

养骨就是

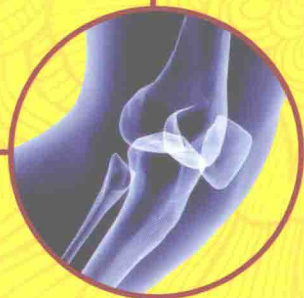
中医天然养骨，开启骨系正能量
饮食理疗运动，正确养骨不迷茫

郭 美◎编著

养命



饮食养骨 · 药膳养骨 · 运动养骨



养骨就是养命

解密身子骨硬朗的
终极法门！

养生被重新定义，养骨要打破迷局
固本培元养好骨，颐养天年不是梦

中国医药科技出版社

养骨就是养命

郭 美◎编著

中国医药科技出版社

内容提要

人体的骨骼与五脏六腑及身体其他器官之间有着非常微妙的功能相关性，我们身体的很多疾病的病根都在骨骼。只要将骨骼调理健康，很多疑难杂症都会不治而愈。本书揭示了各种疾病与骨骼之间的关系，并阐述了具体的治疗和预防方法，让你骨骼不老，健康无忧。

图书在版编目（CIP）数据

养骨就是养命 / 郭美编著. —北京：中国医药科技出版社，2014.9

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6877 - 1

I. ①养… II. ①郭… III. ①骨骼 - 保健 - 基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 141358 号

责任编辑 白 极

美术编辑 杜 帅

版式设计 李 雯

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 710 × 1020mm¹/16

印张 14

字数 170 千字

版次 2014 年 9 月第 1 版

印次 2014 年 9 月第 1 次印刷

印刷 北京画中画印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6877 - 1

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



前言

“卧似一张弓，站似一棵松，不动不摇坐如钟，走路一阵风”是对中国功夫的形容，也是间接对人体形象的展示，更是人体骨骼强壮、精力充沛的体现。同样的，在日常生活中，我们也常常说或者听到别人说，“您老身子骨挺好的吧”“瞧谁谁谁，年龄那么大了，可是身子骨还是这么硬朗，真是有福气”等，由此可见，“身子骨”在人们的心中，是精气神的表现，也是评价身体健康的重要标准。这是因为，“身子骨”意味着健硕、硬朗和灵活。其实，我们时常挂在嘴边的话，往往蕴含着人体的秘密，即身体健康，落点在“骨”上；防治疾病、最关键的切入点，在“养骨”上。

之所以这样说，是因为骨是人体最坚硬的部分，起着支撑人体，保护内脏的重要作用。而最为重要的是，骨为肾所主，肾藏精生髓，精充骨壮则髓充体壮。如果肾精亏虚，则会导致骨软髓虚体弱。如此反过来想就会明白，骨病日久也会消耗骨髓致肾精亏虚，导致体质下降，疾病缠身。另外，骨是运动的主体之一，骨骼强壮，则运动灵活有力，继而能调畅气血，促进新陈代谢，增强五脏六腑四肢百骸的生理功能，增强人体正气。而且中医学认为，骨髓是人体免疫细胞的发源地，人体免疫系统的高低，与骨息息相关，可以说骨强则人体免疫力高，抵抗力强。由此可见，养骨就是养肾强五脏，提高机体抵抗力，养骨就是养命。

其实对于骨骼的保养，我们一直都有这样的意识和行动，但是仅仅是停留在补钙上面。虽然补充钙剂可以帮助骨骼强壮，但是单纯把补钙当做养骨却是不正确的。因为补钙只是养骨的一小部分，想把骨养好，还有许

多文章要做，只是它们长久以来都被忽略；即便是补钙本身，也不只是吃钙片、喝牛奶这么简单，因为如果骨本身功能受限，不能很好地吸收，那么补再多的钙也是白费功夫。

基于此，本书将养骨上升到养生观的高度，规避养骨的误区，从饮食、药膳、运动、推拿、艾灸、刮痧、足浴等安全、有效的方法入手，帮助大家正确认识骨、养护骨。另外，还详细介绍了不同人群和常见骨病的特殊养护和治疗，通俗易懂易操作，方便大家在日常生活中自己做好骨系保养。

通过本书你会知道，养骨不是一种源于生命之根的天然养生之道，更是有章可循、有法可行的养生理念。根据书里的方法保养骨骼，并且坚持下去，你会发现身上很多小病、杂病会慢慢不治而愈，骨健康了，人体自然也会跟着强壮。

