

●主编 江山

骨质疏松症

时尚 医疗体操

S

shishangyiliaoticao

吉林科学技术出版社

R681.05
J375

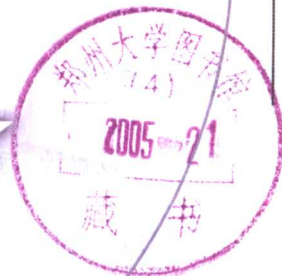


郑州大学 *040101720360*

● 主编 江山
● 编者 江山 江含 杨淑华 江镭

骨质疏松症

R681.05
J375



时尚 医疗体操

Shishangyiliaoticao

021126/03

吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

骨质疏松症时尚医疗体操 / 江山主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2004

(医疗体操系列)

ISBN 7-5384-3055-5

I. 骨... II. 江... III. 骨质疏松—保健操

IV. R681.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 118439 号

骨质疏松症时尚医疗体操

江 山 主 编

责任编辑: 韩 捷 封面设计: 张沐沉

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

880 × 1230 毫米 24 开本 4.5 印张 84 000 字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价: 10.00 元

ISBN 7-5384-3055-5/R·782

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5677817

编辑部电话 0431-5635170

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社



郑州大学 *040101720360*

前言

人的一生中，骨骼不停地进行着新陈代谢。随着年龄的增长，骨骼也和其他器官一样，发生退变，逐渐疏松，强度和韧性下降，严重时则成为骨质疏松症。

在当代，我国老龄人口急剧增多，骨质疏松症患者也随之增多。对骨质疏松症的预防应该从青少年就开始，而最积极、最有效的防治方法是做医疗体操进行锻炼。坚持做医疗体操可以延缓骨质的衰老，增进骨骼的强度。患者做医疗体操再配合食疗、药疗，效果更为理想。

本书介绍了两套防治骨质疏松症的医疗体操，一套较适合男性做，另一套较适合女性做。各套操写明了每个动作的做法，配以清晰生动的图片，使读者学习更为方便。

本书介绍的医疗体操不是很激烈、很复杂的运动，但也有一些注意事项需要了解，希望读者能够重视这部分内容。

书中还介绍了有关骨质疏松症的基本常识，使读者对该病有一个基本了解，便于预防和治疗。

我们期待着本书能成为您的良师益友。

编者

2005年1月



目 录 MULU

你知道什么是骨质疏松症吗	①
骨质疏松症是怎么发生的呢	①
骨质疏松症患者日常应该注意什么	②
做医疗体操积极防治骨质疏松症	③

做医疗体操防治骨质疏松症应注意什么	③
----------------------------	---

第一套操

徒手操 (适合男性)	⑤
------------------	---

第二套操

徒手操 (适合女性)	⑦
------------------	---



您知道什么是骨质疏松症吗

骨质疏松症也称为骨质缺少症，是因骨质分解、吸收超过骨质形成所致。

骨质疏松症患者多出现背痛、腰痛，如有压缩骨折则产生相应部位的神经压迫痛，有驼背畸形、四肢骨痛及关节痛、活动障碍等症状，常见的部位有脊椎压缩性骨折，桡骨远端骨折，股骨、胫骨、肱骨骨折。

人的一生中，骨骼不停地进行着新陈代谢。随着年龄增加，骨骼也和其他器官一样，发生退变，分解速度大于形成速度，骨钙和其他矿物质以及骨质总量以每年 1% 的速率递减。因而，骨骼渐渐疏松，强度和韧性下降，使人出现全身无力、腰酸背痛等症状。

骨质疏松症是一种常见病，但有一个概念上的问题要搞清楚，就是“骨质疏松”与“骨质疏松症”的区别。中老年人群中，很多人已经骨质缺少，却无明显症状。一些妇女从年纪较轻的时候起就在不知不觉中骨质缺少，也无明显症状，这只能称为“骨质疏松”。而“骨质疏松症”则是具备了典型的临床症状，并有相关的辅助检查作为依据。

