

随时随地 招招好使 好好练习 天天健康

手捧莲花练颈椎 大树参天练脊柱

绕肩缓解肩周炎 单腿后背健腰肾

我们一起来做 **健骨操!**



赵之心 牛敬莹 邢少冬 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

隨時隨地 隨想隨做 輕鬆簡單 天天健康

中國醫藥出版社

人民衛生出版社

北京中醫藥大學

中國醫藥出版社

我們一起來做 **健身操**！



随时随地 招招好使 好好练习 天天健康

手捧莲花练颈椎 大树参天练脊柱

绕肩缓解肩周炎 单腿后背健腰肾

我们一起来做 **健身先健骨**!



健身 先健骨

赵之心 牛敬莹 邢少冬 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

近年来,颈椎病、肩周炎、骨质疏松等越来越多的骨骼疾病使人们深受其扰。也许人们并不觉察,正是平时工作生活中的一些不良习惯及行为模式,最终导致自己深受病痛折磨。

骨骼是人体的支柱,一旦出现问题,将殃及全身。著名健康专家赵之心提出“健身先健骨”之理论,并编创养生健骨操,帮助人们有效解决骨骼疾病的困扰。

本书分健身先健骨、骨骼疾病攻防策略、养生健骨操等几个章节,不但从理论上全面普及骨骼健康常识,还用易学、实用、有效的养生健骨操,教会大家用锻炼的方法使自己的骨骼强壮起来。

图书在版编目(CIP)数据

健身先健骨/赵之心,牛敬莹,邢少冬编著. —北京:机械工业出版社,2010.4
ISBN 978-7-111-30330-5

I. ①健… II. ①赵…②牛…③邢… III. ①骨骼—保健 IV. ①R68

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第061737号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:谢欣新 责任编辑:刘建光

版式设计:刘志春 责任校对:陈志刚 郭常杰

封面设计:吕凤英 责任印制:王书来

北京兴华昌盛印刷有限公司印刷

2010年4月第1版第1次印刷

165mm×205mm·9.25印张·80千字

标准书号:ISBN 978-7-111-30330-5

定价:22.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010)88361066

门户网:<http://www.cmpbook.com>

销售一部:(010)68326294

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售二部:(010)88379649

读者服务部:(010)68993821

封面无防伪标均为盗版

前言

Prefact

我们在大学里讲课，看到很多年轻人开始有腰疼、腿疼的现象发生；在夏令营，还是“七八点钟的太阳”的青少年感到脖子疼的人居然占了半数；在机关企业，整日伏案工作的人问我们最多的问题就是怎么能缓解全身骨头的疼痛；来到社区与居民交流，看到中老年人千奇百怪的健身方法，可他们还是避免不了骨骼退化带来的伤害。

患有骨骼关节疾病的人群不仅在中国数量庞大，在全世界，不同年龄段数以亿计的人们都在受到骨骼关节问题的困扰。

在你还没有正确地认识骨骼关节疾病的时候，它只是让你感到疼痛，感到劳累。而一旦从疼痛转为疾病，它就会导致个人生活能力、劳动能力的降低甚至丧失，会给你自己以及家庭、社会带来沉重负担。更令人担忧的是，骨骼关节疾患的发病人群已经开始出现年轻化的趋势。

骨骼关节系统疾患所造成的日益严重的个人及社会负担，不仅是因为太多的人被骨骼关节问题困扰，而是更多人的还没有意识到骨骼关节健康的重要性。

骨骼起着支撑人体、保护内脏以及造血的重要作用。如果把人体比作一座大厦，那骨骼就是这座大厦的钢筋。骨骼一旦出现问题，“人体大厦”

就会坍塌甚至倾覆！因此，骨骼对人体健康来说至关重要。

而现实情况是，很多人对保护骨骼的认识还只是停留在补钙、吃药上，还没有意识到其实我们可以通过运动的方式加强对骨骼肌肉系统的锻炼，从而预防骨骼关节疾病的发生。而一旦身患骨骼疾病，我们依然可以通过有针对性的锻炼，使病情得到缓解，甚至最终治愈。

