

<<养骨能救命>>

图书基本信息

书名：<<养骨能救命>>

13位ISBN编号：9787807639169

10位ISBN编号：7807639164

出版时间：广西科学技术出版社

作者：韦贵康

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>

<<养骨能救命>>

前言

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：“上午还去看望你母亲时，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，她一辈子用的医疗费不到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。

<<养骨能救命>>

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：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。

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。

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

<<养骨能救命>>

<<养骨能救命>>

内容概要

国宝级中医大师50年行医心得

解密身子骨硬朗的终极法门

敲打脊椎5-6次，精神大提振

做好“米字”颈部保健功，降低心绞痛

胸背部拍打法，养肺又养胃

脊椎调养好，糖尿病自然消

颈椎不僵硬，远离头痛、失眠、血压病

骨盆养得好，心肾不烦幸福到

经常敲敲腿，利胆健步飞

我们身体的绝大多数疾病都与骨骼有密切的关系，若是病根是出在了骨骼，通过调理骨骼，便能将其治好。

本书的意义就在于，揭示疾病与骨骼之间的联系，并阐述其治疗方法。

运用好韦氏养骨操和韦氏食疗方两大法宝，就能打败疾病，获得健康。

<<养骨能救命>>

作者简介

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。

韦教授享受国务院特殊津贴，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、台地区进行讲学及学术交流。

中央电视台、《人民日报》、《健康报》，美国、德国、奥地利、新加坡、越南、阿联酋、中国香港、中国台湾等数十家新闻媒体争相采访与报道，被海外誉为中国的“国宝级”骨科大师。

<<养骨能救命>>

书籍目录

序言 听韦院长谈健康 第一章 养生之计在于骨 1. 生命源于健康的骨骼 2. 养骨从中轴线开始 3. 脊柱如何影响我们的健康 4. 骨骼是支起身体能量的网络 5. 求医不如先求家人 6. 补钙和运动，不是养骨的全部 7. 讲究饮食，增强骨骼，延缓衰老 第二章 胸椎相关疾病的治疗与预防 1. 养护胸背部，体质不再虚弱 2. 心脑血管疾病——请给发动机充足的空间 3. 肺病——关爱身体里的两扇窗 4. 养胃，从胸背部开始 5. 糖尿病——靠脊椎整复来调节胰岛素分泌 6. 抑郁症——理疗改变情绪 第三章 颈椎相关疾病的治疗与预防 1. 颈椎病，最典型的颈椎疾病 2. 有一种高血压与颈椎有关 3. 打败顽固性偏头痛的妙方 4. 老是失眠，不妨查查颈椎 5. 记忆力减退，别光冤枉大脑 6. 耳鸣、听力不好，不要忽视颈椎 7. 保养颈椎，治好鼻窦炎 8. 巧治打嗝 9. 容易与颈椎病相混淆的肩周炎 10. 黄金三小时，抢救中风 第四章 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 2. 骨盆是身体里的能量之库 3. 腰酸腿痛的根本原因在骨盆 4. 骨盆还是性福的发源地 5. 孕育新生命独一无二的地方 6. 产后妈妈，别忘了关上你的幸福之门 第五章 腰腿疾病的治疗与预防 1. 腰和腿密不可分 2. 补肾先养腰 3. 维持体型从腰部开始 4. 腰椎间盘突出症的非手术疗法 5. 腰椎与男性功能障碍 6. 腰酸背痛不是准妈妈的必经之痛 7. 防胜于治的膝关节炎 8. 别对小腿上的“小青蛇”视而不见 9. 为“第二心脏”添活力 第六章 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 2. 良好的姿势绝不仅是外形问题 3. 运动得当，才会长高 4. 跌倒了就站起来——事情没那么简单 5. 视力减退，请帮助孩子及时挽回 6. 养好骨骼，孩子更聪明 7. 身心健康的孩子才可能骨骼强健 8. 小孩骨骼未成熟，不宜过早扶走路 第七章 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 2. 得到新鲜能量，骨头才能更加强健 3. 骨质疏松，身体罢工的信号灯 4. 现代生活方式暗含的危机 5. 准备好，健步如飞吧 后记 向饮食起居要健康

<<养骨能救命>>

章节摘录

版权页：插图：二是认为，人到花甲即60岁，才算老年，生命体能才开始衰老。

此外，医学专家们在长期研究中发现，人的生理发育程度一般在30~35岁就达到顶点，身体细胞也逐渐开始衰老。

男子到40岁、女人到35岁后，每年都会丧失0.5%~0.6%的生理功能，皮肤会慢慢地失去弹性和光滑。在这个时期，如果不注意讲究营养饮食、加强运动锻炼和养生保健的话，各种疾病就容易找上门。由此，往往会加速人体衰老的速度。

人体生命的逐渐衰老，是目前人类不可抗拒的自然规律。

尽管古代的帝王想长生不老，不惜代价花人力物力去搞炼丹术，到处寻找灵丹妙药，其结果只留下千古传说而已。

当然，随着人类社会发展的文明进步，物质生活的丰富、各种体育健身运动的蓬勃开展、医疗技术水平和服务质量的提高、生命科学研究的加速有效发展，人们完全可以延缓衰老，健康长寿。

