

赵之心 主讲



健身革命

骨骼疾病健身方案

建设一生的支柱



机械工业出版社

China Machine Press



时代传播音像出版社

Time Media Audio-Video Press

健身革命

骨骼疾病健身方案

赵之心 主讲



机械工业出版社
China Machine Press



时代传播音像出版社
Time Media Audio-Video Press

因骨骼疾病导致生活质量急剧下降甚至致残的例子越来越多，我们该如何建设好自己的生命之柱呢？本书以科学的理论阐释骨骼健康的重要性、致病原因、预防原理以及如何为具体的骨骼疾病找出科学有效的解决方案。

图书在版编目（CIP）数据

骨骼疾病健身方案/赵之心主讲. —北京：机械工业出版社，2005.7
（健身革命）

ISBN 7-111-16934-4

I. 骨… II. 赵… III. 骨疾病—预防（卫生） IV. R681.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2005）第 079491 号

机械工业出版社

时代传播音像出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

制片人：黄文广 责任编辑：刘嘉 电子编辑：胡牧

策划：谢欣新 版式设计：刘艳青 责任印制：李成昆

刘建光 封面设计：张冉 发行主管：林丰才

北京铭成印刷有限公司·新华书店北京发行所发行

2005 年 7 月第 1 版·第 1 次印刷

889mm×1194mm 40 开·1.5 印张·30 千字

全套定价：88.00 元 本分册定价：12.00 元（含 1VCD）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线电话（010）68326689、88379805、



前 言

今年是《全民健身计划纲要》颁布十周年。十年前它的出台唤起了人们对“健康”新的理解，促进了百姓对“健康”的投入。如今“健身”已成为现代人生活中一个重要的话题。青年人的健身消费已不是时尚之谈，家庭式的健身天地已是小康之家的投资项目之一，中老年人把更多的余暇时间投入到健身活动中。种种迹象表明，富裕起来的中国人已经越来越多地关注“健康”，越来越多地接受了专家的观点：“对疾病应以预防为主，而预防最根本、最有效的是人体自身对健身运动的投入。”

有了观念，现实就会变得让人满意了吗？北京青年报早在1997年10月12日一篇题为《家用健身又热，健身策划指导极凉》的文章指出：“因为健身的特殊性，人们应用目的性要非常明确，要有很强的针对性去选择……而恰恰在这点上消费者们找不着北了！从小学到大学的体育健身理论教育是一个空白，成人教育中更缺乏健身指导，由此导致了对健身认识的‘集体模糊’。”作者用“集体模糊”一词形容现今人们对健身的认识程度，而道出的真正问题是，在社会快速进步的今天，人们对健康知识了解，对健身技术的认识无法与此同步。应该说面对现代社会的健康模式，传统的健





骨骼疾病健身方案

建设生命的支柱

身手段早已力不从心，而现代体育的手段又无法跟上来。

因此“科学健身”不应成为一句空话，它必须要有人去探索、去研究、去传播。

北京科学健身专家讲师团秘书长赵之心就是这方面探索的一位先行者。由他倡导的针对不同病理的预防医学理念和科学健身方法，引领了一场契合时代、契合大众的“健身革命”！

他在与各种病例的实际交流中，在自身的不断实践中摸索出了许多方法与手段，并通过各地巡回演讲的方式使之迅速传播开来。几年中的近千场巡回演讲中，赵之心到过农村、进过街道，从部委机关到厂矿企业，从学校到军队，从北京到外地……使许多在病的中老年人摆脱了疾病的折磨。

有了好的硬件，还要去创造良好的软件环境，如：一本好书，一套好的光盘，以及一批专业知识丰富的弘扬健身文化的传播机构等等。机械工业出版社、时代传播音像出版社担当了这一传播者的角色。一套赵之心《健身革命》“视听读”丛书系列，从文字和视听光盘两方面给读者以全面详细的健身指导。文字可带给读者严谨的科学理论，视听光盘则给予读者明确的动作演示。二者合一，让丛书使用者更为方便正确地理解赵之心的健身理念。