总之，养骨就是养正气、养五脏、养免疫力、养命，想要拥有健康的骨骼和身体，养骨刻不容缓！

编 者

2014年7月



目 录

第一章 识骨之本

- 变化中的骨系——生、长、壮、老、已 / 3
- 骨系的基本作用——支撑身体、保护脏器、强壮身体 / 5
- 骨与五脏——体壮骨强、体弱骨软 / 7
- 养骨与健康——养骨就是养命 / 10

第二章 养骨——骨系进入良性循环,为健康筑就基石

- 饮食养骨 / 17
- 药膳养骨 / 35
- 运动养骨 / 62
- 推拿、艾灸、刮痧养骨 / 80
- 药浴、足浴养骨 / 99
- 改、避、祛养骨——改习惯、避邪气、祛瘀滞 / 108

第三章 特殊人群的特殊养骨

- 孕妇如何养骨 / 123
- 婴幼儿如何养骨 / 127
- 中老年人如何养骨 / 133

- 青少年如何养骨 / 137
- 脑力劳动者如何养骨 / 147
- 体力劳动者如何养骨 / 151
- 肥胖人群如何养骨 / 153

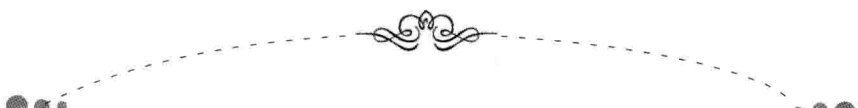
第四章 骨系常见病调养

- 骨质疏松症的调养 / 161
- 骨质增生症的调养 / 169
- 风湿性关节炎的调养 / 173
- 类风湿性关节炎的调养 / 177
- 颈椎病的调养 / 180
- 腰椎间盘突出症的调养 / 187
- 腰肌劳损的调养 / 192
- 网球肘的调养 / 197
- 膝骨性关节炎的调养 / 200
- 跟痛症的调养 / 203
- 肩周炎的调养 / 207
- 痛风病的调养 / 211

第一章

骨为肾所主，撑起人体，又为人体重要脏腑组织筑起坚实的壁垒。骨之健康与否可以体现人体的健康与否，养骨可以让人生得健康、长得茁壮、壮得坚实，老得迟缓……

识骨之本



变化中的骨系——生、长、壮、老、已

人是自然界的物种之一，遵循着自然界生、长、壮、老、已的自然规律。人有五体：筋、脉、骨、肉、皮。骨作为五体之一，人体的一部分，同样遵循着生物界生、长、壮、老、已的自然规律。我们不能将老、已从人的生命历程中删除，也不能让骨始终保持在生、长、壮的阶段，但是通过努力，我们可以使骨生的健康、长的茁壮，壮的坚实，老的迟缓，从而提高生活质量，延长寿命。

骨之生归于先天，它是在胚胎时期完成的。先天充足，就为后天的健康打下了坚实的基础。而胎儿一旦离开母体，先天已经不可改变。所以准备做父母的要为下一代的健康，提前做好准备，这还是很有效的，优生更易优育。

关于优生，首先要排除近亲结婚，排除具有同样遗传病史的男女双方结婚。第二，选择男女双方综合健康状况最佳时期受孕。而一旦受孕，新的生命就开始了，这时候即将做妈妈的孕妇要注意合理饮食，作息有规律，劳逸结合，保持愉悦心情。更要避开吸烟、酗酒、感染和孕妇禁服药物等，避免影响胎儿的正常发育。正如清·骆如龙《幼科推拿秘书》言“儿在胎中，母饥亦饥，母饱亦饱。辛辣适口，胎热即随。情欲动中，胎息即噪。专食煎炒，恣味辛酸。喜怒无常，皆能令子受患。”最后强调一



点，营养搭配合理是保证胎儿健康的物质基础，叶酸、钙、锌、铁等营养元素，准妈妈要根据自己的身体状况补充，因为过多的补充某种物质同样不利于胎儿的发育。

从胎儿离开母体那一刻起，骨也进入了成长期。成长期的骨会逐渐地变长变粗，是骨不断得到充实的过程，也是人逐渐长大，正气不断充实，抵抗力越来越好的过程。

在这一时期，要合理饮食，保证营养供应，要有适度的运动促进骨骼及各组织器官的发育。一般人体在二十岁前后骨骼发育完成，骨的成长期也跟着结束。

伴随着成长期的结束，接着就是骨“壮”期的开始。尽管骨不再长长，但骨质还可以不断加强，人体的正气进一步充实。现代研究表明人在三十岁左右骨骼最壮，这一时期是人体体力、精力最旺盛期。如《黄帝内经》言“女子……三七肾气平均，故真牙生而长极。四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。丈夫……三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八筋骨隆盛，肌肉满壮。”