运动就是这么神奇！而其前提就是掌握科学的方法。

生命在于运动！骨骼也正是为动而“设计”的。如果对骨骼健康的投资有多种多样，希望大家相信，运动锻炼是其中投资最少、见效最快的手段。

保护我们的骨骼！健身就先从健骨开始。



目录

Content

前言

第一章 为什么要关注骨骼健康	1
第一节 骨骼健康的意义	1
第二节 骨骼疾病易患人群	3
第二章 健身先健骨	7
第一节 骨骼关节的结构特征	7
第二节 生命在于运动——骨骼为动而设计	11
第三节 用进废退——骨骼的非正常退化	13
第四节 骨骼易出现的意外	22
第五节 保护不当引起的骨骼问题	25
第六节 其他疾病诱发的骨骼问题	27
第七节 不良习惯造成的骨骼问题	31
第八节 骨骼康复原则	34
第三章 骨骼疾病攻防策略	39
第一节 最为普遍的骨质疏松症	40

一、什么是骨质疏松症	40
二、哪些人易患骨质疏松症	41
三、得了骨质疏松症怎么办	42
第二节 其他骨骼关节疾病	43
一、痛风	43
二、与糖尿病相关的骨关节疾病	49
三、颈椎病的由来	52
四、脊柱健康	55
五、肩周炎及肘痛	57
六、背痛、背酸	59
七、膝伤、膝痛	61
八、脚的健康	63
第四章 养生健骨操	69
第一节 颈椎健骨操	70
1. 手捧莲花	72
2. 东方日出 西方日落	74
3. 十点十分操	77
第二节 脊柱健骨操	79
1. 大树参天	80
2. 旱地划船	83
3. 坐式背部运动操	85
4. 手脚同起	87

第三节 肩部健骨操	89
1. 绕肩运动	90
2. 肩部柔韧性训练	92
第四节 肘部健骨操	94
翻手腕操	95
第五节 手部健骨操	97
健手六字诀	98
第六节 腰部健骨操	102
1. 单腿后背	103
2. 铁塔操	105
第七节 髋关节健骨操	107
1. 大字操	108
2. 多向抬腿训练	110
第八节 膝关节健骨操	113
1. 小半蹲	114
2. 膝部拍打	116
第九节 踝关节健骨操	119
1. 提踵训练	120
2. 勾脚尖训练	121
小结	123
第五章 “四大基石” 建设生命支柱	124
第一节 基石之一——合理膳食	125

一、骨骼健康与“吃”关系密切	125
二、合理膳食能有效增加人体矿物质含量	128
三、人体缺少矿物质的危害	129
第二节 基石之二——适量的体力劳动或运动	131
一、“废退”是骨关节产生问题的一个重要方面	132
二、由“衰退”产生的骨关节问题一旦出现就应 理解为周身问题	132
三、局部废用性问题	132
第三节 基石之三——合理的骨负荷训练	133
第四节 基石之四——全面控制造成骨关节问题的 因素	134
一、控制体重	134
二、防止代谢失衡造成的骨关节病	134
三、积极控制某些疾病	134
四、积极锻炼和进行骨康复	134
后记	135

