

自己搞定
常见病丛书

一本让中老年人战胜骨质疏松、恢复骨壮身强的简明养骨指导书

骨质疏松



GUZHI SHUSONG
ZIJi GAODING

自己搞定

让你骨壮身强的生活计划

刘锡田◎著

作者自创的强骨法产生奇效，
医生也感惊奇

结合自己的亲身经历，告诉你
“练”和“吃”的秘籍

神奇的“长生不老药”和
“延年益寿方”，你也可以照着做

大号字排版印刷，方便中老年人阅读



1

9901

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

自己搞定
常见病丛书

一本让中老年人战胜骨质疏松、恢复骨壮身强的简明养骨指导书

骨质疏松

GUZHI SHUSONG
ZIJi GAODING

自己搞定

让你骨壮身强的生活计划

刘锡田◎著

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

骨质疏松自己搞定 / 刘锡田著. — 北京 : 北京出版社, 2014. 12

ISBN 978 - 7 - 200 - 11085 - 2

I. ①骨… II. ①刘… III. ①骨质疏松—防治—普及读物 IV. ①R681-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 296542 号

骨质疏松自己搞定

GUZHI SHUSONG ZIJI GAODING

刘锡田 著

*

北京出版集团公司 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址 : [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新 华 书 店 经 销

北京同文印刷有限责任公司印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 11.75 印张 106 千字

2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 11085 - 2

定价: 29.80 元

质量监督电话: 010 - 58572393

责任编辑电话: 010 - 58572245

前言

骨骼健康，是一个人健康的重要指标。北京话中有个词，叫作“身子骨”，意思就是健康的落脚点在骨头。“硬骨头”就是说这个人很坚强，能抵御一切外邪的侵袭；如果一个人年纪大了，不中用了就成了“老骨头”。我就是一个“老骨头”，想不到我这个“老骨头”通过自我调理和锻炼竟成了“硬骨头”。

两年前的一天，我因书的出版问题，如约去见主编。当他得知我已76岁高龄时，不禁为我挺拔的身材、红润的气色和洪亮的声音而称道。他问我健康的秘诀何在，我说，我的身体原本并非很好，曾有比较严重的骨质疏松，大约8年前我的骨密度 $T=-2.2$ 。我除了有骨质疏松外，还带着一个“将军肚”，而且我的腿很怕冷，睡觉时腿部要多压一床被子。得益于我自创的一套健康饮食和锻炼方法，在不经意间我的骨密度得到了明显的提高，两年前 T 值上升到 -1 （正常值的下

限)，半年前上升到-0.3。骨密度上升带动我的体质明显增强，不但“将军肚”消失了，而且精力比以前更旺盛了。这对于我这个古稀之年的人来说是十分难得的。

他说，你何不将你战胜骨质疏松的实践经验献给读者，作为参考呢？更何况骨质疏松又是普遍存在的老年退行性疾病。

主编的一席话让我深受启发。

是啊！人们都知道，骨质疏松症是一种极为普遍的老年退行性疾病，长期的骨质疏松不仅会导致疼痛和骨折，而且使体质和健康水平下降，甚至是造成死亡的危险因素。到医院治疗骨质疏松，即使医生给你开一大堆的药，但究竟有多大效果很难说。

骨骼的健康受多方面因素的影响，是一项“综合工程”。骨骼的健康不但与饮食和锻炼有关，而且与日常生活安排及情绪也有着千丝万缕的关系，涉及到我们生活的方方面面。我通过不断学习、摸索和身体力行，总结出一套简便易行、紧密结合中老年人生活实际的对抗骨质疏松的有效方法，我愿意将这张有关骨骼健康的“底牌”亮出来，供大家参考。

是的，读者所需要的是通向健康的方法和措施，而非“大道理”。那么，就请读者听我道来，我是如何安排我的生活战胜骨质疏松的；我的一日三餐和调理、锻炼身体是如



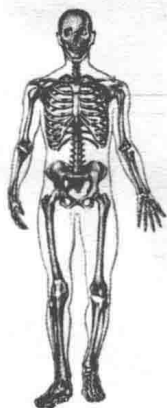
何安排的，其中既有一般的规律，也有“秘诀”，更有我从挫折中获得的教训——我自己摸索出来的保持骨骼健康、延缓衰老的关键措施。读者也许能从我的经验和挫折中得到借鉴和启发，找到适合自己的强骨之路。

