

膝盖强一倍，轻松活百岁

养好膝盖 年轻20岁

张大光 主编

吉林大学第一医院关节外科
副教授

人老腿先老
腿老先从膝盖起

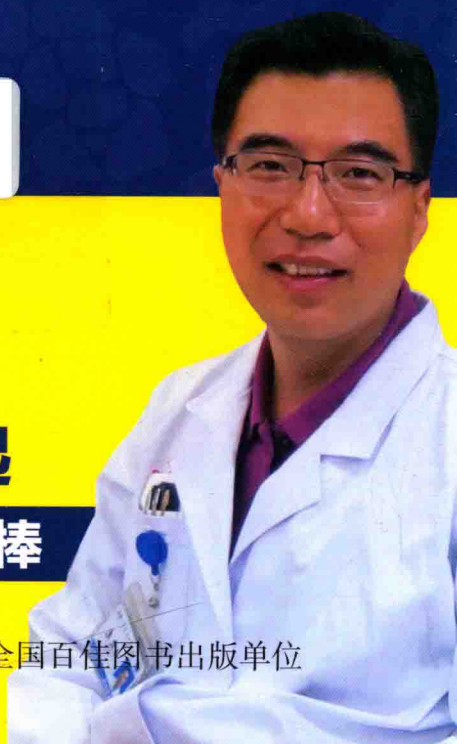
膝盖不受伤，有活力、身体棒

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位



Yang Hao XiGai NianQing 20 Sui

养好膝盖 年轻20岁

张大光  主编

吉林大学第一医院关节外科
副教授



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养好膝盖 年轻 20 岁 / 张大光主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-5180-3905-0

I. ①养… II. ①张… III. ①膝关节-关节疾病-防治 IV. ①R684

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 188100 号

主 编: 张大光

编委会: 张大光 石艳芳 张 伟 石 沛 张金华 戴俊益
高婷婷 赵永利 余 梅 李 迪 杨 丹

策划编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 67004422 传真: 010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 203 千字 定价: 45.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

膝盖位于人体大小腿之间的连接部位，是人体重要的组成部分。膝盖是否强健，直接影响一个人的健康状况和生命活力。医学研究表明，人体的衰老常常是从膝盖开始的。膝盖保养好，人年轻强壮，可以延缓衰老；膝盖保养不当，人就衰老得快。

膝盖是很脆弱的，一旦损伤，就不容易痊愈，甚至还会落下终身残疾。中国战国时期军事家孙臧，因被对手庞涓施以臧刑（砍去膝盖骨）而落下终身残疾；2016年欧洲杯决赛中，葡萄牙足球运动员C罗在比赛中受到冲撞致使膝盖受伤而被迫退场。可见，膝盖疼痛不仅影响人体的健康，关键时刻还左右人的命运。

当下，随着生活压力的加大，再加上很多人着装的薄、透、露，遭受膝盖疼痛折磨的人越来越多，而且在不断年轻化。诸如髌软骨软化症、半月板损伤、膝骨性关节炎、风湿性关节炎、类风湿关节炎等膝关节病也在严重困扰着人们的健康。

如何保卫我们的膝盖？怎样做才不会被膝盖疾病盯上？为了让您认识膝盖，在生活中不再遭受膝盖疾病的困扰，我们编写了这本《养好膝盖 年轻20岁》。本书从膝盖的构造、保养膝盖自然疗法、保养膝盖的食材、养膝特效穴位、护膝小动作及常见膝盖病调理等方面，对膝盖保养的原则及方法做了详细讲解，通过真人图示说明自我操作的调理方案，并提供日常护理窍门，从而避免疼痛的发生。

照着书中的方法，呵护好您的膝盖，就能拥有健康和幸福，使自己活得更年轻！

目录

绪论 认识我们的膝盖

股骨、胫骨、髌骨

股骨和胫骨：人体主要承重骨

髌骨：膝关节的重要组成部分

关节软骨

关节软骨：膝关节的“轴承”

髌骨软骨：人体最大的籽骨

软骨下骨：保护软骨的“忠诚卫士”

