

国宝级中医骨科大师告诉你


养骨能救命

全国名老中医 世界手法医学与传统疗法大师

韦贵康◎著

韦坚 韦明勇等 协编



 广西科学技术出版社



医骨科大师告诉你

养骨能救命

全国名老中医 世界手法医学与传统疗法大师

韦贵康◎著

韦坚 韦明勇等 协编

图书在版编目(CIP)数据

养骨能救命/韦贵康著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2013.6
ISBN 978-7-80763-916-9

I. ①养… II. ①韦… III. ①骨骼—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第028575号

YANGGU NENG JIUMING

养骨能救命

作者: 韦贵康

协编: 韦坚 韦明勇 黄增学 杨祖毅 黄如娇 韦荣忠 黄如慧 黄勇

策划: 陈恒达

责任编辑: 冯靖城 李佳

特约编辑: 陈外艳

责任校对: 曾高兴 田芳

装帧设计: 于是

责任印制: 陆弟

出版人: 韦鸿学

出版发行: 广西科学技术出版社

社址: 广西南宁市东葛路66号

邮政编码: 530022

电话: 010-53202557(北京)

0771-5845660(南宁)

传真: 010-53202554(北京)

0771-5878485(南宁)

网址: <http://www.ygxm.cn>

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京盛源印刷有限公司

地址: 北京市通州区漕县镇后地村村北工业区 邮政编码: 101109

开本: 710mm×980mm 1/16

字数: 146千字

印张: 13

版次: 2013年6月第1版

印次: 2013年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80763-916-9

定价: 32.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557



第一章

养生之计在于骨

1. 生命源于健康的骨骼····· 017
2. 养骨从中轴线开始····· 019
3. 脊柱如何影响我们的健康····· 020
4. 骨骼是撑起身体能量的网络····· 025
5. 求医不如先求家人····· 027
6. 补钙和运动，不是养骨的全部····· 030
7. 讲究饮食，增强骨骼，延缓衰老····· 033

第二章

摸摸胸和背，驱除病与痛

——胸椎相关疾病的治疗与预防

1. 养护胸背部，体质不再虚弱····· 046
2. 心脑血管疾病——请给发动机充足的空间····· 048
3. 肺病——关爱身体里的两扇窗····· 055
4. 养胃，从胸背部开始····· 061
5. 糖尿病——靠脊椎整复来调节胰岛素分泌····· 064
6. 抑郁症——理疗改变情绪····· 068

脖子常转转，精神自然好

——颈椎相关疾病的治疗与预防

1. 颈椎病，最典型的颈椎疾病····· 073
2. 有一种高血压与颈椎有关····· 076
3. 打败顽固性偏头痛的妙方····· 080
4. 老是失眠，不妨查查颈椎····· 083
5. 记忆力减退，别光冤枉大脑····· 088
6. 耳鸣、听力不好，不要忽视颈椎····· 090
7. 保养颈椎，治好鼻窦炎····· 092
8. 巧治打嗝····· 095
9. 容易与颈椎病相混淆的肩周炎····· 097
10. 黄金三小时，抢救中风····· 101

骨盆正起来，人生就硬气起来

——骨盆相关疾病的治疗与预防

1. 骨盆是贯通身体上下的枢纽····· 107
2. 骨盆是身体里的能量之库····· 110
3. 腰酸腿痛的根本原因在骨盆····· 113
4. 骨盆还是性福的发源地····· 116
5. 孕育新生命独一无二的地方····· 119
6. 产后妈妈，别忘了关上你的幸福之门····· 122

拍拍腰和腿，给自己一个健康的明天

——腰腿疾病的治疗与预防

- 1.腰和腿密不可分····· 129
- 2.补肾先养腰····· 135
- 3.维持体型从腰部开始····· 138
- 4.腰椎间盘突出症的非手术疗法····· 139
- 5.腰椎与男性性功能障碍····· 145
- 6.腰酸背痛不是准妈妈的必经之痛····· 148
- 7.防胜于治的膝关节炎····· 151
- 8.别对小腿上的“小青蛇”视而不见····· 154
- 9.为“第二心脏”添活力····· 156

