

从运动、预防、保养、食疗、治疗诸方面全面解答
有关骨骼健康的174个常见问题！

如骨质疏松严重的，药物能延缓其发展和手术治疗
但比治疗更重要的是通过运动、日常、保养来避免其发生和预防

养骨经

国内第一本专门
讲述骨骼健康的经典之作

本书以通俗易懂、图文并茂的方式，从运动、预防、保养、食疗、治疗诸方面全面解答有关骨骼健康的174个常见问题，是广大读者了解骨骼健康、预防骨质疏松、延缓其发展和手术治疗的必读之书。



重点在于如何
在患病之前通过运动和日常保养，
维持骨骼健康。

冯志伟 樊毅◎编著

江西美术出版社



养骨经

YANG GU JING

冯志伟 樊毅 编著

江西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养骨经 / 冯志伟, 樊毅著. — 南昌: 江西美术出版社,

2007. 11

ISBN 978-7-80749-296-2

I. 养… II. ①冯… ②樊… III. 骨疾病—防治—基本知识 IV. R681

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第160788号

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

养骨经

作 者 冯志伟 樊 毅

特约编辑 鲁志学 付 路

责任编辑 刘 芳 陈 军

策 划 雅歌文化

出版发行 江西美术出版社

(南昌市子安路66号)

<http://www.jxfinearts.com>

投稿信箱 yagewh@163.com

发行专线 027-87326881

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

版 次 2007年12月第1版第1次印刷

开 本 787×1092 1/16

印 张 13.5

定 价 22.80元

书 号 ISBN 978-7-80749-296-2

版权所有·侵权必究

本书法律顾问: 江西中戈律师事务所

在门诊时，经常会见到这样的病人：虽然刚刚步入中年，骨骼的健康问题却已经十分严重，生活痛苦不堪。面对生理上不可逆转的退化，我们应该怎样才能维持身体的平衡状态以更好地保护骨骼呢？只有在未病时注重预防、加以保养，不幸患病后保持良好心态积极治疗、重视功能锻炼，才能让我们的骨骼健康。

本着为病人解除痛苦，令更多人拥有健康的骨骼的良好愿望，我总结了自己近30年来的临床实务经验，结合骨科门诊中经常被患者询问的问题，参考有关疾病治疗的新知，邀请樊毅医师，共同持笔此书。

本书分为五个篇章，从运动、预防、保养、食疗、治疗五个方面解答了关于骨骼健康的174个常见问题，主要集中于骨质疏松、骨质增生、颈椎病、脊椎病、腰椎间盘突出症、股骨头坏死等骨科疾病，以及因骨科疾病而引起的骨折、颈部疼痛、腰腿疼痛、关节不适等其他症状。

当骨骼疾病严重时，的确需要接受药物和手术治疗，但比治疗更重要的是通过运动、营养、保护等基本的保健项目做好预防。所以本书的重点在于告诉读者怎样在患病之前通过运动和日常保养，维持骨骼健康。与此同时，也尽量用浅显的语言向广大读者说明了疾病病程的基本特点及治疗要点，给读者提供了一些简单可行的健骨运动方案和实用有效的健骨食疗方，值得读者参考。



冯志伟

骨科专家，毕业于大连医学院医疗系，1991年起从事骨科显微外科工作，现任鞍山市中医院医疗副院长，主任医师。享受市政府特殊津贴。

近30年来从事显微外科工作，共再植成功1600余例。对断指、断掌、断肢等病症多有建树，曾多次获得省市科技成果奖，并被评为市十杰青年和市劳模。先后主持开展了18项新技术，有5项填补国内显微外科领域的空白，8项填补辽宁省及鞍山市的空白，3项经辽宁省科委鉴定，达到国际先进水平。