一般三十五左右骨开始走下坡路，人也开始衰老，也就是骨“老”期的开始。在这一时期骨相关疾病也容易找上门，像骨质疏松、骨质增生、腰腿痛、足跟痛等或单独或并行出现。这一时期由于疼痛、酸凉、麻木等不适影响着人们的生活质量，人们也越来越重视保养。当然通过调节饮食、配合药物、适宜运动及针灸、推拿、药浴等各种保健调养方式，还是可以延缓骨退化，提高生活质量的。

总之，骨撑起人体，又为人体重要脏腑组织筑起坚实壁垒，骨的状态体现了人体的健康与否，也是维护健康的重要基石。养骨可以使人生的健康、长得茁壮、壮的坚实，老的迟缓……



骨系的基本作用——支撑身体、保护 脏器、强壮身体

“站如松，坐如钟”是对人形象的描述，也是人气质的展现。能够“站如松、坐如钟”，首先人的骨骼是健康的，身体是强壮的。否则即使能出其形，也无法有其神。骨是人体最坚硬的部分，也就理所当然地成为人体的支柱，起着支撑身体的作用。骨如树之主干，如房之梁柱，是人体能够直立，并能适应自然环境从事各种活动的基础。

骨的支撑作用不仅仅是人的站、坐、行走。体内的许多脏器也是由于有了骨的支撑作用才能各就其位的。因为筋系于骨，而体内脏器又是通过筋肉间接或直接系于骨的，比如我们熟悉的胃、子宫等。胃下垂、子宫脱垂是常见的临床病证，其发生与人体正气不足，筋弱骨软等直接相关。

筋系于骨，筋骨肉相互配合为脑髓、脊髓、五脏六腑等人体重要组织器官筑起坚实的壁垒。比如，颅骨为脑髓提供了安全住所，椎骨配合椎间盘及筋肉组成椎管为脊髓提供安全住所，而心肺位于有胸骨、肋骨、脊椎共同搭建的胸腔内，免受挤压；肝胆也同避于肋骨下；双肾位于腹腔，贴于脊柱两旁，脊柱与筋肉共同保护双肾不受损伤；膀胱、输尿管及子宫卵巢（在女性）等则位于由盆骨尾骨组成的盆腔中，免受外力损伤。从这里我们就很容易理解骨系对于人体脏腑组织的保护作用是多么重要，没有骨

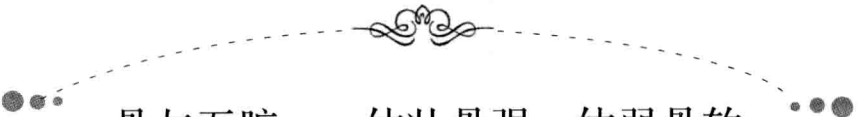
系构架的保护，很难想象这些或软或嫩或弱的组织器官怎么正常的发挥其生理功能。

骨除了支撑、保护脏器外，还有强壮身体的作用。生命在于运动，而骨是运动的结构基础，只有骨骼、筋肉发育正常，运动才能更灵活自如。适量适当的运动可以舒筋通络，调畅气血，促进人体新陈代谢，增强五脏六腑四肢百骸等的生理功能，从而起到扶助正气，提高人体抵抗力的作用。

西医学认为骨髓是免疫细胞的发源地，土肥地沃，则免疫细胞来源充足、功能正常，免疫系统的生理功能也就能更好地发挥，人体抵抗力也更强。

总之，骨支撑人体，保护内脏，并能强壮机体，可以说养骨就是养健康，养骨就是养命。





骨与五脏——体壮骨强、体弱骨软

《素问·宣明五气》说：“五脏所主，……肾主骨”。肾藏精，精生髓，所生之髓包括骨之髓，所以肾精有充养骨髓的作用。肾精充盛则骨髓生化有源，骨髓充足，则骨骼得养，坚劲有力，从而耐久立、强劳作。齿为骨之余，肾精充，骨骼壮，牙齿也坚固不易脱落，更有利于食物的摄入、吸收，保证人体的营养供应。如果肾精不足，骨髓空虚，骨骼失养，在小儿可见发育迟缓，骨软无力，而出现五迟，五软；在成人可因骨质疏松、痿软，而见腰膝酸软甚则足痿不能行走，以及牙齿松动、容易脱落等情况；老年人因肾精亏虚，髓减骨枯还易发生骨折。