我把这一切献给读者，祝愿大家都能获得健康，甚至比我做得更好！

目录

前言

第一部分 认识我们的骨骼



- 一、骨骼的基本结构 / 002
- 二、骨骼的营养需求 / 003
 - 1. 钙对骨骼的重要性 / 003
 - 2. 其他营养素对骨骼的影响 / 006
- 三、脊椎是人体的协调中枢 / 010
- 四、脆弱的脊椎 / 011
- 五、让脊椎保持正直 / 015
- 六、激素左右着人体和骨骼的健康 / 017
- 七、自由基是暗藏的骨骼杀手 / 020
- 八、强大的抗氧化能力使骨骼保持年轻 / 023

第二部分 骨质疏松是怎么造成的

- 一、骨质疏松是一种老年退行性改变 / 026
- 二、引起骨质疏松的因素很复杂 / 027

三、评判是否骨质疏松的指标——骨密度 / 028

第三部分 养生的核心是养骨

一、骨骼是人体健康的最重要标识之一 / 032

二、只有骨骼好，心情才能好 / 033

三、我的目标是活过 100 岁 / 034

四、人的命“天”注定 / 038

五、误食反式脂肪的惨痛教训 / 041

六、我的骨密度增高了 / 042

七、我的强骨做法产生奇效，医生也感惊奇 / 046

第四部分 战胜骨质疏松的“三大法宝”

一、合适的运动 / 052

1. 运动对骨骼的影响 / 052

2. 运动必须要适当 / 054

二、针对性按摩和调理 / 056

1. 按摩是对骨骼最好的养护 / 056

2. 自我调理对滋养骨骼十分有益 / 058

三、吃对食物 / 059

1. 动物性食物的特点 / 059

2. 植物性食物的特点 / 062

3. 肉食与素食各有所长 / 071



4. 健康和美味哪个也不能丢 / 073
5. 生食好处多多 / 074
6. 人类文明给健康带来的负面效应 / 077

第五部分 我的骨密度是如何增高的

一、我的运动 / 087

1. 健步走——最适合中老年人的运动 / 087
2. 负重站桩——彻底放松身心 / 092
3. 打坐——疏通经络，导引气血下行 / 094

二、我的按摩与调理 / 096

1. 三叠功法——强肾固本，提高骨密度
/ 096
2. 颈胸腰臀部按摩——对骨骼最好的养护
/ 099
3. 干梳头——疏通头部经络，保持气血
畅通 / 102
4. 温水泡脚——滋养生命之源 / 103
5. 推揉腹部——打通中下焦，使浊气下行
/ 105
6. 腹式呼吸——增强脏腑功能 / 107

三、我的饮食 / 109

1. 要吃得“色彩缤纷”——一次吃尽可能





多种类的食物 / 109

2. 红肉与白肉都要吃——都能提供身体必需的营养素 / 113

3. 适量吃肉——并不会增高血液中的胆固醇 / 116

4. 主食要尽可能多样化——不仅吃大米和白面 / 118

5. 吃全谷类食物——为身体提供低脂肪、高品质蛋白质和糖类 / 121

6. 少食糖和盐——减少心血管疾病和糖尿病 / 124

7. 食用有益的脂肪——也是身体必需的营养素 / 125

8. 蔬菜——最健康、便捷的生鲜美味 / 126

9. 水果——最“有利可图”的食物 / 136

10. 正确喝水——促进代谢和排泄 / 139

11. 健康饮酒——适量为度 / 140

四、我的食养秘法 / 144

1. “长生不老药” / 144

2. 延年益寿方 / 147

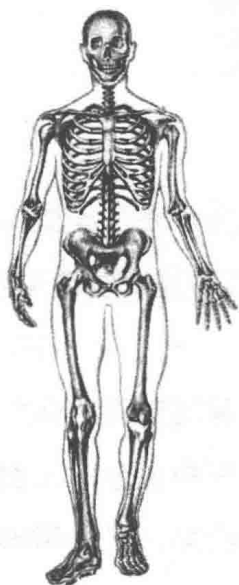
**第六部分****强骨之路经验谈****一、终身为自己的骨骼付出 / 152**

