

编者◎战雅莲 李红珠 常 宇

骨质疏松与 骨质增生症的 自我调护

✧ 第二版 ✧

骨质疏松症与骨质增生症除了坚持
长期治疗，生活调养也必不可少

家庭自我调护方法包括：

单方验方，药膳、药茶、药酒以及拔罐、
刮痧、药浴、泥疗和精神疗法……

骨质疏松与骨质增生症

骨质疏松与骨质增生症的 自我调护

(第二版)

编者 战雅莲 李红珠 常 宇



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

骨质疏松与骨质增生症的自我调护/战雅莲,李红珠,常宇编.—2版.

—北京:科学技术文献出版社,2011.9

ISBN 978-7-5023-6993-4

I. ①骨… II. ①战… ②李… ③常… III. ①骨质疏松-中医治疗法
②骨质增生-中医治疗法 IV. ①R274.911

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 170061 号

骨质疏松与骨质增生症的自我调护(第二版)

策划编辑:樊雅莉 责任编辑:樊雅莉 责任校对:唐 炜 责任出版:王杰馨

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010)58882938,58882087(传真)

发 行 部 (010)58882868,58882866(传真)

邮 购 部 (010)58882873

网 址 <http://www.stdp.com.cn>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京博泰印务有限责任公司

版 次 2011 年 9 月第 2 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

开 本 850×1168 1/32 开

字 数 249 千

印 张 11.5

书 号 ISBN 978-7-5023-6993-4

定 价 19.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换

前言

骨质疏松症与骨质增生症是与衰老、生活方式有关的常见病与多发病,如果不及时治疗会妨碍运动,影响现代人的生活质量。

骨质疏松症是一种全身代谢性骨病,容易导致骨折,严重地影响了中老年人尤其是绝经后妇女的健康,现已被社会各界广泛重视。骨质疏松症通常是在无声无息中发生的,常不易被觉察,当出现疼痛甚至骨折而就诊时,骨量早已经丢失了,治疗起来非常困难,而且也不可能恢复到正常的水平。所以,骨质疏松的预防显得尤为重要。

骨质增生是指骨关节边缘上由于长期慢性损伤引起的瘢痕组织增生,日久产生钙质沉着而变成骨质,多见于中老年人。长期伏案工作或重复单一动作的人易患骨质增生症。骨质增生大多没有什么临床症状,所以不会对人体造成什么不良影响,只有当骨质增生引起关节肿胀、积液和疼痛时,才会产生一系列症状,从而造成不同程度的后果。骨质增生出现症状时,首先会产生关节部位的疼痛及活动受限,给患者的日常生活和工作带来一定的困难,并影响了生活质量。骨质增生症是一种慢性疾病,发病比较缓慢,同样,治疗起来也需要一个长期的过程,所以预防对于骨质增生症来说就非常重要了。



笔者在查阅大量书籍文献的基础上,将骨质疏松症与骨质增生症的简便易行的防治方法加以归纳总结,编成本书。为了方便没有医学常识的读者自行操作,本书分为3章,第一章介绍经络腧穴知识,以及治疗骨质疏松症和骨质增生症常用的腧穴。第二章介绍骨质疏松症的流行病学常识、骨质疏松症的表现、骨质疏松症的发病机理、骨质疏松症的不良后果、骨质疏松症的预防、骨质疏松症患者日常生活中的注意事项、常用的中成药与单方验方,以及药膳疗法、药茶疗法、按摩疗法、灸疗、拔罐、刺血疗法、刮痧、手疗、足疗、穴位敷贴、热敷疗法、药浴疗法、泥疗法、石蜡疗法、日光浴、体操、瑜伽、太极拳、运动疗法和精神疗法防治骨质疏松症。第三章介绍骨质增生症的流行病学常识、骨质增生症的表现、骨质增生症的发病机理、骨质增生症的不良后果、骨质增生症的预防、常用的中成药与单方验方,以及药膳疗法、药酒疗法、按摩疗法、灸疗、拔罐、刺血疗法、刮痧、耳穴疗法、手疗、足疗、穴位敷贴、热敷疗法、药浴疗法、石蜡疗法、日光浴、体操、瑜伽、太极拳和精神疗法防治骨质增生症。

