

李清亚等 编著

# 治疗

## 骨质疏松 和骨质增生

### 46法



金盾出版社  
JINDUN CHUBANSHE

# 治疗骨质疏松和 骨质增生 46 法

编著者

李清亚 王晓慧

李海生 曾亚萍 陈新发

金盾出版社



## 内容提要

本书针对骨质疏松和骨质增生及其所引起的症状,分别介绍了运动、吐纳导引、补钙、激素治疗、维生素治疗、药茶、中成药、药膳、药浴、药酒、药枕、封闭、热敷、牵引、按摩、针灸等46种治疗方法。内容丰富,科学实用,方法简便易行,可帮助患者进行自我防治和保健,亦可供基层医师参阅。

### 图书在版编目(CIP)数据

治疗骨质疏松和骨质增生46法/李清亚等编著. —北京:金盾出版社,2006.11

ISBN 7-5082-4209-2

I. 治… II. 李… III. ①骨质疏松-治疗②骨质增生-治疗  
IV. R681.05

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第102078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:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:大亚装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.75 字数:170千字

2006年11月第1版第1次印刷

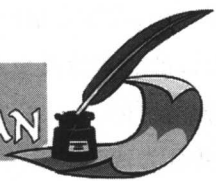
印数:1—11000册 定价:11.50元

---

(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

## QIANYAN



骨质疏松和骨质增生,均是以骨组织微结构退行性变为特征的全身性骨骼疾病。其表现为全身不同部位、不同程度地出现疼痛和不适,严重者可出现功能障碍甚至骨折,是中老年人的常见病和多发病。我国部分地区调查表明,中老年人中有 30%~50%患有骨质疏松;65 岁以上年龄组中,有 85% 的人存在不同程度的骨质增生现象。上述事实告诉我们,骨质疏松和骨质增生已经成为危害人们身体健康的重要原因,严重地影响着人们的生活质量。因此,如何预防和治疗骨质疏松和骨质增生一直是现代人高度关注的问题。

目前,骨质疏松和骨质增生尚无特效的治疗方法,单纯以一种方法对其治疗,一般很难达到理想的治疗效果。但在实践中发现,如果坚持综合治疗的原则,就能有效地控制与治疗骨质疏松和骨质增生,并可减轻其所引起的疼痛和不适。对骨质疏松和骨质增生综合治疗的常用方法,主要有药物疗法、运动疗法、物理疗法、营养疗法、外科疗法、中草药疗法、针灸疗法等。笔者通过自己临床积累的经验,并基于对骨质疏松和骨质增生综合治疗的认识和总结,收集了大量有关资料,编写了《治疗骨质疏松和骨质增生 46 法》一书。本书重点介绍了运动、吐纳导引、补钙、激素治疗、维生

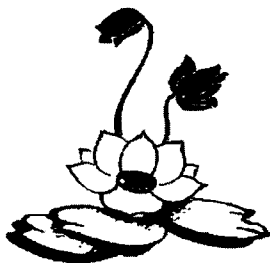
素治疗、药茶、中成药、药膳、药浴、药酒、药枕、封闭、热敷、牵引、按摩、针灸等方法，以综合治疗为出发点，帮助患者在医生的具体指导下，根据自己的病情及个人条件，选择适合自己的治疗措施来达到减轻痛苦的目的。

本书共分为两篇。第一篇为骨质疏松治疗法，第二篇为骨质增生治疗法，分别介绍了 46 种综合治疗方法，内容丰富，方法简便易行、行之有效，适合患者进行自我防治和保健，可作为家庭保健用书。

由于骨质疏松和骨质增生的治疗涉及医学的多学科、多专业，加之目前人们在骨质疏松和骨质增生治疗方面的认识尚不一致，而且笔者水平有限，书中难免有错误或不妥之处，敬请有关专家和读者批评指正。

