



北京市科学技术委员会
科普专项资助

谈骨论筋

赵勇◎编著

上

身心修行 从骨开始
向手足要健康



药科技出版社
政经济出版社



谈骨论筋



赵 勇◎编著

中国医药科技出版社
中国财政经济出版社

内 容 提 要

本书是关于骨科疾病的科普读物。全书用通俗易懂的语言,配以简单的动作图示,讲述了各种骨科疾病的诱因、诊断方法、治疗和预防措施等方面的知识,为广大读者提出了科学有效的医学常识及骨骼养护方法。

本书是北京市科委科普专项资助图书,内容科学实用,语言轻松幽默,是各类骨科病患者的备用参考书,更是中老年、办公室职员、司机等骨骼病高危人士的贴心指南书,可供社会各界人士阅读、使用。

图书在版篇目(CIP)数据

谈骨论筋:全2册/赵勇编著.——北京:中国医
药科技出版社:中国财政经济出版社,2014.5
北京市科委科普专项资助项目
ISBN 978-7-5067-6799-6

I. ①谈… II. ①赵… III. ①骨疾病—防治 IV. ①R68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 088593 号

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100082
电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 880×1230mm $1/_{32}$
印张 14 $5/8$
字数 253 千字
版次 2014 年 5 月第 1 版
印次 2014 年 5 月第 1 次印刷
印刷 北京九天众诚印刷有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-6799-6
定价 39.80 元(全2册)

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

我原本想静下心来，在这里将这些年行医的经历拾掇拾掇，总结成一本有关骨骼疾病的词典书，兴许大家在无聊之余，还能因此而回到自身，更加关心皮肉裹挟着的那部分结构。后来发现，和人讲各种道理实在是一件痛苦的事情，这不是一个好作者该花费的心思，更不是一个好医生该浪费时间去做的事情。于是，我在某知名社区网站上注册了一个账号，计划通过一些简单的语言、普通的人物、稀松平常的故事，将这些年我所知道的和骨骼有关的那些事儿记录下来。在做这些记录的时候，我时常陷入沉思，我想从艺术和哲学的角度去阐释人类的骨骼，以表达我对我的工作——我一生付诸努力的骨伤科学的爱慕和崇敬，因此我很多时候都在讲各种观念。当然，作为一个骨科医生，我最想做的，还是和大家诚恳地交流，因此我一心想尽可能多地给大家普及关于骨骼与健康方面的知识。我想，这些记录的附属主题可以称为“医生和患者之间的对话”。我相信，如果多一些与医生的交流和对话，或者多读一些这方面的书，每个人都可成为自己的医生。

如果你是一个患者，要想成为自己的医生，那么你迫切需要修炼的是成为一个好的患者。如果你是路人甲，

你想成为自己的医生，那么你需要告诉自己的是成为一个优秀的读者。也许，你可以通过我的内容来了解自身，了解骨骼。很多读者害怕读科学作品而更喜欢阅读那些经常令人费解的虚构作品，很多患者也是如此，不相信依靠自身的力量能够获得健康，而宁愿先将自己的身体折腾到千疮百孔再去想办法挽救。其实科学作品与虚构作品之间并没有优劣之分，健康与疾病之间也就是一步之遥，而这一步掌控在我们自己手里。

我在和大家聊养生的时候，一直强调一点：养生先养骨，唯有骨骼坚强，我们才能自由自在地活在这个世上。每次我在自己的讲座或者参加养生节目时，聊到这一点之前，我会给大家出一道小测验题，列举“身体健康的十大法则”，让大家从中选五项作为自己认可的法则。测验的内容大体是这样的，请从下面的十项法则中选出五项。

- (1) 杜绝不良生活习惯。
- (2) 定期体检。
- (3) 保持心脑血管健康。
- (4) 保持强健的骨骼。
- (5) 常吃各种保健品。
- (6) 常关注健康保健类信息。
- (7) 勤动脑。
- (8) 爱生活。