半月板

半月板：股骨与胫骨间的缓冲垫

半月板有什么特点

半月板起什么作用

预防半月板受伤的训练原则

半月板损伤还能再生吗

韧带

韧带：膝关节的支柱

韧带的构造及特征

韧带的作用

14 关节囊、滑膜、关节腔、滑液 23

14 关节囊：分泌关节液，稳定膝关节 23

15 滑膜：分泌滑液，营养软骨 24

16 关节腔：使关节变稳定 24

16 滑液：膝关节的润滑剂 24

17 肌腱和肌肉 26

18 肌腱和肌肉让膝关节运动起来 26

19 股四头肌对膝盖功能的影响 27

19 膝盖的功能 28

19 膝盖的保养 29

20 膝关节更脆弱，平时要注重养护 29

20 预防膝盖老化，年龄越大越紧迫 29

20 养成良好的生活习惯，有助于保养 29

21 膝盖 30

21

21

22

第一章 保养膝盖，自然疗法让你驻颜有术

养膝盖，首先要养好肝和肾

肝养好，膝盖就强健有力

肾养好，膝盖就不易受损伤

养膝盖，保证肾精气充足，与健康长寿结缘

护好腰是间接保养膝盖

养膝盖，勤叩齿，补肾健骨的小妙招

提肛补肾，膝盖不怕累

鸣天鼓，调补肾元，让膝盖更健壮

按摩太溪，肾阴肾阳一起补，

膝盖不发软

跳绳减肥健肾，减轻膝盖的压力

踮脚，强精补肾阳，膝关节更稳定

隐藏在瑜伽中的养肾健膝大法

背部伸展前屈式瑜伽壮腰补膝

做体操，强肾壮腰膝

按摩命门穴，强腰膝固肾气

32 蹲马步，养肾强筋提高膝盖的功能 45

32 艾灸关元穴，为膝关节提动力 46

33 照顾涌泉穴，膝盖健康有保障 47

“吹”字诀养肾健身操，壮腰养膝 48

34 保养膝盖，肝血足，人更有精神 49

34 散步是最简单易行的养膝运动 50

35 养膝可从养肝“嘘”字功开始 51

36 简单养肝操，改善膝盖功能 54

37 太冲穴养肝消气还健膝 55

伸筋，养肝养膝随时进行 58

38 坐着养肝健膝，挤点时间就能做 60

39 拉弓式瑜伽滋肝补肾，让膝盖更灵活 61

40 稳固 61

41 刮肝经，养肝减肥，减轻膝盖压力 62

42 太极拳养肝血，健膝又延年 64

43 三阴交穴常按，肾肝脾同补，膝部 66

44 气血更充足 66



第二章 保养膝盖，食物帮你停住时间的脚步

补肾养肝食物，养膝壮骨好帮手

肾主骨，肾精充足膝关节强壮

肝主筋，肝血充足膝关节灵活

养膝补钙食物，壮骨又防衰

每个人都需要钙

补钙食品如何选择

补钙要掌握好量，不同人群量不同

影响钙吸收的因素

补肾养膝食物，助你青春常驻

黑豆 养膝抗衰之乌发美发

黑豆红枣豆浆 补肾养血，健脾益气

黑豆乌鸡汤 滋补肝肾，养血降脂

小米 抗衰养膝之助眠

小米绿豆粥 健脾补肾，消暑开胃

小米红枣粥 健脾胃，补虚损，益肾气

黑芝麻 补肝肾，滋五脏

枸杞黑芝麻粥 滋阴补肾

芝麻枸杞子煲牛肉 滋养肝肾，强壮益精

山药 抗衰养膝之补肾涩精，滋补脏器

山药乌鸡锅 补肝肾，益气血，退虚热

山药羊肉粥 温补脾肾，益胃固肠

紫菜 抗衰养膝之养肾补钙

紫菜蛋花汤 滋阴养肾，补钙降压