樊毅

1991年毕业于辽宁中医学院，2005年获中西医结合硕士学位，现任鞍山市中医院骨科主任、主任中医师。

主持完成鞍山市科技进步奖2项，发表学术论文20余篇，对脊柱疾病和关节疾病有独特疗法。

特约编辑：曹志学 付路
责任编辑：刘芳 陆军
投稿邮箱：lujiangkao@126.com
装帧设计：组衣裳书装-陈永奇

第一篇 动——居家养骨运动为先

1. 额外负重运动刺激身体造骨·····	2
2. 骨质疏松患者运动的注意事项·····	3
3. 腰椎间盘突出症患者如何科学地开展功能锻炼·····	4
4. 跳跃运动可以预防骨质疏松·····	5
5. 预防颈椎病的运动·····	6
6. 预防骨质增生的锻炼·····	7
7. 运动防治肩周炎·····	8
8. 肩周炎的功能锻炼方法·····	11
9. 腰椎间盘突出患者怎样运动·····	12
10. 脊椎矫治法：虾子运动·····	13
11. 腰椎增生患者的锻炼方法·····	15
12. 腰痛的锻炼疗法·····	16
13. 枕垫强化腰力矫正法·····	18
14. 针对背痛的简易操·····	19
15. 股骨头坏死患者的功能锻炼·····	21
16. 骨刺是不会磨没的·····	22
17. 放松身躯的体操·····	23
18. 缓解颈部酸痛的按摩·····	25
19. 缓解肩痛的木棍操·····	27
20. 轻松锻炼肩部肌肉·····	28
21. 消除足部酸痛的指压法·····	29
22. 伸展背部的体操·····	29

第二篇 防——居家养骨防患未然

1. 什么是骨质疏松症·····	32
2. 如何预防骨质疏松·····	33

目 录

3. 预防骨质疏松症的几个方法	34
4. 骨质疏松症的自我调理	34
5. 导致骨质疏松的不良习惯	36
6. 女性预防骨质疏松的误区	36
7. 为什么绝经后的女性容易患骨质疏松症	38
8. 绝经妇女如何预防骨质疏松	38
9. 多喝牛奶可以预防骨质疏松	39
10. 晒太阳能防治骨质疏松症	40
11. 碳酸饮料喝多容易造成骨质疏松	41
12. 如何鉴别腰椎间盘突出症	41
13. 腰椎间盘突出症的病理	43
14. 如何预防腰椎间盘突出症	43
15. 让您远离腰痛的几个方法	44
16. 预防电视性腰痛的方法	46
17. 预防腰痛和背痛的姿势	47
18. 高跟鞋——女性腰痛的元凶	48
19. 如何预防股骨头坏死	50
20. 骨折易发人群	51
21. 预防骨折的养生指南	51
22. 延缓骨量丢失和防止骨折	53
23. 老年人如何预防骨折	53
24. 过冬老人防骨折	54
25. 老年人盲目补铁会中毒	55
26. 预防更年期骨折	56
27. 爱趴睡，当心脊椎变形	58
28. 颈椎病的定义	59
29. 颈椎病如何分型	59
30. 什么是颈型颈椎病	60

31. 什么是神经根型颈椎病	60
32. 什么是脊髓型颈椎病	61
33. 预防颈椎病	62
34. 警惕青少年颈椎病	63
35. 引身舒脊操, 预防颈椎病	65
36. 牵拉肌肉的预防操	66

第三篇 保—居家养骨保养重点

1. 记得保护脊椎	70
2. 儿童保护脊椎终身受益	70
3. 如何避免脊椎受伤害	72
4. 颈椎骨刺的日常保健	73
5. 脊椎病患者怎么睡	77
6. 强直性脊椎炎居家生活保养方针	78
7. 颈椎围领的作用	80
8. 颈椎病患者该睡什么样的床	81
9. 枕头不舒适导致颈椎病	82
10. 什么是股骨头坏死	83
11. 中医是怎样认识股骨头坏死的	84
12. 股骨头坏死患者什么时候可以弃拐	84
13. 股骨头坏死患者为什么要减少负重	85
14. 股骨头坏死患者减少负重的方法	85
15. 腰椎间盘突出症术后的护理注意事项	86
16. 腰椎间盘突出症患者使用腰围的好处	88
17. 为什么腰椎间盘突出症容易复发? 如何预防	88
18. 骨质增生病人注意事项	89
19. 骨质疏松症的自我保健	90

目 录

20. 腰痛知多少	92
21. 急性腰扭伤是如何发生的	93
22. 急性腰扭伤的临床表现	95
23. 妇科疾病造成的腰痛有什么特点	96
24. 如何防治腰腿痛	96
25. 维护腰背健康的八个建议	98
26. 白领背部保健十妙方	99
27. 中老年人怎样保护腰部	101
28. 办公不要办出腰痛来	102
29. 关节的日常保养	102