对骨质疏松症的预防应该从青少年开始。骨质在 30 岁左右达到了顶峰，以后开始走下坡路，骨质与遗传、运动、营养等因素有关。女性 49 岁左右由于体内雌激素水平的急剧下降，易患骨质疏松症，而男性较晚发生，60 岁以后易患此病。因此在青少年时期就要注意体育锻炼，加强营养。

骨质疏松症是怎么发生的呢

引起骨质疏松症的原因有两个方面。一为原发性，就是身体及骨骼本

身生理机能退化，新陈代谢减慢而引起的骨质疏松症，也可以说，它是因为年纪增大而逐渐出现的疾病。二为继发性，一般是由营养缺乏，特别是钙缺乏引起；吸收障碍如慢性肠炎、胃大部切除会是病因；内分泌疾病如糖尿病、甲状腺机能亢进等也可引发此病。

哪些人易发生骨质疏松症呢？据统计资料调查，我国现有骨质疏松老人在 3000 万~6000 万之间，占国内老年人的 1/3~1/2。原发性骨质疏松症发病率最高人群是 50 岁以后年纪逐渐增大的人群。且随着年龄的增加发病率递增。女性发病率比男性早，在绝经期后出现，因而发病率也比男性高，据统计为男性的 6 倍。而到 75 岁以后男女的老年性骨质疏松症发病率才比较接近。此外糖尿病、慢性肾病、偏瘫、截瘫或长期卧床者，户外活动少、偏食、有烟酒嗜好者，家族史中有骨质疏松症者，比较容易患骨质疏松症。

骨质疏松症患者日常应该注意什么

1. 要注意因跌倒而引发骨折 患者往往年纪大，走路容易摔倒，当地面有水、冬天地面结冰、在浴室洗澡、上下阶梯、过马路时都要小心，必要时需要有人帮助。居室、浴室、厨房要采用防滑地面，地毯不要松脱，不要在地面上洒水，应尽量保持干燥。摆放家具要考虑到老年人的习惯和适应能力，不要影响行走。室内和走廊灯光必须明亮，以免老年人发生碰撞和跌倒。

2. 补钙非常重要 当前一些壮骨、补钙保健品很多，许多老年人在服用，显然已经认识到补钙的重要性。人体吸收钙需要维生素 D 的协助。如果缺少维生素 D，尽管食物中钙质丰富，依然不能吸收，所以还要补充维生素 D，多晒太阳。钙存在于各种食物中。虾米、海带、紫菜、芝麻、豆类中

含钙量较高；蔬菜中绿叶类含钙量较高；乳及乳制品不但含钙量高，而且容易吸收，是理想的补钙食品。

做医疗体操积极防治骨质疏松症

骨的代谢过程分为骨质形成和骨质吸收，当骨质形成大于骨质吸收时，骨质就增加。反之，骨质就减少。医疗体操可以大大加快骨质形成的过程，使身体更有效地利用各种外源性补充剂加速骨质的沉积。通过正确运动所形成的骨小梁（骨骼的支架），能够真正符合人体的生物力学特性，而通过药物、饮食等其他途径，就算增加了骨量，所形成的骨小梁中很多也并不符合生物力线，是一些低效的骨小梁。由此可见，选择正确的运动方案多么重要。

我国自古就有体育锻炼防治疾病、强身健体的方法，如做“五禽戏”“八段锦”等。医疗体操是近年兴起的一项健身、祛病的方法。它是根据患者的病情有针对性地编排体操动作，适合患者增强体质、治疗疾病、恢复功能。本书中地医疗体操是针对骨质疏松而编排的，坚持做防治骨质疏松症的医疗体操，可以促进骨质的新陈代谢，增加骨骼的强度，促进骨骼健康、强壮。可以说，医疗体操是治疗骨质疏松症最积极、最有效的方法。

做医疗体操防治骨质疏松症应注意什么

1. 青少年人群 应以预防为主，进行较大强度的体操锻炼，加快骨质的形成反应，提高骨质的峰值。每天运动时间不低于 45 分钟。
2. 中老年人群 可采用中小强度的医疗体操，每天运动半小时。上肢

