

谈骨论筋活出—身 好筋骨

上海市医学会
上海市医学会骨科专科分会 组编



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

骨科

巅峰荟萃

41位前辈大师经典之作

123位当代名医权威答惑

66家名院名科求医指南

上海科学技术出版社

谈骨论筋：活出一身 好筋骨



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

谈骨论筋：活出一身好筋骨 / 上海市医学会, 上海市
医学会骨科专科分会组编. —上海: 上海科学技术出版
社, 2017. 7

(上海市医学会百年纪念科普丛书)

ISBN 978 - 7 - 5478 - 3622 - 4

I. ①谈… II. ①上…②上… III. ①骨疾病—防治
IV. ①R68

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 151246 号

谈骨论筋：活出一身好筋骨

上海市医学会

上海市医学会骨科专科分会 组编

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co
苏州望电印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 13

字数: 130 千

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 3622 - 4/R · 1391

定价: 30.00 元

内容提要

本书分为两大部分。第一部分“读经典”，含“大师经典”和“名家荟萃”，此部分共收录 41 篇上海骨科著名前辈和当今权威骨科专家的经典科普短文，大多曾经发表在各类杂志、网站、电视、广播等媒体，有相当的代表性。从这些文章中我们既可以了解到大师们阐述的骨科常识，又能从侧面领略上海骨科界的传承和进取。

第二部分“问名医”是骨科科普知识问答，共收录现今上海骨科界临床一线知名专家对百余个科普问题的精要解答，问题均来自日常门诊中广大老百姓最常见的困扰，涵盖了骨科各亚专科常见疾病的诊断和治疗。

本书内容在编写方式上，我们努力做到将这些重要的医学知识通过老百姓喜闻乐见的叙述方式展现出来，并同时兼顾编排上有序和学术上精准。为既反映上海市医学会及骨科专业学会的发展历程，又反映当今时代的观念和进步，所有入选的已发表文章均标明出处和年代，经过编委会专家审核，并根据现况加以改编，以便读者在了解过往的同时获得对今天生活的实际指导。

上海市医学会百年纪念科普丛书

编委会

主 编：徐建光

副主编：马 强 朱正纲 孙晓明 孙颖浩 陈国强

陈赛娟 桂永浩 葛均波 颜世洁 瞿介明

编 委：丁 强 于广军 马 端 王卫庆 王学峰

王敏杰 王德辉 方唯一 邓小明 田 红

包玉倩 吕中伟 朱国行 华克勤 刘士远

刘中民 刘建民 刘皋林 江孙芳 孙 锟

孙建华 孙晓溪 李 铮 李春波 杨程德

吴坚平 何燕玲 狄 文 沈国芳 张 晨

张 琳 张文宏 张继明 陆 舜 陈文华

陈尔真 陈丽云 邵贵强 范存义 范先群

林晓曦 金震东 周行涛 胡超苏 侯立军

俞卓伟 施伟民 姜建元 姜格宁 倪兆慧

郭胤仕 黄国英 章 雄 章振林 傅志仁

谢渭芬 楼文晖 管阳太 谭 鸣 熊源长

编委会办公室

主 任：颜世洁

副主任：田 红 刘丙龙

成 员：(按姓氏笔画排序)

王忆雯 宁 燕 华 飞 孙 瑜 沙燕倩

张 力 陈燕昀 徐 英 楚 青 魏 爽

编委会

名誉主编: 戴尅戎 杨庆铭 曾炳芳 黄煌渊 侯铁胜

朱振安 吴海山 姚振均 黄建明

主 编: 姜建元 袁 文 张长青

副主编: 张伟滨 肖建如 赵 杰 蔡郑东

编委名单: (按姓氏笔画排序)

马 昕 马晓生 王 蕾 王明海 王秋根

叶晓健 白玉树 吕飞舟 朱俊峰 刘 奕

刘 洋 纪 方 杨立利 杨铁毅 李 明

李国东 李熙雷 吴德升 沈宇辉 沈洪兴

张 峻 张先龙 陈晓东 林伟龙 郝永强

赵庆华 钟贵彬 禹宝庆 施忠民 贺石生

莫 文 贾永伟 贾伟涛 夏 军 柴益民

钱齐荣 倪 斌 徐建广 黄伟杰 黄宇峰

黄钢勇 康一凡 阎作勤 董 健 董宇启

蒋雷生 程黎明 薛 锋

总序

上海市医学会成立于1917年4月2日,迄今已有100年的悠久历史。成立之初以“中华医学会上海支会”命名,1932年改称“中华医学会上海分会”,1991年正式更名为“上海市医学会”并沿用至今。

