

东方保健
系列

诸福度 诸键 编著

家庭自然疗法· 骨伤科病



上海遠東出版社

东方保健系列

家庭自然疗法·骨伤科病

诸福度 诸 健 编著

上海遠東出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭自然疗法·骨伤科病 / 诸福度、诸健著. — 上海: 上海远东出版社, 2000
(东方保健系列)
ISBN 7-80661-213-0

I. 家... II. ①诸...②诸... III. 骨损伤-家庭保健 IV. R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 74520 号

·东方保健系列·

家庭自然疗法·骨科伤病

策 划 / 贺锡廉 潘家新
编 著 / 诸福度 诸健

责任编辑 / 金亦辰
装帧设计 / 盛文刚
版式设计 / 李如琬
责任出版 / 晏恒全
责任校对 / 周立亮

出 版 / 上海远东出版社
(200336) 中国上海市仙霞路 357 号
发 行 / 新华书店 上海发行所
上海远东出版社
排 版 / 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 / 昆山市亭林印刷厂
装 订 / 昆山市亭林印刷厂

版 次 / 2001 年 1 月第 1 版
印 次 / 2001 年 1 月第 1 次
开 本 / 787 × 1092 1/32
字 数 / 139 千字
印 张 / 8.25
印 数 / 1 - 8000

ISBN 7-80661-213-0

R·5 定价: 8.80 元

出版说明

随着我国医疗制度改革的不断深化,养生保健已成为人们关注的热点,防病治病日渐深入社区和家庭。鉴此,我们专门约请著名医学专家与学者,及时编写了“东方保健系列”。

“东方保健系列”专为千千万万个家庭的实际需求而精心设计。专家们将丰富的临床经验与普通家庭的现实条件相结合,力求实用易行,安全有效,表达通俗平白,操作一目了然。

“东方保健系列”由“中草药家庭治疗”(10册)、“图解家庭按摩治疗”(12册)和“家庭自然疗法”(12册)三个子系列构成,将中华传统医学富有特色的精华融入现代家庭,为各种常见病、多发病及疑难杂症的治疗,提供既有效又经济的多种选择。

“东方保健系列”追求生命的真正健康,并不拘泥于有病治病。据世界卫生组织的一次全球性调查显

示：真正健康者仅占 5%，有病者占 20%，而 75% 的人处于一种似病非病，介于疾病与健康之间的亚健康状态。“东方保健系列”将帮助处于亚健康状态的朋友，建立健康的生活方式，提高家庭生活的质量，使自己真正健康，充满活力。

健康是现代人的共同追求。21 世纪，应该善待生命，善待自己，善待家人。“东方保健系列”愿成为家庭医疗保健的好顾问。

2000 年 12 月

序

骨伤科疾病中颈肩腰腿痛症,当今日渐增多。轻则疼痛麻木令人烦躁不安,重则卧床难起,严重影响生活。如何防治有关病症已经成为人们甚为关心的话题。平素诊治往往感到病者对自己的病情似知非知,读有关的报刊文章,得一片段认识,或过于疏忽不以为然,或误解病情反增其愁。以往得到的治疗也不能令人满意,医者言治疗而不言预防,称锻炼而不告之具体方法,嘱休息又不明确睡卧的姿势、时间等等。更有铺天盖地的保健品宣传及怪异离奇的所谓单方、验方,致使治疗杂乱无序、不得要领。

学兄福度诸君,为上海中医学院第一届学生,得到严格又经典的正规培养,奠定了扎实的业务功底,又受业于沪上伤科及武术名家石筱山、石幼山、魏指薪、王子平等诸多前辈。临诊40余年,勤于学术、悉心钻研,颇多心得。集颈肩腰腿痛症及骨折、脱位、内伤于一



炉,采用中医的自然疗法——心理调节、饮食疗法、运动健身、中药针灸、按摩推拿等诸方法汇成一册。捧读灯下,见图文并茂、言之有物,通俗而又深刻,令人对有关病症的了解豁然开朗,诚为近年诸多书刊中对患者及医者均大有裨益的佳作,不揣文笔疏浅,谨以为序。