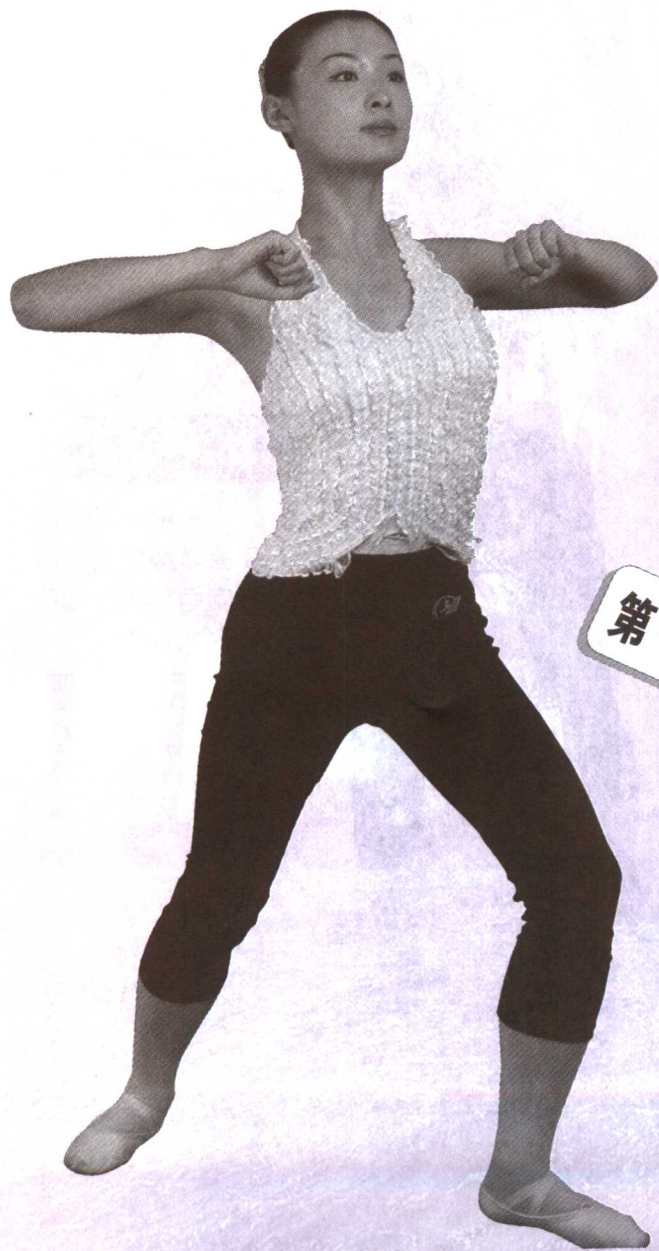
骨质疏松的人可多做上肢的医疗体操。脊椎骨质疏松的人可选择锻炼腰背的医疗体操；下肢骨质疏松的人可选择锻炼下肢的医疗体操。

3. 有较严重疼痛症状的患者 做体操时应减小活动范围或只运动无疼痛症状的部位。

4. 有严重内脏、骨骼疾病的患者 如心脏病、肺病、肝病、高血压病的患者，做操时要控制好运动量，不要过于用力，不要过于劳累。有严重骨骼疾病者，如关节炎、软骨症、腰椎间盘突出症患者做操时也要特别注意，不要过于用力，动作不要过猛。上述疾病患者做操须遵医嘱，如感不适，应立即停止运动。

5. 持之以恒运动对骨质疏松的预防效果高于治疗效果 运动开始的时间越早，年老时骨质流失的时间也就越晚，所以要长期坚持有计划、有规律的运动，因为一旦运动停止，骨质将快速下降。因此坚持进行体操锻炼是非常重要的。

