

2

LIANGFENZHONG GUANJIE YANGHU BAOJIANCAO

分钟关节养护保健操

——让你远离骨性关节炎



编著 王跃庆



北京大学医学出版社

2分钟关节养护保健操

——让你远离骨性关节炎

编 著 王跃庆
顾 问 娄思权
摄 影 高 媛

图书在版编目(CIP)数据

2分钟关节养护保健操：让你远离骨性关节炎 / 王跃庆编著. --北京：北京大学医学出版社，2010.12
ISBN 978-7-5659-0097-6

I. ①2… II. ①王… III. ①关节疾病-体育疗法-保健操 IV. ①R684

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第246961号

2分钟关节养护保健操

——让你远离骨性关节炎

编 著：王跃庆

出版发行：北京大学医学出版社（电话：010-82802230）

地 址：(100191) 北京市海淀区学院路38号 北京大学医学部院内

网 址：<http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷：北京圣彩虹制版印刷技术有限公司

经 销：新华书店

责任编辑：李小云 责任校对：金彤文 责任印制：张京生

开 本：889mm×1194mm 1/32 印张：2.75 字数：35千字

版 次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5659-0097-6

定 价：23.80元

版权所有，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）



|前言|

人在日常工作和生活中最容易伤及的就是关节。人的关节软骨随着年龄的增长都会发生退变。大部分人到30岁后关节软骨的退变会加速。关节的退变主要发生在关节软骨和椎间盘。发生退变的关节主要表现为关节间隙变窄和骨刺形成。人会感觉到颈部、腰部和关节酸痛，严重时会影响人的功能。

但是，有一种奇怪的现象，就是有的人会出现关节病，有的人却不会出现关节病。有的人出现关节病后很快治愈，有的人的关节病却怎么也治不好。这是为什么呢？

出现这种现象的一个重要影响因素就是关节营养和关节养护做得好不好。

有的人知道如何保养关节，生活规律，喜欢运动，这样的人关节就不容易退变，得关节病的机会就会减少。相反，有的人不知道如何养护关

节，生活方式不科学，要不就突然剧烈运动，要不就懒于活动，经常一坐就是大半天，也不注意关节营养，这样的人关节软骨退变就会加快，得关节病的概率就会明显增加。

骨性关节病是一种十分常见的关节疾病，发病以中老年人为主，但年轻人得骨性关节病的也不在少数。骨性关节病可以发生在全身的各个关节，比如颈椎、肩关节、腰椎、髋关节、膝关节和踝关节等。这些部位的骨性关节病可以单独发生，也可以同时多部位出现。比如，有颈椎病的人同时又可以存在膝关节骨性关节病。

骨性关节病是一种缓慢发生的疾病，像其他疾病一样，重在预防。医学研究和临床经验都证明，科学地对关节进行预防养护能够有效防止骨性关节病的发生或延缓骨性关节病的发展。不注意科学地养护关节，骨性关节病的病症会更早地

出现。并且，已经得了骨性关节炎的病人更需要积极地养护关节。科学地养护关节不仅能够明显提高治疗疗效，而且还可以巩固疗效，防止或延缓病症的复发。

关节养护属于康复、养护范畴。目前，世界上许多国家都非常重视疾病的康复、健康的养护。祖国的传统中医更强调养生的重要性。“治未病”、“三分治、七分养”都是说预防疾病和健康养护的重要性。我国也是一样，各大医院都建立了康复科，通过康复科的建立，有效提高了疗效。更重要的是，很多骨关节疾病通过关节养护就达到了治疗目的，避免了大量用药或手术治疗。

康复和健康养护的意识在老百姓心目中已经逐渐建立起来了，大家都知道锻炼身体，保养关节。但是，很多人不知道怎样锻炼好，不知道怎

样科学地养护关节。很多病人虽然能够积极地锻炼，但是锻炼不得法，关节越练越疼，病情越来越重。这就说明，关节养护需要科学方法，需要专家的指导。另外，关节软骨需要哪些营养，怎样使关节的营养更好，防止关节软骨退变？很多人都渴望了解这些知识。

目前，还没有一种专门针对关节的专业养护方法，也没有一个专业机构来帮助大家做好关节养护。社会呼唤有一种专业、科学、简便、有效的关节养护方法和专业关节养护的服务机构。本书就是适应这种要求编写的。书中的关节营养知识和关节养护保健操是由骨科专家亲自编写，凝聚了作者20多年宝贵的研究成果和工作经验，将深奥的关节医学知识融入到了关节营养和关节养护保健操的每一个细节，充分运用了关节、肌肉、韧带营养的科学规律。经过大量人群使用验

证，确实是一种科学、有效，简便、易学，随时都可以练习使用的关节养护方法。作者在本书中提出的关节养护概念和关节养护方法都是新颖的，体现了作者在这一领域的渊博学识和研究深度，并且十分通俗、易懂。相信这套关节养护保健操的问世会给更多的人带来健康，让更多的人从中受益。

姜思权 教授

2010年11月18日

第1部分 骨性关节病的典型特征

..... 1

什么是骨性关节病 3

骨性关节病的主要表现 5

人为什么会得骨性关节病 12

关节软骨的特点 19

是什么让你的关节感到疼痛 21

第2部分 关节养护的科学原理

..... 25

健康的关节需要哪些因素 27

什么是科学的关节养护 32

目 录

第3部分 关节养护保健操·····	35
颈部养护保健操·····	37
肩关节养护保健操·····	42
腰部养护保健操·····	46
髋关节养护保健操·····	53
膝关节养护保健操·····	59
踝关节养护保健操·····	68
结束语·····	76
致谢·····	77

