

热爱生命丛书

主编·石大璞

骨病患者及其 家属应知应会

李浩鹏 张 军 编著

81-44
74:1

陕西人民出版社

丛书主编：石大璞

副主编：喻琳

《热爱生命丛书》序

执著于生命

如果说生命是“一”，那么财富、权势、地位，那么智慧、爱情……以及您能想到的一切，便是它后面无数个零，无限的远景……

缘于生命，一切方有意义。

我们每一个人的存在，都是所谓生命的一个永久的奇迹。

如果说，一个人的文化是修养，一个民族的修养是文化，那么，健康仅是一个人的修养，生命则是一种文化，也就是我们这个世界。而人仅仅成为生命链索的一环，生命的链索是无穷无尽的，它通过人，从遥无的混沌伸向遥远的渺茫。

在高低贵贱、崎岖不平的人世间，永恒的公平唯有生命，通过时间的隧道，我们所有人均平等地站在生命面前。

生命千古事，识之为俊杰。

因而，我们都曾难为过生命，我们赋予了它太沉重的内容，生命艰难地为我们消化、溶解太多的生离死别、悲欢离合，与我们人类自身相比，生命的形象陡然高大、无畏。

正如植物的生命是从它的绿叶上显露出来一样，人们的生命是从各自的生活中显现出来。

但生命又不等同于生活，因为生命在生活之中，而生活又是在不断的连续之中；也不等同于生存，因为生命的全部奥秘就在于为了生存而放弃生存。有虽存犹亡，更有虽亡犹存，所以，我们须努力按照自己的意愿去使用生命。否则，活着本身就是一种荒谬。

事实上，生命无时不在以它独有的言辞向我们诉说自己独特的消息，我们应时不时地倾听和理解，并不能强求它有固定的模式和范畴。艰涩、酸楚、苦痛原不属于生命的色彩，但实际上我们的生命又饱含、浓缩了多少无奈的情怀，我们渴望生命光彩华丽的乐章，可我们的生命又恰似三月的天气，在转瞬间狂暴又平静。对生命的感觉来自于我们每天都目睹的死亡。在没有超越生命的大限，还没

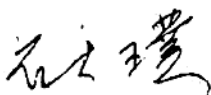
有从痛苦中真正解脱之前，找到并把握生命的意义即是幸福，而人之幸福，全在于心之幸福，所以我们生命的源泉在我们每个人的心灵深处，生命无悔，心灵无悔，心灵之生命才是生理生命的体现和积淀，生命最长的人并不是活得时间最多的人。生命固然至尊，但并不是冥顽不化，坚固不变，而是可以从生命之中创造新的生命。

世世代代，生生不已，生命的本质就是执著。我们一直试图通过执著的努力，求得一套崭新的、完美的、准确的、易懂的好书来帮助您专注于自己的生命。因为，知识的积累到了今天，一方面渐趋专一，一方面融会贯通，生活常识亦专精细分为分门别类，如果您在一处稍有疏漏，您甚至无法正确描述自身身体、情绪上的某些反应，您会经常心急如焚地面对许多始料不及……

经过无数次的筛选、斟酌，终于能将这一套《热爱生命丛书》奉献给您，同时，惴惴不安，因为热爱生命是人类永恒的主题曲，我们不奢望能吟唱出最华彩的乐章，只求无愧苦心。

对于生命，我们的思绪太多、太多，我们

永远抱着无限的敬意；年事愈高，愈觉无数个零前的那个“一”有它崇高的意义；经天历日，更见精华。《热爱生命丛书》如能给您一份真切、实在的关心与帮助，即足矣……

A handwritten signature in black ink, appearing to read '石瑞' (Shi Rui), written in a cursive style.