6. 做操时要注意把动作做到位 如四肢平伸、抬举时要伸直，弯曲时也要弯曲到规定角度。身体素质好的人，为了增进骨骼的发育，做操时要用力些，以做完操全身发热、身体略微出汗为好。更重要的是要坚持定时定量，每天都要坚持做，并做到量。如果要较快取得效果，可在身体能够适应的前提下适当增加运动量，并配合好营养的补充。



第一套操

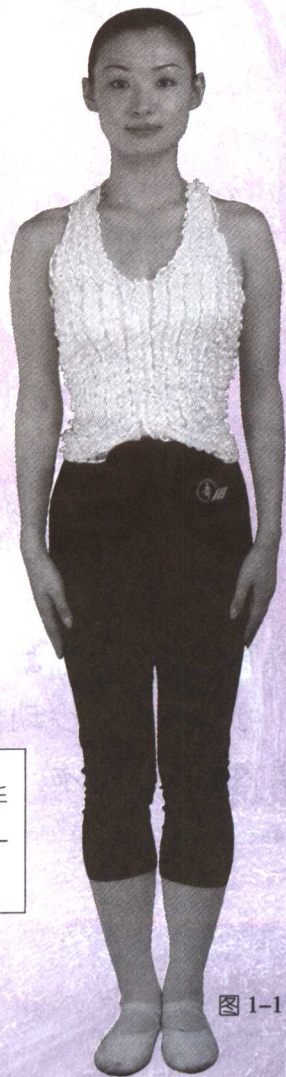
徒手操

(适合男性)