石印玉识于庚辰年中秋



序

骨伤科疾病中颈肩腰腿痛症,当今日渐增多。轻则疼痛麻木令人烦躁不安,重则卧床难起,严重影响生活。如何防治有关病症已经成为人们甚为关心的话题。平素诊治往往感到病者对自己的病情似知非知,读有关的报刊文章,得一片段认识,或过于疏忽不以为然,或误解病情反增其愁。以往得到的治疗也不能令人满意,医者言治疗而不言预防,称锻炼而不告之具体方法,嘱休息又不明确睡卧的姿势、时间等等。更有铺天盖地的保健品宣传及怪异离奇的所谓单方、验方,致使治疗杂乱无序、不得要领。

学兄福度诸君,为上海中医学院第一届学生,得到严格又经典的正规培养,奠定了扎实的业务功底,又受业于沪上伤科及武术名家石筱山、石幼山、魏指薪、王子平等诸多前辈。临诊 40 余年,勤于学术、悉心钻研,颇多心得。集颈肩腰腿痛症及骨折、脱位、内伤于一





炉,采用中医的自然疗法——心理调节、饮食疗法、运动健身、中药针灸、按摩推拿等诸方法汇成一册。捧读灯下,见图文并茂、言之有物,通俗而又深刻,令人对有关病症的了解豁然开朗,诚为近年诸多书刊中对患者及医者均大有裨益的佳作,不揣文笔疏浅,谨以为序。

石印玉识于庚辰年中秋

目 录

第一章 颈椎病

- | | | |
|---|-----|---------|
| 1 | 第一节 | 概述 |
| 4 | 第二节 | 自然疗法 |
| 4 | | 一、心理调节法 |
| 6 | | 二、饮食疗法 |
| 8 | | 三、运动健身法 |

第二章 肩周炎

- | | | |
|----|-----|---------|
| 23 | 第一节 | 概述 |
| 28 | 第二节 | 自然疗法 |
| 28 | | 一、饮食疗法 |
| 29 | | 二、运动健身法 |
| 34 | | 三、其他疗法 |



第三章 网球肘

- 42 | 第一节 概述
- 43 | 第二节 自然疗法
- 43 | 一、运动健身法
- 43 | 二、其他疗法

第四章 牵拉肘

- 45 | 第一节 概述
- 46 | 第二节 自然疗法

第五章 腕管综合征

- 48 | 第一节 概述
- 49 | 第二节 自然疗法

第六章 腕背腱鞘囊肿

- 51 | 第一节 概述
- 52 | 第二节 自然疗法

第七章 弹响指

- 54 | 第一节 概述
- 55 | 第二节 自然疗法
- 55 | 一、运动健身法
- 55 | 二、其他疗法

第八章 类风湿关节炎

- 57 | 第一节 概述
- 58 | 第二节 自然疗法
- 58 | 一、心理调节法
- 59 | 二、饮食疗法
- 59 | 三、其他疗法

第九章 菱形肌劳损

- 61 | 第一节 概述
- 62 | 第二节 自然疗法

第十章 急性腰扭伤

- 64 | 第一节 概述
- 65 | 第二节 自然疗法
- 65 | 一、心理调节法
- 66 | 二、饮食疗法
- 66 | 三、运动健身法
- 66 | 四、其他疗法

第十一章 腰椎后关节紊乱

- 68 | 第一节 概述
- 69 | 第二节 自然疗法



第十二章 腰部劳损

- | | | |
|----|-----|---------|
| 70 | 第一节 | 概述 |
| 71 | 第二节 | 自然疗法 |
| 71 | | 一、心理调节法 |
| 72 | | 二、饮食疗法 |
| 72 | | 三、运动健身法 |
| 79 | | 四、其他疗法 |