百年风雨,世纪沧桑,从成立之初仅13人的医学社团组织,发展至今已拥有288家单位会员、22000余名个人会员,设有92个专科分会和4个工作委员会,成为社会信誉高、发展能力强、服务水平好、内部管理规范的现代科技社团,获评上海市社团局“5A级社会组织”、上海市科协“五星级学会”。

穿越百年历史长河,上海市医学会始终凝聚着全市广大医学科技工作者,充分发挥人才荟萃、智力密集、信息畅通、科技创新的优势,在每一个特定的历史时期,在每一次突发的公共卫生事件应急救援中,均很好地体现了学会的引领带动作用。近年来,在“凝聚、开放、服务、创新”精神的指引下,学会不忘初心,与时俱进,取得了骄人的成绩。

2016年,习近平总书记在“全国卫生与健康大会”上发表重要讲话,指出“没有全民健康就没有全面小康”,强调把人民健康放在优先发展的战略地位。中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》明确了“共建共享、全民健康”是建设健康中国的战略主题,要求“普及健康生活、加强健康教育、提高全民健康素养”,要推进全民健康生活方式行动,要建立健全健康促进与教育体系,提高健康教育服务能力,普及健康科学知识等。上海市医学会秉承健康科普教育的优良传统,认真践行社会责任,组织动员广大医学专家积极投身医学科普创作与宣传教育。

近年来,学会重点推出了“健康方向盘”系列科普活动、“架起彩虹桥”系列医教帮扶活动和“上海市青年医学科普能力大赛”三项科普品牌。通过科普讲座、咨询义诊、广播影视媒体宣传以及推送科普文章或出版科普读物等多形式、多渠

道,把最前沿的医学知识转化成普通百姓需求的健康科普知识,社会反响良好。配合学会百年华诞纪念活动,期间重点推出了百场科普巡讲活动和百位名医科普咨询活动。上海市医学会以其卓越有成效的科普宣教工作受到社会各界好评,荣获上海市科委颁发的“上海科普教育创新奖-科普贡献奖(组织)二等奖”、中华医学会“优秀医学科普单位”和“全国青年医学科普能力大赛优秀组织奖”,成为上海市科协“推进公民科学素质”百家示范单位之一。

为纪念上海市医学会成立 100 周年,同时将《“健康中国 2030”规划纲要》精神进一步落到实处,我们集中上海医学界的学术领袖和科普精英编著出版这套科普丛书,为大众提供系统的医学科普知识以及权威的疾病防治指南,为“共建共享、全民健康”的健康中国建设添砖加瓦。在这套丛书里,读者既可以“读经典”——呈现《再造“中国手”》等丰碑之作,重温医学大家叱咤医坛的光辉岁月,也可以“问名医”——每本书约有 100 名当代名医答疑解惑,解决现实中的医疗、健康困扰。既可以通过《全科医生,你家的朋友》佳作,找到你的家庭医生,切实地感受国家医疗体制改革的努力给大众带来的健康保障;也可以领略《从“削足适履”到“量身定制”——医学 3D 打印技术》《手术治疗糖尿病的疗效如何》等医学前沿信息,感受现代医学科技进步带来的福音。

经典丰满的内容,来源于团结奋进、齐心协力的编写团队。这套丛书涉及上海市医学会所属的 50 余个专科分会,编委达 2 000 余名,参与编写者近 5 000 人,堪称上海市医学会史上规模最大的一次集体科普创作。我相信,每一位参与科普丛书的编写者都将为在这场百年盛典中留下手迹,并将这些健康科普知识传播给社会大众而引以为荣。

在此,我谨代表上海市医学会,向所有积极参与学会科普丛书编著的专科分会编委会及学会工作人员,向关注并携手致力于医学科普事业发展的上海科学技术出版社表示衷心的感谢!