此操更适合男性做，女性做也可以，可以适当减少动作次数。

此操每天早晚各做 1 遍。

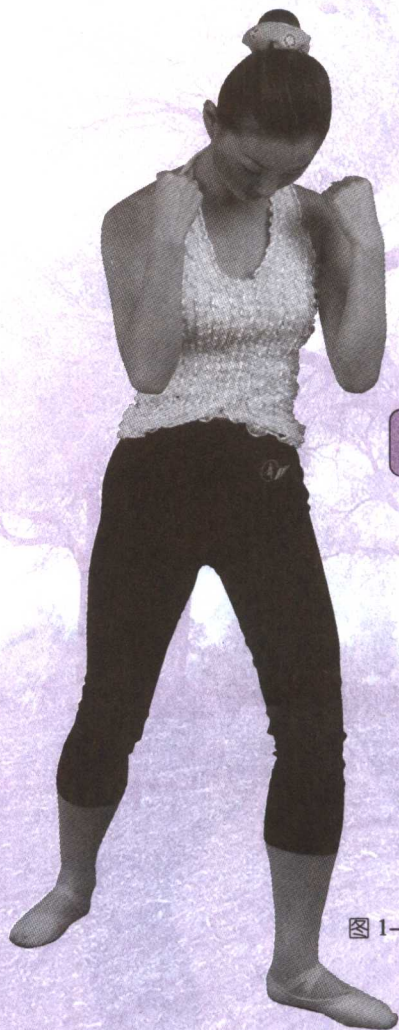
头部运动 ①



预备姿势

直立，双手垂于体侧（图 1-1）。

图 1-1



第一节

左跨步同时两手握拳胸前屈，掌心向后，尽量低头 10 次（图 1-2）。

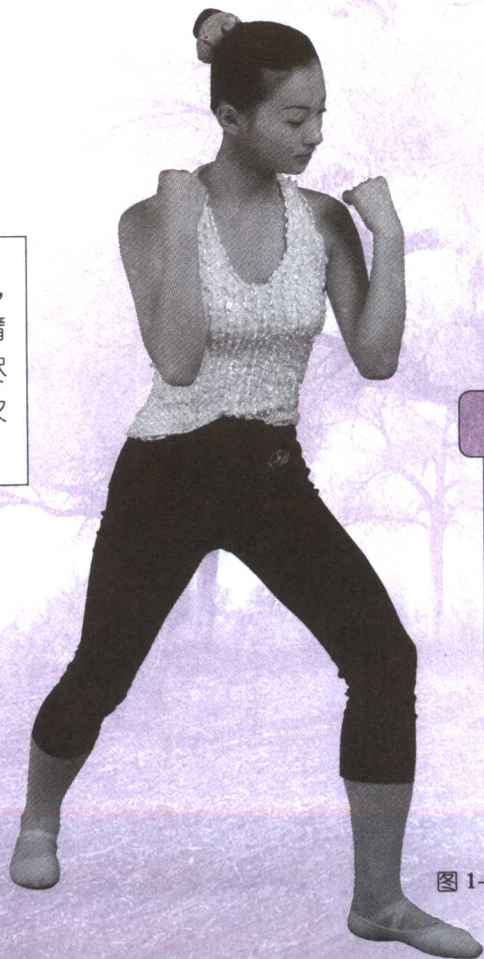
图 1-2



第二节

收回左脚，五指张开，两臂伸直上举，头尽量抬起后仰 10 次（图 1-3）。