紫菜豆腐汤 补肾养心，健脾利湿，补钙

68 板栗 抗衰养膝之补肾益气，强筋壮骨 84

68 蜜三果 健脾益肾，止咳 85

68 板栗煨鲤鱼 补益脾胃，利尿消肿 85

69 樱桃 抗衰养膝之助肾脏排毒，

改善腰膝痠软 86

69 蜜枣樱桃蒸山药 补气养血，通便美容 87

70 木耳枸杞炒猪肉 滋肾润肺，补肝明目 87

71 葡萄 抗衰养膝之改善腰腿酸痛和水肿 88

72 茼蒿草莓葡萄汁 健脾开胃，清热去火 89

74 木瓜葡萄汤 舒筋活络，祛风止痛 89

74 核桃 抗衰养膝之补血养气，补肾填精 90

核桃鸡丁 健脾开胃，清热去火 91

枸杞核桃米糊 补气血，强腰膝 91

76 白菜 抗衰养膝之清热除烦，利尿消肿 92

板栗烧白菜 滋阴润燥，健脾补肾 93

黄豆白菜汤 健脾利湿，清热解毒 93

78

专题1 养护膝盖，警惕肾精气不足

引发的衰老症状 94

怕冷、夜尿增多 94

头晕目眩、耳鸣 94

性功能障碍 94

更年期提前到来 95

头发早白 95

腰痛 95

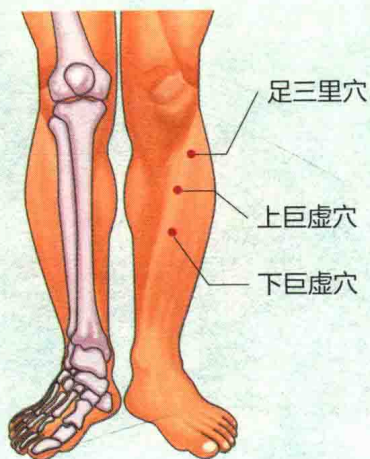
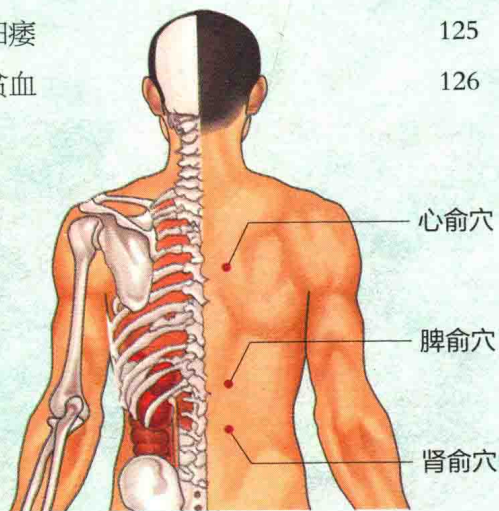
水肿 95

养膝滋肝食物，让你容颜不老	96	枸杞 抗衰养膝之肝肾同补，一物二用	110
荠菜 抗衰养膝之养肝气，明目	96	枸杞大枣豆浆 补气养血，补钙壮骨	111
荠菜豆腐汤 平肝明目，清热利湿，补钙壮骨	97	枸杞山药鸡汤 活血，强筋	111
荠菜滑鸡片 平肝止血，降压护眼	97	玉米 抗衰养膝之加强肝功能	112
青豆 抗衰养膝之消灭自由基	98	松仁玉米 养肝明目，强壮筋骨	113
青豆虾仁 平肝补肾，降脂	99	玉米胡萝卜粥 排毒，利肝胆，消肿	113
莲藕小米青豆豆浆 养阴清热，健脾利湿	99	菠菜 抗衰养膝之养肝清热	114
芹菜 抗衰养膝之平肝、利水消肿	100	芝麻拌菠菜 平肝清热，润目通便	115
芹菜拌花生仁 平肝养血，健脾和胃	101	姜丝果仁菠菜 补肝血，强腰健脑	115
芹菜炒虾仁 养肝补肾，通络降脂	101	专题 2 养护膝盖，注意肝血不足引发的未老先衰症状	116
猪肝 抗衰养膝之以脏补脏	102	关节屈伸不利	116
木瓜猪肝瘦肉汤 补肝养血，去湿通络	103	指甲枯槁、脆裂	116
胡萝卜炒猪肝 补肝养血，明目	103	眼睛干涩，视物不清，目赤肿痛	116
草莓 抗衰养膝之去肝火	104	面色发青、舌色发紫	117
草莓虾仁 补肾壮骨，养血润燥	105	嘴里发苦	117
草莓燕麦粥 养血壮骨，降脂降压	105	口唇青紫	117
苋菜 抗衰养膝之清热解毒，补肝血	106	特别易疲倦	117
苋菜炒香菇 清热解毒，生津润燥	107	肋肋痛，脾气特别大	117
腐竹炒苋菜 滋肝清热，健脾利湿	107	酒量突然退步	118
山楂 抗衰养膝之降脂，行气化食	108	咽部有异物感	118
山楂牛肉片 滋阴润燥，化食消积	109	肝掌和蜘蛛痣	118
山楂黑豆粥 滋补肝肺，缓筋活血	109		

