

<<名医与您面对面丛书>>

图书基本信息

书名：<<名医与您面对面丛书>>

13位ISBN编号：9787533746339

10位ISBN编号：7533746333

出版时间：2010-5

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：张春雨

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

人体共有206块骨骼，它们大小不等，形状各异，共同组成了，人体的骨骼系统。可以说，人体的骨骼就像房屋的钢筋，起着支撑身体和保护内脏器官及重要作用。此外，它还是人体的造血器官，是生成血细胞的地方。

同时它又是人体的钙元素库，人体内有99%的钙质是储存在骨骼内的。

骨骼的健康与人体健康息息相关，骨骼一旦发生病变，将直接影响人体的健康状况。

随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的人承受着骨病的折磨。

例如，在我国接近14亿人口中约有1 / 4的人正遭受着骨病的折磨，尤其是那些本应安度晚年的老年人。

骨病患者轻者行动不便，肢体疼痛麻木；重者肌肉萎缩，甚至丧失生活能力，且易累及心、肾等器官，给患者带来极大的痛苦。

因此，骨病被人们称为“不死癌症”，它潜伏在中老年人的身边，时刻威胁着中老年人的健康。

骨病主要包括骨质疏松症、颈椎病、肩周炎、关节病、椎间盘突出、骨折等疾病。

这些疾病使许多中老年人承受着颈、腰、肢体疼痛的折磨，同时还承受着巨大的精神压力和经济压力。

如颈椎病常使40岁以上的中老年人出现颈、肩臂、肩胛、上背及胸前区疼痛，手臂麻木，肌肉萎缩，甚至四肢瘫痪。

此外，颈椎病还会引发多种疾病，给患者带来巨大的痛苦。

而骨质疏松症是一种全身骨代谢障碍疾病，患者得此病后，会出现全身疼痛、身长缩短、驼背、易骨折、呼吸功能下降等症状，严重影响患者的生活和工作。

肩周炎的危害也很大，一旦发病，患者就无法正常工作，生活也受到影响，严重者引起肌肉萎缩。

有时由于关节周围广泛发生粘连，使关节各方向的活动明显受限制，甚至引起关节僵硬，形成“冻结肩”。

骨病的危害巨大，但如果采取正确的方法，骨病是可以预防的。

而患了骨病的患者也不必担心，只要治疗得当、用药合理，再加上合理的饮食、运动，骨病就可以得到控制，从而过上健康、快乐的生活。

内容概要

随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的人承受着骨病的折磨。例如，在我国接近14亿人口中约有1/4的人正遭受着骨病的折磨，尤其是那些本应安度晚年的老年人。骨病患者轻者行动不便，肢体疼痛麻木；重者肌肉萎缩，甚至丧失生活能力，且易累及心、肾等器官，给患者带来极大的痛苦。因此，骨病被人们称为“不死癌症”，它潜伏在中老年人的身边，时刻威胁着中老年人的健康。本书将一些有关骨科病治疗的小常识和小方法汇集在一起，真诚地奉献给所有热爱生活、热爱生命的人。

作者简介

张春雨

北京积水潭医院矫形骨科副主任医师，1986年毕业于北京医科大学医学系，从事临床工作至今。2001年在瑞典隆德大学医学院进修，现主要从事骨与关节疾病的诊断及外科手术治疗。如关节畸形的截骨矫形、股骨头坏死治疗及人工关节置换术等。在各种学术期刊上，发表