圆梦百年、聚力同行,传承不朽、再铸辉煌。愿上海市医学会薪火不熄,祝万千家庭健康幸福!

上海市医学会

徐建光

会长

2017 年 5 月

前言

当您打开这本书时,将有不下 100 位来自上海市医学会骨科专科分会的沪上名医期待着与您交流。现实生活中,在人头攒动的医院里,他们大多一号难求;而在这本书里,他们正用平实的语言、丰富的经验,把关系您身体健康和生活质量的话题向您慢慢道来。

这本书交付印刷的 2017 年,恰逢上海市医学会创建 100 周年,也是骨科专科分会成立第 37 个年头。作为市医学会 90 余个专科分会中最“铁骨铮铮”,也最“侠骨柔情”的分会,我们非常荣幸、欣喜可以承编这部书,并把她作为献礼列入“上海市医学会百年纪念科普丛书”的分册之一。我们将以本书为依托,充分发挥骨科专科分会的权威性,致力于为大众提供值得信赖的医学科普读本。

在市骨科专科分会近 40 年的探索之中,我们越来越清晰地认识到:学科的生命力永远在于对时代的关怀——我们既要瞄准技术的制高点,为群众解决疑难问题、奉献“高大上”;也要重视民生的关切点,精准发力、精确落地,推动我们的学科“接地气”。科普是让人民群众更加理解我们医疗从业者、更加认清自身健康与疾病问题的良好途径。通过这个途径,我们可以把学科的最新成果写在祖国的山川大地和人民群众的心里。

我们深知:推出权威性、高水平的科普图书作品既是“全方位、全周期保障人民健康”的要务,也与市医学会“凝聚、开放、服务、创新”的理念相一致。这是 2016 年全国卫生与健康大会所号召的,也是第九届全球健康促进大会所倡议的。

在这本书里,既有骨科前辈大师创业维艰、敢为人先的故事;也有以缓解疾病为导向的名医著作;通过这些字里行间,您将更亲近地感受到上海骨科医生的风采与担当!

前言

最后,请允许我代表市骨科专科分会全体同道,向参与本书编写的专家们、向上海医学会、向为本书出版付出艰苦努力的人们表示衷心感谢!也向一直在默默支撑我们的患者们致以崇高敬意!

让我们源梦百年,继续携手同行!

复旦大学附属华山医院骨科主任、主任医师、教授

上海市医学会骨科专科分会主任委员

姜建元

2017年5月

目 录

CHAPTER ONE

读经典

1

大 师 经 典 	3
一、一代宗师叶衍庆教授	3
二、转移肿瘤异质性的演变	5
三、再造“中国手”	7
四、从“削足适履”到“量身定制”—3D 打印技术	9
五、鞋：足的天堂还是地狱	11
六、髌关节置换后再翻修手术哪种好	14
七、走出膝关节炎的认识误区	16
八、骨质疏松和骨折：古老而现实的难题	18
九、手脚麻木无力，是中风还是颈椎病	20
名 家 荟 萃 	22
十、“痛、麻、乏”，警惕颈椎病	22
十一、预防颈椎病，从“三姿”开始	25
十二、颈椎病患者聪明就医策略	27
十三、微创治疗，和颈、腰椎病说再见	29
十四、“要命”的脊髓型颈椎病	31
十五、护颈枕和护腰床垫的研究	33
十六、“低头族”伤颈，“坐班族”伤腰	34
十七、“突围”腰突症的四大误区	36
十八、怎样判断得了腰突症	38
十九、“小负荷”体位预防和减轻腰痛	40
二十、白领腰腿痛，先要改变习惯	42
二十一、脊柱侧弯一定要早期防治	44
二十二、脊柱矫形术，如今更像美容美体术	46
二十三、多科合作+微创：老人脊柱手术很安全	48
二十四、从“一拨就灵”到“东方脊柱”	50
二十五、脊柱微创降伏高龄“坐骨神经痛”	52
二十六、揭开“平山病”的神秘面纱	54
二十七、安全运动，预防脊髓损伤	57
二十八、“胯骨痛”不等于股骨头坏死	59