(9) 勤锻炼。

(10) 有强烈的健康意识。

多数人选择的项目中有爱生活、勤锻炼、勤动脑、杜绝不良生活习惯、定期体检和有强烈的健康意识这几项。因为谁都知道，要成为一个健康的人，首先健康意识很重要，生活习惯、运动、心态以及灵活的大脑也是不能忽略的部分。健康之于我们，是好好活着的意思，我列出的十条法则并不是获得健康的金科玉律，我只想以这种曲折的办法，模糊地证实自己的推测：没有多少人会在第一时间将自己的骨骼与生命健康扯上关系。

骨骼是人体的支架，是活动中的杠杆。骨骼以关节为枢纽，以肌肉为动力，以神经为统帅，按照人的意志去进行各种活动。中医“骨肉相连，筋能束骨”、“骨为干、肉为墙、筋为刚、皮为坚”的理论，正说明在人体这一庞大机器中，各个精密零件之间的相互联系。

就拿脊椎这一微妙的结构来说。脊椎作为人体的大梁，它就像一副支架，悬挂着胸壁和腹壁，经由这一特殊的结构，身体的重量顺利转移到下肢。我们知道，建造房屋时有支撑框架结构的立柱大梁，修建大桥时有跨越空中水面的横向大梁，可见这个“大梁”的重要性。而房屋的大梁断了屋顶就会坍塌，人的大梁——“脊梁骨”断了可能会引起瘫痪。当然，人的“脊梁骨”结构远比房梁高级百倍，医学上称为脊柱，由脊椎骨及椎间盘构成。

它是支持人体的支架，一些重要脏器和中枢神经系统都由它来保护。它既能直又能弯，有很大的活动性和适应能力。

之所以和大家谈脊椎健康的重要性，提请大家关心自己的骨骼健康，是想让大家提前有一个强烈的“脊椎意识”，认识到脊椎在人类生命、生活等各个层面的重要意义。这种意识非常重要，因为健康并不是什么难事，也不是什么秘密，只要你相信它，你便具备了获得健康的智慧。

我希望我之后讲述的有关脊椎疾病与防治的内容不至于让你无精打采，最好能起到抛砖引玉的功效，能让更多的人提起兴趣，参与到我的问题和讨论中，和我一起分享关于骨骼与健康的那些故事。

赵勇

2014 年春

未病养骨

“病”，在《说文·疒部》中释义为：“疾加也。”古人认为轻者为疾，重者为病，即小病称为“疾”，如果不及时医治，“疾”则会加重演化为“病”，于是“病”就是指伤痛十分严重的疾病。后来，“病”的概念逐渐扩大化，被用来泛指一切生物体身上发生的不健康现象。当然，病在现代的引申义很多，所有生理上或心理上的不正常状态都可以称为“病”。

语言的发展本质上是文化及认识层面的发展，“疾”发展为“病”的语义过程形象反映了未病不及时治疗发展成已病的事实。

天地有大美而不言，浩然之气也是如此。

“浩然之气”是我国古代大思想家孟子自创的词，用来指称刚正宏大的精神。浩然之气于天地间，可以说是万物生之博大之气；于人世间，可以看作崇道义之人为正气；于养生而言，乃是锻炼人格意志和身体素质的方法。

未病

未病，顾名思义，指的是还未形成疾病之前的状态。

“治未病”是我国古代中医学的上策之选，正如2000年

前《黄帝内经》所云“上工治未病”，最优秀的医生治未病。

除了注重治疗，中医学尤其注重养生和康复，在治未病方面具有丰富的理论基础以及实践经验。“治未病”的理念是传统中医指导防治实践的重要思想。据《黄帝内经·素问·四气调神大论》载：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”这一论述明确提出并阐释了“治未病”的重要性。不论是在养生保健、防病治病，还是在人生发展中，我们都应将“未病先防，已病防变”奉为上旨。

何以著此书

之所以不吝赘述写下前面这些话，只因看到如今很多人年纪轻轻，骨骼的健康问题已经出现，无数病痛时刻都在发生，严重影响生活各个方面。可以说，我们正在进入已病泛滥的时代，我们的骨骼正在进入已病的时代。如何扭转这一现象？那就得想办法回到未病之前。

