



养生 | 先养骨

一本从18岁读到20岁的筋骨养生书

✓ 颈椎病 ✓ 肩周炎 ✓ 关节炎 ✓ 腱鞘炎 ✓ 腰间盘突出 ✓ 骨质疏松 ✓ 骨折

7种常见骨科病，真实病例+治疗方法+中医偏方+按摩手法，
让你轻松拥有强健骨骼！

全国著名骨科专家、西安医科大学教授

王坤正老师 鼎力推荐！

骨骼好的人
苗条 挺拔
气质好

养生先养骨

养骨是养生的最高境界！

骨骼养好了，你就自由了！

段力军
武永刚
著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

养生先养骨 / 段力军, 武永刚著. — 青岛: 青岛出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5552-3471-5

I. ①养… II. ①段… ②武… III. ①骨骼—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第001121号

书 名 养生先养骨

作 者 段力军 武永刚

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 杨 琴

选题策划 杨 琴

封面设计 苏 涛

版式设计 刘丽霞

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

出版日期 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

开 本 16开(700mm×980mm)

印 张 15.5

字 数 160千

书 号 ISBN 978-7-5552-3471-5

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 010-85787680-8015 0532-68068629

【PART 1】 颈椎病

——治病靠技术，致病在细节

- ▷ 自测小常识，病症早知道 / 002
- ▷ 这些也是颈椎病？你需要认清 / 004
- ▷ 撕开颈椎病的六大误区 / 008
- ▷ 颈椎分诊台，对症才有效 / 012
- ▷ 颈椎病能治好吗？ / 016
- ▷ 掌握正确的颈椎病治疗方法 / 019
- ▷ 按摩和牵引，功课要做足 / 023
- ▷ 颈椎病的中医治疗 / 027
- ▷ 颈椎病防治的DIY / 031
- ▷ “高枕”无忧？睡眠中的颈椎保健 / 036
- ▷ 动一动，赶走颈椎病 / 040
- ▷ 饮食调节，预防颈椎病 / 044

【PART 2】肩周炎

——无法自己梳头的烦恼

- ▷ 自测：以下小常识，病症早知道 / 048
- ▷ 什么才是肩周炎？你不可不知的专业知识 / 050
- ▷ 走出肩周炎的治疗误区 / 055
- ▷ 肩周炎的治疗方法 / 059
- ▷ 不要让举手之劳成为“举手之痛” / 063
- ▷ 肩周炎的日常保健和防治方法 / 068
- ▷ 患了肩周炎应该怎么吃？ / 071

【PART 3】 关节炎

——年轻时的病因，老了后尝病果

- ▷ 一分钟自测关节炎 / 074
- ▷ 这些都是关节炎，请小心避让！ / 076
- ▷ 关节炎的类型很多，你属于哪一种？ / 080
- ▷ 为什么会得关节炎？ / 084
- ▷ 每天按摩半小时，赶走关节酸胀痛！ / 086
- ▷ 超级简单的关节操 / 089
- ▷ 关节炎的预防和养护 / 091
- ▷ 关节炎的食疗方 / 094

【PART 4】 腱鞘炎、鼠标手 ——白领一族的职业病

- ▷ 自测：早期腱鞘炎，是不是已盯上你 / 100
- ▷ 每天打字上万，警惕预警信号 / 101
- ▷ 这么多高发人群，你还不知腱鞘炎的危害 / 105
- ▷ “打飞机”打红的病，仍有不少误区 / 110
- ▷ 腱鞘炎治疗，要按需所选 / 114
- ▷ 防患于未然，高发人群如何远离腱鞘炎 / 118
- ▷ 腱鞘顽疾中医治，时机选择有讲究 / 122
- ▷ 自我锻炼也可预防腱鞘炎 / 126
- ▷ 合理膳食，让腱鞘不再发炎 / 130