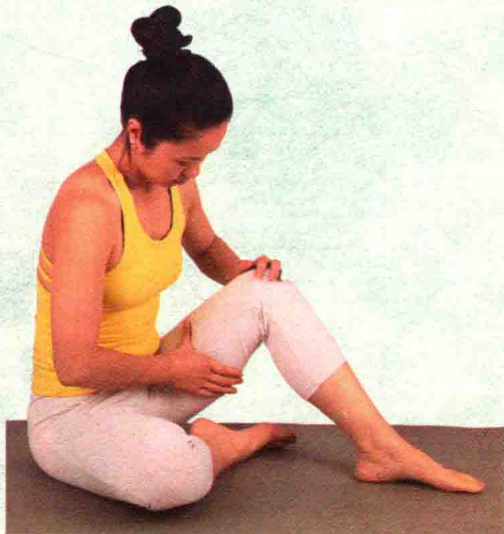
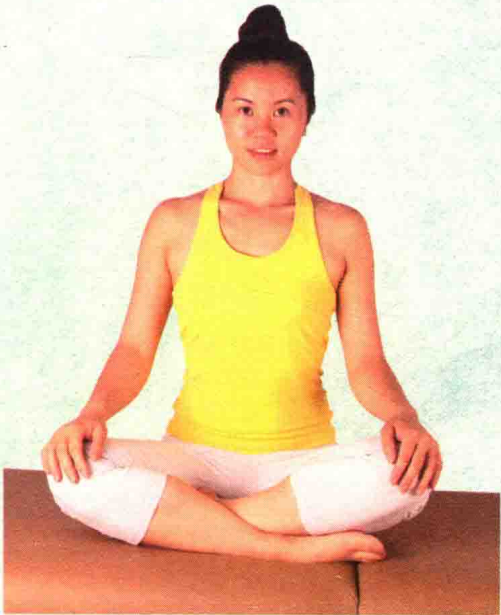


第三章 保养膝盖，膝盖周围穴位助你冻龄祛病

膝盖周围气血流畅，才会膝健人安康	120	梁丘保健脾胃，远离胃痛胃胀	127
确保膝周气血流畅，膝盖才会健康	120	定位	127
抽空活动一下膝盖，畅通气血随时随地	120	膝肿痛、下肢不遂问题的按摩手法	127
刺激膝盖及其周围，养生效果很惊人	120	冻龄原因：调理脾胃，迅速改善不适症状	127
犊鼻，给你的身材加分	121	梁丘穴冻龄祛除这些病	128
定位	121	胃痛	128
解决膝痛、麻木、屈伸不利、膝盖积水	121	乳腺炎	129
冻龄原因：补脾胃、壮腰肾，瘦腿	121	慢性肠炎	130
犊鼻穴冻龄祛除膝痛	122	足三里调节机体免疫力，增强抗病能力	131
膝痛疗法汇总	122	定位	131
血海补足气血，面色更好	123	膝盖部气血不足疼痛就找足三里	131
定位	123	冻龄原因：调节机体免疫力、增强抗病能力	131
缓解膝盖红肿疼痛按摩手法	123	足三里穴冻龄祛除这些病	132
冻龄原因：补肝血，活血化瘀去色斑	123	便秘	133
血海穴冻龄祛病详解	124	心律失常	133
糖尿病	124	血脂异常	134
阳痿	125		
贫血	126		



阴陵泉代谢体内水湿，不再怕阴雨天	135	阳陵泉调筋理脉，腰腿痛的克星	143
定位	135	定位	143
阴雨天膝盖痛的怎么办	135	膝关节冷痛、屈伸不利的按压艾灸来解决	143
冻龄原因：健脾益肾，通经活络，清利湿热	135	冻龄原因：舒肝利胆，清热利湿，强健腰膝	143
阴陵泉冻龄祛病详解	136	阳陵泉穴冻龄祛除这些病	144
眼袋	136	肩周炎	144
改善痰湿体质	137	坐骨神经痛	145
带下症	138	慢性胆囊炎	146
曲泉补足肝阴，远离生殖系统疾病	139	委中穴祛寒排毒，健美胸部	147
定位	139	定位	147
膝内侧神经痛、或痉挛、或麻痹的按摩方法	139	防治膝关节痉挛和风湿痛	147
冻龄原因：滋补肝阴，沟通肝肾	139	冻龄原因：补肾排毒、舒筋活络、祛风湿、止痹痛	147
曲泉穴冻龄祛除这些病	140	委中穴冻龄祛除这些病	148
精神抑郁	140	胸小	148
肝炎	141	小便不利	149
痛经	142	腰椎间盘突出	150