二十九、注意人到中年才出现的“髌关节发育不良”	61
三十、截骨保髌救“发育不良”	63
三十一、“人工髌”已成严重髌关节病首选疗法	65
三十二、关节彻底坏了,换个新的最有效	67
三十三、保护关节,避免“强直髌”	69
三十四、一旦老人摔倒后站不起来	71
三十五、治踇外翻,不光是切平“大脚骨”	73
三十六、别让踝关节扭伤发展成陈旧伤	76
三十七、“骨不连”治疗的金标准和新技术	78
三十八、“移花接木”让死骨再生	80
三十九、骨肉瘤手术保命更保肢	82
四十、骨盆肿瘤手术不再是“禁区”	84
四十一、断肢再植技术攀新高:超显微外科保“烂肢”	86

CHAPTER TWO

问名医

2

骨折 劳 损 	91
1. 骨折是不是一定都要手术治疗	91
2. 为什么股骨颈骨折不容易愈合	92
3. 手术治疗骨折是不是越早越好	93
4. 骨折后已经拍了X线片,为什么还要做CT	94
5. 为什么骨折手术前要抽血化验和检查心肺	95
6. 有没有瘢痕小的“微创”手术治疗骨折	96
7. 骨折以后要运动锻炼吗	97
8. 跑步多了也会骨折,这是真的吗	98
9. 骨折手法复位后有一点错位,会影响功能吗	99
10. 骨折愈合需要多长时间	100
11. 到底是“延迟愈合”还是“骨不连”	101
12. 骨折后作了石膏固定,为什么一周后就要复诊	102
13. 固定手臂骨折的钢板要不要取出来	103
14. 固定骨折的钢板断裂是因为质量不合格吗	104
15. 身体里有钢板就不能做核磁共振检查吗	105
16. 人老了为什么骨头“一碰就折”	106

17. 手腕骨折一定要开刀吗	107
18. “换关节”和“螺钉固定”治股骨颈骨折,哪个更好	107
19. 到处长“骨刺”,为什么还要补钙	108
20. 骨折后补钙有助于骨折愈合吗	109
21. 明明只是膝关节痛,为什么诊断“股骨头坏死”	110
22. 怎样预防骨折后股骨头坏死	111
23. 髌部骨折,保守和手术治疗哪个风险大	111
24. 睡醒后大拇指麻木,活动手腕好一些,是什么原因	112
25. 小腿骨折手术后 2 个月,能不能下地活动	114
26. 5 岁小孩牵拉胳膊后就不能动了,是骨折了吗	114
27. 手指“咔嗒咔嗒”响,有时伸不直,这是什么病	115
28. 手腕长出一个“疙瘩”,是不是肿瘤	116
29. 长时间打字后小手指发麻是什么原因	117
脊 柱 疾 病 	119
30. 人的脊柱是怎么构成的	119
31. 脊柱也会长“皱纹”吗	120
32. 怎样可以使脊柱免于得病	120
33. 脊柱手术会伤到神经而瘫痪吗	121
34. 拍个 X 线片就能诊断颈椎病吗	121
35. 胸闷、心慌怎么会是颈椎病导致的	123
36. 老人咳嗽怎么也会导致骨折	123
37. 老年人压缩性骨折,“打针”就不痛了吗	124
38. 保护颈椎,枕头多高最合适	125
39. 手指麻木就一定 是颈椎病吗	125
40. 头晕、颈痛,就能诊断颈椎病吗	126
41. 体检报告“颈椎有骨刺”要治疗吗	127
42. 颈椎病没控制好会出现什么症状	128
43. 后颈和后背疼痛,为什么刀口在前面	128
44. 摔跤时磕了头面部,怎么就瘫痪了	129
45. 肩膀疼痛到底是肩周炎还是颈椎病	130
46. 为什么颈椎病症状很重,却不必手术	131
47. 腰痛有哪几种主要原因	131