图 1-3



第三节

左跨步，脚尖向左，身体左转，手握拳胸前屈，头向左转 10 次（图 1-4）。

图 1-4

第四节

右跨步，脚尖向右，
身体右转，手握拳胸前屈，
头向右转 10 次（图 1-5）。

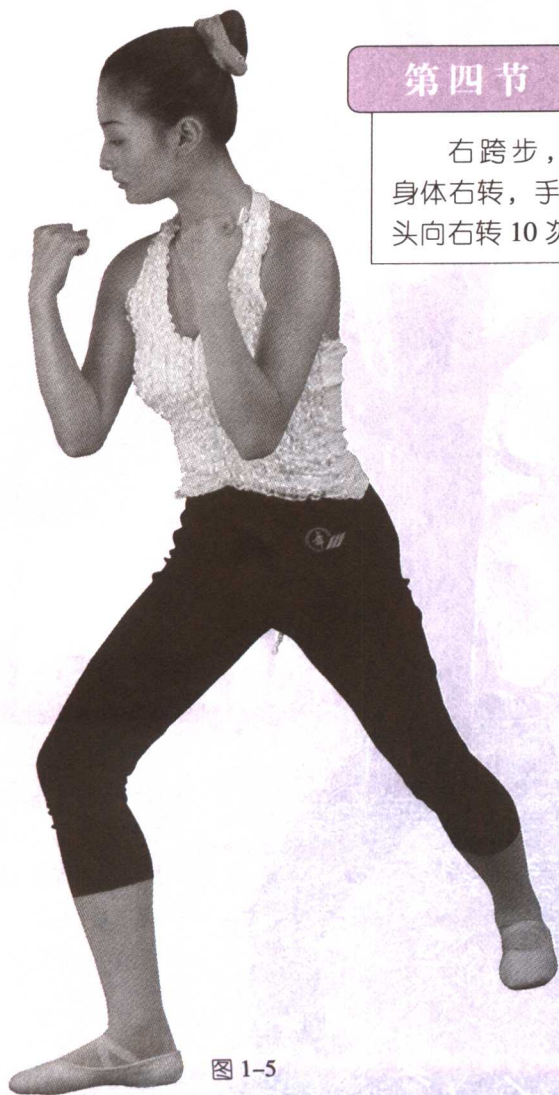


图 1-5

预备姿势

直立，双手
垂于体侧（图 1-6）。

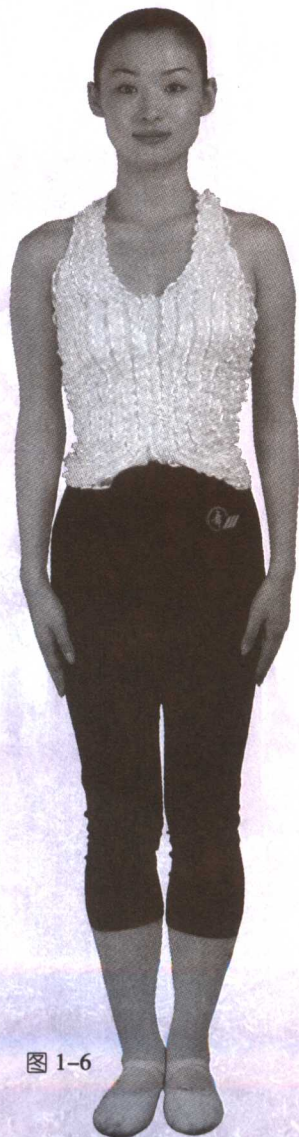
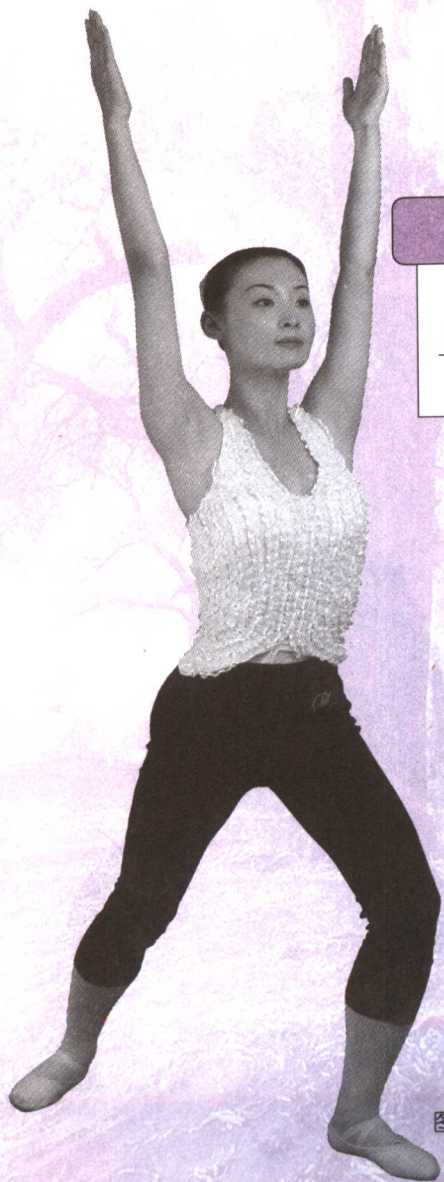