李清亚

2006. 3







# 目 录



## 第一篇 骨质疏松治疗法

|                |           |
|----------------|-----------|
| 一、运动疗法         | ~~~~~(1)  |
| 二、吐纳导引疗法       | ~~~~~(17) |
| 三、饮食疗法         | ~~~~~(18) |
| 四、补钙疗法         | ~~~~~(54) |
| 五、补充维生素 D 辅助疗法 | ~~~~~(58) |
| 六、降钙素疗法        | ~~~~~(60) |
| 七、雌激素替代疗法      | ~~~~~(60) |
| 八、雄激素疗法        | ~~~~~(63) |
| 九、利维爱疗法        | ~~~~~(65) |
| 十、双磷酸盐疗法       | ~~~~~(66) |
| 十一、异黄酮与依普拉封疗法  | ~~~~~(67) |
| 十二、氟化物疗法       | ~~~~~(68) |
| 十三、维生素疗法       | ~~~~~(70) |
| 十四、饮茶与药茶疗法     | ~~~~~(71) |
| 十五、中成药验方疗法     | ~~~~~(74) |
| 十六、药膳疗法        | ~~~~~(75) |

## 目录

- 十七、治疗引起骨质疏松疾病 ~~~~~(96)  
十八、治疗骨质疏松合并骨折 ~~~~~(100)

## 第二篇 骨质增生治疗法

- 十九、手术疗法 ~~~~~(101)  
二十、封闭疗法 ~~~~~(102)  
二十一、按摩疗法 ~~~~~(104)  
二十二、贴膏药疗法 ~~~~~(105)  
二十三、药浴疗法 ~~~~~(108)  
二十四、热敷疗法 ~~~~~(118)  
二十五、敷药疗法 ~~~~~(126)  
二十六、涂药疗法 ~~~~~(127)  
二十七、药物导入疗法 ~~~~~(128)  
二十八、内服中药疗法 ~~~~~(129)  
二十九、腰椎骨质增生中药疗法 ~~~~~(138)  
三十、颈椎骨质增生中药疗法 ~~~~~(148)  
三十一、药酒疗法 ~~~~~(167)  
三十二、颈椎骨质增生药枕疗法 ~~~~~(174)  
三十三、颈椎骨质增生自我疗法 ~~~~~(174)  
三十四、颈椎骨质增生运动疗法 ~~~~~(175)  
三十五、颈椎骨质增生牵引疗法 ~~~~~(182)  
三十六、骨质增生引起椎管狭窄的治疗 ~~~~~(184)  
三十七、足骨骨质增生治疗法 ~~~~~(186)



## 治疗骨质疏松和骨质增生46法

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| 三十八、膝关节骨质增生治疗法  | ~~~~~(186) |
| 三十九、膝关节骨质增生减肥疗法 | ~~~~~(188) |
| 四十、腰椎骨质增生药茶疗法   | ~~~~~(197) |
| 四十一、颈椎病拔罐疗法     | ~~~~~(203) |
| 四十二、颈椎病物理疗法     | ~~~~~(204) |
| 四十三、颈椎病针灸疗法     | ~~~~~(205) |
| 四十四、颈椎病水针疗法     | ~~~~~(206) |
| 四十五、颈椎病泥疗法      | ~~~~~(207) |
| 四十六、颈椎病低枕疗法     | ~~~~~(208) |



## 第一篇 骨质疏松治疗法

### 一、运动疗法

运动疗法可改善全身状况,增强人体各器官的功能,改善骨骼的血液循环和代谢。同时,机械性的应力刺激可增加成骨细胞的活性,促进骨形成,提高骨密度。运动锻炼还可使肌肉发达,肌纤维增粗,肌肉力量增大,关节的稳定性、灵活性加强,从而提高机体抗骨折的能力。现认为,有规律地体育运动对治疗骨质疏松是有益的。

#### (一) 运动方式

运动方式应根据“因人而异,量力而行”的原则来选择。每个人的年龄、身体状况及骨质疏松的程度不同,应选择不同的运动方式。

1. 能坚持正常工作和生活者 可选择活动量较大的运动方式,如长跑、打拳、游泳、登山及打球等。

2. 不能坚持日常工作 对于骨质疏松比较严重的人,可以选择活动量较小,以身体上、下运动为主的运动项目,如原地踏步、步行、慢跑,还可做四肢及腰部肌群伸展运动、复合运动(对角线或对角螺旋运动)等。这些活动的共同特点,是沿身体纵轴线的方向给骨骼(主要是脊柱和双下肢长管状骨)施以压力和剪切力,促使骨骼中纵向骨小梁的形成,使骨骼的强度增加。



**3. 日常生活不能自理和卧床者** 对于严重骨质疏松的人,活动和运动仍然是必要的。可以让不能自理和卧床者坐起来,帮助他们适当活动肩、肘、腕、手指、髋部及膝等关节。还可以让他坐在摇椅上,自己轻轻摇动椅子或由家人摇动椅子,以达到运动的目的。因为椅子在摇动时,看上去身体没有活动,但是全身的肌肉和骨骼随椅子的摇动而不断地调节,处于运动状态。