【PART 5】 腰椎间盘突出 ——脊椎出问题了

- ▷ 腰椎间盘突出自测方法 / 136
- ▷ 腰椎上不能承受之痛 / 138
- ▷ 有多少腰椎误区需要重识? / 143
- ▷ 治疗方法“开超市”，如何选择要专业 / 147
- ▷ 腰椎间盘突出，保守治疗能好吗? / 151
- ▷ 腰疼一族，可知三分治疗七分养 / 155
- ▷ 腰椎也需扭一扭，三大类锻炼助力增肌 / 159
- ▷ 中医观点看“腰突”，四种类型对症治 / 164
- ▷ 吃什么，怎么吃，也要有意而为之 / 168

【PART 6】骨质疏松症

——人老骨先老，养生先养骨

- ▷ 自测：您是骨质疏松高危人群吗？ / 174
- ▷ 比癌症更危险的“隐形杀手” / 176
- ▷ 男人也会有骨质疏松症的困扰？ / 180
- ▷ 走出“头疼医头、脚疼医脚”的误区 / 183
- ▷ 骨质疏松症的诊断与治疗 / 187
- ▷ 关于有效补钙，你了解多少？ / 190
- ▷ 预防胜于治疗，年轻时就该攒“骨本” / 195
- ▷ 骨头“松”了，就不能运动了吗？ / 199
- ▷ 学会自我按摩，让骨质疏松去无踪 / 203
- ▷ 骨质疏松的“三粥五汤”食疗谱 / 206

【PART 7】骨折

——意外伤害的痛

- ▷ 如何自我判断是否骨折？ / 210
- ▷ 外伤是造成骨折的重要原因 / 212
- ▷ 骨折后的紧急处理 / 215
- ▷ 一定要掌握的“骨折急救五原则” / 218
- ▷ 骨折后的康复和训练 / 222
- ▷ 如果你的亲友骨折了，请这样看护他 / 227
- ▷ 骨折的食疗方法 / 231
- ▷ 揭秘骨折后的饮食误区 / 234

PART 1

颈椎病

——治病靠技术，致病在细节



▽ 自测小常识，病症早知道



每题答案为“是”的得10分，否则为0分：

1. 是否经常感觉手指麻木，甚至两边手指都发麻？
2. “手指屈伸实验”能否达标：手握拳，然后完全伸展开，10秒钟时间能做20次以上？
3. 睡醒时感觉身体侧卧的那边明显麻木？
4. 在最近的几个月里，你发生了几次莫名其妙的落枕事件？
5. 除了颈部不适，你时常有头晕、眼花、心慌的症状，让你联想到了心脏病？
6. 写完了明天开会要用的策划案，你发现整个肩膀酸疼得抬不起来？
7. 也许是常开车的缘故，最近你常常感到四肢无力，走路来直打晃？

8. 肢体的某一部位发生像触电一样的放射痛，同时伴有相应的压痛点？
9. 是否有过猝倒病史？即行走中突然扭头时肌力减退，出现腿软无力或者坐倒在地，而神志清醒后能站起继续原来的活动。
10. 是否有过排尿障碍，胃肠功能紊乱？

✓ 颈椎健康自测答案：

0分，无颈椎病；

10~30分，患颈椎病的可能性不大，但可能是其他系统疾病；

40~70分，可能患有颈椎病；

80~100分，基本确定患有颈椎病，应及时就诊和治疗

▽ 这些也是颈椎病？你需要认清



作为长期服务在骨科临床第一线的医生，我知道病人找到我们时一定是他当下最困难、最需要帮助的时候，医者能做的就是尽快、尽全力地去医治好病人，帮助他们减轻疾病带来的痛苦。而颈椎病是一种以退行性病理改变为基础原理的疾病，症状繁多且复杂，除了直观显性的肩颈酸痛，还有一些隐性的、容易与其他疾病混淆的症状，比如人们生活中常常出现的“脖子疼”，就不一定是颈椎疾病导致的。