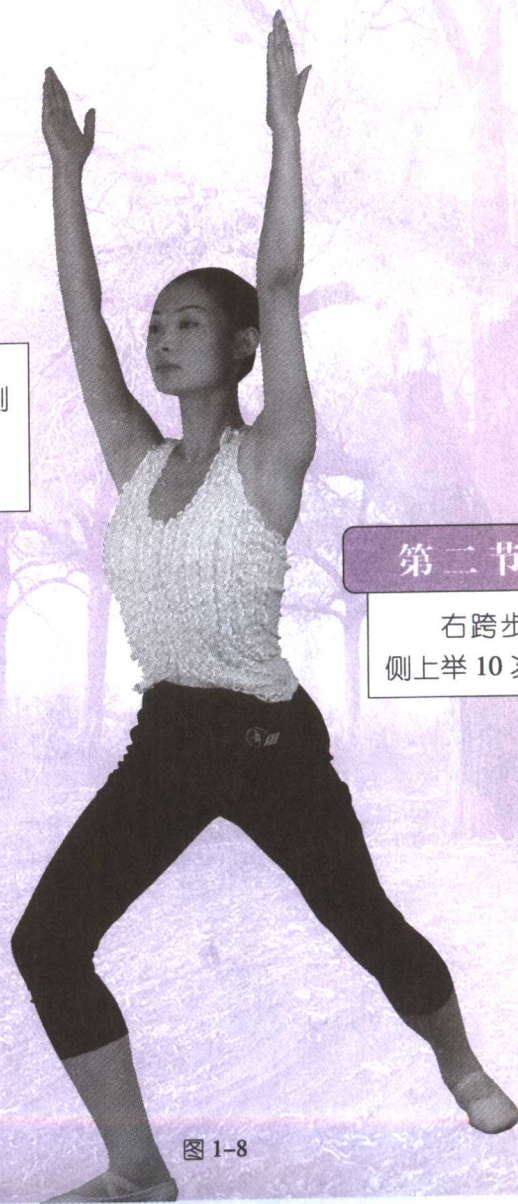
图 1-6



第一节

左跨步，同时两臂侧上举 10 次（图 1-7）。
恢复预备姿势。

图 1-7



第二节

右跨步，同时两臂侧上举 10 次（图 1-8）。
恢复预备姿势。

图 1-8

第三节

左跨步，身体左转，同时双臂屈肘在胸前拉动振胸 10 次（图 1-9）。

恢复预备姿势。

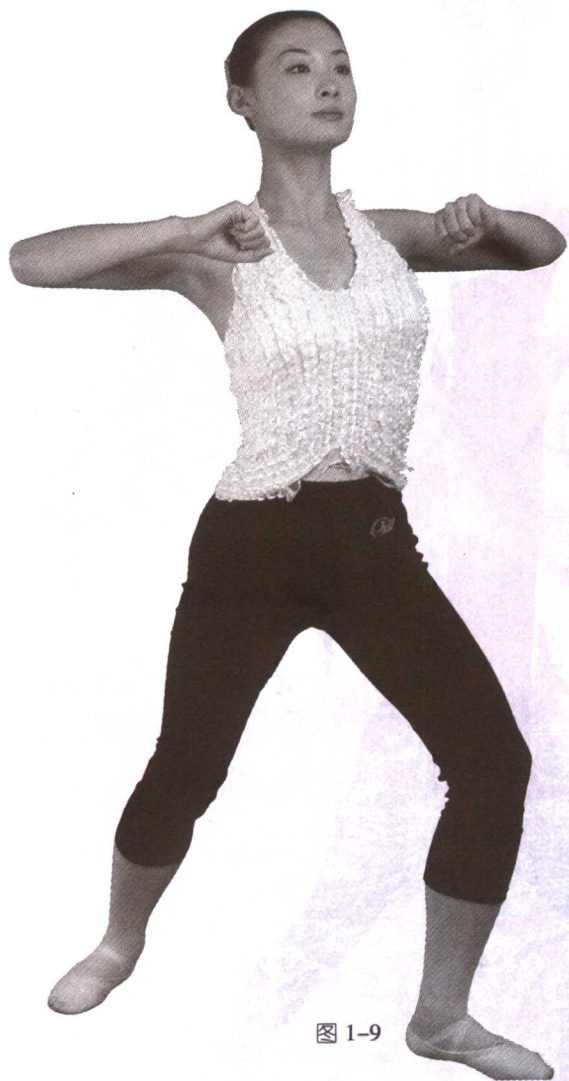


图 1-9

第四节