第四章 养膝延龄的事每天做

伤膝盖的事不要做	152	游泳，改善膝部血液循环	162
高跟鞋要少穿，膝盖伤不起	152	膝关节疾病患者游泳减肥最安全	163
长时间盘腿坐、跪坐和蹲姿伤害膝盖吗	154	膝盖受凉可以用电吹风来保暖	166
跑步也要讲究姿势正确	155	膝关节伤病患者应如何正确使用拐杖	167
慎用跑步机	156	选一双可以养膝的好鞋	168
老年人爬山，易诱发膝关节炎	157	运动前后要做热身运动和整理运动	170
冬天穿得少，膝盖更脆弱	158	心理健康，情绪稳定利于养膝	172
打麻将和打游戏，你占了哪一样	159	情绪是健康的大当家	172
膝盖受伤后，要适当进行康复锻炼	160	膝盖有病也要注重调节情绪	173
保养膝盖的小窍门	161	膝盖病患者这样调节情绪	174
骑自行车，健身养膝盖	161		



第五章 哪些问题会使膝盖慢慢变老

膝盖常见的 6 种典型异常症状	176	膝内翻和膝外翻有什么危害，	
诱发膝盖病的内因	177	如何预防和矫正	197
磷酸盐沉积在膝关节	177	膝内翻和膝外翻及下肢力线	197
谨防假性痛风发展成骨关节炎	177	膝内翻和膝外上翻的危害	198
尿酸盐沉积在膝关节	177	膝内翻的轻重程度划分	198
骨质疏松易引发胫骨骨折	181	膝外翻的轻重程度划分	199
骨刺的形成，预示着膝关节不稳	181	膝内翻与膝外翻的矫正方法	200
细菌和病毒恋上你的膝关节	182	膝盖病人人都会得，	
腰椎和髋关节出问题也会连累膝关节	184	保养膝盖要从娃娃抓起	201
股骨头坏死可引起膝关节内侧疼痛	185	婴幼儿特别容易出现膝内翻和膝外翻	201
诱发膝盖病的外因	186	如何预防婴幼儿的膝内翻和膝外翻	
肥胖让膝关节的损伤防不胜防	186	畸形	201
运动引发的膝关节扭挫伤、骨折	189	青少年要预防青春期膝内翻和膝外翻	202
反复扭挫伤，让你的关节功能退化	189	儿童和青少年易患髌骨软化症	203
膝关节急性扭挫伤要用“RICE”原则进行治疗	190	膝骨关节炎是老年人的高发病	203
近年来更推荐“POLICE”原则进行治疗	190	保养膝盖好，运动养膝更有效	204
膝盖三联伤是怎么回事	191	养膝不能一味依赖保健品	204
出现膝关节痛如何及时应对	192	使用中草药养膝并不是最好的选择	204
膝关节痛可以打封闭针吗	192	保护好膝盖，运动很有必要	204
你的膝关节为什么会不稳	193		
髌骨不稳定是怎么回事	194		
保护膝关节应该注意保暖	195		
膝关节驱邪的 3 个妙招	196		



第六章 与膝盖疾病说再见，把青春活力找回来

髌骨软化症	206	膝关节滑膜炎	212
哪些症状说明你得了髌软骨软化症	206	什么是滑膜	212
髌骨软化症的家庭疗法	206	膝关节滑膜炎的症状	212
半月板损伤	207	膝关节滑膜炎的治疗方法	212
膝关节半月板损伤的几种情况	207	风湿性关节炎	213
半月板损伤的 4 个特点	207	风湿性关节炎的特点	213
哪些人易发生半月板损伤	208	风湿性膝关节炎的治疗方法	213
如何预防半月板外力损伤	208	类风湿关节炎	214
半月板损伤的治疗方法	208	类风湿关节炎的症状	214
什么是半月板交锁	208	类风湿关节炎的治疗方法	214
膝骨关节炎	209	化脓性关节炎	215
什么是膝骨关节炎	210	化脓性关节炎的症状	215
膝骨关节炎的症状	210	化脓性关节炎的治疗方法	215
膝骨关节炎家庭治疗方法	211	膝部化脓性骨髓炎	216
膝骨关节炎的治疗误区	211	急性膝部化脓性骨髓炎症状	216
		慢性膝部化脓性骨髓炎症状	216
		骨坏死	217
		股骨远端和胫骨上端易发生骨坏死	217
		关于骨坏死的 4 个错误观点	218



