



附赠VCD光盘

21种骨关节疾病的综合保健法

养生先养骨

YANG SHENG XIAN YANG GU

| 健 | 康 | 的 | 骨 | 骼 | 是 | 人 | 体 | 大 | 厦 | 屹 | 立 | 不 | 倒 | 的 | 基 | 础 |

著名健康专家 赵之心 主 编

常言道“人老骨先老”，没有健壮挺拔的“身子骨”，健康从何而来？

骨科专家指出，人体骨组织从 35 岁左右就开始衰老，出现骨钙流失、骨密度降低，此后骨质疏松、关节炎、肩周炎等等骨关节疾病便纷纷找上门来，导致疼痛、运动障碍、体质下降等情况的发生。所以，对于中老年人的健康而言，“养骨”重于一切！

“养骨”从何做起？赵之心老师用他丰富的保健指导经验，总结出维护骨骼健康的“四大基石”——合理膳食、适量运动、合理的力量负荷锻炼，以及全面控制骨关节疾病的发病因素。只要积极、合理地运用这“四大基石”，便能轻松达到预防骨骼疾病、健康长寿的目的。

除此之外，赵之心老师还针对生活中常见的 21 种骨关节疾病，给出了以运动疗法为主，结合日常饮食与生活保健、中医按摩的综合治疗法。配合“四大基石”，让您的骨骼更壮、寿命更长！

上架建议： 养生保健

ISBN 978-7-5384-4340-0



9 787538 443400 >

定价：29.90元

团购优惠热线：0431—85619083

YANGSHENGXIANYANGGU

养生先养骨

21种骨关节疾病的综合保健法

赵之心◎主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生先养骨 / 赵之心主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-5384-4340-0

I. 养… II. 赵… III. 骨骼—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第108974号

养生先养骨

主编: 赵之心

编委: 纪康宝 湛先霞 湛先余 王玲玲 王振华 高红敏 徐帮学
宋学军 程晓芬 刘连军 刘晓晖 刘建伟 刘彩云 刘海燕
岳贤伦 戴俊益 于良强 董梅 张建梅 张俊 张莉
张迪 伍艺 于娟 孟杰 李晓林 陈艳军 李娟
李静 田鲜兰 唐晓磊 赵丽娜 童怀艳 刘刚 袁玉丹
刘超平 程文艳 李国辉 李秀梅 史文良 田天云 张红艳
康剑剑 刘杰

光盘拍摄: 王大龙 张虎 于通

责任编辑: 李梁 隋云平

封面设计: 茗尊设计 史爽

制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版: 吉林科学技术出版社出版、发行

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177 85600611

85651759 85651628 85670016

编辑部电话: 0431-85619083

团购优惠热线: 0431-85619083

网址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 长春新华印刷有限公司

规格: 720毫米×990毫米 16开 16印张 字数: 200千字

印次: 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4340-0

定价: 29.90元

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

健康类书稿投稿邮箱: jlkj-syp@hotmail.com

前言 关爱健康，就从“养骨”开始

什么是“养骨”？为什么养骨比养心、养肝、养神等等都重要？我想，翻开了这本书的读者朋友心中一定都会有这样的疑问。之所以强调“骨”的重要，是因为骨骼是身体的基础，就像参天大树需要坚强挺拔的主干，万丈高楼需要能堪重负的钢筋一样。没有脊梁，我们就不能伸直腰板行走；没有四肢骨骼，我们就不能走跑跳跃。骨骼对我们来说，是运动、生存、健康的基础。

然而，骨骼的重要性还远远没有被注意到，骨骼疾病成为危害人类健康的一大杀手。据美国一份统计资料表明，美国约有4 300万人受到关节痛的困扰，而我国的现状更不容乐观。据相关中西医调查显示，目前我国关节炎患者已超过1亿，全国约有27%的人存在不同程度的关节疼痛，且有年轻化的趋势。此外，骨质疏松、骨折、腰腿痛、肩周炎、鼠标手、网

球肘等骨关节疾病都成为危害现代人健康的疾病。其中骨质疏松已成为仅次于心血管疾病的中老年常见病，对健康的威胁大于乳癌、前列腺癌等疾病。关注骨骼健康已成为一个全球性的话题。

骨骼疾病在现代有日渐严重的趋势，这与人们的生活方式变化是息息相关的。随着社会的进步，生活节奏的加快，人们进行体育活动的时间越来越少。同时，由于长期使用电脑，长时间坐卧，颈、肩、腰、腿等部位的肌肉缺少必要的活动和放松。再加上长时间待在有空调的房间里，导致寒湿之邪顺着毛孔进入人体肌肤，久而久之就会导致腰腿痛等疾病，从而对我们的生活造成不必要的影响。除此之外，吸烟、饮酒也对骨骼的正常代谢和钙质沉积产生不良的影响，使我们的骨骼越来越脆弱。