下面，就结合一些我接诊过程中遇到的几个有代表性的案例，来看看有哪些症状也是颈椎病的报警信号。只有“识得庐山真面目”，才能有针对性地去医院进行相关检查，对症治疗，从而获得最佳的治疗时机和最好的治疗效果。

✓ 胸闷手脚凉，不一定是心脏病

骨科门诊回放：

去年刚入秋，我在一次出诊时遇到了小张。那时包头的天气不算冷，甚至有的年轻人还没有脱去夏装，而小张进来时却戴着手套穿着靴子，因此也引起了我的注意。在接下来的问诊过程中我才得知，小张是一名公务员，典型的办公室一族，每天的工作就是坐在办公桌前低头处理文件，坐得久了再站起来时感觉全身都是僵硬的。半年多前她发现，自己经常手脚发凉，有时还伴有心慌、胸闷，以为是心脏出了问题。虽然在单位每年都体检，显示她的心脏没有任何问题，但小张不放心，还特意又跑到一家心脏专科医院做了心电图、抽血等检查，仍然没有查出毛病。

鉴于此，我让她做了颈椎CT的检查，片子出来后才发现，原来她的颈椎有问题！作为临床医生，我要告诉大家的是：心慌、胸闷、手脚发凉，并不都是因为心脏的问题——颈椎病也能引起这些症状。因为，颈背神经根受颈椎骨刺的刺激和压迫，会引发心前区疼痛、胸闷、气短等疑似心绞痛症状，或者让人感到心动过速或过缓。当患者的颈部症状不明显而心血管症状较重时，往往会被误诊。但要知道，和冠心病不同的是，颈椎病患者的疑似心绞痛症状多在低头工作过久，突然扭头或甩头后发生，患者还会自觉颈部活动受限、颈椎伴有压痛。

✓ 牙疼“疼出来”的颈椎病

骨科门诊回放：

印象中还有一个典型“误诊”的案例：这是一名中年律师，因工作需要，长期伏案翻查资料，有时一翻就是一上午，经常感到腰酸背痛。有段时间他忽然觉得牙特别疼，就到单位附近的口腔诊所检查，被告知牙齿出现病变，需要赶紧拔除。为了缓解疼痛，他毫不犹豫地拔掉了三颗牙，可是牙疼竟然一点都没止住！这可让他慌了神：

“我到底是坏了几颗牙啊？再拔就没了！”他赶紧换了一家医院又做检查，医生发现他的第五颈椎有压痛点，按压那里时，疼痛就会辐射到牙槽部位，怀疑他是颈椎出现了问题，建议他到骨科进行进一步治疗。

就是在这样一通周折后，他找到了我。经过全面、细致的检查后，我们发现这位律师患了我们常说的“非典型”颈椎病，还伴有轻微的骨质增生。好在，进行了一段时间的治疗后，症状有所缓解，他的牙疼也随之消失了。

✓ 眼睛干涩又疲劳，竟是颈椎病引起的

骨科门诊回放：

再来听听一位孙姓小姐的自述：“我的工作需要我经常对着电脑，有时晚上回家还要在电脑前加班到深夜，一天下来常常感到头昏

眼花。时间长了，我就经常感到眼睛不舒服，看东西越发模糊，视力也有点下降，而且眼睛干涩，总是不自觉地用手去揉。一开始我觉得滴点缓解视疲劳的眼药水就能好，后来又听朋友说长期用眼药水不好，我就去眼科医院检查，希望有其他的治疗方法。可眼科医生却告诉我，这是眼部供血不足的典型表现，除了过度用眼的原因之外，颈椎出现问题也可能会造成！他建议我别光看眼睛，也注意一下颈椎。就这样我找到了段医生，按照段医生的指导做了一些颈椎恢复训练，没过一个月，眼睛果然好多了。”

一言以蔽之，为了减少颈椎病带给人们的痛苦，一定要认清生活中一些常见、易混淆的症状，及早发现，对症检查，把握最佳的防治时机，把疾病控制在萌芽之初。