右跨步，身体右转，同时双臂屈肘在胸前拉动振胸 10 次（图 1-10）。

做此节时胳膊稍用力，一定要伸直。

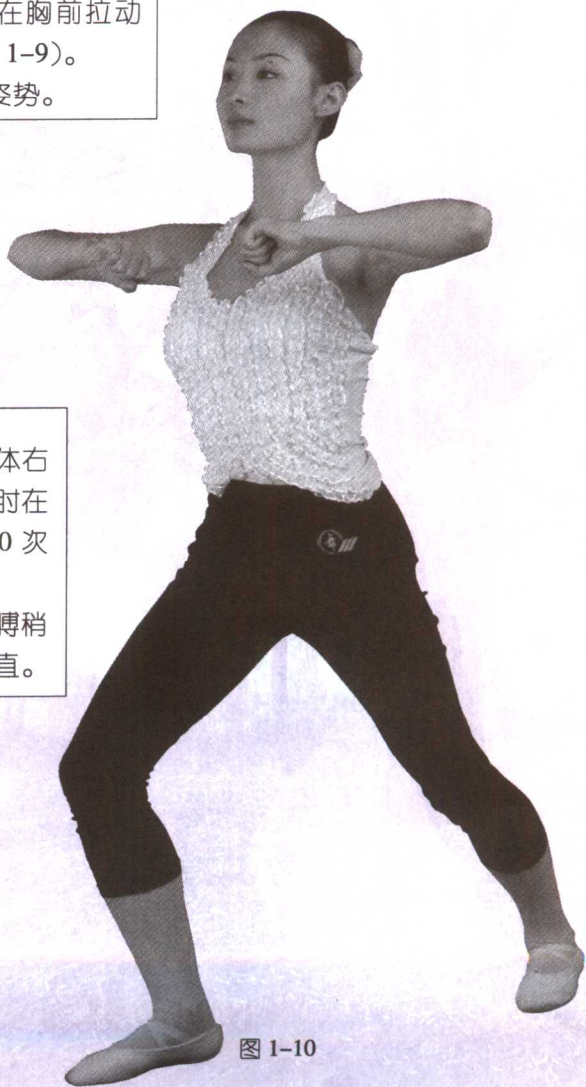


图 1-10



预备姿势

分腿直立，
双手五指搭在肩
上（图 1-11）。

图 1-11



第一节

双肩向前绕环 10 次
（图 1-12）。
恢复预备姿势。

图 1-12

第二节

双肩向后绕环 10 次
(图 1-13)。

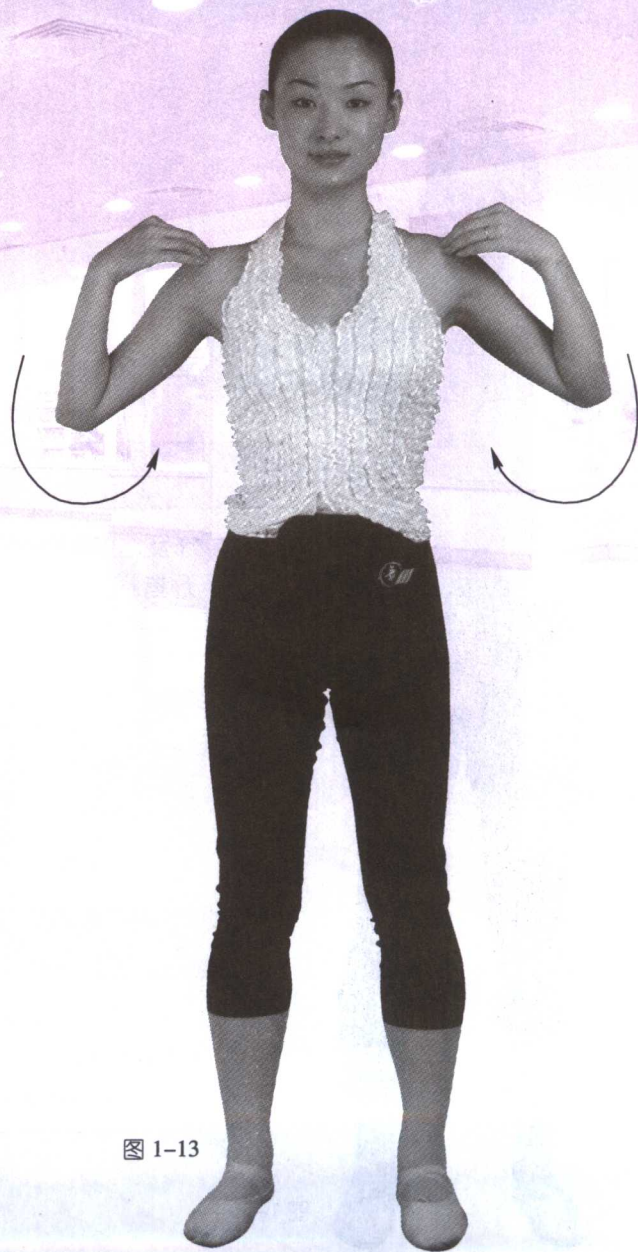


图 1-13