我希望书中的这些内容能给已病之人带来些许帮助，更希望这些内容可以提醒更多的未病之人，相信每个人心中都有一份对身体健康的诚挚渴求，只是当健康还在的时候不懂得珍惜。

骨骼未病的时代

回到关于未病的话题。未病是任何时代的人类都必须共同面临的问题，中医历来十分注重疾病的预防，治

未病的理念实则是一种整体观，是天人合一哲学观在医学领域的体现。而在现代医学中，“未病”可以理解为“临床前状态”或者我们通常所说的“亚健康”“第三状态”“灰色状态”等，指不健康但又未患疾病的状态。

骨骼未病时几乎没有明显的病理症状，很可能在我们没有丝毫意识的情况下，骨骼已经进入了未病状态。现代世界物资丰盈，生活节奏较快，人们在创造幸福生活的过程中往往忽视身体的健康，例如不规律的饮食、恶劣的环境以及混乱的生活方式都可能引起骨代谢问题，导致骨骼生理功能失常。然而，我们的社会崇尚结果重于过程，多数人都会忽略这些潜在因素的作用，在病症还未表现出来时，从来不会考虑健康问题，即便是生病了，开始寻医问药时，也只是“头疼医头，脚疼医脚”。虽然生、老、病、死是每个生命的必经之路，但是我们依然可以尽力绕开“疾病”这个障碍，让它远离我们珍贵的生命。于是，治未病在养骨上显得尤为重要。面对骨骼时刻都在进行的不可逆转的退化，我们只有在未病时注重预防，对其加以保养，延缓老化的过程。面对已然遭受疾病侵扰的骨骼，只要我们保持良好的心态积极地进行治疗，并合理地进行康复锻炼，骨骼功能的恢复仍然是有希望的。

骨骼帮助我们行走人世间，它支撑我们的躯体，保护我们内脏，人体的任何运动都是肌肉牵拉骨骼的运动，一旦我们赖以活动的骨骼出现问题，生活的质量便会急

剧下降，饮食起居各个方面都会受到影响。保护好我们的骨骼从改变不良生活习惯做起。

(1) 整天挂在嘴边的“郁闷”。医学角度这样解释：精神受刺激、抑郁症患者，甚至亚健康人群免疫系统中的白细胞介素-6、压力激素等增加，而过多白细胞介素-6会刺激破骨细胞的活性，干扰白细胞介素-1和肿瘤因子的骨吸收作用。

(2) 人类恶行之懒惰。七宗罪最常见的除了贪食便是懒惰，我们每天在办公室久坐不动，出门无论多近都得坐车，上楼只选择电梯，在家尽量躺着……这些状态不是出于疲劳，而是因为懒惰。如果骨骼长期处于不活动状态，很多营养物质，诸如钙、锰等矿物质将难以被吸收而流失。长此以往，骨质密度就会降低，骨小梁的数量也会减少，很可能造成骨质疏松。

(3) 饮食偏嗜。饮食单一，一日三餐都是谷物；进食过多草酸类蔬菜，如菠菜、青菜、芦笋等；摄入过多脂肪和蛋白质；特别偏爱咸食等。这些状况都会抑制钙的吸收和利用，不利于骨骼的健康。

(4) 一地烟灰的青春。最新研究发现，吸烟十分伤骨。烟中的尼古丁、一氧化碳、焦油等可抑制内分泌激素的分泌。而钙的代谢、骨的重建，都要受甲状旁腺激素、降钙素等的作用。

(5) 何以解忧，唯有杜康。医学层面这样解释：体内太多酒精会刺激破骨细胞的活性，加速骨的吸收。大

量酒精分解会加速镁的排泄。肝细胞大量分解酒精，会降低维生素D的加工与生成。酒精对人体既有好处也有坏处，因此饮酒须适度。

(6) 咖啡与茶不可得兼。研究发现，哥伦比亚人、巴西人多有骨折，可能和大量饮用咖啡有关，喝咖啡会让钙质流失。浓茶中的氟则可减少羟基磷灰石的形成，影响骨钙化。

(7) 非饮料不足以解渴。表现为从来不喝白水，只愿意喝饮料。大多数罐装的甜饮料里都含有防腐磷酸等添加剂。在正常情况下，人体中磷和钙的浓度保持着动态平衡，磷多，钙就会减少。此外，碳酸饮料中的碳酸基团会与体内的钙离子直接结合排出体外。