肾精一方面来自于父母遗传的先天之精，另一方面源于后天脾胃运化的水谷精微。先天肾精充足，后天脾胃健康，及时充养先天，则肾精充足，骨有所养，在外就表现为肾强骨壮。

如果肾精亏虚，不能充养骨髓，时间久了骨也会出现病变。反之，骨骼病变伤及骨髓，也会逐步损耗肾精，伤及到肾。在临床上，以补肾的方法来治疗骨质疏松症常取得较显著的疗效。

“整体观念”是中医理论的特色之一，肝心脾肺肾，五脏之间不是独立的，而是相互关联，相互支持，相互制约的。肾为先天之本，寓元阴元阳，是五脏阴阳之本；脾胃为后天之本，主运化，是人体营养物质的来源



地，五脏六腑四肢百骸都需要其养；心主血脉，主神志，推动全身血液运行的同时，统领人体生命活动；肺主气司呼吸，在气的生成和运动方面发挥重要作用，气又是组成人体的重要物质之一；肝主疏泄，主藏血，能调节气的升降出入运动，影响着肺主气、司呼吸，脾主运化、胃主受纳等脏腑的生理功能。所以，五脏之间是密切相关，不可独立的。

尽管骨为肾主，骨壮肾强。但骨与肺之气、心之血、脾胃之水谷精微，及肝的疏泄功能同样密切相关，不可分离。调养五脏都可以养骨，促进人体健康。

健康的人体，是五脏六腑、四肢百骸、经络、气血津液各司其职、相互配合的结果。我们不能把某一部分独立出来，认为这一部分健康了，其他部位有问题，人体也健康。

因为，五脏六腑四肢百骸都需要血的营养，而血功能正常除了需要心主血脉、肝藏血、脾主运化的功能正常，还需要气的功能正常，因为气能行血，气能摄血；气的功能正常又需要肺主气司呼吸、肾主纳气、肝主疏泄的功能正常；经络是气血运行的通路，经络不通也会影响气血的正常运行；“精血同源”“津血同源”，精血津液之间又可以相互转化。所以，人体的健康是整体的健康，骨健康与五脏六腑、经络气血的功能密不可分。

骨健康不仅仅是骨本体健壮，还应该包括骨位正。“脱臼”大家都很熟悉，偶尔的脱臼并不能对健康造成什么影响，但是频繁的脱臼则会影响相应部位关节的功能。再比如脊柱侧弯，脊柱侧弯除了造成局部的疼痛不适，压迫到神经根外，还能引起相应脏腑组织功能的失常，比如限制性肺通气障碍，心功能异常，大小便失禁等。反过来，脏腑功能异常，在相应的经络穴位上也会有所表现，局部的酸麻胀重，也会牵拉相应的肌肉骨骼，出现骨位不正，骨位不正反过来又可影响到脏腑功能，这样身体就进入了恶性循环。所以养骨在强壮骨骼的同时，要正骨使其



在其位。

最后一点，生命在于运动，运动可以延年益寿。骨骼又是运动的结构基础，骨骼强壮，肌肉发达，动作也更灵活自如。运动具有增加肺活量，促进血液循环，加快胃肠蠕动，增加食欲，愉悦心情，促进肝主疏泄等作用。五脏六腑功能正常，人体抵抗力就强。

所以说，骨与五脏六腑四肢百骸息息相关，体壮骨强，五脏六腑才健康。



养骨与健康——养骨就是养命

骨系位于众髓之外，皮肉筋之内，脑髓、脊髓、骨髓都有骨来保护，五脏也位于骨围成的胸腹腔之中。所以骨系在成为支起人体的支柱的同时，也发挥着保护人体脏腑组织的重要作用。《黄帝内经》讲“肾主骨生髓”“肾为先天之本”，肾精充足，则骨壮身强，反之肾精不足，则会导致骨弱体虚。而骨系强壮，支撑、保护功能发挥的更好，不仅能增强运动能力，还能促进脏腑组织的新陈代谢，有助于五脏、六腑、四肢百骸功能的充分发挥，人体也会更健康。

西医学认为作为人体重要系统的骨骼系统，不但是人体运动的结构基础，保护着人体重要的器官组织，而且骨骼中的造血细胞更是生命的源泉，人体免疫力的基础，骨骼强壮，人体的免疫力也高，健康也就更有保障。

然而，伴随着经济的发展、科技的进步，人们的生活方式、饮食结构、劳动强度等也在发生着变化，有些变化是有利于健康的，而有一些变化则不利于健康，给骨系相关疾病的发生提供了条件，创造了机会。

比如颈椎病，以前长期伏案工作，或低头工作的人群是高发人群，而