

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 李其忠 黄琴峰

常见骨伤疾病的
中医预防和护养

主编 施杞 执行主编 胡志俊

上海市老
上海中医药大

编著

复旦大学出版社

沪上中医名家养生保健

总主编 施杞 执行总主编 李其

常见骨伤疾病的
中医预防和护养

主编 施杞 执行主编 胡志俊

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见骨伤疾病的中医预防和护养/施杞主编. —上海:复旦大学出版社,2013.10
(复旦·养生.沪上中医名家养生保健指南丛书)
ISBN 978-7-309-09820-4

I. 常… II. 施… III. 骨疾病-中医治疗法 IV. R274

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 137596 号

常见骨伤疾病的中医预防和护养

施 杞 主编

责任编辑/贺 琦

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 7.375 字数 175 千

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-09820-4/R · 1319

定价:25.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

弘揚名家養生之道
服務人民健康事業

賀《江上中醫名家養生保健指南》出版

陳凱先
二〇一三年九月

健康来自科学的生活方式

复旦大学医学院药理学教授 杨秉辉

2013.9.

弘扬中华文明精髓
发展中国特色养生

贺《沪上中医名家养生保健指南》出版

汤钊猷



二〇一二年
九月

沪上中医名家养生保健指南丛书

编委会

主 任 王生洪

副 主 任 黄鼎业 项伯龙 江晨清

总 主 编 施 杞

执行总主编 李其忠 黄琴峰

委 员 (按姓氏拼音排序)

陈湘君 陈以平 黄琴峰 李其忠

李祥云 林钟香 刘福官 马贵同

施 杞 唐汉钧 王育群 吴银根

徐振晔 朱炜敏

丛 书 策 划 汤传明 翟浩成 石德响

常见骨伤疾病的中医预防和护养

编委会

主 编 施 杞

执行主编 胡志俊

副 主 编 程少丹 唐占英

编 委 (按姓氏拼音排序)

程少丹 高 旻 胡志俊 施 杞

唐占英 叶秀兰



Foreword

序 1

“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”这是习近平总书记在会见全国体育界先进代表时的讲话，说明健康对个人和社会的重要性。

《沪上中医名家养生保健指南丛书》是上海市老教授协会和上海中医药大学老教授协会经过协商、策划而编著的一套系列丛书，本丛书的出版得到了李从恺先生的大力支持。本丛书的总编施杞教授曾多次获得国家级、上海市科技进步奖，也曾获得“上海市劳动模范”、“上海市教书育人楷模”等荣誉称号，是德高望重的著名中医学家、上海市名中医，在中医临床上积累了丰富的经验；两位执行总主编也都有着深厚的中医学术功底和科普著作编著经验；各分册主编都是具有几十年临床经验的中医资深专家，在无病先防、有病早治和病后调养等方面都有独到而卓有成效的方法。专家们也感到，由于优质医疗资源的缺乏，每次门诊人数较多，而无法给病人解答更多的疑问，在防病和自我保健上也无法讲深讲透，因此冀望通过编著科普书籍来缓解这一矛盾。在编写过程中，他们结合现代医学知识对疾病进行分析，更重要的是把中医千百年来和实践和知识穿插其中；既考虑权威性，又考虑大众化；既继承了中医名家的经验，又奉献了自己

的临证心得,体现了原创性。他们撰写认真,几易其稿,将本丛书和许多其他的养生书籍区别开来,以期正本清源,更好地为人民健康服务。

“人生百岁不是梦”,但要靠自己对身体的养护和医护人员的帮助。由于非医务人员在医学知识和技能上的缺乏,建议生病之后要到正规医疗场所治疗,因此本丛书没有把治疗疾病列为重点篇幅,重点在未病先防和病后调养上。书中既有大量的食疗知识,又有简单的草药使用,还有一些健身方法,可供普通民众自我预防、调养和护理,非常实用。

本丛书将学术、临证经验和科普写作方式准确地揉合在一起,相信在防病和病后调养中能给普通民众提供更多的便利,使全民的健康水平得到提升。

王生洪

2013年10月



Foreword

序2

近年来,随着民众物质生活水平的大幅提高,养生保健意识亦随之日趋增强。当人们衣食无忧之后,对自身的健康、自身的生命会格外珍视,古今中外,无不如此。可见,对养生保健的重视程度,是一个群体、一个地区,乃至一个民族富裕程度和文明程度的晴雨表。然而,伴随“养生热”的兴起,充斥市场的养生药物、养生食材、养生书籍、养生讲座、养生会所等也乱象丛生,良莠不齐,令人无所适从,这一现象已引起政府和民众的高度关注。有鉴于此,广大民众热切期盼中医学各专业领域的著名老专家、老教授发出他们的声音。上海中医药大学老教授协会及上海市老教授协会协同复旦大学出版社,策划、编撰、出版本系列丛书,正是为了顺应这种社会需求和时代潮流。

早在中医学的经典著作《黄帝内经》就告诫从医者:追求健康长寿,是人之常情。医生应该向患者指出疾病的危害性,使患者认真对待疾病;医生应该告诉患者疾病的可愈性,以增强其战胜疾病的信心;医生应该告诉患者如何治疗疾病和病后护养,重视患者在疾病防治过程中的主体作用;医生应该设法解除患者的消极情绪,以减轻患者的心理压力。医生的这种解释和劝慰,即便是不甚明了医理的人,也没有不听从的。时隔两千多年,《黄帝内经》的这段话,依然是我们医生责无旁贷的天职