由于笔者的知识与经验有限,难免挂一漏万,疏漏之处还请广大读者与专家指正。

目 录

第一章 经络腧穴知识	(1)
第一节 经络腧穴简介	(1)
第二节 取穴方法	(2)
一、骨度分寸法	(3)
二、体表标志法	(4)
三、手指同身寸法	(5)
四、简便取穴法	(6)
第三节 治疗骨质疏松症和骨质增生症常用的腧穴	(7)
一、治疗骨质疏松症和骨质增生症常用的经穴	(7)
二、治疗骨质疏松症和骨质增生症常用的经外奇穴	(67)
第二章 骨质疏松症	(69)
第一节 概述	(69)
一、骨质疏松症的流行病学常识	(69)
二、骨质疏松症的表现	(73)
三、骨质疏松症的发病机理	(75)
四、骨质疏松症的不良后果	(77)
第二节 骨质疏松症的日常养护	(77)
一、骨质疏松症的预防	(77)
二、骨质疏松症患者日常生活中的注意事项	(79)



三、合理安排饮食	(81)
四、骨质疏松症的中医辨证论治	(82)
五、治疗骨质疏松症的中成药	(84)
六、治疗骨质疏松症的方剂及单方、验方	(88)
七、药膳疗法防治骨质疏松症	(97)
八、药茶疗法防治骨质疏松症	(121)
九、药酒疗法防治骨质疏松症	(125)
十、按摩疗法防治骨质疏松症	(130)
十一、灸疗防治骨质疏松症	(139)
十二、拔罐防治骨质疏松症	(145)
十三、刺血疗法防治骨质疏松症	(156)
十四、刮痧防治骨质疏松症	(159)
十五、手疗防治骨质疏松症	(162)
十六、足疗防治骨质疏松症	(173)
十七、穴位敷贴防治骨质疏松症	(190)
十八、热敷疗法防治骨质疏松症	(194)
十九、药浴疗法防治骨质疏松症	(194)
二十、泥疗法防治骨质疏松症	(197)
二十一、石蜡疗法防治骨质疏松症	(200)
二十二、日光浴防治骨质疏松症	(203)
二十三、体操防治骨质疏松症	(205)
二十四、瑜伽防治骨质疏松症	(208)
二十五、太极拳防治骨质疏松症	(213)
二十六、运动疗法防治骨质疏松症	(221)
二十七、精神疗法防治骨质疏松症	(224)



第三章 骨质增生症	(225)
第一节 概述	(225)
一、骨质增生症的流行病学常识	(225)
二、骨质增生症的表现	(227)
三、骨质增生症的发病机理	(233)
四、骨质增生症的不良后果	(235)
第二节 骨质增生症的日常养护	(235)
一、骨质增生症的预防	(235)
二、采取适宜的睡眠体位	(237)
三、选择合适的寝具	(238)
四、适度的体育锻炼	(240)
五、骨质增生症的中医辨证论治	(241)
六、治疗骨质增生症的中成药	(244)
七、治疗骨质增生症的方剂及单方、验方	(252)
八、药膳疗法防治骨质增生症	(263)
九、药酒防治骨质增生症	(271)
十、按摩防治骨质增生症	(277)
十一、灸疗防治骨质增生症	(285)
十二、拔罐防治骨质增生症	(287)
十三、刺血疗法防治骨质增生症	(289)
十四、刮痧防治骨质增生症	(290)
十五、耳穴疗法防治骨质增生症	(291)
十六、手疗防治骨质增生症	(298)
十七、足疗防治骨质增生症	(302)
十八、穴位敷贴防治骨质增生症	(315)



十九、热敷疗法防治骨质增生症	(322)
二十、药浴防治骨质增生症	(328)
二十一、石蜡疗法防治骨质增生症	(338)
二十二、日光浴防治骨质增生症	(339)
二十三、体操防治骨质增生症	(339)
二十四、瑜伽防治骨质增生症	(348)
二十五、太极拳防治骨质增生症	(351)
二十六、精神疗法防治骨质增生症	(352)
参考文献	(354)

第一章 经络腧穴知识

第一节 经络腧穴简介

经络是经脉与络脉的总称，是人体气血运行的通道，遍布全身内外，起着沟通五脏六腑、皮肉筋骨、四肢百骸等组织器官的作用。其中经脉是经络系统中的主干，络脉是经脉的分支。

经络包括十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二经筋、十二皮部、十五络脉等。

十二经脉也称十二正经，是经络系统中的主体，包括手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）、手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）、足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）、足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）。十二经脉按照阴阳属性分布于人体，六阴经分布在四肢的内侧及胸腹部，六阳经分布在四肢的外侧、头面部和躯干部。它们的循行规律是：手三阴经从胸部起始，经上肢内侧循行到手部，与手三阳经相接；手三阳经从手部起始，沿上肢外侧循行到头部，与足三阳经相接；足三阳经从头部起始，经躯干、下肢循行到足部，与足三阴经相接；足三阴经从足



