

谈“骨”论“筋” 话健康

许学猛 刘文刚 聂 斌 主编

金牌中医
教你快速识
别养生误区

六大疗法
骨筋肉并治

九大筋骨病
跟疼痛说再见

特别赠送
骨筋肉康复
养生操光盘

筋肉不给力，骨头很受伤！

翻开本书彻底告别常见筋骨病痛

颈椎病 肩周炎 腰椎间盘突出症 骨质疏松症

网球肘 膝骨关节炎 足跟痛 腱鞘炎 股骨头坏死……

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

谈『骨』论『筋』话健康

主 编 许学猛 刘文刚 聂 斌

副主编 于长志 刘卫明 郑泉鑫 魏凌峰

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

谈“骨”论“筋”话健康 / 许学猛, 刘文刚, 聂斌主编. —广州:
广东科技出版社, 2017. 4

ISBN 978-7-5359-6691-9

I. ①谈… II. ①许…②刘…③聂… III. ①筋膜疾病—中医疗
法②骨疾病—中医疗法 IV. ①R274

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第038438号

TAN “GU” LUN “JIN” HUA JIANKANG

谈“骨”论“筋”话健康

策 划: 吕 健

责任编辑: 马霄行

封面设计: 友间文化

责任校对: 黄慧怡

责任印制: 林记松

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www. gdstp. com. cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp. com. cn (营销)

E-mail: gdkjzbb@gdstp. com. cn (编务室)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广东新华印刷有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路23号 邮政编码: 528247)

规 格: 889mm×1 194mm 1/32 印张8.75 字数190千

版 次: 2017年4月第1版

2017年4月第1次印刷

定 价: 29.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

编委会

主 编

许学猛 刘文刚 聂 斌

副主编

于长志 刘卫明 郑泉鑫

魏凌峰

编 委

(以姓氏笔画为序)

于锦珊 刘 洋 许光明

纪静芸 陈 能 陈国材

黄嘉岚 曾得明 廖咏枝

谭 媛 缪忠绿

前言



随着时代和社会的发展，以车代步、运动缺失、沉迷网络等不良的生活方式导致的过度肥胖，以及日益激烈的竞争、越来越快的生活节奏、社会老龄化逐年加重等原因，筋骨病痛的发生率越来越高，特别是颈肩腰腿痛、老年骨质疏松症和关节退行性病变等疾病逐渐成为影响人们健康生活水平的主要因素之一。实际上，对于这类与生活、工作方式密切相关的疾病，只要我们在日常生活中掌握合适的保健方法，就能够得到很好的预防和治疗。然而，虽然目前有大量骨科疾病诊治进展的著作面世，但这些著作大多专业性强，未能很好地满足大众的科普需求。基于此，许学猛教授及其众弟子以“骨筋肉并重”的学术思想为基础，将解决颈肩腰腿痛的保健方式

和锻炼方法编成本书，以使患者了解相关疾病的知识，增强自我保健能力，更好地提高健康水平。

本书重点介绍筋骨病痛的保健方法、注意事项及相关饮食、休息与运动方法等大多数患者及其家属关心的问题，力图突出科普特色。内容系统全面，实用性和指导性强。

由于我们经验和水平所限，书中不足之处在所难免，特别是随着现代医学知识的发展，本书阐述的某些观点与认识将来可能需要修正，某些方法可能需要改进和提高，欢迎广大读者多提宝贵意见，恳请同道指正。

编者

2016年8月

目 录



第一章 筋骨病的养生：养成好习惯最重要 /1

第一节 “五好人生”

——吃好、睡好、坐好、动好、心情好 /2

第二节 快乐正确运动 /6

第二章 骨筋肉并重：颈肩腰腿痛，不只是骨头的问题 /19

第一节 颈肩腰腿痛，不单是关节，筋肉差也让你受累 /20

第二节 筋肉不“给力”，骨头很“受伤” /22

第三节 防治筋骨病的特色方法 /25

第三章 颈椎病来了，怎么办？ /35

第一节 颈椎病概述 /36

第二节 颈椎病分型 /42

第三节 颈椎病如何检查 /44

- 第四节 中医看颈椎病 /47
- 第五节 颈椎病来敲门，该怎么办 /49
- 第六节 如果做了“三好学生”颈椎还没好，6种方法来帮忙 /56
- 第七节 走出颈椎病误区 /61

第四章 肩周炎来了，怎么办？ /65

- 第一节 肩周炎的概述 /66
- 第二节 肩周炎的表现 /68
- 第三节 中医看肩周炎 /70
- 第四节 肩周炎来了不用怕，运动疗法把它吓 /73
- 第五节 肩周炎在生活中有哪些预防保健方法 /76
- 第六节 走出肩周炎误区 /80

第五章 腰椎间盘突出症来了，怎么办？ /81

- 第一节 腰椎间盘突出症的概述 /82
- 第二节 腰椎间盘突出症的表现 /87
- 第三节 腰椎间盘突出症的分型 /91
- 第四节 腰椎间盘突出症的检查方法 /92