48. 哪些因素可导致腰椎间盘突出	132
49. 坐骨神经痛就是腰突症吗	133
50. 腿酸胀麻木,走走歇歇,是啥病呢	134
51. 性功能障碍,可能缘于“压迫”和“牵拉”	134
52. “打洞”手术适合哪些腰突症	135
53. 如何选择不同的颈椎微创手术	136
54. 为什么说运动可致腰突症,也可治腰突症	136
55. 脊柱手术都需要打“钉子”吗	137
56. 脊柱里上了钢板、打了“钉子”,人不是不能动了吗	138
57. 脊柱病患者可以接受推拿按摩吗	139
58. 倒走可以治疗腰椎间盘突出症吗	140
59. 如何正确地进行牵引治疗	141
60. 腰椎术后应该如何锻炼	142
61. 强直性脊柱炎是脊柱感染发炎了吗	144
62. 脊柱癆和肺癆一样,可以通过服药治好吗	144
63. 肿瘤转移到了脊柱,这时还能手术吗	145
64. “罗锅”很明显,还能治好吗	146
65. 脊柱侧弯为什么很难早期发现	147
66. 脊梁长歪了能用支具纠正吗	148
67. 哪些越长越矮的老人需要手术	149
68. 显微镜辅助的脊柱手术有什么优点	150
关 节 疾 病 	151
69. 关节炎是否一定要用消炎药	151
70. 哪类关节疼痛要补钙片	151
71. 痛风是经常吹冷风引起的吗	152
72. “打封闭针”会让骨头变脆吗	153
73. 现在的人工关节能用多少年	154
74. 人工关节置换术后不用止痛泵行吗	155
75. 关节置换术后,为什么既要用抗凝药又要用止血药	156
76. 人工关节置换后,为什么不让多用“消炎药”	157
77. 关节置换术后一天就下地,会不会出事啊	158
78. 植入金属关节后也能做核磁共振检查吗	159

79. 人工关节置换术后,生活中需要注意什么	160
80. 膝关节活动时经常“咔嗒”响,是病吗	160
81. 膝痛为什么要检查腰椎和髋关节	161
82. 上楼时膝关节老是痛,这是怎么回事	162
83. 膝关节痛,用自我保健法能自愈吗	163
84. 骨质增生了,还能跳广场舞吗	164
85. 膝关节有积液,吃药能治好吗	165
86. 半月板撕裂损伤,一定需要手术吗	166
87. 前交叉韧带损伤疼痛不严重,为什么还要手术	167
88. 老年人股骨颈骨折为什么大多要手术	168
89. 使用激素就会引起股骨头坏死吗	169
90. 股骨头坏死会导致瘫痪吗	170
91. 有办法阻止股骨头坏死的进展吗	171
92. 髋关节发育不良大多数需要手术吗	171
93. 手腕受伤并没骨折,为什么还要石膏固定	172
94. 什么是髋关节撞击	173
足 踝 疾 病 	175
95. 脚跟痛为什么要做小腿拉筋锻炼	175
96. 糖尿病脚烂了,怎么会有性命之忧	176
97. 足底老茧扞了长,长了又扞,怎么办	176
98. 大脚趾和第二趾叠在一起了,咋治啊	177
99. 网上说踇外翻会遗传,是真的吗	178
100. 打羽毛球时小腿后面感觉被人打了一下,怎么就不能走路了	178
101. 脚后方突起一个包,是跟骨长骨刺了吗	179
102. 脚底老茧痛,脚趾伸不直,这是什么问题	180
103. 小朋友脚印宽、脚后跟有点撇,要尽早治吗	181
104. 伤后冷敷和热敷有什么诀窍	182
105. 踝关节扭伤8个月了,怎么走路还是不舒服	183
106. 拍片发现距骨上有个洞,能自己长好吗	184
107. 脚弓为什么越来越平,内侧还突起一块骨头	185
108. 痛风脚趾痛,发展下去会怎么样	186
109. 足底痛,走一走会好一点,这是什么病	187

骨 肿 瘤 	189
110. 骨头上长肿瘤大多是恶性的吗	189
111. 哪些恶性肿瘤容易转移到骨头	190
112. 骨恶性肿瘤都需要化疗、放疗吗	191
113. 恶性骨肿瘤有什么特征性表现	191
114. 膝关节附近长了一个“瘤”，能手术切除吗	192

CHAPTER ONE

1

读 经 典