传播健身是我们的责任，我们希望国人的健康水平与迅速腾飞的中国经济一样，为世人所瞩目！





目 录

前言

为什么要关注骨骼健康.....	1
-----------------	---

“四大基石”建设生命支柱

一、基石之一——合理膳食.....	8
-------------------	---

二、基石之二——适量的体力劳动或运动.....	14
-------------------------	----

1. “废退”是骨关节产生问题一个重要方面.....	15
----------------------------	----

2. 由“衰退”产生的骨关节问题一处出现就应理解为周身问题.....	15
------------------------------------	----

3. 局部废用性问题.....	15
-----------------	----

三、基石之三——合理的骨负荷训练.....	16
-----------------------	----

四、基石之四——全面控制造成骨关节问题的因素.....	17
-----------------------------	----

1. 控制体重.....	17
--------------	----

2. 防止代谢失衡造成的骨关节病.....	17
-----------------------	----

3. 积极控制某些疾病.....	17
------------------	----

4. 积极锻炼和进行骨康复.....	17
--------------------	----





骨骼疾病健身方案

建设生命的支柱

骨骼疾病攻防策略	18
一、最为普遍的骨质疏松症	19
1. 什么是骨质疏松症?	19
2. 哪些人易患骨质疏松症?	21
3. 得了骨质疏松症怎么办?	22
二、各种骨关节疾病	22
1. 痛风	22
2. 与糖尿病相关的骨关节疾病	28
3. “颈椎病”的由来	32
4. 脊柱健康	34
5. 肩周炎及肘痛	37
6. 背痛、背酸	40
7. 膝伤、膝痛	41
8. “脚”的健康	44
附录	49
后记	52



为什么要关注骨骼健康

要回答这个问题，我们首先来看一看骨骼健康在体质健康中的意义：

- ① 骨骼是生命的支柱：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。
- ② 骨骼是人类抵御能力的坚实基础：要承受支撑、抗压、抗拉、抗扭、抗弯、抗折等。
- ③ 骨骼与身体其它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，似乎会相信骨骼一旦形成，就再也不会改变了。直到有一天我们的骨骼开始散架、关节开始疼痛，行动开始不太灵活，也就是说有一天我们的身体出现脚

健
身
革
命





骨骼疾病健身方案

建设生命的支柱

扭伤、肩部肌肉拉伤、腰部扭伤等一些常见的运动伤害时，虽然说是一些微不足道的小问题，但如果不妥善处理将会造成行走不便及疼痛。于是骨质不足或骨质疏松、骨关节疾病也就悄悄影响着我们的生活了。

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、骨折等影响着千百万人的生活，其中又以骨关节疾病最为常见，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 岁以上的老年人有骨关节疾患的占 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问题之一。

例如有约 3/4 的人在一生中有过腰痛的经历；颈部疾患过去是进入中老期的标志，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，过去更多的是从“骨骼系统”上审视，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、肌肉功能性废用等。

骨关节疾病所形成的非疾病因素也是一个大的公共卫生问题，





例如个人行为障碍、残疾、生活下降，包括误工、家庭负荷、非正常的经济开销等等。给许多个人、家庭乃至社会带来了沉重的经济损失和经济负担。

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也应当引起重视。

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

在对中老年人体质现状调查中发现：在银轩老年健身中心接受调查的 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。

女性

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

女性的骨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：母亲的“骨”就扮演着支撑生命的重要角色，





骨骼疾病健身方案

母体钙盛，儿婴骨强；母体钙贫，儿婴骨弱。强弱均可影响人的一生！

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，这也使中年后的母亲骨病发生率大大增加！

更年期：雌激素分泌量开始下降速度加快，导致骨丢失，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伤残、致死的重要原因之一。

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。如果你也是从事 IT 业的人，请悠着点儿。一个名为“硅谷综合症”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 腕管综合症”。

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。

34 岁的马格利塔 1999 年 5 月手腕、脖子开始痛，他一边硬挺



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。经诊断他得的是腕管综合症和胸廓出血综合症，这都是久坐不动，压迫神经血管造成的。他不得不病休，由父母轮番照顾。

俄勒冈州比弗顿市的卡尔森，39岁，程序员。他开始只是胳膊痛，后经诊断他得的是肌腱炎、腕管综合症和其它劳损疾病……，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”——骨骼肌肉疲劳综合症。

特殊职业者

根据全国某运动项目工作会议文件汇编《某运动项目运动员的疾病调查》一文汇总了以下一些统计数据情况：

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%。所以必须在训练中加强上肢的能力训练和保护。





骨骼疾病健身方案

人体躯干伤况：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：蹠趾关节 2 人占 3.38%、踝关节 28 人占 47.46%、膝关节 35 人占 59.32%、髋关节 4 人占 6.78%、臂部 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伤“网球肘”等。

为什么现代人的生活环境和条件如此进步反而会有这样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……？

据专业人士指出：上述的骨关节病目前都不能根治，因此如何预防骨关节疾病演变、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，最终改善患者的生活质量。