部起始，经下肢内侧循行到胸腹部，与手三阴经相接。

腧穴是指脏腑、经络之气输注于体表的部位，腧，通“输”，是转输之意，“穴”是孔隙的意思。腧穴与经络、脏腑之间有着密切的关系，所以是针灸、拔罐、推拿等疗法的施术部位。根据腧穴的不同特点，可分为十四经穴、经外奇穴和阿是穴3类。

1. 十四经穴

简称“经穴”，指分布在十二经脉和奇经八脉中任、督二脉上的腧穴，是腧穴的主要部分。

2. 经外奇穴

简称“奇穴”，是指十四经以外，有一定的穴名，又有明确的位置，对某些疾病有特殊治疗作用的腧穴。

3. 阿是穴

又称“压痛点”、“天应穴”，没有具体的名称，也没有固定的位置，是指病痛局部或与病痛有关的压痛点。

第二节 取穴方法

人体腧穴的位置不同，准确取穴是应用许多中医外治法治疗疾病的前提。肌肉和骨节是腧穴体表定位的主要标志，只要掌握了恰当的方法，便可以快速而准确地定取穴位。常用的取穴方法包括骨度分寸法、体表标志法、手指同身寸法和简便取穴法。



一、骨度分寸法

骨度分寸法(表 1-1)是以人体各部位主要的骨节为重要标志,测量周身各部的长短、大小,并按比例折算,作为定穴的标准。

表 1-1 常用骨度分寸表

部位	起止点	骨度分寸	适用范围	备注
头部	前发际至后发际	12 寸	头顶部直寸	前后发际不明显时,可用印堂至大椎间的骨度分寸(18 寸)
	印堂至前发际	3 寸	前额部直寸	
	大椎至后发际	3 寸	项部直寸	
	两额角发际间	9 寸	前头部横寸	
	耳后两乳突之间	9 寸	后头部横寸	
胸腹部	两乳头之间	8 寸	胸腹部横寸	
	两锁骨中线间	8 寸	胸腹部横寸	
	天突至歧骨(胸剑联合)	9 寸	胸部与肋肋部直寸	
	胸剑联合至脐中	8 寸	上腹部直寸	胸剑联合大多平第 5 肋间隙
	脐中至耻骨联合上缘	5 寸	下腹部直寸	
背腰部	第 1 胸椎至第 4 骶椎(大椎以下至尾骶)	21 椎		背腰部腧穴的直寸,以脊椎棘突作定位的依据
侧胸部	腋以下至季肋	12 寸	直寸	
侧腹部	季肋以下至髂枢	9 寸	直寸	



续表

部位	起止点	骨度分寸	适用范围	备注
上肢部	腋前皱襞至肘横纹	9 寸	上臂部直寸	
	肘横纹至腕横纹	12 寸	前臂部直寸	
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内上髁	18 寸	大腿内侧面直寸	下肢内侧面骨度适用于定取足三阴经腧穴
	胫骨内侧髁下缘至内踝尖	13 寸	小腿内侧面直寸	
	内踝尖至足底	3 寸	足内侧直寸	
	股骨大转子至膝中(髌枢至膝中)	19 寸	大腿外侧直寸	适用于定取足三阳经腧穴
	臀横纹至腓横纹	14 寸	大腿后侧直寸	
	膝中至外踝尖	16 寸	小腿外侧直寸	
	外踝尖至足底	3 寸	足外侧直寸	

二、体表标志法

体表标志法是根据人体体表自然标志取穴的一种方法,包括体表固定标志法和体表活动标志法 2 种。

1. 体表固定标志法

所谓的固定标志,是指直接在体表能看到或能触及到的标志,如五官、毛发、手指甲和脚趾甲、乳头、肚脐、骨节凸起或凹陷处、肌肉隆起部位等,利用这些标志可直接选定腧穴。如鼻