附录 快速解决膝盖伤痛的办法 219

膝盖冷痛用热疗	219
膝盖又红又肿用冷敷	220
膝部损伤家庭处理方法	221
常用的“外伤药”使用宜忌	222
缓解膝盖酸软的抬腿操	224

Yang Hao XiGai NianQing 20 Sui

养好膝盖 年轻20岁

张大光  主编

吉林大学第一医院关节外科
副教授



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

养好膝盖 年轻 20 岁 / 张大光主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-5180-3905-0

I. ①养… II. ①张… III. ①膝关节-关节疾病-防治 IV. ①R684

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 188100 号

主 编: 张大光

编委会: 张大光 石艳芳 张 伟 石 沛 张金华 戴俊益
高婷婷 赵永利 余 梅 李 迪 杨 丹

策划编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 67004422 传真: 010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 203 千字 定价: 45.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

膝盖位于人体大小腿之间的连接部位，是人体重要的组成部分。膝盖是否强健，直接影响一个人的健康状况和生命活力。医学研究表明，人体的衰老常常是从膝盖开始的。膝盖保养好，人年轻强壮，可以延缓衰老；膝盖保养不当，人就衰老得快。

膝盖是很脆弱的，一旦损伤，就不容易痊愈，甚至还会落下终身残疾。中国战国时期军事家孙臧，因被对手庞涓施以臧刑（砍去膝盖骨）而落下终身残疾；2016年欧洲杯决赛中，葡萄牙足球运动员C罗在比赛中受到冲撞致使膝盖受伤而被迫退场。可见，膝盖疼痛不仅影响人体的健康，关键时刻还左右人的命运。

当下，随着生活压力的加大，再加上很多人着装的薄、透、露，遭受膝盖疼痛折磨的人越来越多，而且在不断年轻化。诸如髌软骨软化症、半月板损伤、膝骨性关节炎、风湿性关节炎、类风湿关节炎等膝关节病也在严重困扰着人们的健康。

如何保卫我们的膝盖？怎样做才不会被膝盖疾病盯上？为了让您认识膝盖，在生活中不再遭受膝盖疾病的困扰，我们编写了这本《养好膝盖 年轻20岁》。本书从膝盖的构造、保养膝盖自然疗法、保养膝盖的食材、养膝特效穴位、护膝小动作及常见膝盖病调理等方面，对膝盖保养的原则及方法做了详细讲解，通过真人图示说明自我操作的调理方案，并提供日常护理窍门，从而避免疼痛的发生。

照着书中的方法，呵护好您的膝盖，就能拥有健康和幸福，使自己活得更加年轻！

目录

绪论 认识我们的膝盖

股骨、胫骨、髌骨

股骨和胫骨：人体主要承重骨

髌骨：膝关节的重要组成部分

关节软骨

关节软骨：膝关节的“轴承”

髌骨软骨：人体最大的籽骨

软骨下骨：保护软骨的“忠诚卫士”

半月板

半月板：股骨与胫骨间的缓冲垫

半月板有什么特点

半月板起什么作用

预防半月板受伤的训练原则

半月板损伤还能再生吗

韧带

韧带：膝关节的支柱

韧带的构造及特征

韧带的作用

14 关节囊、滑膜、关节腔、滑液 23

14 关节囊：分泌关节液，稳定膝关节 23

15 滑膜：分泌滑液，营养软骨 24

16 关节腔：使关节变稳定 24

16 滑液：膝关节的润滑剂 24

17 肌腱和肌肉 26

18 肌腱和肌肉让膝关节运动起来 26

19 股四头肌对膝盖功能的影响 27

19 膝盖的功能 28

19 膝盖的保养 29

20 膝关节更脆弱，平时要注重养护 29

20 预防膝盖老化，年龄越大越紧迫 29

20 养成良好的生活习惯，有助于保养 30

21 膝盖 30

21

21

22