第四篇 食—居家养骨饮食秘典

1. 多吃大豆食品保养骨骼	106
2. 喝骨头汤补钙是不正确的	106
3. 骨折了, 慎吃肉骨头	107
4. 健骨的食疗方法	108
5. 长期使用钙剂是安全的	110
6. 临睡前补钙效果最好	111
7. 怎样“留住”补充的钙	111
8. 钙过多不会导致中毒	112
9. 维生素D过量会中毒	112
10. 人人都需要补钙吗	113
11. 长期服用激素必须补钙吗	113
12. 为什么说钙的利用更为重要	114
13. 骨质疏松食物选择	114
14. 骨质疏松患者饮食宜忌	115
15. 骨质疏松患者一日食谱举例	115

16. 骨质疏松药膳主食·····	116
17. 骨质疏松症的保健药膳·····	117
18. 骨质疏松保健药粥·····	118
19. 骨质疏松保健药茶·····	119
20. 骨质疏松的饮食治疗·····	120
21. 骨质疏松症的中医食疗·····	121
22. 颈椎病如何保养·····	123
23. 腰肌劳损食疗药膳精选·····	124
24. 中药偏方治疗关节炎·····	126

第五篇 治—居家养骨治根治本

1. 治疗骨质疏松症的三部曲·····	128
2. 治疗老年性骨质疏松的主要方法·····	129
3. 骨质疏松需要服药治疗的情况·····	130
4. 骨质疏松症高危人群的补钙餐·····	131
5. 预防骨质疏松的中医药膳·····	132
6. 骨质疏松症的药物治疗·····	134
7. 颈椎病的自我诊断·····	136
8. 颈型颈椎病的治疗·····	138
9. 颈椎病的中医辨证治疗·····	139
10. 颈椎病非手术治疗的方法·····	140
11. 耸肩操治疗颈椎病·····	142
12. 可以治疗颈椎病的药物·····	142
13. 神经根型颈椎病的治疗·····	144
14. 脊髓型颈椎病的治疗·····	145
15. 什么是椎动脉型颈椎病·····	146
16. 椎动脉型颈椎病的治疗·····	147

目 录

17. 落枕的家庭护理方法·····	147
18. 颈部痛的自我治疗·····	149
19. 家庭中可以进行的理疗·····	150
20. 哪些颈椎病病人需要手术治疗·····	151
21. 什么是颈椎病的按摩与推拿疗法·····	153
22. 颈椎病牵引疗法有什么作用·····	154
23. 每天牵引几次合适·····	156
24. 颈椎病理疗的作用·····	157
25. 颈椎病的常见理疗方法有哪些·····	157
26. 腰椎间盘突出症的治疗方法·····	158
27. 腰椎间盘突出症的中药治疗·····	159
28. 腰椎间盘突出症的西药治疗·····	160
29. 腰椎间盘突出症牵引治疗的作用·····	160
30. 腰椎间盘突出症患者如何在家里开展牵引疗法·····	161
31. 开展家庭牵引应注意的问题·····	162
32. 哪些患者不适宜采用牵引方法治疗·····	163
33. 理疗治疗腰椎间盘突出症的机理是什么·····	163
34. 腰椎间盘突出（膨）出症手术治疗的适应症有哪些·····	164
35. 腰椎间盘突出症的手术可能出现哪些并发症·····	165
36. 椎间盘突出患者手术后的注意事项有哪些·····	166
37. 腰椎间盘突出症诊治的误区·····	167
38. 正确掌握腰椎滑脱的治疗原则·····	168
39. 自我治疗肩周炎·····	170
40. 治疗肩周炎的药膳·····	173
41. 治疗肩周炎的药酒·····	174
42. 治疗肩周炎的中药方剂·····	175
43. 踝部扭伤怎样处理·····	176
44. 踝关节扭伤如何进行理疗·····	177

目 录

45. 跟痛症的治疗方法.....	180
46. 足拇外翻的治疗.....	181
47. 骨质增生不能根治.....	182
48. 不是所有骨质增生都需要治疗.....	183
49. 骨质增生症的治疗方法.....	184
50. 急性腰扭伤的自我治疗.....	186
51. 慢性腰都劳损是如何发生的.....	187
52. 慢性腰部劳损的治疗.....	188
53. 常见腰腿痛的传统疗法.....	188
54. 正确使用腰围的方法.....	190
55. 治疗腰腿疾病的七大误区.....	191
56. 股骨头坏死的治疗选择.....	192
57. 股骨头坏死患者在治疗过程中的注意事项.....	193
58. 髌骨软化症的中医治疗.....	194
59. 肌肉急慢性损伤的治疗.....	196
60. 跖痛症的治疗方法.....	198
61. 腱鞘囊肿的治疗方法.....	199
62. 活络关节的推拿法.....	199
63. 中医推拿的常用手法.....	202