孩子的骨骼需要我们悉心呵护

- 1.分娩过程中伤及孩子的骨骼怎么办····· 163
- 2.良好的姿势绝不仅是外形问题····· 165
- 3.运动得当，才会长高····· 168
- 4.跌倒了就站起来——事情没那么简单····· 172
- 5.视力减退，请帮助孩子及时挽回····· 175
- 6.养好骨骼，孩子更聪明····· 177
- 7.身心健康的孩子才可能骨骼强健····· 179
- 8.小孩骨骼未成熟，不宜过早扶走路····· 181

身子好，骨才硬朗

- 1.全身器官积极工作，回报骨骼有力的支持····· 188
 - 2.得到新鲜能量，骨头才能更加强健····· 192
 - 3.骨质疏松，身体罢工的信号灯····· 195
 - 4.现代生活方式暗含的危机····· 199
 - 5.准备好，健步如飞吧····· 203
- 后记 向饮食起居要健康····· 207



中医学骨科大师告诉你

养骨能救命

全国名老中医 世界手法医学与传统疗法大师

韦贵康◎著

韦坚 韦明勇等 协编

图书在版编目 (CIP) 数据

养骨能救命/韦贵康著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2013.6
ISBN 978-7-80763-916-9

I. ①养… II. ①韦… III. ①骨骼—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第028575号

YANGGU NENG JIUMING

养骨能救命

作 者: 韦贵康
协 编: 韦 坚 韦明勇 黄增学 杨祖毅 黄如娇 韦荣忠 黄如慧 黄 勇
策 划: 陈恒达 责任编辑: 冯靖城 李 佳
特约编辑: 陈外艳 责任校对: 曾高兴 田 芳
装帧设计: 于 是 责任印制: 陆 弟

出 版 人: 韦鸿学 出版发行: 广西科学技术出版社
社 址: 广西南宁市东葛路66号 邮政编码: 530022
电 话: 010-53202557 (北京) 0771-5845660 (南宁)
传 真: 010-53202554 (北京) 0771-5878485 (南宁)
网 址: <http://www.ygxm.cn> 在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区漷县镇后地村村北工业区 邮政编码: 101109
开 本: 710mm × 980mm 1/16
字 数: 146 千字 印 张: 13
版 次: 2013年6月第1版 印 次: 2013年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80763-916-9
定 价: 32.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557



韦贵康，1938年生于广西宾阳县，国际著名骨伤专家、教授、博士生导师、主任医师。历任广西中医学院第二附属医院院长、广西中医学院院长、骨伤科研究所所长。

社会职务有：中国自然科学基金科研项目评审专家，国家中医药管理局科技成果终评委员会委员，中华中医药学会骨伤科专业委员会副主任委员，全国高等中医院校骨伤科研究会资深会长，广西政协常委，医药卫生委员会主任，广西科协副主席，广西中医药学会常务副会长，广西国际手法医学协会理事长，《广西中医药》杂志主编，《中国中医骨伤科》《中医正骨》杂志副主编，世界中医骨伤科联合会资深主席，世界手法医学联合会主席，香港骨伤科学院院长，国际中医药学院院长，美国国际疼痛医学研究院名誉院长，俄罗斯依尔库茨克医学院及骨科研究所客座教授，澳大利亚自然医学院客座教授，新加坡中医学院客座教授等。

韦教授长期从事中医骨伤科教学、医疗、科研工作，擅长脊柱损伤性疾病与脊柱相关疾病诊治，以手法治疗著称，获得省部级以上科研成果5项，国家专利3项，发表论文90多篇，主编或副主编著作26部。享受国务院特殊津贴，荣获全国“五一”劳动奖章。被评为全国名老中医、全国骨伤名师、桂派中医大师、世界手法医学与传统疗法大师。

曾应邀到新加坡、澳大利亚、美国、俄罗斯、日本、德国等10多个国家和港澳台地区进行讲学及学术交流。

•序言

听韦院长谈健康

1.做健康的主人

很多人都知道，我是中医骨科方面比较有经验的大夫，很多人也有这样的想法：你韦贵康以前还是广西中医学院的院长，你的家人和自己的健康肯定得比别人有保障吧，至少保健和治疗的条件比别人更好。在这里，我给大家讲一个我自己的故事，先说说我的母亲。