“四大基石”建设生命支柱

20 世纪 70 年代加拿大学者从预防医学的角度提出了影响健康的四大因素，即：行为与生活方式、环境、生物学及卫生服务。此观点受到国内外学者的一致认可。其中，行为与生活方式因素，越来越受到人们的重视。行为与生活方式是指由于人们自身的行为和生活给个个、群体乃至社会健康带来的直接和间接的影响。据美国学者统计，在前 10 位疾病死因中，不良行为与生活方式占 70%（而在我国占 44.7%）。美国人经过 30 年的努力来改变行为与生活方式，使心血管疾病的死亡率下降了 50%。由此证实健康的行为与生活方式对现代人至关重要。

1992 年国际心脏保健会议提出了著名的“维多利亚心脏保健宣言”，再一次指出健康的四大基石是：合理的膳食、适量的运动、戒烟和限酒、心理平衡。应该说著名的维多利亚宣言对于我们的健康启示已经不仅仅限于心脏的保健，它同样可以涵盖到如何建设好

健
身
生
命





骨骼疾病健身方案

骨骼健康的基石。骨骼是人的重要器官，虽说它不像心脏那样一但受到危险会轻而易举致人于死地，但从痛苦和致残率上看，骨关节疾病对人的伤害是太大了。因此合理的膳食、适量的运动、戒烟和限酒、心理平衡对我们的骨骼健康一样富有启迪的意义。

建设生命的支柱

一、基石之一——合理膳食

“他终身与海鲜无缘”

一次我去机场接一位广东朋友，当他的身影在大厅中出现时，我发现他的神态几乎快让我认不出来了。他一只脚穿的是皮鞋，而另一只脚穿的是拖鞋，他的脸上流露出一副近乎狰狞的痛苦表情。当我问他怎么会这副样子时，他痛苦地摇摇头说：不知为什么脚痛。我看了看他的脚，迅速带他去了医院……。医生在诊断单上写出“痛风”两个字之后，又给他开出食物上的禁忌要求，其中禁止吃的食物清单中，鹤立在目的“海鲜”真的让这位广东朋友感到无法接受。

其实这个故事说明的是，许多人并不知道他（她）们自身其实是对鱼类和各种海产品中所谓的“高蛋白”反应比较敏感或者是不适应，随着年龄增长，这种体质的人多会在骨关节上出现令人痛苦的不适症状，而女性更是这种敏感性疾病的高发人群。生活中许多



人将手指关节、脚趾关节的疼痛简单地归因于受凉风或冷水刺激等，这是不对的。我们在碰见有这样问题的人时，往往让其停止食用鱼或海产品后，他们的多发性指关节疼痛就会很快消退或症状大大减轻。

为什么女性更容易受到痛风的伤害？这是因为女性的肾脏天生较弱，当过量食入高蛋白质的鱼虾蟹肉之后，蛋白质代谢的终产物也会相应增加，其中最典型的就是血中的“尿酸”随之增加。同时由于女性的肾弱或者肾脏的其它问题导致血液中“尿酸”排出受阻，当血液中排不出的“尿酸”量累积到一定程度时，“尿酸”结晶会在远离心脏的指（趾）关节形成明显的变形增生，同时伴有不同程度的疼痛。

另外，还有一些因不良饮食方式而罹患的代谢性疾病也会对骨骼产生巨大的影响，例如代谢性疾病中的糖尿病就是一个典型的易引起骨骼问题的病种。

骨骼健康是“吃”出来的，骨骼健康的问题也是“吃”出来的，应该说，这话不假！

近二十年来我国人民的膳食结构发生了巨大的变化，过去人均生活费中近九成是花在吃上。早在 20 多年前，那时吃饱肚子所需的费用全年不到 200 元，而今人均用在吃上的费用是每月 200 多元。政府发起“蛋肉奶工程”、“菜篮子工程”的的确确改变了人们餐桌





上的食品结构,这种变化虽说是一件好事,而现实生活中的一些数字却不能不让我们感到“好事”背后潜藏的问题:

(1) 调查发现,20年来,在北京市居民总的膳食结构中粗粮所占有的比例从三分之二降到三分之一。

点评:许多认为在饮食中“精挑细选”、“精做细吃”是追求健康的标准。其实,许多所谓被弃之的“糟粕”,更是生命之所需。这就是“糟粕”中的精品“矿物质”。“去粗取精,去伪存真”这本是生活中的哲理,但放在饮食中去“粗”应该说是一种错误,现在人们开始认识到:“粗”的东西很可能对健康的促进意义是非常大的。

(2) 调查发现,近年来,人们对动物性食物及油脂的摄入量上升近10倍,由2.8%升至23.1%。而脂肪摄入过多的人群占总人群数三分之一还多。目前北京市居民的体重不合格率已达30%以上。



点评:医学研究证实,成年人罹患的慢性疾病均与人体内所含脂肪过量有关。体重过大者更易患骨关节疾病。

(3) 早在1998年北京市的医学统计结果告诉我们,在我们身边的糖尿病及血糖异