1

骨性 关节病的 典型特征

- ◆ 什么是骨性关节炎
- ◆ 骨性关节炎的主要表现
- ◆ 人为什么会得骨性关节炎
- ◆ 关节软骨的特点
- ◆ 是什么让你的关节感到疼痛

骨性关节炎是一种人人都有可能遇到的疾病，是一种十分常见的疾病。怎样才能预防这种疾病的发生是每一个人都关心的问题。得了骨性关节炎怎样才能提高疗效，早日康复更是每一个病人都关心的问题。要想有效地预防骨性关节炎的发生、促进骨性关节炎的早日康复，就需要了解骨性关节炎的特点、关节软骨的特点，从而知道为什么关节需要养护、怎样科学地养护关节。人人都希望有一个健康的关节，都希望有一种科学、有效、简便、易学的方法来养护关节。本书为大家提供的关节养护保健操的目的就是希望通过阅读本书了解骨性关节炎的相关知识，每天花很少的时间就能够起到科学养护关节的作用。



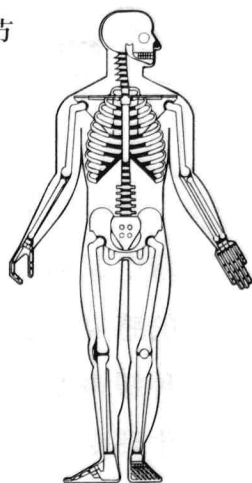
什么是骨性关节炎

骨性关节炎是关节软骨首先发生融解、变薄引起的一种关节疾病。骨性关节炎不是关节的感染，也不是风湿性疾病。骨性关节炎是一种缓慢发生的关节疾病，不引起发热等全身性生理变化。

人的关节软骨一旦发生融解，就会引发关节的一系列病理变化。这些变化包括：关节间隙变窄、骨刺形成、关节滑膜增生、关节积液、关节摩擦、关节囊和韧带松动、大腿肌肉松弛。病情发展到严重时，膝关节的半月板也会发生变性，出现碎裂或脱位，关节腔出现游离体，关节软骨完全剥脱，骨质裸露。关节软骨下骨质出现囊性变，



骨质缺血、坏死，融解。到晚期关节出现变形、脱位，或关节间隙完全消失，关节融合，严重影响人的功能和日常生活。



人体从头到脚有很多关节，因为有关节，人的各种功能和动作才能灵活自如。随着人的各种社会活动的积累和体内营养代谢的改变，人体的各个关节都可以发生骨性关节炎，各关节的骨性关节炎可以单独发生，也可同时发生。活动越多的关节就越容易发生骨性关节炎，病情也就越严重。人体发生骨性关节炎的常见部位是：颈椎、腰椎、手指关节、髋关节和膝关节。膝关节是骨性关节炎最常见的部位，对病人的影响也最大。

随着年龄的增长，人的关节软骨30岁就开始发生退变。因此，骨性关节炎随着年龄的增长，发病率逐渐增加。60岁以上骨性关节炎的发病率可以达到80%以上。所以，骨性关节炎是一种发

病率极高的老年关节疾病。但是，由于职业性特点，年轻人患骨性关节病的人也越来越多。年轻人发病率较高的职业有护理人员、服务人员、运动员、舞蹈演员、银行职员等。



骨性关节病的主要表现

骨性关节病的主要表现就是疼痛。疼痛是骨性关节病的第一表现，也是伴随骨性关节病这个疾病过程中的主要症状。随着病情加重，疼痛越来越重，症状逐渐增多，最终影响病人行走和关节功能。



但是，骨性关节病的症状又可以间断出现，经过正确地关节养护保健，症状可以长时间消失。这就是

为什么要向大家推荐关节养护保健知识的原因。

以膝关节骨性关节炎为例，骨性关节炎的主要表现有：

1. 关节疼痛

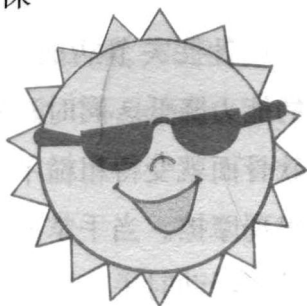
关节疼痛逐渐出现，并逐渐加重。行走时明显，休息时减轻。上下楼梯、蹲站时疼痛最明显。病情严重时病人不能行走，休息时疼痛也不缓解，严重影响病人的日常生活。疼痛可以长时间缓解，但每当突然劳累或轻微外伤可以诱发疼痛的出现。

2. 喜热怕冷

喜热怕冷是骨性关节炎病人的普遍表现。无论什么季节，即使是炎热夏天，病人的关节也总感觉寒冷。每逢季节变换或天气变化，这种感觉都会加重。关节喜热怕冷是人体对疾病的一种天

然反应。它的出现表明人体关节已经存在病理损害，需要积极治疗和关节保健。

3. 晨僵现象



骨性关节炎病人晨起活动关节会感到关节发僵，不灵活。当关节活动一段时间后这种现象就会消失。这种现象就叫做晨僵现象。晨僵现象是由于骨性关节炎关节分泌滑液能力下降，夜间关节完全休息，软骨面的润滑消失所致。而当起床后关节开始活动，促进关节滑液的分泌，关节软骨重新获得了润滑。除骨性关节炎以外，其他关节疾病，尤其是类风湿性关节炎也有晨僵现象。但是，骨性关节炎的晨僵现象持续时间一般不超过半小时，而类风湿性关节炎晨僵现象持续时间长，不易缓解。这一点可以和类风湿性关节炎相区别。