2005年12月的一天下午，我与夫人胡贞德去养老院看望在那里养老的老母亲，母亲已经93周岁高龄了（在农村虚岁称为95岁），她告诉我们，今天觉得心里有点不舒服。我当即请医生来看，医生说可能是心肌有点缺血，建议打点滴，一辈子未打过点滴的母亲居然同意医生的意见打点滴了。母亲说，没有什么大问题，叫我们回家吃晚饭。等她挂上点滴瓶

后，我和夫人就离开了养老院回家，约半小时到家后，马上接到母亲亲自给我打来的电话，说她打了一些点滴后，觉得心里舒服多了。可是，再过10多分钟，护士又给我打来电话，说母亲不成了，呼吸、心跳都停止了。突然而来的消息，让我大吃一惊。我与夫人又马上赶回养老院。多年的临床经验让我一眼就看到了问题。天呀！天气这么冷，屋里可能就五六度，点滴冷冰冰的，为什么不加点温啊？每分钟60多次，母亲毕竟是90多岁、心脏又不是很好的老年人啊！心脏哪里受得了？这不是急性心力衰竭致死吗？

老母亲走得那么匆忙，我内心一下子接受不了这个事实，眼泪啪嗒啪嗒就掉下来，关于母亲的一切，在那一刻涌上心头：父亲去世得早，母亲从小把我拉扯大，几十年都没和我红过脸；母亲生前很简朴，她爱吃芹菜，每天吃一到两块半瘦半肥的猪肉，鸡蛋一两天吃一个，什么猪肚、下水，她不是很爱好，猪肝偶尔吃一点；母亲九十多岁了，和我孙子在一起很开心快乐，我录了他们的一段视频，我孙子拿剑，她拿刀，两个人玩得不亦乐乎……

母亲去世当晚，我马上向院直接领导岑书记申诉，他平时对我母亲也很关心，常到病房看望，他也感到此事太突然了。他说：“上午去看望你母亲时，她还好好的，怎么下午人就走了……”我全家抱着非常沉重心情，想了很多很多，但又有何用？人都死了……

后来养老院表示此事有做得不足之处，一个多月的房租费就免了，抢救费120元也免了，抢救费主要是点滴的费用，再加上打几支抢救针的费用。想起母亲一辈子很少患病，没得过大病，没住过医院，我们常常叫她

去医院检查身体，她都不同意，她说自己能吃、能睡、能拉、能动，就是身体健康的表现，何必去检查？母亲大半辈子居住在偏僻的农村山区，老了才到南宁跟我妹妹或我住。住在农村老家时，交通极不方便，没有什么医疗条件，吃的多是大米、红茹、玉朱、瓜果、蔬菜，爬山越岭种田种地，偶尔有点感冒、拉肚子的毛病，也是用刮痧等土方治治就好了。来南宁住以后，有时有点小病，我开几付中药给她内服很快也好了，我算了算，她一辈子的医疗费不到500元，我对人说起，有人不大相信，但却是真的。

我是一个医生，我很爱自己的母亲，但母亲却死得那么突然，死因也不是那么清楚。母亲的健康，我这个医生儿子并没有能力守护，更不用说寻常百姓了。所以，健康还得靠自己，自己尽量主宰自己的命运。无论如何，总比把自己的生命交到别人手里强，哪怕我这个医院院长把自己母亲的生命交到医生的手里，也不能万全。

2.古稀之年话养骨

经历了母亲的事，我对人生有了很多的新看法。之前，我比较专注于专业领域，我的学生和同业的医生常常说，小毛病不要找韦大夫，因为我接的病人大多是较重的病例。但现在我出去做讲座，常常是和大家讲科普和养生的概念，要知道，很多大毛病都是小毛病累积而成的。比如患一般颈椎病血管供血障碍，引起脑缺血，不及时有效治疗，发展下去，严重的也会导致脑血管硬化、脑萎缩、中风等；患一般腰椎间盘突出症，不及时有

效治疗，发展下去，严重的会致脊髓或马尾神经受损，导致大小便失襟、下肢瘫痪等。

此外，几年前的一场大病，也几乎改变了我的人生。之前我身体非常健康，但是在一天早上，心梗找上了我，如果不是妻子出门后幸运地又回了家，及时发现了我的病情，我肯定已经不在人世。