美国运动医学会推荐,骨质疏松患者的运动方案是力量训练、健身跑步和行走运动。

## (二) 运动时的注意事项

**1. 运动前要做好准备活动** 运动时不可仓促上阵,因为老年性骨质疏松患者除了骨骼脱钙、强度下降以外,与骨骼相联系的韧带、关节囊及肌肉等组织的弹性、柔韧性也都会降低。如果运动前未做充分准备,机体突然从静止进入运动状态,骨骼和软组织不能立即适应运动产生的牵拉、屈伸、扭转等作用,很容易造成软组织损伤,严重者还可出现骨折。为了防止不必要的损伤,运动前要充分活动身体的各个关节,使之灵活;按摩肩部、臂部和腿部肌肉,使之放松;旋转腰部及颈部,使之适应运动所要求的幅度。

**2. 要使身体各部位尽可能做到均衡运动** 选择和从事运动时,要尽量使全身主要部位都得到锻炼。这对于调节全身状况,治疗骨质疏松十分有利。

**3. 各种运动方式应交替进行** 有的学者对爆发力和耐力运动的观察发现,在耐力运动中穿插适当的爆发力运动和休息,对防治骨质疏松及增加





## 治疗骨质疏松和骨质增生46法

骨量更有利。

4. 运动要持之以恒 老年性骨质疏松是逐渐形成的,因而运动所产生的效果也绝不可能在短时间内被观察到,不能因为锻炼效果不明显就想放弃,要持之以恒,坚持下去才能取得良好的效果。

### (三)合并心血管疾病者运动注意事项

心血管疾病包括高血压病、动脉粥样硬化及冠心病等,在老年人中常见。因此,老年性骨质疏松患者在进行运动和体育锻炼时,要注意防止诱发或加重心血管疾病,不要在心血管疾病发作期或病情不稳定期进行运动。根据我国和世界卫生组织的标准,血压收缩压大于 18.7 千帕(140 毫米汞柱),舒张压大于 12.0 千帕(90 毫米汞柱)为高血压。如果血压持续过高或血压数值波动较大者,应减少或停止运动。另外,在心电图正常或基本正常的情况下,如突然出现心电图异常者,也应停止运动。如反复出现心前区疼痛或不适者,就不能运动,以防止诱发心肌梗死。

年老体弱或骨质疏松较严重者,运动时最好不做反复低头、弯腰及下蹲等动作,因为老年人的心血管系统,调节血压能力和对外界的反应能力都已降低,做上述动作时,容易引起直立性低血压,使大脑出现一过性缺血、缺氧,可使人突然昏倒。

运动时,如果突然出现心慌、头晕、站立不稳及呼吸急促等情况,要立即停止运动,选择安静处坐下或就地平卧片刻。

### (四)老年性骨质疏松运动量的控制

老年性骨质疏松者在运动时,控制运动量十分重要,运动量过



大常会造成机体的损伤,甚至发生骨折。因此,要根据身体条件来调整适合自己的运动量。

**1. 根据自我感觉判断运动量** 一般运动后,如果自我感觉良好,精神舒畅,即使稍有疲劳,休息后也会很快恢复,同时全身没有明显的酸痛不适,这说明运动量比较合适。如果运动后精神状态差,疲劳,头晕,乏力,经休息后上述表现无明显缓解,说明运动量过大,应予以调整。

**2. 根据脉搏的变化判断运动量** 脉搏与运动量的大小有密切关系,运动量越大,脉搏也就越快。研究证明,成年人最大运动量时,每分钟的脉搏次数 $=220-\text{年龄数}$ ;老年人 $=180-\text{年龄数}$ 。如果运动后,每分钟的脉搏次数为最大运动量时脉搏次数的80%,说明运动量合适。例如,60岁的人从事最大运动量时,每分钟的脉搏次数 $=180-60$ ,即120次/分;而120次/分的80%为96次/分。这就是说,60岁的老年人运动后,脉搏不要超过96次/分,否则应适当减少运动量。