所在。

本系列丛书的各分册主编,均为沪上中医药学界资深教授、名老中医。他们凭借丰厚的学术底蕴、丰富的临证经验、丰满的编撰热情,组织相关团队,历经年余,几易其稿,其撰著态度之认真、内容取舍之严谨、遣词用句之精致,绝不亚于学术专著的撰写。

本系列丛书共计 12 分册,内容遍及中医内科、中医外科、中医妇科、中医肿瘤、中医骨伤科、中医耳鼻咽喉科等。每分册以常见病证为篇名,首先简要介绍疾病概况,包括临床表现、诊断依据、致病原因、常规治疗及预后转归等中西医知识。其次着重介绍养生指导,包括发病前预防和发病后养护两部分:前者针对常见病证的发病原因,如感受外邪、卫表不固、情志内伤、饮食失调、起居不慎、禀赋亏虚等,提出预防该病证的具体措施与方法;后者针对该病证的主要临床表现、发病过程及预后转归等,提出有针对性的护养措施,如药物护养、情志护养、起居护养、饮食护养、运动护养、按摩护养等内容。

本系列丛书的编写原则通俗易懂,深入浅出;侧重养生,突出实用;力求权威性与大众化结合,做到以中为主,中西并述。

上海中医药大学老教授协会会长 施杞

2013 年 10 月



Preface

前言

骨伤疾病书籍浩如烟海,从权威性专著到实用手册,从经典教科书到科普读物汗牛充栋。广大临床医师饱读这些书籍后在临床实践中不断总结归纳,使骨伤学科得到较快发展,骨伤疾病得到及时正确的救治。总体来看,骨伤疾病以退变性疾病居多。创伤导致的骨关节骨折脱位等损伤在急诊处理或择期手术或系统的保守治疗之后,所谓治愈也是相对而言的,很难达到完全彻底的恢复,总会或多或少留下不同程度的后遗症,这又加速了骨关节退变的进程。从养生康复角度来看,注重养生,保护骨关节,不仅能减少骨关节退变性疾病的发生率,也能为该类疾病的治疗取得较满意效果奠定良好的基础。康复医学兴起于20世纪30年代,当时正值第二次世界大战期间,战争产生大批的骨关节伤残患者,促进了康复医学的形成及发展。现今,经济发展,人们



物质生活日渐改善,希望能有更好的健康体质和生活质量,但骨关节退变是一个不可逆转的生理病理进程,应用常规医疗思维和手段难以达到人们延缓骨关节衰老的愿望。因此,要求人们注重平时的养生保健,不仅可延缓组织退变和提高治疗效果,还可减少疾病发生,提高生活质量。然而,康复养生不是一朝一夕的事,需要长期甚至终身坚持。从这个角度讲,患者自己掌握这些养生康复的知识和手段显得更加重要。正是基于这种客观需求编写了这本《常见骨伤疾病的中医预防和护养》,希望能够使年轻医师和骨伤患者及中老年人得到一些骨关节保护疗养的知识,有利于对骨关节的保护从早做起,长期坚持,从而达到最佳的养生和治疗效果。

本书针对骨关节常见的骨折脱位和退变性疾病,首先介绍疾病概况,使读者对该病有一个大概认识,了解其病因、发病规律及治疗概况。康复养生指导部分则着重介绍人们在日常生活中就可以施行的起居、饮食、情志、锻炼及自我按摩等方法。其中,中药熏蒸方和施氏十二字养身功及整颈三步九法是我们临床实践的结晶,有很好的康复保健作用。

本书执行主编胡志俊博士系上海中医药大学附属龙华医院康复医学科主任,多年来从事骨伤疾病中医康复养生方向的医疗、教学和科研工作,颇有造诣。本书

其他编委也均是该团队的业务专家和骨干。全书以中医康复养生为重点,同时结合现代医学骨关节疾病防治的相关知识,以病为单元进行综合系统阐述,是一本科普不脱离专业的养生著作。

施杞

2013年10月



Contents

目 录

第一章 骨折概述·····	1
第二章 肱骨外科颈骨折·····	18
第三章 小儿肱骨髁上骨折·····	24
第四章 克雷骨折·····	29
第五章 腕舟骨骨折·····	36
第六章 股骨颈骨折·····	43
第七章 股骨粗隆间骨折·····	49
第八章 髌骨骨折·····	55
第九章 踝部骨折·····	60
第十章 跟骨骨折·····	65
第十一章 第5跖骨基底部骨折·····	71
第十二章 腰椎压缩性骨折·····	76
第十三章 寰枢关节半脱位·····	82
第十四章 颞颌关节脱位·····	87



第十五章	肩关节脱位	94
第十六章	桡骨头半脱位	101
第十七章	颈椎病	106
第十八章	腰椎间盘突出症	120
第十九章	腰椎滑脱症	133
第二十章	腰椎管狭窄症	142
第二十一章	股骨头坏死	152
第二十二章	骨质疏松症	165
第二十三章	膝骨关节炎	177
第二十四章	肩关节周围炎	188
第二十五章	网球肘	197
第二十六章	腕管综合征	203
第二十七章	腱鞘炎	209
第二十八章	踝关节扭伤	215