谨致于 1995 年 2 月

目 录

1. 人体有多少块骨？有什么作用？…… (1)
2. 什么是关节？有什么功能？…… (2)
3. 人体有多少块骨骼肌？有哪些作用？
…… (2)
4. 大出血如何急救？…… (3)
5. 如何抢救撞伤所致的呼吸心跳骤停？
…… (5)
6. 什么是软组织损伤？有哪些类型？如何抢救？…… (7)
7. 骨折以后如何现场急救？…… (9)
8. 如何护送骨折病人？…… (10)
9. 骨折为什么要固定？…… (11)
10. 骨折有哪些固定方法？各有何优缺点？…… (12)
11. 老年人为什么容易骨折？…… (14)
12. 影响骨折愈合的因素有哪些？…… (16)
13. 骨折复位后为什么要强调功能锻炼？

- (17)
14. 有没有专治骨折的药? (19)
15. 伤筋动骨一百天有没有科学道理?
..... (20)
16. 如何保护断肢、断指? (20)
17. 膝关节半月板损伤是怎么回事? 如何防治? (22)
18. 脚脖子扭伤有何表现? 如何防治?
..... (23)
19. 牵拉肘是怎么回事? 如何防治? ... (24)
20. 什么是人工关节? 哪些病人可选用人工关节? (24)
21. 烧伤的急救原则 (25)
22. 冻伤有哪些表现? 如何防治? (27)
23. 什么是冻结肩? 如何防治? (29)
24. 什么是狭窄性腱鞘炎? 如何防治?
..... (30)
25. 什么是腱鞘囊肿? 如何防治? (31)
26. 网球肘是怎么一回事? 如何防治?
..... (31)
27. 什么是髌骨软骨软化症? 如何防治?
..... (32)
28. 足跟痛症是什么原因引起的? 如何防治? (33)
29. 鸡眼是怎么一回事? 如何防治? ... (33)

30. 长期臀部注射会引起臀大肌挛缩症
..... (34)
31. 什么是化脓性关节炎？有何表现？
..... (35)
32. 化脓性关节炎如何防治？其预后如何？
..... (36)
33. 什么是结核性关节炎？有何表现？
..... (36)
34. 结核性关节炎的预后如何？与哪些因素有关？
..... (37)
35. 怎样与医生配合治疗结核性关节炎？
..... (37)
36. 骨髓为什么会发炎？有哪些表现？
..... (37)
37. 骨髓炎的预后如何？如何防治？ ... (39)
38. 什么是类风湿性关节炎？有哪些表现？
..... (39)
39. 类风湿性关节炎的预后如何？有无特效药？
..... (40)
40. 什么是痛风性关节炎？有哪些主要表现？
..... (42)
41. 什么是大骨节病？有哪些表现？ ... (42)
42. 大骨节病的防治措施 (43)
43. 什么是甲沟炎？如何防治？ (44)
44. 什么是破伤风？如何防治？ (44)

45. 什么是血栓闭塞性脉管炎？它的发病与哪些因素有关？ (47)
46. 血栓闭塞性脉管炎有哪些表现？如何防治？ (48)
47. 下肢静脉曲张有何表现？如何防治？ (50)
48. 骨刺是怎么回事？ (51)
49. 骨刺是否可以治愈？ (53)
50. 高枕无忧有没有科学道理？ (54)
51. 什么是落枕？如何防治？ (55)
52. 哪些病可以引起腰痛？ (56)
53. 急性腰扭伤（闪腰）是怎么回事？ (58)
54. 腰肌劳损指什么？如何防治？ (62)
55. 什么是椎间盘？有什么作用？ (64)
56. 什么是腰椎间盘突出症？ (66)
57. 腰椎间盘突出症有哪些主要表现？ (66)
58. 如何预防和治疗腰椎间盘突出症？ (67)
59. 什么是颈椎病？ (69)
60. 颈椎病有哪些表现？ (69)
61. 如何预防和治疗颈椎病？ (70)
62. 什么是坐骨神经痛？哪些病可引起坐骨神经痛？ (71)