我们每个人都希望自己有一个健康的体魄，从而更好地享受生活，参与竞争。而很多人对“养骨”都还停留在“补钙”的粗浅层次上，这样做是远远不够的。想要做到“养骨”，我们要做的事情很多，比如，需要我们了解关于骨骼和骨骼疾病的一些常识，了解养骨的饮食、运动、保健之所需。只有有的放矢，才能取得更好的效果。

人们常说：“生命在于运动”。没错，运动对骨骼健康来说，是一剂最好的良药。但并不是所有的运动都适合养骨，只要那些可以增加骨骼重量负荷的运动才对骨骼有好处，因为骨骼的生长和压力是分不开的。对于一些骨骼疾病，运动起着很好的预防和治疗效果。但是，仅仅靠运动的方法来治疗骨骼疾病、维持骨骼健康是不够的。我们日常饮食、生活习惯的优劣、养生保健的方法都决定了“养骨”的成效。我在本书中本着“运动为主”的理念，结合了饮食、食疗、按摩等多种保健方法，针对各种不同的疾病提出了很多简单实用的解决办法。希望可以帮助各位读者朋友取得祛病强身的效果。

除此之外，我在本书中还总结了多年从事运动指导得出的影响骨骼健康的“四大基石”——合理膳食、适量的体力劳动或运动、合理的骨负荷训练、全面控制造成骨关节问题的因素，并且介绍给各位读者朋友多种人人适用的锻炼方法，以及生活中的养骨细节。希望这些经验可以给关注骨骼健康的朋友一些帮助。

养生的首要目标是养骨。现在，就让我们一起走入本书，去寻找骨骼健康的真谛吧！

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of a long horizontal stroke followed by a loop and a small vertical mark.

2009年5月

【目录】

前 言 关爱健康，就从“养骨”开始.....②

第一章 防治骨质疏松，不能一“钙”而论

动动手脚，没有骨质疏松烦恼.....1

 骨质疏松的症状 2

 运动处方 3

学会自我按摩，让骨质疏松去无踪.....5

 骨质疏松的病因 5

 骨质疏松的自我诊断 6

 按摩处方 7

吃回“骨”本，远离骨质疏松.....8

 药膳处方10

轻轻松松，喝走骨质疏松..... 11

 哪些人易患骨质疏松11

 药酒处方12

第二章 颈椎直起来，与“抬不起头”的颈椎病过招

注重日常保健，可防治颈椎疾患·····	13
哪些人最易患颈椎病·····	14
颈椎病的表现·····	15
保健处方·····	16
颈椎康复操，“摇头晃脑”护颈椎·····	17
运动处方·····	18
饮食调理，让你的颈椎直起来·····	21
导致颈椎病的原因有哪些·····	22
药膳处方·····	23
合理按摩，常保颈椎健康·····	24
颈椎病按摩应该注意什么·····	26

第三章 落枕去无踪，让你拥有轻松的睡眠

动动脖子，让睡觉更享受·····	28
运动处方·····	30
落枕有哪些症状·····	30
按摩治落枕，睡眠更香甜·····	31
按摩处方·····	32
导致落枕的原因·····	32
做好家庭保健，向落枕说“不”·····	33
保健处方·····	35

第四章 脱离肩周炎苦海，还当“对症下药”

治疗肩周炎，“练”胜于“治”·····	36
肩周炎的表现·····	37

运动处方	38
按摩给你的肩注入活力	39
肩周炎可以自愈吗	40
按摩处方	41
肩周炎患者的“饮食圣经”	42
药膳处方	43
饮而有方，“喝”走肩周炎	44
药酒处方	45
肩周炎家庭保健有妙招	47
肩周炎患者应注意避风和防寒保暖	48
保健处方	49

第五章 祛风除湿，与顽疾的风湿说再见

治疗风湿性关节炎离不开运动	50
风湿性关节炎症状	50
运动处方	52
饮食调理，治本之道	52
病情发作期不宜吃的食物	53
药膳处方	54
祛除风湿，让饮品帮你忙	55
药酒处方	56
家庭保健，让你不再受风湿困扰	58
保健处方	60

第六章 动动手脚，让你不再为类风湿烦恼

运动疗法，帮你赶走类风湿	61
类风湿关节炎的症状	62

运动处方	63
轻松吃喝，赶走类风湿顽疾	64
导致类风湿关节炎的原因	65
药膳处方	66
自我按摩治疗类风湿关节炎	67
类风湿关节炎疼痛特点	69
按摩处方	70
类风湿关节炎的预防是关键	71
哪些因素会使病情加重	72
保健处方	73

第七章 患上腰椎间盘突出，也能“顶天立地”

腰椎间盘突出，可以用运动来治疗	74
腰椎间盘突出有哪些症状	75
运动处方	76
合理饮食，不再让腰椎受苦	77
不同阶段的饮食特点	78
药膳处方	79
用按摩轻松解除腰椎间盘突出	80
按摩处方	82
生活护理，让你的腰椎更健康	83
腰椎间盘突出的原因	83
保健处方	84