- 第五节 从骨筋肉并重理论认识非特异性腰痛 /98
- 第六节 腰椎间盘突出症应该如何解决 /100
- 第七节 走出腰椎间盘突出症误区 /112

第六章 股骨头坏死来了，怎么办？ /115

- 第一节 股骨头坏死的幕后杀手
——三大病因 /116
- 第二节 股骨头坏死了会怎样 /119
- 第三节 怎样确定股骨头坏死 /121
- 第四节 中医对股骨头坏死的认识 /124
- 第五节 股骨头坏死了怎么办 /126
- 第六节 股骨头坏死的预防 /128
- 第七节 股骨头坏死的功能锻炼 /133
- 第八节 走出股骨头坏死的误区 /142

第七章 膝骨关节炎来了，怎么办？ /145

- 第一节 膝骨关节炎概述 /146
- 第二节 膝骨关节炎如何检查 /151
- 第三节 哪些人容易患上膝骨关节炎 /153
- 第四节 中医如何看膝骨关节炎 /156

- 第五节 如何预防膝骨关节炎 /158
- 第六节 得了膝骨关节炎该怎么办 /162
- 第七节 膝骨关节炎的其他治疗方法 /177
- 第八节 走出膝关节痛的误区 /182

第八章 网球肘来了，怎么办？ /185

- 第一节 为什么不打网球却得了“网球肘” /186
- 第二节 网球肘的防与治 /190

第九章 足跟痛来了，怎么办？ /201

- 第一节 足跟痛会有哪些症状 /202
- 第二节 足跟痛到底是什么原因 /203
- 第三节 哪类人易患足跟痛 /205
- 第四节 中医看足跟痛 /207
- 第五节 足跟痛来敲门，该怎么办？ /209
- 第六节 走出足跟痛的误区 /217

第十章 腱鞘炎来了，怎么办？ /219

第一节 腱鞘炎是何方神圣 /220

第二节 赶走腱鞘炎，此处有高招 /225

第十一章 骨质疏松症来了，怎么办？ /231

第一节 骨质疏松的概述 /232

第二节 骨质疏松了会怎样呢 /235

第三节 骨质疏松的临床分型 /237

第四节 怎样确定骨质疏松 /239

第五节 中医怎样看“骨质疏松” /241

第六节 骨质疏松的“防”与“治” /243

第七节 骨质疏松的几个误区 /252

第十二章 筋骨病，练练骨筋肉康复养生操 /255

附录 办公室里藏“舞伴”——许学猛教授的运动之道 /264

第一章

筋骨病的养生： 养成好习惯最重要

很多人会遇到筋骨问题，比如脖子痛、腰椎间盘突出、膝关节炎等。在电脑前坐了一整天，脖子痛；空调房里待久了，腰痛；鼠标用多了，手腕痛；偶尔游游泳，肩膀痛；爬山归来，膝盖痛……人未老，为何筋骨先衰？不少人认为，筋骨出现问题肯定跟运动有关系，其实不然，人们吃、坐、睡、动都与骨骼健康息息相关，要保持骨骼健康就要做到“五好人生”——吃好、睡好、坐好、动好、心情好。专家指出，缺乏运动、不正确的姿势，以及运动损伤是导致全身筋骨痛的主要原因。

其实，有很多保健方法并不需要消耗金钱，也不需要消耗多少时间，只要我们留意身边的一切，在日常生活中，也可以进行身体保健。

我们在长年与筋骨病打交道的临床工作中总结了“五好人生”和“骨筋肉并重”六大特色中医防治法。

第一节 “五好人生”

——吃好、睡好、坐好、动好、心情好

一、吃好

要吃得好，最主要的是要做到饮食有时，即要按时吃饭。人体内有生物钟，它掌控着人在不同时间分泌不同的物质来帮助人体完成各项生理功能。如果我们在该吃饭的时候没有吃饭，那胃酸仍然会自行分泌，没有食物可消化就消化我们的胃壁，这就会导致出现消化性溃疡、胃炎等症状。

饭不仅要及时吃，还要吃得好。膳食结构要合理，摄取食物要多样丰富，这对健康才有利。人们生活水平提高了，饮食上也有了更多的选择。有的老一辈人，年轻时过多了苦日子，现在有能力了，就天天追求大鱼大肉，不贵的不吃。其实，追求大鱼大肉、贵价食品的坏习惯已经造成患肥胖、糖尿病、高血压等疾病的人数暴增，正确饮食应该讲究因时而食、因人而异、因地制宜，更要均衡营养，不能偏食挑食、暴饮暴食。

二、睡好

人们每天有三分之一的时间在床上度过，现在有很多疾病，尤其是骨科疾病，都是睡出来的。怎样才能判断自

已睡得好不好？睡完以后感觉舒服才叫睡得好，如果睡到一半不舒服，被颈椎、腰椎痛醒或者早上睡醒后感觉比睡前更不舒服，这就是睡的过程出了问题。

人的睡眠质量与三个东西有关——枕头、床垫、被子，这三个道具搭配不好，很容易睡出筋骨毛病。比如枕头，要有一定的相对高度，头的重量与枕头凹陷的程度要符合人体的生理弧度，例如侧睡时头部凹下去的深度要与肩的宽度相等；舒适的床也要有一定的坚硬度，不能一味追求床垫的软度，很多人的腰椎问题就是睡软床垫睡出来的。