1. 食物种类越多越好 / 152
2. 补充足够数量的钙和胶原蛋白 / 153
3. 尽可能生食 / 153
4. 食用某些药食同源的食物 / 154
5. 运动锻炼（包括一些自我调理方法）不可缺少 / 154
6. 掌握好自己身体的动态（尤其是骨密度和肥胖度） / 156

二、走进厨房——我推荐的三餐安排 / 157

1. 早餐 / 158
2. 午餐 / 159
3. 晚餐 / 159
4. 餐间水果 / 160

附录 我们所需要的营养素存在于哪些食物中 / 163



第一部分

认识我们的骨骼

- 一、骨骼的基本结构
- 二、骨骼的营养需求
- 三、脊椎是人体的协调中枢
- 四、脆弱的脊椎
- 五、让脊椎保持正直
- 六、激素左右着人体和骨骼的健康
- 七、自由基是暗藏的骨骼杀手
- 八、强大的抗氧化能力使骨骼保持年轻

一、骨骼的基本结构

可能很多人都看到过骨骼标本。骨骼标本让人们认识了骨骼，但同时在无形中也带给人们一个错误的概念，以为骨骼就好比是铸就的梁架，只是用来支撑人体的工具。其实，骨骼是有生命力的活组织，它一直通过成骨细胞和破骨细胞的活动进行着自我重塑。骨骼并不仅仅是一些钙元素的聚合体，而是不断参与一些生物化学反应的活组织，与任何活组织一样，骨骼也有其营养需求。

人体的骨骼包括200多块骨头和300多个连接骨头的关节，它们共同组成了一个庞大的骨骼系统。

骨是由骨膜、骨质、骨髓和神经、血管等组成。

骨膜含有丰富的血管、神经和成骨细胞、破骨细胞，对骨骼的营养、感觉、生长和损伤后的修复与再生等都有重要意义。骨膜中的成骨细胞和破骨细胞分别具有产生和破坏骨质的功能。人在幼年时期各种功能处于活跃状态，骨骼不断生长；成年后转为静止状态，骨骼生长停止；骨折时，会重新恢复功能，使骨折处修复、愈合。

骨质（又称骨组织）是骨骼的主体，可分为两部分，一部分由排列紧密的骨板构成，抗压性强，称为骨密质；另一部分由海绵状的骨小梁（一些小薄骨片）构成，称为骨松



质。构成骨质的成分中，有机质约占骨重的1/3，主要为骨胶原纤维和黏多糖蛋白；无机质主要是钙盐。有机质和无机质结合，使骨骼既坚韧又富有弹性。

骨髓填充于骨髓腔及骨松质的间隙中，属于免疫系统的一个部分，是主要的造血器官，也是各类免疫细胞的发源地。骨髓分红骨髓和黄骨髓两种。红骨髓有造血功能，是富有血管的造血组织。5岁以后，长骨骨髓腔内的红骨髓逐渐为脂肪组织所代替，呈黄色并失去造血功能，叫作黄骨髓。当大量失血或重度贫血时，黄骨髓会转化为红骨髓，恢复造血功能。随着年龄的增长，骨髓的造血功能会减退，骨髓腔扩大，黄骨髓增加。一般女性到40岁以后，骨髓腔明显增大，而男性则变化缓慢。

二、骨骼的营养需求

骨骼能承受大大超过我们体重的分量，据测试，极限值竟然达到700千克。骨骼的硬度来自于沉积的大量钙质，而韧性则是源自胶原蛋白、纤维等有机物质。

1. 钙对骨骼的重要性

人体共含钙1200克，约占体重的2%，是人体中最重要的元素之一。在人体所含的2300多克无机盐中，钙约占50%，是

人体无机盐中最多的一种。人体中的钙主要集中在骨骼和牙齿中，有99%的钙都集中在骨骼中，因此，钙含量的减少与骨质疏松的发生关系极为密切。钙还在人体的各项生理功能中发挥重要作用，如血液的凝固、神经肌肉兴奋、神经冲动传递、细胞生物膜功能维持、酶的激活和激素分泌等。