未病养骨

中医养生讲究天人合一、阴阳平衡、顺应自然、运动、调节正气等原则。养生是身心修行的基础，而养生的基础在于养护骨骼。骨骼平衡是身心和谐的根基所在，只有全身骨骼强健平稳，经络才会通透，气血循环才会更加顺畅。骨骼的平衡与体态、心态、饮食、作息、行动等息息相关，因此养骨须遵循下面这些智慧法则。

首先，顺应万物生长自然之气。唯有健康才无愧于自己的一生，而健康的关键在于顺应生、长、衰、亡的自然规律，全面掌控自己的身体，维持机体的稳定状态，提早预防疾病的到来，在未病之时保持阴阳平衡。这就

需要改善饮食结构，提高生活质量，减少疾病的发生。还应顺应冷热寒凉的变化，合理调整作息，选择适合自己的养生方式。平时还应注意修身养性，保持良好心态，达到身心健康。

其次，顺应四时运动之气。“流水不腐，户枢不蠹”，运动是宇宙万物的基本规律，运动是抗拒腐烂最有效的方法。腐烂之衰变每天都在发生，不动则衰变加速。运动可以增强人体肌肉的力量，舒展筋骨，改善骨关节的疲劳状态，美化我们的形体。适当运动不仅有益于强身健体，还可以达到调整心理的目的。选择适合自己的运动方式，可以享受运动带来的惬意和自在，让生活充满活力。

再次，顺应“身、心、灵”合一之气。“身与形俱，病由心生”，养生不仅是保养生命，养骨也不单单是强筋健骨。人体的循环是一个有机整体，身体的强健与心灵的平衡相辅相成，情绪会影响人的生理健康。身体背部不同的反射区域的板结、隆起、僵硬等情况不仅反映我们身体的状况和病症，还会影响自身情绪和行为表现。因此，要想保持健康，必须进行身体和心理两方面的调整。

我们常用“骨气”“骨格”“仙风道骨”等词语形容人的品质和气概，可见人的精神气质与骨骼之间的密切关系。因此，我想在这里向大家提倡养骨正气、固本扶元的健康养生理念，因为骨骼是身体之本，希望更多民众和医生认识到养骨之于生命的重要意义。

养骨以养生，养骨以养心，养骨以正气，身体素质

和意志心灵是不可分割的整体。那么，身心修行，请从养骨开始吧！

上

开场白

骨

1

骨骼的模样 /3

每一块骨骼都有同样的秘密 /3

庞大的骨骼家族 /4

关节——游荡于灵活与稳定之间 /8

肌肉是人体动力之源 /11

谁动了我们的筋骨 /18

肩

31

肩关节周围炎是炎症吗 /33

冻结肩 /33

自我诊断肩周炎 /34

肩周炎的诱因 /37

肩周炎的预防与肩部保健 /52

肩周炎防治三原则 /52

肩周炎患者的家庭锻炼与自我按摩 /54

克服懒惰，每天坚持运动体操 /59

手

65

“网球肘” /67

“网球肘”病因及高发人群 /67

如何治疗“网球肘” /68

“手机肘” /75

“手机肘”究竟是什么 /75

“手机肘”之病因 /76

“鼠标手” /80

自我检测“鼠标手” /81

“鼠标手”高发职业 /83

“鼠标手”防治方法 /83

“弹响指” /88

听，关节的弹响声 /88

“弹响指”的病因 /90

针刀松解快速去“响” /92

腱鞘囊肿 /94

注意手腕部的“包包” /95

桡骨茎突腱鞘炎 /98

寒凉、劳累、血虚——桡骨茎突腱鞘炎的

发病因素 /99

封闭、针刀、按摩——门诊医生的三板斧 /100

防劳、药洗、护腕——我们自己的防治三宝 /101

足

103

足弓的结构 /105

足弓病症 /106

千万别忽略扁平足 /107