第八章 防治腰肌劳损，让“英雄折腰”变成过去

坐出来的腰肌劳损，学会用运动治疗	86
运动处方	88

腰肌劳损患者需在“吃”上多注意·····	89
导致腰肌劳损的原因·····	90
药膳处方·····	91
慢性腰肌劳损，有空自我按摩·····	92
按摩处方·····	93
腰肌劳损，日常保健很重要·····	94
保健处方·····	96

第九章 防治腰扭伤，让你的腰不再“难过”

闪腰了别难过，运动帮你忙·····	98
运动处方·····	99
治疗腰扭伤，按摩效果最好·····	100
急性腰扭伤的应急措施·····	101
按摩处方·····	102
急性腰扭伤，保健知识不可少·····	104
易发生急性腰损伤的情况·····	105
保健处方·····	106

第十章 腰椎骨质增生的抗病之道

运动疗法治疗腰椎骨质增生·····	107
腰椎骨质增生有哪些症状·····	108
运动处方·····	109
饮食有方，保腰椎健康·····	110
腰椎骨质增生的原因·····	111
药膳处方·····	112
注重生活保健，全面预防腰椎骨刺·····	113
保健处方·····	114

第十一章 告别驼背，不再有强直性脊柱炎烦恼

应对强直性脊柱炎，别忘运动疗法	116
强直性脊柱炎的症状有哪些	117
运动处方	118
强直性脊柱炎的易感人群	118
强直性脊柱炎的饮食调理	119
药膳处方	121
强直性脊柱炎的误区及术后护理	122
护理处方	123
强直性脊柱炎的康复治疗原则	123
做好日常保健，拒绝强直性脊柱炎	125
保健处方	126

第十二章 远离骨性关节炎，让骨骼更加健康

适当运动，有利骨性关节炎康复	127
骨性关节炎有哪些症状	128
运动处方	129
骨性关节炎患者的饮食问题	130
骨性关节炎的发病原因	132
药膳处方	132
骨性关节炎患者生活保健须知	133
保健处方	134

第十三章 解除痛风烦恼，让关节疼痛去无踪

慢运动，痛风患者的首选	136
痛风早期症状有哪些	137

运动处方	138
痛风大多是“吃”出来的	139
痛风的易患人群有哪些	141
药膳处方	141
调理得当，痛风不再痛	142
如何预防痛风发作	143
保健处方	144

第十四章 祛除风湿热，运动、饮食两手抓

风湿热患者的运动疗法	146
风湿热侵害关节的迹象有哪些	147
运动处方	148
治疗风湿热，饮食有“道”	149
风湿热有哪些症状	150
药膳处方	151
风湿热的家庭保健及预防	153
保健处方	154

第十五章 年轻人的常见病，膝关节半月板损伤

运动要预防膝关节半月板损伤	155
膝关节半月板损伤有哪些症状	155
运动处方	157
按摩治疗膝关节半月板损伤	158
按摩处方	159
半月板损伤，日常护理很重要	161
引起膝关节半月板损伤的原因	162
保健处方	163

第十六章 网球肘，运动员和家庭主妇的高发病

适度运动，可以防治网球肘·····	164
网球肘的症状·····	164
运动处方·····	166
适当按摩，网球肘不再是烦恼·····	168
网球肘是由什么原因引起的·····	168
按摩处方·····	169
做好日常保健，网球肘不再成为隐忧·····	170
网球肘预防小贴士·····	171
保健处方·····	172

第十七章 治好腱鞘炎，从此告别鼠标手

想要防治鼠标手，记得让手多休息·····	174
腱鞘炎的症状有哪些·····	175
运动处方·····	176
治疗腱鞘炎，按摩有方·····	177
按摩处方·····	178
哪些人易患鼠标手·····	179
合理调养，不再有腱鞘炎烦恼·····	180
保健处方·····	182

第十八章 告别腰腿疼，治好梨状肌综合征

梨状肌综合征的手法治疗·····	184
梨状肌综合征有哪些症状·····	185
按摩处方·····	185
梨状肌综合征的家庭护理·····	187

保健处方 187

第十九章 拒绝髌骨软骨软化症，让你轻松运动

髌骨软化不用急，运动疗法来帮忙 189

 髌骨软骨软化症有哪些症状 190

 运动处方 191

做好家庭保健，让你的膝部不再发软 193

 导致髌骨软骨软化的原因有哪些 194

 保健处方 195

第二十章 治疗股骨头坏死，降服不死的癌症

发生股骨头坏死，注意适当运动 196

 股骨头坏死有哪些症状 197

 运动处方 198

 股骨头坏死的高危人群有哪些 199

加强饮食调养，加快骨质新生 200

 饮食处方 201

股骨头坏死患者的家庭保健 202

 股骨头坏死自测 204

 保健处方 205

第二十一章 内外兼修防骨折，让骨头不再脆弱

适量运动，让骨头不再脆弱 206

 骨折的主要症状 206

 运动处方 208

骨折病人饮食调理：内外结合防骨折 209