第一章 为什么要关注骨骼健康

第一节 骨骼健康的意义

我们首先来看一看骨骼健康在体质健康中的意义：

- 骨骼是生命的支柱：骨骼有“生命工厂、体质银行”之称，人体所需的矿物质的储存库，自古就有“厚骨为贵人”之说。

- 骨骼是人类抵御能力的坚实基础：在人的一生当中，骨骼要承受支撑、抗压、抗拉、抗扭、抗弯、抗折等，可谓任务艰巨。

- 骨骼与身体其他部位的健康关系密切：中医学有“肾主骨”、“肾壮骨强”、“骨壮肾强”之说，特别是老年人、女性、有肾病的人等。

骨骼健康对我们如此重要，然而生活中还是很少有人会想到去滋养他们的骨骼，尤其是人们年轻的时候，总是觉得骨骼一旦

形成，似乎就再也不会改变了。直到有一天我们的关节开始疼痛，行动开始不太灵活，或者有一天我们的身体出现脚踝扭伤、肩部肌肉拉伤、腰部扭伤等一些常见的运动伤害，这些被很多人看作微不足道的小问题，如果不妥善处理，将会让我们疼痛难忍甚至会造成行走不便，严重者将会殃及全身。于是骨量不足、骨质疏松以及其他的一些骨关节疾病，这些不被人们重视的骨骼疾患，将会严重影响我们的生活。

目前，就全球而言，骨质疏松症、骨关节炎、类风湿性关节炎、背痛、脊椎病、骨折等各种骨关节疾病影响着千百万人的生活。据不完全统计，目前全世界大约有 3.55 亿人患有各种骨关节疾病，病情严重的甚至造成了终身残疾。

据有关部门预测，到 2050 年，我国骨量减少和骨质疏松症患者将达 2 亿多人，60 岁以上的老年人患骨关节疾病的将占 50% 以上。未来在我国，骨关节疾病将成为影响人们生活质量和生命质量的重要问题之一。

目前，有约 3/4 的人在一生当中有过腰痛的经历；颈部疾患过去是进入中老年期的标志，现在年轻的白领人群中也相当普遍；更年期女性骨关节问题尤为明显。

骨骼健康的问题，过去人们更多地仅仅是从“骨骼系统”上去审视。其实，骨关节疾病与许多疾病是相生相伴的，比如肥

胖、糖尿病、内分泌疾病、免疫功能失调、肌肉功能下降等等。

骨骼关节疾病所导致的危害也是一个非常大的公共卫生问题，例如个人行为障碍、残疾、生活质量下降，包括误工、家庭负荷、非正常的经济开销等等。这给许多个人、家庭乃至社会带来了沉重的精神压力、经济负担及损失。

所以说骨关节问题不仅仅是存在于老年人当中的常见问题，在各种人群当中骨骼健康问题都应当引起重视。

第二节 骨骼疾病易患人群

一、老年人

有人在描述老年人骨骼健康状况时列出了这样一个等式：

老年人 = 骨关节疾病

在一份对中老年人体质现状的调查中发现：在接受调查的198人中，前十种健康问题的统计排位，骨关节问题占到了第二位，仅次于血常规检查异常。

老年人的骨关节疾病与老年人身体机能总体上的衰退有关。

二、女性

中年以上的女性或多或少会存在某些骨骼关节的问题，如颈椎不适、肩膀痛、腰椎痛、髋关节不适、膝关节痛及阵发性小关

健身先健骨

节痛等等。

美国密歇根大学公布的一个报告指出，由于女性肌肉组织与男性不同，所以腕、肩、背部更易受伤，并且这种损伤是男士的2~8倍。

女性的骨骼关节问题与女性的生理特征有着密切的关系，因此女性一生都要关注骨骼健康：

生命的第一天：从胎儿孕育的第一天起，母亲的“骨”就扮演着支撑生命的重要角色。母体钙盛，儿婴骨强；母体钙贫，儿婴骨弱。可以说，母亲骨骼的强弱可以影响孩子的一生！

妊娠和哺乳期：钙的“入不敷出”伤及的是母亲的骨骼，“月子病”常常与此有关，这也使中年以后的母亲骨病发生率大大增加！

更年期：雌激素分泌量的下降速度开始加快，导致大量骨丢失，此时女性骨骼的健康状况是“集中”受害阶段！

老年期：由于吸收功能下降，摄入的钙少于丢失的钙，造成了老年女性骨质疏松症高发！目前老年女性骨折成为造成其伤残、致死的重要原因之一。

三、青年人

提到IT行业，许多人会想到，这是一个很时尚的年轻人的职业领域：高薪、自由……他们玩命地工作，大把大把地挣钱。

在这里我要说：如果你也是从事 IT 业的人，请悠着点儿！一个名为“硅谷综合征”的幽灵正在 IT 人中游荡，并侵蚀着越来越多 IT 人的健康！“IT 幽灵”中的骨关节问题，即“IT 腕管综合征”。