第一篇

动——居家养骨运动为先

养骨经

1. 额外负重运动刺激身体造骨

由于地心引力的作用，地球上所有的物体都有重量，人也不例外。这种负重对人体来说是很重要的意义的。研究表明，太空人如果在无重状况下生活几个星期，体内的骨质会流失20%~30%，不过在重返地球后的一段时间内可以恢复正常。所以说身体的负重对骨骼是有好处的。

对普通人来说，日常生活外的额外负重运动，可以有效刺激身体的造骨功能，所以可以有效地防止骨质疏松。



所有和地心引力对抗的运动或动作，都是负重运动。调查显示，经常运动的人的骨质密度比很少运动的人高出3倍。

对于处于骨骼生长期的儿童来说，运动能使他们的骨骼粗壮，增大横切面面积，还能提高骨质密度。每天运动30分钟的儿童，骨质密度会比很少运动的同龄人高出40%。不过可惜的是，现在很少有人能够坚持每天运动15~30分钟。

人到了20岁左右，骨质密度达到最高峰，如果能把骨质密度的高峰期延长，就可以推迟或者避免发生骨质疏松症。即使是骨质已经开始踏入巩固期或流失期的成年人或老年人，只要坚持运动刺激骨骼的新陈代谢，就能改善体能，避免过早产生骨质疏松的情况。

对于年龄在40岁以上的中年人，最好每两年就去医院进行一次骨质（脊椎与股骨端头之间）密度检测，随时关注自身的骨质是否出现了流失的现象。

一般来说，除了游泳之外，我们经常做的运动都属于负重运动。理论上认为，在这些负重运动中又



2

积极运动保护骨骼

通过跳绳、跑步、跳舞，走路等运动的压力，可以增强年轻人骨骼的密度和质量，减少日后患上骨质疏松症的机会。

以较为剧烈的高撞击运动对骨骼的刺激作用较大，比如有较多弹、跳、跃动作的跳舞、跑步、跳绳等，效果更好。不过有很多人担心剧烈的运动容易受伤，所以会避免这些高撞击的运动。但对于一个健康的成人来说，只要循序渐进地增加运动的强度，达到超负荷(overload)的状态，就可以很顺利地在这些高撞击的运动中达到锻炼身体的目的，所以适量的剧烈运动对身体也是有好处的。不过对于处在骨骼生长黄金期的儿童，要注意运动的多元化，最好在负重运动的同时水陆兼备，也进行游泳等水上运动，但长期游泳可能影响骨质生长，可以配合球类运动加以平衡。

2. 骨质疏松患者运动的注意事项



(1) 当局部骨骼疼痛时，可以使用热毛巾敷疼痛处15分钟，再做伸展、放松运动。



(2) 骨质疏松症患者选择鞋子的时候要特别注意，应该选择安全系数高的鞋子。如鞋底有明显纹路的平底鞋等。参加剧烈运动要特别注意运动防护，在打拳、跳舞转身、转颈和弯腰时，动作不能太突然，以防发生意外。

(3) 注意站、坐、睡等姿势的正确。正确的站姿是耳垂和颈部垂直，肩膀自然后展，挺胸收腹；坐下时腰要挺直，下颌微收，椅子的高度最好及膝，以双脚能触地为佳；睡觉最好是选择具有一定硬度的木板床，选择的枕头要能托起颈椎，躺下后腰背能平直伸展。

运动可刺激儿童骨骼发育

每天40分钟正常运动量的运动，能使儿童拥有更强健的骨骼。研究表明，那些好动的男生的骨骼面积比那些不喜欢运动的男生要大9%，骨骼的强度则大12%；而女童中，好动的女生的骨骼面积比那些不好动的女童大7%，骨骼的强度则大9%。运动在8~16岁的少男少女的骨密度和质量方面有着极其重要的作用。