此后的几年间，我一直在恢复过程中。当时有两位病友，我们三个患同样的病，又是同事，同病相怜。大伙聊起来：“我们三个人半年同患心梗，老韦我给你三条建议，三个不离开，如果你能做到，就没事了。第一条，以后不能再离开单位了；第二条，不能离开家庭；第三条，不能离开老婆。还有，你得做支架。”

他们两人讲的话自己都照做了，可是没几年，这两位病友都先后离开了人世。我不能肯定地说他们选择的方案是错还是对。因各人的病情与身体条件都不一样，治疗方法也应该不一样。当时，北京的专家来南宁也建议我做心脏搭桥手术，我谢绝了，因为我身体已逐渐康复，加上我平时的基础与他们也不一样，所以选择的方案与他们就不一样。

我选择了“适用药、多行走、控情绪、调饮食”的病后调理方案，坚持用自己的办法恢复。医生建议我终身服药，但我仅适量服药就逐步减药。3年左右全部停止用药了。现在每年出国交流或讲学2至3次，开始是妻子陪同，到后来自己独身前往。我觉得我的身体在工作与锻炼中，恢复到了比较好的状态。

写作这本健康养生的大众读物，是我多年来的夙愿，我曾经主编出版过很多的专业教材和学科读物，既有《中医筋伤学》这样的全国中医教

材，也有《中国手法诊治大全》这样的学科大全，但如此认真地完成一部写给大众的作品，还是第一次。写作这本书的时候，我的脑海里浮现的，是养我育我的母亲，是敬我爱我的妻子，是扶我助我的老朋友，是亲我依赖我的乖孙，写作的时候，很多话都是自然而然地在笔下流淌而出，就仿佛在和他们倾诉。

在这本书每一章的开始，都有我自己身边发生的故事，包括我和病痛对抗的经历，我想在阅读的过程中，大家可以忘记我专业医生的身份，把我也当成一个努力想抓住健康的病者，一个追求幸福晚年的老人，一个你们身边的老朋友。

如今，此书已成，在这本历经几年完成的书里，我想向大家传达三个概念：

①我想告诉大家，从头到脚地审视自己的健康状况，尤其是骨骼及肌筋等附属组织的状况，是非常重要的。临床上，大部份疾病在骨骼肌肤有反应点，或呈现骨骼、关节形态的变化。这本书的读者可以根据内容，从头到脚各个部分地审视检查自己的身体，看看有哪些健康的情况是自己忽视的，看看有什么习惯需要去调整。把身体调整到最好的状况，你会发现身体会涌出无穷无尽的激情和动力。

②不要害怕疾病，要对人体自身的生命力有足够的信心。很多人得了大病就容易绝望，觉得即使治好了身体也不行了。其实，中老年人如果能够痛下决心，重新调整自己的生活习惯，重新规划自己的身体，无论你是五十、六十、七十还是八十岁，健康都只是开始。

③在生活里，养骨不止在生理，也在心理，对人的一生来说，最重要

的是活得有“骨气”。自强、自立、自给、自足，有很通达乐观的心态，病痛会更远离你，快乐会围绕在你的身边。

韦贵康

2012年9月于广西南宁



第一章

养生之计在于骨

1. 生命源于健康的骨骼····· 017
2. 养骨从中轴线开始····· 019
3. 脊柱如何影响我们的健康····· 020
4. 骨骼是支起身体能量的网络····· 025
5. 求医不如先求家人····· 027
6. 补钙和运动，不是养骨的全部····· 030
7. 讲究饮食，增强骨骼，延缓衰老····· 033

第二章

摸摸胸和背，驱除病与痛

——胸椎相关疾病的治疗与预防

1. 养护胸背部，体质不再虚弱····· 046
2. 心脑血管疾病——请给发动机充足的空间····· 048
3. 肺病——关爱身体里的两扇窗····· 055
4. 养胃，从胸背部开始····· 061
5. 糖尿病——靠脊椎整复来调节胰岛素分泌····· 064
6. 抑郁症——理疗改变情绪····· 068