三、坐好

现代人在清醒时有80%的时间都是坐着的，坐得舒不舒服，能不能长时间坐好，这对人的健康非常重要。现在很多人坐一两个小时就腰酸背痛，需要站起来活动两下，这种情况就是没坐好。

那怎样才能坐好呢？良好坐姿要注意“三个90度”。

现代人的生活与电脑息息相关，就连上班也要在电脑前工作，一待就是一天。经常久坐的电脑族，坐姿一定要保持平视的高度和正视的角度，尤其要注意“三个90度”。首先大腿和后背要形成一个直角，无法达到90度，最好也控制在100~110度，腰、背要贴近有承托的椅背；其次大腿与小腿也要形成一个直角，膝后微离座椅，有利于血液循环，脚板底要到底，不要吊脚、跷脚；第三，肘关节要形成一个直角（或80~100度），如果角度太小，腕

关节向上抬起，容易形成“鼠标手”。

说到角度，人们在不注意时就会侧着或斜着身子看电脑或电视。据统计，80%以上的人感觉颈、腰不舒服都是在身体右侧，那都是因为坐的姿势不正引起的，一定要及时调整过来。

四、动好

现在很多人在动这方面做得很不好。一些人是不喜欢动，不注重锻炼。一些人日常活动过度了。比如说女孩子逛街，一下子逛很久，就造成了劳损。还有些人根本不活动、不锻炼，这样精神状态就不好。

人们在生活中既要坚持活动和锻炼，也要注意把握活动的量，过多过少都不利于健康，同时也要找到正确的活动方式。现在很多人的运动理念发生了偏差，更多地追求时尚运动，像高尔夫、网球等，但仅为追求时尚而运动是不够的，我们应该随时随地动起来，比如在工作中感到不舒服，就可以站起来活动活动颈、腰、背部，随时随地动起来才是正确的运动理念。此外，运动要追求个性化，不能看别人做什么自己就做什么，要找到最适合自己的运动方式和运动强度，更要遵循循序渐进的运动原则。何为循序渐进的运动？先进行不负重运动，其次进行水中动、反向运动，然后才逐渐负重运动。

还要注意的，人们在抬东西时，一般是直接把腰弯下去抬，这就容易扭伤腰；另外，由于人的右手力气比较大，所以身体右侧使用的力气要比左边大，这就很容易

造成“旋转扭伤”。正确的姿势应该是保持腰部挺直，靠双膝向下弯，这样就可以避免不必要的伤害。对于女性来说，应尽量避免蹲在地上干活，尽量坐高凳子；做饭时，厨房的工作台高度也不宜偏低，这些对保护腰椎有好处。

五、心情好

已经患病3年的李姨今年60岁，每个医生都诊断她是骨质疏松。就诊时，大热天她却穿着冬天的长袖衣服，解释说怕空调冷。经诊断，李姨的病症并没有她所描述的那般严重，她是过分地夸大了自己的不舒服。事实上，过分关注自己的不适，容易患上抑郁、焦虑等心理疾病。经过耐心的治疗和沟通，李姨的病情得到了好转。

有些患者的心病比身病更具不良影响，在接受物理治疗的同时，必须重视及调整自己的心理，积极面对，配合治疗。

紧张、焦虑、抑郁等负面情绪都会加重血压、血糖的变化，保持好的心情有助于预防疾病。心情好，人自然觉得舒坦，很多疾病靠这一味方子就能迅速康复。人要懂得“舒”字的含义，拆开“舒”字，做人既要舍得，也要给予。很多人平时不注重健康，所有的时间、精力都花在工作上，最终落得一身筋骨毛病。其实，平时在健康方面投入一些时间、精力，学习养生、运动的保健方法，许多疾病都能扼杀在萌芽中。

第二节 快乐正确运动

中医自古有“五劳”之说：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”如果经常保持一个姿势，反复或过多地使用某些筋肉组织，就可能引起局部的积累性损伤。譬如长期用电脑会出现鼠标手、颈椎病，钢琴家容易发生弹响指，网球运动员易患网球肘等。因此如何正确地运动就很关键。

一、把大扫除变成“快乐健身操”

农历腊月廿八，粤语中有一句俗语是“年廿八，洗邋遢”——在春节来临之前，今天给家里来个大扫除，把自己的小窝打扫得漂漂亮亮是传统习俗。不过，大扫除要注意别劳累过度，做家务时要注意保护自己的筋骨。而且也不要一提到大扫除就皱眉头，其实只要动动脑筋，劳累的大扫除也可以变成饶有趣味的“快乐健身操”。

（一）大扫除是运动的好机会

做家务之前要树立“快乐扫除”的意识，其实拖地的运动量与慢跑差不多，洗碗洗衣则是对手的锻炼，手的活动可促进大脑的运转，对老人家来说，多运动手部，就不容易患上老年痴呆症。至于擦窗户，则可以锻炼平衡能