马格利塔在 34 岁时开始出现手腕、脖子等部位的疼痛，她一边硬挺着工作，一边理疗和服用止痛药。后来疼痛加剧，连拿笔都很费劲。经诊断，她得的是腕管综合征和胸廓出血综合征，这都是由于久坐不动从而压迫神经血管造成的。她不得不病休，由父母轮番照顾。

俄勒冈州比弗顿市的卡尔森，29 岁，程序员。他开始只是胳膊痛，后经诊断他得的是肌腱炎、腕管综合征和其他劳损疾病，现在只能靠语音输入文字了。

信息时代，给更多的人留下的痛楚是“重复性机械运动损伤”，专家也称这是 IT 时代的“富贵病”——骨骼肌肉疲劳综合征。

四、特殊职业者

根据全国某运动项目工作会议文件汇编而成的《某运动项目运动员的疾病调查》一文，通过对 59 名运动员的伤病情况统计，得出了以下一些数据：

上肢伤况：掌指关节 14 人，占 23.73%；腕关节 18 人，占 30.51%；前臂 1 人，占 1.6%；肘关节 7 人，占 11.86%；肩关节 10 人，占 16.95%。

躯干伤况：颈部 21 人，占 35.59%；腰部 26 人，占 44.07%；背部 5 人，占 8.47%。

下肢伤况：髌关节 4 人，占 6.78%；膝关节 35 人，占 59.32%；踝关节 28 人，占 47.46%；趾关节 2 人，占 3.38%。

运动对运动员的骨关节伤害，应该说是职业特征。这也可以说明，许多体育运动项目对人的骨关节伤害是非常大的。比如：以运动项目命名的关节疾病“网球肘”等。

为什么现代人的生活和工作条件如此进步，反而会有这么多的人出现骨关节问题？为什么骨关节问题日益年轻化？为什么骨关节问题在一个人身上多发？为什么许多行业的骨关节问题高发？……

专业人士指出：上述的骨骼关节疾病目前都不能根治，因此如何预防骨骼关节疾病演变、避免病情加重是极为重要的课题。世界卫生组织确定 2000 ~ 2010 年为“骨关节病十年”，它的主要目的是：提高各国各地方行政机构与社会各界对肌肉骨骼疾病的重视和认识，并寻找更好的防治手段，鼓励国内、国际间的研究工作，以最终改善患者的生活质量。

第二章 健身先健骨

当我们的骨骼出现问题的时候，更多人选择的是忙着求医问药。不过今天我们给大家带来的建议则是用锻炼的方法让自己的骨骼健康起来。

第一节 骨骼关节的结构特征

大家都知道，骨头由一层骨膜包着，骨头也是靠这个骨膜递送营养。而骨膜有一个最大的特点，就是在人体运动的过程当中会接收到来自外界的各种不同刺激。当肌肉运动刺激骨膜的时候，我们的骨膜就将接受到的这种刺激传递给身体，这样就会相对提高人体自身的免疫力。

很多人可能没想到，提高免疫力的方法会是每天锻炼骨骼。因为骨膜受到牵拉刺激的时候所产生的反应对提高免疫力有帮助。坚持运动会让你的骨骼在牵拉状态下受益，同时也会改变我们骨骼的另外一些状态，比如造血机能会发生相应的改变。

一些血液不优秀的人，特别是女性当中的贫血者，我们的建