**3. 根据呼吸频率的变化判断运动量** 运动后,呼吸频率的变化代表了身体对氧的消耗量,运动量越大,氧的消耗量也就越多,因而每分钟呼吸次数也增多。正常人的呼吸频率为每分钟18~24次,老年人因肺功能下降,呼吸频率略增快。可在运动前的安静情况下,记录自己每分钟呼吸次数,运动后再记录每分钟呼吸次数。如果运动后,每分钟呼吸次数在原有基础上增加5~10次/分,说明运动量比较合适;反之,如果呼吸明显急促,甚至口唇发绀,面色潮红,说明身体出现缺氧的情况,应停止运动,休息片刻,使呼吸频率恢复至正常水平。

总之,老年骨质疏松者运动量的掌握,须因人而异,无论运动量大小,只要能长期坚持,不懈锻炼,总会取得一定的效果。



### (五) 适合骨质疏松患者的运动项目

**1. 跳舞** 跳舞算得上是一种时尚的体育活动,深受各阶层人士的喜欢。在节奏欢快的音乐中,气氛轻松、热情洋溢,既能使跳舞者尽情享受欢快的音乐和多变的舞姿,又能在不知不觉中消耗大量的热能,收到多方面的保健功效。

**2. 健身走** 步行的速度应根据个人的具体情况而定,要考虑年龄、体质和健康因素。运动量的计算方法是,在散步 10 分钟后测 10 秒钟的脉搏数,再乘以 6,即得出 1 分钟的心跳数。中年人步行心跳频率,应为每分钟 116~140 次;老年人则为 112~136 次。对于老年人来说,步行是最好的运动项目,但必须使行走的速度快到可以维持最高心率的 80% 的程度。每天可步行 2 次,以早、晚步行最为适宜。

(1)慢速健身走:即散步,每分钟走 70~90 步或更慢些(每小时 3~4 公里)。散步就是不拘形式、闲散、从容地踱步,这是一种全身运动。闲散的缓步行走,四肢自然协调的动作,可使全身关节、筋骨得到适度运动,锻炼肌肉,强健腿脚。散步可通过增加腿脚的血液,有节奏地舒缩双腿的肌肉,促进全身血液循环,改善心脏功能,调节内脏功能的平衡,促进新陈代谢,减少脂肪蓄积。散步也可以消除大脑疲劳和神经紧张,使情绪轻松畅达,是一种简便易行的锻炼方法。

(2)中速健身走:中速健身走,即普通步。每分钟 90~120 步(每小时 4~4.5 公里)。

(3)快速健身走:快速健身走,即快步走。每分钟 120~140 步(每小时 5~7 公里)。

健身走的速度,取决于自己的健康状况,如身体条件可以,尽可能快速行走。刚开始健身走时,以慢速为宜,锻炼 2 周后可采取



中速,第4周后可采用快速。每次健身走最好匀速进行。

(4)健身走的基本要领:走路时要昂首挺胸,眼视前方,双肩放松,直腰收腹。走路时要脚跟先着地,脚跟过渡到全脚掌,然后至脚尖蹬地,而后再迈另一只脚向前。行走时要双臂前后摆动,身体稍前倾。

(5)健身走能减少心血管疾病和中风:能有效提高心肺功能,增强肌肉和骨骼强度,降低血脂,正常地消耗身体热能来控制体重。此外,健身走还能提高人的智力,有益心理健康。

每天健身走30~60分钟,距离2 000~3 000米,每周应不少于5次。

(6)健身走应在饭后休息半小时后进行:我国民间有“饭后百步走,活到九十九”的养生之道。然而,近年国外医学研究表明,饭后静坐或卧床休息半小时再活动会更有益健康。其理由有两点,一是饭后食物集中于胃内,需要充足的消化液和血液来帮助消化,此时适当的休息,全身血液就能较多地集中到胃里,使胃能很好地消化食物;反之,则影响消化。二是胃肠消化液在食物的条件反射下才能大量分泌,如果饭后立即活动会使胃肠蠕动加快,将没有充分消化的食物过快地推入小肠,既影响消化液的分泌又增加了小肠的负担,食物中的营养成分便得不到充分消化和吸收。平均寿命最长的日本人,就有饭后静坐或小睡的习惯。

(7)健身走的地点:应选择公园、林间小路、河旁等环境清静、空气新鲜的地段。清晨或傍晚都是健身走的黄金时段。目前,城市里许多人常在公路边上活动,这种环境并不是理想的健身场所。一是人来人往,二是汽车排出的有害气体和噪声都不利健康。因此,健身走要尽量避开公路,身