养骨经

(4)起床时要多加注意，首先转为侧卧，再用手撑床起身，这样可以省下腰背花的力气。

(5)在提重物时，腰背要挺直，但是注意不要长期保持这种姿势。

(6)骨质疏松患者很容易发生骨折和软组织损伤，摔跤就是造成这些损伤的主要因素。所以要注意保证房间内光线充足，在通道上尽量不放家具，同时还要注意地毯的加固、防滑，及瓷砖地面的防滑。

(7)运动一般要遵循以下的原则：运动量由小到大，量力而行，热身活动要做充分，运动要长期坚持，循序渐近。不过这些只是一般的运动范例，具体到个人的运动方式，最好还是根据医生的建议来设计。如果骨质疏松症患者感到骨骼疼痛，应该先止痛，然后向医生咨询，再进行适量的运动。通常运动量为一周3次，每次每个动作为20次。像上下楼梯、快步走、跑步等运动都可强化骨骼，对骨质疏松症患者有很多的好处。

3. 腰椎间盘突出症患者如何科学地开展功能锻炼

功能锻炼对防治腰椎间盘突出症有很重要的作用，但是如果锻炼不恰当，轻则不能改善身体状况，重则还会加重病情，所以怎样才能科学地进行功能锻炼是所有腰椎间盘突出症患者必须重视的问题。

(1)选择恰当的方法：适度的运动量和锻炼方式是保证功能锻炼效果的关键，所以腰椎间盘突出症患者要根据自己的年龄、体质和症状的轻重，选择合适的锻炼方式和运动量。最好是在医生的指导下，合理地安排锻炼的内容，这样才能确保锻炼的疗效。

(2)确保动作的规范：正确的运动动作是功能锻炼能强身健体的前提，如果运动的动作不正确，不但不能起到强身健体的功效，反倒可能加重原来的病情。所以，医生在指导患者锻炼时对动作的讲解要明了、规范，一招一式都要分解清楚，最好把锻炼的意义和目的，还有主要目标都向患者进行耐心的解释。要激发患者的

4

维生素D的主要生理功能

1. 提高身体对钙、磷的吸收。
2. 促进生长和骨骼钙化，保持牙齿健全。
3. 通过肠壁增加磷的吸收，并通过肾小管增加磷的再吸收。
4. 维持血液中柠檬酸盐的正常水平。
5. 防止氨基酸通过肾脏流失。

主观能动性，增强患者锻炼的信心。

(3) 遵循循序渐进的锻炼原则：锻炼时的运动量应该由少到多，动作的难度应该由小到大，时间应该由短到长，总之就是要坚持循序渐进的原则。锻炼的时候应该以不会加剧疼痛为准，如果有轻微疼痛则以能够忍受为准，不能太过急切。

(4) 锻炼中要注意防寒保暖：在锻炼的过程中要根据四季的天气变化增减衣服。虽然我们常说“夏练三伏，冬练三九”，但是这也要视各人的身体状况而定。锻炼时尤其要注意避风寒，防止因风寒而引起的外感等并发症。

(5) 锻炼要持之以恒：学会正确的锻炼方法并不难，难的是坚持下来。要想获得预期的锻炼效果，就必须按照正确的锻炼方式，每天坚持锻炼才不会前功尽弃。

4. 跳跃运动可以预防骨质疏松

科学家研究发现，跳跃运动是各项锻炼中预防骨质疏松效果最佳的一项运动。在对绝经前后妇女的观察研究中，科学家发现她们每大都坚持进行跳跃运动，一年后，这些妇女的骨质密度普遍有所增加，最易发生骨折的髋部部分的骨质密度竟增加了3%。由此科学家得出结论：跳跃运动不仅可以加速血液循环，而且运动产生的地面对骨骼的冲击力可以激发骨质的形成。

跳跃运动的锻炼方式十分简单，只需要上下跳动即可，几乎不受时间和场地的限制。可以双脚跳跃也可以单脚原地左右跳跃，每天坚持跳50下。除此之外，也可以用跳绳来替代，次数一样。不过中老年人在进行跳跃运动时，以下几点要特别注意：

(1) 不可急于求成，跳跃的次数要由少到多，循序渐进。

(2) 对于身患其他疾患的中老年人，一定要先征求医生的意见，得到医生的许可后才可以进行跳跃运动的锻炼。



保护骨骼的九项运动

以下九项体育运动可以有效地保护人体的骨骼：步行、慢跑、滑雪、体操、骑自行车、打乒乓球、网球和羽毛球、游泳。