书籍目录

PART 1 悄悄袭来的流行病——骨质疏松症 健康测试：你易患骨质疏松症吗？

揭开骨质疏松症的神秘面纱 1.骨质疏松症及其症状 2.骨质疏松症的分类 3.骨质疏松症的病因
4.骨质疏松症的高发人群 你离骨质疏松症有多远 1.预防骨质疏松症的7个举措 2.老年性骨质
疏松症的三级预防 3.预防绝经后骨质疏松症的方法 科学治疗骨质疏松症 1.骨质疏松症的治疗原
则 2.治疗骨质疏松症的方法 3.骨质疏松症患者合理补钙 4.老年性骨质疏松症的治疗方法 防治
骨质疏松症从日常生活做起 1.生活有规律可防治骨质疏松症 2.骨质疏松症患者日常调养方法 合
理营养，“吃掉”骨质疏松症 1.骨质疏松症患者的饮食原则 2.骨质疏松症患者可多吃的几类食物
3.骨质疏松症患者合理配餐的方法 4.老年性骨质疏松症患者的饮食 远离骨质疏松症要多运动
1.骨质疏松症患者运动时的注意事项 2.适合骨质疏松症患者的运动项目 3.腰背肌功能锻炼的方
法 骨质疏松症的调养不能忽视心理因素 1.骨质疏松症患者要调节不良情绪 2.多参加娱乐活动
骨质疏松症的中医疗法 1.常用的补钙中成药 2.骨质疏松症的按摩疗法 3.骨质疏松症的中医药
膳PART 2 中老年人的“致残杀手”——颈椎病PART 3 威胁老人健康的顽疾——肩周炎PART 4 让人
无法灵活动作的疾病——关节炎PART 5 腰腿痛的“元凶”——腰椎间盘突出症PART 6 威胁老人健康
的意外——骨折

章节摘录

插图：在日常饮食中，骨折患者应遵循以下原则。

合理搭配只有做到各种食物合理搭配，才能得到各种不同的营养物质，以满足人体的生理需要，从而增强抵抗力，促进骨折愈合。

应注意食品的配比构成，做到主、副食搭配，荤、素调配，花色品种搭配等。

烹调方法合理的烹调可使食物色香味俱全，既可增加食欲，又有益于疾病的康复。

一般提倡食物温热、熟软，以利于消化；而生冷、黏硬的食物不易消化，骨折患者应少吃。

寒为阴，热为阳，辛甘味多为热性，酸苦成味多为寒性，烹调食物时要调和寒热。

体质偏寒者，烹调食物宜多用姜、椒、葱、蒜调味；体质偏热者，则少用辛辣之品，多食用清淡、寒凉之物，如素菜、水果、瓜类等。

寒性食物，加入胡椒、花椒、茴香、八角、干姜、肉桂等辛辣的调味品，可克制寒性太过，如炒苦瓜时加入少量辣椒，可防苦瓜寒凉太过；烹调鱼虾、蟹等寒性食物，佐以葱、姜、酒类等温性调味品；热性食物，加入青菜、冬瓜、青笋等甘润之品，则可缓和食物热性之过，如在火锅中加入冬瓜、萝卜、皮蛋等。

饮食有节这主要是指进食要定时定量。

进食应饥饱适中，不宜过饱，过饱损伤胃肠；但饮食也不宜过少，过少则会造成营养不足。

饮食定时，才能保证消化吸收功能有节奏地进行，否则会损害健康。

饮食有方一日三餐中，早餐宜好，中餐宜饱，晚餐宜少。

一年四季应顺时而宜，春季宜扶助阳气，多食葱、枣、花生之品；夏季阳气盛而阴气弱，宜少食辛甘燥烈之品，多食甘酸、苦味；秋季多燥，宜少食辛辣之品，多食蜂蜜、芝麻、苹果、乳品等；冬季寒冷，宜进补品，如宜食羊肉、狗肉、甲鱼、龟等。

进食时应细嚼慢咽，食物应清洁卫生。

总之，骨折患者饮食的原则为：饮食适量，软硬适宜；冷热适中，饮食清洁；合理搭配，营养丰富；定时进餐，不宜偏嗜。

编辑推荐

《知名专家细说:骨科病》：您是否有过“挂名医号难，名医指导更难”的抱怨？

该丛书帮您把京城名医请回家，您来问，他来答时刻给您的求医问药答疑解惑，为您的生命健康保驾护航！

北京昭光大众健康研究所是由国内著名医学及健康教育领域专家共同发起创建的民间学术性专业机构。

致力于开发和整合国内外健康教育和健康促进领域的专业资源，研究大众健康教育和传播的规律，开发大众喜闻乐见、便于接受、易于掌握的健康知识型产品和服务，推广科学健康的生活方式。

养生先养骨。

要想百病莫侵，养骨最重要。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>