## 治疗骨质疏松和骨质增生46法

体不适及气候恶劣时,不宜健身走。

**3. 慢跑** 在所有的运动项目中,慢跑是最容易做到、最简单实用,也是最有效的一项有氧代谢运动。它不受时间、地点的限制,但要注意防止关节肌肉的磕碰和拉伤。没有长跑习惯的人最好先慢跑,即用8分钟以上的时间跑完1600米,以后再逐渐加快速度。为了减少疲劳,建议穿质量好的运动鞋,跑时尽量脚跟先着地,并选择自己熟悉的较为平坦的场地进行。

(1)慢跑可促进肺组织的活动:慢跑可防止肺泡弹性的减弱,有助于预防肺气肿等疾患。慢跑吸进的氧气,较平静休息时多8~12倍,肺通气量增加约10倍。氧气的增加会使体内新陈代谢更加旺盛,促进体内脏器的功能活动。慢跑还可促进骨的血运和营养代谢,有效地防止骨质疏松的发生;可使人体大量出汗,汗水可使体内的致癌物质及时排出体外,减少患癌的可能性;也能提高中枢神经的兴奋性,调节大脑皮质与内脏功能的协调性,有利于延缓机体的衰老过程。

(2)慢跑对人的体力和耐力负荷较大:因此开始时,应跑一段路程再走一段路程,交替进行。待体力增加后,每天坚持慢跑15~20分钟或更长一点时间。慢跑的时间取决于身体的承受力,因人而异,量力而行。如果条件不允许,可隔日慢跑1次,每周进行3次,每次20分钟,同样能收到健身效果。

(3)慢跑时心率应控制在110~120次/分:运动后如感到全身舒适,精力旺盛,体力充沛,睡眠良好,食欲增加,说明运动量合适。如果感到疲劳,且第二天仍未消除,就要减少跑的时间、距离和次数,根据心率调节运动量。

(4)慢跑不要在浓雾中进行:因雾是漂浮在低空中的细小水珠,雾可使积聚在低空中的灰尘、烟尘和较多的病原微生物不易消散。浓雾时锻炼,易吸入有害物质,对身体健康不利。

(5)跑步要采用鼻吸口呼的正确呼吸方法:人多半通过鼻腔提



高吸入空气的温度,免除因冷空气的刺激引起咳嗽。还可利用鼻腔内的鼻毛、黏液阻挡空气中的灰尘或微生物进入体内。

(6)跑步要注意防寒保暖:锻炼后要立即擦干汗,穿好衣服,忌在风口处静坐休息,避免受凉引起感冒、风湿性关节炎等疾患。

**4. 骑自行车** 现代运动医学研究证明,骑自行车能预防大脑老化,提高神经系统的敏捷性。骑自行车是异侧支配运动,根据异侧支配原则,人的左侧肢体受右侧大脑半球支配,右侧肢体则受左侧大脑半球支配。骑自行车时两腿交替踏蹬,有助于开发大脑两侧半球的功能,防止其偏废和早衰。骑自行车还能改善和提高心血管系统、呼吸系统、消化系统、肌肉和骨骼等的功能。根据测定,在逆风、上坡快骑时,心率可从安静状态的 70 次/分,升高到 160 次/分;肺通气量(1 分钟内通过肺泡的空气量)可由安静状态的 3~4 升/分,增加到 24~46 升/分,增加 11.5~14 倍。骑自行车可以牵动下肢髋、膝、踝 3 对关节和 26 对肌肉,其中以下肢关节和大腿肌肉受益最大,颈部、肩部、臂部、腰部、腹部、腹股沟、臀部等的肌肉、韧带和有关的骨骼也得到了相应的锻炼。

**5. 登楼梯** 近几年来,登楼梯运动在欧美很时兴,坚持登楼梯的人愈来愈多。美国“中老年保健中心”公布,坚持登楼梯锻炼身体的人数成倍增加,中老年人和家庭主妇多以缓慢式登楼梯活动来健身。



美国有人对登楼梯的人与卧式休息的人所消耗的热能进行过测定,发现登楼梯的人每分钟消耗热能为 58 千焦,卧式休息的人只有 2.8 千焦,两者相差约 21 倍之多。另据测定,一个体重 40 公斤的人,登楼梯 10 分钟消耗热能 840 千焦;下楼梯是登楼梯消耗热