63. 坐骨神经痛有哪些症状？如何防治？
..... (72)
64. 肾虚能引起腰痛吗？ (73)
65. 如何选用合理的坐具及坐位来预防
腰痛？ (74)
66. 如何预防慢性腰痛？ (75)
67. 单靠喝酒来治疗腰腿痛是不足取的
方法 (77)
68. 按摩推拿治疗疾病的科学依据 (78)
69. 封闭疗法是怎么一回事？有哪些注
意事项？ (79)
70. 如何预防老年人跌跤？ (80)
71. 什么是骨质疏松症？ (81)
72. 老年人为什么易患骨质疏松症？ ... (82)
73. 骨质疏松症有哪些症状？ (82)
74. 如何早期发现骨质疏松症？ (83)
75. 得了骨质疏松症怎么办？ (84)
76. 怎样预防骨质疏松症？ (85)
77. 老年人为什么易弯腰驼背？如何防
治？ (86)
78. 运动对健康的影响 (87)
79. 褥疮的预防和护理 (90)
80. 截瘫病人的大小便护理 (92)
81. 截瘫患者的呼吸功能护理 (93)
82. 截瘫患者如何进行功能锻炼？ (94)

83. 歪脖子是怎么一回事？如何防治？
..... (96)
84. 先天性髋关节脱位要早期发现，
早期治疗 (98)
85. 先天性马蹄内翻足预后如何？怎样
防治？ (99)
86. 平板脚是怎么一回事？如何防治？
..... (101)
87. 什么是拇外翻？如何防治？ (102)
88. 什么是嵌趾甲？如何防治？ (103)
89. 什么是脊柱侧凸？如何防治？ (104)
90. 小儿麻痹后遗症的手术治疗情况
..... (105)
91. 什么是骨肿瘤？ (107)
92. 骨肿瘤的好发年龄是青少年 (108)
93. 外伤会不会引起骨肿瘤？ (108)
94. 骨肿瘤大多数能治好 (109)
95. 目前治疗骨肿瘤的原则是什么？
..... (109)

1. 人体有多少块骨？有什么作用？

骨为人体运动的主要组成部分，成人有骨 206 块，分为躯干骨、颅骨和四肢骨三大部分。躯干骨包括椎骨 33 块，肋骨 24 块，胸骨 1 块。颅骨共计 23 块。四肢骨共计 125 块。根据骨的形态，一般分为扁骨、短骨、长骨及不规则骨四种。

骨的硬度和弹性是由骨的化学成分所决定的。骨含有机物和无机盐类。人的一生中，骨的硬度和弹性随年龄而变化，这是由于有机物和无机物不断变化所造成的。有机物使骨有一定的韧性和弹性，无机物主要是钙和磷，使骨坚硬而脆。成人有机物和无机物比例适当，使骨具有很大的硬度和一定的韧性；幼年时期，骨组织中有机质相对较多，因此小儿骨柔韧性大而坚硬度小，易受压而发生变形，因此儿童时期应特别注意日常姿势，以免造成畸形。老年人骨则与之相反，含有机质少，而无机盐类相对增多，脆性较大，易骨折。

骨除运动功能外，还有包护内脏、负重的作用，并具有造血功能和参与钙磷代谢。

2. 什么是关节？有什么功能？

骨与骨之间的连接装置，称为骨连接，人类的骨连接具有直接和间接两种形式，直接连接多见于颅骨。间接连接称为关节。骨与骨之间有空隙，能作较广泛的运动。在运动中，关节作为杠杆装置中的支点，在肌肉牵动下产生运动。

关节的基本结构包括关节面、关节囊和关节腔三大部分。关节面为构成关节的骨面，表面覆盖一层很薄的关节软骨，很光滑，可减少运动时的摩擦，具有一定的弹性，能减缓运动时的冲击和震荡。当关节软骨由于关节炎破坏后，则关节残废。两骨的关节面多是一凸一凹，凸者称为关节头，凹者为关节窝。关节囊为封闭关节的薄囊，附着于关节面周缘。关节囊的内层可产生滑液，以减少关节运动时的摩擦，并对关节软骨有营养作用。关节腔是关节囊内两关节面间密闭的窄隙，内有少量滑液。关节腔内为负压，对维持关节的稳定性具有一定的作用。关节周围有韧带，以加强关节的稳定性，平常发生的关节扭伤主要就是损伤了韧带。