第十三章 腰椎间盘突出症

- | | | |
|----|-----|---------|
| 80 | 第一节 | 概述 |
| 82 | 第二节 | 自然疗法 |
| 82 | | 一、心理调节法 |
| 82 | | 二、饮食疗法 |
| 82 | | 三、运动健身法 |
| 82 | | 四、其他疗法 |

第十四章 胸腰椎压缩性骨折

- | | | |
|----|-----|---------|
| 88 | 第一节 | 概述 |
| 89 | 第二节 | 自然疗法 |
| 89 | | 一、心理调节法 |
| 90 | | 二、饮食疗法 |
| 90 | | 三、运动健身法 |
| 91 | | 四、其他疗法 |





第十五章 腰椎病

- | | |
|----|----------|
| 96 | 第一节 概述 |
| 97 | 第二节 自然疗法 |
| 97 | 一、心理调节法 |
| 98 | 二、饮食疗法 |
| 99 | 三、运动健身法 |
| 99 | 四、其他疗法 |

第十六章 强直性脊柱炎

- | | |
|-----|----------|
| 101 | 第一节 概述 |
| 103 | 第二节 自然疗法 |
| 103 | 一、心理调节法 |
| 103 | 二、饮食疗法 |
| 104 | 三、运动健身法 |
| 104 | 四、其他疗法 |

第十七章 髋髂关节致密性骨炎

- | | |
|-----|----------|
| 109 | 第一节 概述 |
| 110 | 第二节 自然疗法 |

第十八章 骨质疏松症

- | | |
|-----|----------|
| 112 | 第一节 概述 |
| 117 | 第二节 自然疗法 |

117	一、心理调节法
117	二、饮食疗法
121	三、运动健身法
124	四、其他疗法

第十九章 弹响髋

128	第一节 概述
129	第二节 自然疗法

第二十章 坐骨结节滑囊炎

130	第一节 概述
131	第二节 自然疗法
131	一、心理调节法
131	二、其他疗法

第二十一章 梨状肌综合征

132	第一节 概述
133	第二节 自然疗法
133	一、手法理筋
135	二、温针火罐
135	三、中药治疗



第二十二章 腕关节一过性滑膜炎

- | | |
|-----|----------|
| 136 | 第一节 概述 |
| 137 | 第二节 自然疗法 |

第二十三章 股骨头缺血性坏死

- | | |
|-----|----------|
| 138 | 第一节 概述 |
| 150 | 第二节 自然疗法 |
| 150 | 一、心理调节法 |
| 154 | 二、饮食疗法 |
| 156 | 三、运动健身法 |
| 164 | 四、其他疗法 |

第二十四章 膝骨关节炎

- | | |
|-----|----------|
| 177 | 第一节 概述 |
| 179 | 第二节 自然疗法 |
| 179 | 一、心理调节法 |
| 180 | 二、饮食疗法 |
| 180 | 三、运动健身法 |
| 183 | 四、其他疗法 |

第二十五章 胫骨结节软骨炎

- | | |
|-----|----------|
| 185 | 第一节 概述 |
| 186 | 第二节 自然疗法 |





第二十六章 踝关节扭伤

- | | | |
|-----|-----|---------|
| 187 | 第一节 | 概述 |
| 188 | 第二节 | 自然疗法 |
| 188 | | 一、心理调节法 |
| 189 | | 二、其他疗法 |

第二十七章 跟骨骨刺

- | | | |
|-----|-----|---------|
| 190 | 第一节 | 概述 |
| 191 | 第二节 | 自然疗法 |
| 191 | | 一、心理调节法 |
| 191 | | 二、其他疗法 |

第二十八章 痛风性关节炎

- | | | |
|-----|-----|---------|
| 194 | 第一节 | 概述 |
| 195 | 第二节 | 自然疗法 |
| 195 | | 一、饮食疗法 |
| 196 | | 二、运动健身法 |
| 200 | | 三、中药敷服 |

第二十九章 头部内伤

- | | | |
|-----|-----|---------|
| 202 | 第一节 | 概述 |
| 205 | 第二节 | 自然疗法 |
| 205 | | 一、心理调节法 |