尖高点取素髎穴，眉毛的中央取鱼腰穴，两眉中间取印堂穴，两乳之间取膻中穴，脐中取神阙穴等。

2. 体表活动标志法

所谓的活动标志，是指进行一定的活动使组织、器官处于特定的位置后，在体表看到或触及的标志，可利用这些标志定取腧穴。如进行咀嚼动作时，在咬肌隆起的高点处可取颊车穴等。

三、手指同身寸法

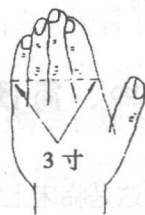
手指同身寸法又名手指比量法、指寸定位法，因人的手指与身体其他部分有一定的比例关系，因而先确定手指一定部位的长度，再在骨度分寸的基础上，用手指比量取穴。用这种方法取穴时，须用患者自身的手指作为标准，所以称为“同身寸”。常用的方法有3种（见图1-1）：



(1) 中指同身法



(2) 拇指同身法



(3) 横指同身法

图 1-1 手指同身寸法示意图



1. 中指同身寸

中指屈曲时，以中指中节内侧两端纹头之间的距离作为 1 寸。本法适用于四肢取穴的直寸及背部取穴的横寸。

2. 拇指同身寸

拇指伸直时，以拇指指间关节横纹的宽度作为 1 寸。本法适用于四肢部取穴的直寸。

3. 横指同身寸

又称“一夫法”，是将食指、中指、无名指、小拇指 4 指并拢，以中指中节横纹处为准，四指的宽度作为 3 寸。本法多用于下肢、下腹部的直寸和背部的横寸。

运用指寸定位法时，应注意不同的指寸有其不同的运用范围，不能以一种指寸遍用于周身。其次，必须在骨度分寸法的基础上运用指寸法，当两者出现抵触时，应以骨度分寸法为准。

四、简便取穴法

这是临床上常用的一种简便、快捷的取穴方法，是古今医家在多年实践中总结出来的。如两耳尖直上与头部前后正中线的交点取百会穴；两手虎口交叉，一手食指压另一手腕后高骨正中，在该食指尖处取列缺穴；两手自然下垂于大腿外侧，当中指尖抵达处取风市穴等。



第三节 治疗骨质疏松症和骨质增生症常用的腧穴

一、治疗骨质疏松症和骨质增生症常用的经穴

(一) 手太阴肺经

◆ 中府

【定位】 在胸前壁的外上方，云门下1寸，距前正中线6寸，平第1肋间隙处。

【主治】 咳嗽、气喘、胸中烦满、胸痛、肩背痛；现多用于治疗支气管炎，支气管哮喘，肺炎，肺结核，胸膜炎，肋间神经痛等。

◆ 云门

【定位】 在胸前壁的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

【主治】 咳嗽，气喘，胸中烦满，胸痛，肩臂痛；现多用于治疗肺炎，肺结核，支气管哮喘，颈淋巴结结核，肋间神经痛等。

◆ 尺泽

【定位】 微屈肘，在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷中。



【主治】 咳嗽，气喘，咯血，潮热，咽喉肿痛，舌干，心痛，胸部胀满，吐泻，肘臂挛痛，小儿惊风，乳痛；现多用于治疗支气管炎，支气管哮喘，肺炎，肺结核，胸膜炎，急、慢性胃炎，肠炎，无脉症等。

◆ 孔最

【定位】 在前臂掌面桡侧，尺泽与太渊的连线上，腕横纹上7寸处。

【主治】 咳嗽，气喘，咯血，咽喉肿痛，失音，热病无汗，头痛，肘臂挛痛，痔疾；现多用于治疗支气管炎，支气管哮喘，肺炎，扁桃花炎，肋间神经痛，桡侧伸腕肌肌腱炎等。

◆ 列缺

【定位】 在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸处，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。简便取法：两手虎口交叉，一手食指按在另一手的桡骨茎突上，指尖下凹陷处就是本穴。

【主治】 伤风、头痛，项强，咳喘，气喘，咽喉肿痛，口眼喎斜，齿痛，惊痫，手腕无力；现多用于治疗神经性头痛，面神经麻痹，三叉神经痛，落枕，气管炎，支气管哮喘，荨麻疹，腕关节周围软组织疾患等。

◆ 太渊

【定位】 在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

【主治】 咳嗽，气喘，咯血，咽喉肿痛，胸痛，掌中热，心悸，腕臂痛；现多用于治疗感冒咳嗽，支气管炎，支气管哮喘，