 ..... (285)
- 24.怎样用传统医学中的腰椎间盘突出症练功法锻炼 ..... (288)
- 25.腰椎间盘突出症进行医疗体育运动应注意什么 ..... (290)
- 26.慢性腰痛患者如何疗养 ..... (291)
- 27.什么是慢性腰痛的氡泉浸浴疗法 ..... (292)
- 28.什么是慢性腰痛的泥疗 ..... (293)
- 29.什么是慢性腰痛的沐浴疗法 ..... (294)



- 30.“退着走”能治疗慢性腰痛吗 ..... (295)
- 31.如何做治疗慢性腰痛的医疗体操 ..... (296)
- 32.如何治疗慢性腰痛引起的腰部僵直和肌肉萎缩 ..... (296)
- 33.如何做解除腰部酸痛的体操 ..... (297)
- 34.慢性腰痛伴有坐骨神经痛者用什么操法锻炼好 ..... (298)
- 35.为什么要正确认识腰椎间盘突出症 ..... (298)
- 36.为什么说姿势和活动对脊柱很重要 ..... (299)
- 37.怎样锻炼腰背肌除去腰背痛 ..... (300)
- 38.小心拉杆书包拉歪脊柱 ..... (301)
- 39.为什么腰痛莫乱服六味地黄丸 ..... (303)
- 七、腰椎间盘突出症非手术治疗的自我护理 ..... (305)**
- 1.腰椎间盘突出症常用非手术疗法有哪几种 ..... (305)
- 2.非手术治疗腰椎间盘突出症的适应证有哪些 ..... (306)
- 3.为什么说卧床休息是治疗腰椎间盘突出症的重要方法 ..... (306)
- 4.腰椎间盘突出症患者卧床休息应注意什么 ..... (307)
- 5.为什么腰椎间盘突出症的患者要用腰围和支持带 ..... (308)
- 6.腰椎间盘突出症使用腰围应注意哪些事项 ..... (308)
- 7.牵引疗法对腰椎间盘突出症的作用是什么 ..... (309)
- 8.常用治疗腰椎间盘突出症的牵引方法有几种 ..... (309)
- 9.使用牵引疗法应注意什么问题 ..... (310)
- 10.如何在家中做腰椎牵引疗法 ..... (310)
- 11.应用机械骨盆牵引疗法的要点是什么 ..... (311)
- 12.腰椎间盘突出症患者的日常饮食应注意什么 ..... (312)
- 13.腰椎间盘突出症患者如何选择饮食 ..... (312)
- 14.腰椎间盘突出症常用的中药有哪些 ..... (313)
- 15.腰椎间盘突出症患者的药膳是什么 ..... (314)
- 16.为什么患有腰椎间盘突出症的患者应少饮酒 ..... (315)



17. 调治腰椎间盘突出症的药酒有哪些 ..... (316)
18. 治疗腰椎间盘突出症的中成药有哪些 ..... (318)
19. 治疗腰椎间盘突出症常用的穴位有哪些 ..... (318)
20. 针灸治疗腰椎间盘突出症时应注意什么 ..... (319)
21. 为什么推拿疗法能治疗腰椎间盘突出症 ..... (319)
22. 腰椎间盘突出症急性发作为何要慎用扳法 ..... (320)
23. 推拿疗法能使突出的髓核回纳吗 ..... (320)
24. 穴位敷贴疗法对腰椎间盘突出症的治疗有什么  
    作用 ..... (321)
25. 腰椎间盘突出症穴位敷贴的中药有哪些 ..... (321)
26. 穴位敷贴疗法在应用中应注意什么问题 ..... (321)
27. 什么是腰椎间盘突出症的刮痧疗法 ..... (321)
28. 腰椎间盘突出症采用刮痧疗法常用的穴位有哪些 ... (322)
29. 刮痧疗法应注意什么 ..... (323)
30. 哪些腰椎间盘突出症患者须行手术治疗 ..... (323)
31. 腰椎间盘突出症患者手术前应注意哪些事项 ..... (323)
32. 如何做好腰椎间盘突出症患者的术后护理 ..... (324)
33. 为什么急性腰扭伤要活血通络 ..... (325)
34. 为什么说腰腿痛不是腰椎病的“专利” ..... (326)
35. 什么是牵引加推拿手法矫正腰椎间盘突出症 ..... (327)
36. 为什么腰痛超过3个月应检查病因 ..... (327)
37. 如何养护颈椎腰椎间盘 ..... (329)
- 八、骨质疏松症 ..... (333)
  1. 什么是骨质疏松症 ..... (333)
  2. 哪些人该去检测骨密度 ..... (333)
  3. 为什么骨代谢生化指标不能判断骨质疏松症 ..... (334)
  4. 骨质疏松症的主要临床表现是什么 ..... (334)
  5. 测一测你是否得了骨质疏松症 ..... (336)





6. 为什么老年人全身疼痛不能排除骨质疏松症 ..... (337)
  7. 如何防治骨质疏松症 ..... (338)
  8. 为什么骨质疏松骨折患者治疗严重不足 ..... (339)
  9. 为什么骨质疏松偏爱女性 ..... (340)
  10. 为什么说骨质疏松症预防是关键 ..... (342)
  11. 调节骨质疏松症的药膳方有哪些 ..... (345)
  12. 治疗骨质疏松症常用的药物有哪些 ..... (346)
  13. 药物治疗为什么“三药联用”效果好 ..... (347)
  14. 运动为什么能预防脆性骨折 ..... (348)
  15. 骨质疏松症患者饮食的宜忌是什么 ..... (348)
  16. 骨质疏松与增生并存应如何用药 ..... (350)
  17. 骨质疏松患者的自我护理是什么 ..... (351)
  18. 骨质疏松症的征兆有哪些 ..... (352)
  19. 骨质疏松性患者骨折后如何固定和搬动 ..... (352)
  20. 骨质疏松患者骨折后如何进行功能锻炼 ..... (354)
- 九、脊柱常见病偏方集萃** ..... (356)
1. 类风湿关节炎(脊柱) ..... (356)
  2. 骨质增生 ..... (357)
  3. 颈椎病 ..... (358)
  4. 腰椎间盘突出 ..... (359)
  5. 坐骨神经痛 ..... (360)
  6. 腰腿痛 ..... (362)
  7. 落枕 ..... (363)