3. 人体有多少块骨骼肌？有哪些作用？

人体肌肉包括心肌、骨骼肌和胃肠的平滑肌。人们日常说的肌肉就是指骨骼肌。在人体分布极广，约占体重的40%，共有600余块。肌肉由肌腹和肌腱

两部分构成。肌腹为肌肉的中间部分，具有舒缩能力。肌腱在肌肉的两端，没有收缩能力。肌肉借肌腱附着于骨、筋脉和关节囊。肌肉所做的工作基本上可分为两种：一种是静力工作，但外观上没有动作的出现，可使身体各部之间保持一定的姿势，维持身体的平衡，如解放军值班站岗的姿势。肌肉的另一工作为动力工作，如手取物，行走和跳跑等动作。肌肉受到损害，就会失去上述功能。

人体要完成一个动作，首先由神经系统发出指令，肌肉收缩作为动力，骨作为杠杆，关节为支点，进行活动。

4. 大出血如何急救？

出血一般分为外出血和内出血两种。外出血是指开放性伤口出血。内出血大多无伤口，由于组织器官受伤，在组织内或体腔内出血。内出血的初期易被忽视，直到出现面色苍白，呼吸急促，脉搏增快，血压下降时才引起重视。如怀疑有内出血，要迅速运送至医院抢救。

外出血的急救方法有以下几种：

(1) 一般止血法

一般表浅伤口的出血，为毛细血管出血，可用冷开水或生理盐水冲洗局部，以1%新洁尔灭液消毒后，撒上云南白药或纯三七粉，然后盖上消毒纱布，用绷带适当加压包扎。

(2) 止血带止血法

可用橡皮管、橡皮带或毛巾等物作为止血带，最好不用绳索。止血带要尽可能靠近出血部位捆扎。捆扎止血带时，应先抬高伤肢，在止血带下垫4—5层纱布，然后再上止血带。这样可以减少肢体远端的积血，避免损伤皮肤和血管、神经。止血带的压力，以能阻止动脉血流为度。上止血带后，肢端应为苍白色，如果呈紫红色，则为压力不够，应松开重上。要标明止血带的日期和时间，以便按时放松止血带。止血带捆缚的时间不宜过长，应定期放松。上肢每0.5—1小时，下肢每1—1.5小时放松一次。每次放松约5—10分钟。在放止血带时，应该压迫伤口，以防失血过多。

(3) 压迫止血法

大血管破裂出血，简便而有效的急救，是用指压法，将创口附近的动脉压闭，临时止血。为此，救护人员必须熟悉常用的大血管出血的压迫点：

①颞浅动脉压迫法：一手扶住伤员额部或枕部，将头部固定，用另一手拇指压迫外耳门前上方，可止住顶部的出血。

②锁骨下动脉压迫法：用拇指在锁骨上窝摸到动脉搏动处，即是锁骨下动脉，用力向后向下将动脉压向第一肋骨，可止上臂的上部及肩部的出血。

③肱动脉压迫止血法：在肘窝摸到动脉搏动处，用拇指压迫。也可在肱二头肌内侧沟处，将肱动脉

压在骨骼上，可止住前臂出血。

④挠动脉及尺动脉的压迫止血法：在腕关节前面两侧可摸到挠动脉及尺动脉的搏动处，用双手拇指压迫，可止住手掌、手指的出血。

⑤股动脉压迫法：在大腿根部、腹部和大腿连续处有一浅沟称腹股沟，在其中点稍下方，可摸到股动脉的搏动，用双手拇指重叠将股动脉压在耻骨上，可止住下肢的出血。

⑥足背动脉的压迫止血法：用手指摸到足背动脉搏动处，进行压迫，可止住足部的出血。

(4) 加压屈肢止血法

当前臂或小腿出血时，可于肘窝或腘窝内放纱布团，将肢体弯曲，用绷带包扎，即可止血。

5. 如何抢救撞伤所致的呼吸心跳骤停？

交通现代化的迅速发展，给人们生活带来巨大的方便，但是随之而来的“文明病”之一——车祸撞伤也越来越多。由于受伤地点不可能都在医疗单位和随时都有医务人员，因此抢救撞伤所致的呼吸心跳停止的方法应为一般人所掌握。

创伤后的呼吸心跳骤停是急性创伤中最为严重的并发症，它是由于各种严重创伤、大出血、窒息等所致的循环、呼吸突然停止。这是临床死亡的开始，需要及时、快速、果断而正确地进行抢救，即行心肺复苏术。据统计，如果发生于医院外的心脏