人体中的骨骼相当于一个大的钙储存库，并与体液中的钙形成动态平衡，使体液中的钙保持相对恒定。骨骼中的钙处于不断转换和更新的过程中，且转换和更新的速度随年龄而异，1岁以前的婴儿每年转换率为100%，以后逐渐降低，至儿童期时降至10%。当生长停止后，骨钙转换率为2%~4%，成年人骨骼的形成与吸收基本平衡。到40~45岁时，骨质开始随年龄增长而下降，其速度每年约为0.7%，且不受饮食习惯或其中钙的质和量的影响。

在正常情况下，人体中的有关激素能密切配合、协调统一地调节钙的代谢。血钙降低时，甲状旁腺激素分泌增多，促使骨骼里的钙释放到血液中，肾脏中吸收钙增多。当血钙增高时，甲状旁腺激素分泌减少，降钙素增多，减少骨骼中的钙释放到血液中。维生素D能促使钙回到骨骼中，使血钙降低。由此，血液中的钙水平便保持在动态平衡之中。如果我们摄入的钙量不足，机体为了维持血液中钙水平的平衡，便不得不动用“仓库”——骨骼中更多的钙释放到血液中，以维持血钙的平衡，长此以往，骨质疏松症便在不知不觉之



中降临，体质就会下降，引起疼痛等症状，一不小心还可能骨折。有的老年人由于长期饮食不合理，又缺少运动，甚至躺在床上就骨折了（有不少这样的实例）。

钙是构成骨骼的重要物质，钙的摄取量会影响到骨质的新陈代谢。研究表明，高钙饮食有利于预防骨质疏松；而低钙的饮食者，股骨颈骨折的发生率随年龄增高而逐渐上升。研究认为，成人每日的钙需要量为800毫克。老年人由于消化吸收功能的减退，为保证骨质代谢的正常需要，老年人每日钙的摄取量以不少于1000~1200毫克为宜。1000毫克是人们拥有骨骼健康所必需的最基本的钙的摄入量。

钙的最佳食物来源是十字花科蔬菜（如甘蓝）、坚果和植物种子；其他来源包括茴香菜、橘子、猕猴桃以及大豆和大豆制品、海带等，以上都是补钙佳品。芝麻酱、虾皮、海米的含钙量也不低，但因一般食用量很低，所以实际作用不大。牛奶含钙量很高，且易于被人体吸收，因而牛奶的补钙作用很好。不过近年也有国外研究者研究认为，牛奶并不存在明显的补钙作用。我国民间一直都有不少人认为喝骨头汤有利于补钙，但据分析，骨头中所含的钙很难溶解到汤中，故喝骨头汤并不能起到补钙的作用。

2. 其他营养素对骨骼的影响

(1) 蛋白质

蛋白质是生命的基础，也是骨骼有机质合成的重要原料。但过度摄取蛋白质，可影响钙的代谢，造成钙流失。

在蛋白质中，胶原蛋白是骨质的主要成分，能预防骨质疏松；此外，它还是软骨、韧带、肌腱和皮肤的构成成分。

人体骨骼由2/3矿物质及1/3有机质构成。2/3矿物质中95%是固体钙。而有机质中则90%是胶原蛋白形成的骨胶原组织，它组成一个网状结构，对保持钙成分的黏着及骨的弹性、韧性起重要作用。

没有骨胶原蛋白，固体钙无法在骨内沉积。医学研究表明，25岁以前人体能制造足够的胶原蛋白供身体的需要，25岁以后人体自身合成胶原蛋白的功能逐渐减弱，必须要由食物中加以补充，因此，补充适量的胶原蛋白对预防骨质疏松和骨折的愈合有良好的促进作用。肉皮、猪蹄、牛蹄筋、鸡翅、银耳中都含有较多的胶原蛋白，但动物性食物中含有大量的脂肪，易造成肥胖和高血脂，烹调时应注意将脂肪去除。胶原蛋白富含人体需要的甘氨酸、脯氨酸、轻脯氨酸等氨基酸。

优质蛋白的来源有鱼、贝类、海参、瘦肉、鸡肉、鸭肉、兔肉、鳖肉、龟肉、豆制品、蛋、脱脂牛奶等。