孕育人体新生命，先有骨架，后才有心脏等器官。

同样，生命的衰老是从骨骼开始的，即常说的骨质疏松症，就是以骨组织内部结构受损，骨成分和骨基质等比例不断减少，骨质逐渐变薄，骨脆性增加和骨折危险度慢慢升高为主要症状的一种全身代谢障碍疾病。

其原因是随着年龄的增长，钙调节激素的分泌失调，激素分泌减少，致使骨代谢紊乱。

据有关抽查数据显示，在50岁以上的女性中，每3个人中就有一个患有骨质疏松症，在45岁以上的妇女中，由于骨质疏松而引起的骨折现象明显多于男性。

延缓骨质疏松症，必须增强体质，避免或减少疾病侵入人体，而保健养骨是关键。

也许提到养骨，许多人自然会想到多吃钙片和多喝牛奶。

这虽然有一定的道理，但是，这不可能从根本上增强人体细胞的活力，达到延缓骨质疏松症的效果。

要增强人体骨骼的坚韧性与活力，达到延缓生命衰老，健康长寿的目的，只有在讲究科学饮食、均衡营养的基础上，适当增加补钙食品。

从现代医学的养骨角度来分析，我们不应该还停留在“吃什么补什么”的观念中，比如，想补充钙质就去炖个骨头汤，或是去买某一品牌的所谓补钙营养保健品，或是天天早晚喝牛奶等。

事实上，养骨未必需要特别摄入动物类的食物，原因是：动物类食物属于酸性食品。

如果为了补钙而额外添加摄入，则不但骨汤里的钙质在不平衡的酸碱度环境里不可能被身体吸收，有时候还增加了体内酸性负担，甚至破坏天然的新陈代谢。

其次，现在圈养的动物包括猪肉、鸡肉等，大部分是用饲料催生大的。

饲料含有激素，有的激素已停留在动物的骨、肉里，被人体摄入，抵抗力强者，当然没受多大的影响，而体质比较弱者，往往容易成为导致各种慢性疾病的因素之一。

<<养骨能救命>>

后记

我患心梗后，长年吃得很清淡。

我精心挑选了一些食材，莲子、枸杞、淮山、黑枣、沅芷。

这些是食材，同时也可以入药。

三年以后就不再吃了。

到现在我心电图一直都正常。

从此以后，我就特别注重饮食。

从前，特别在青年少年时期，我什么都吃，包括狗肉、蛇肉、油炸食品、辣椒，两广人嘛，见什么吃什么。

可是现在我明白了就怕了，想吃也不敢吃了。

我现在的饮食以清淡为主，选择食材上的一个总原则是，必须是土里面生长出来的。

主食包括大米、面粉、玉米，平时我加点儿杂粮。

蔬菜，自然都是土里长出来的。

肉类的选择，也是同土有关系的，牛肉放在第一位，其次是羊肉、兔肉，羊和兔吃草。

猪肉也可以，猪吃的糠也是土里长出来的。

我最忌讳的就是烟，烟我是不吸的。

烟草中包含的烟碱对肺和皮肤损害很厉害。

从前，我不喝酒，即便喝也喝不到一两。

虽然少量喝酒对身体有好处，但是我对它没有好感。

尤其是心梗后，就深恶痛绝了。

喝酒，容易引发酒精肝，易得骨头坏死。

茶，我只喝绿茶，因为绿茶是淡的，浓茶容易损害神经。

我不大喜欢海味，特别是鱿鱼、鲈鱼、虾、螃蟹。

这里面有很多的嘌呤。

嘌呤产生尿酸，尿酸引起痛风，所以我这方面也很注意。

我家里面，妻子负责配餐，因为她是护士长。

我和妻子饮食特殊，其他三人饮食一样。

几种搭配，营养不够别的拉扯过来，身体能调节的。

比如说你吃这个钙、镁的元素，这个吃得少点儿，身体会调节你身体钙、镁的水平。

特别现代的生活用品，我都尽量少用。

我家里面从来不用软沙发和席梦思床。

因为坐在软沙发上，腰会往前弯，会引起腰椎的毛病。

我家的沙发都是木制的，比较高，坐下来以后，它同小腿高度差不多。

我家的床都是硬板床。

针对心肝脾肺肾的问题，我有一个保健方子叫做五神汤。

五神汤由什么组成呢？

补心的莲子，补肝的枸杞子，补肾的黑枣，补脾的薏米，补肺的百合。

五种药，每种对应一种脏器。

还有一个胡志明养生酒的方子。

熟地、山茱萸、老松节（10年以上）、老桑枝（3年以上）、豆豉姜、鹿筋、路路通、千斤拔、黄芪各等量，约50克。

米酒要四五十度的，酒超过药1/2。

一斤药材估计要放3~5斤酒，加冰糖50克。

这个没有动物，全部是草木类的。

桑枝，疏通关节，以经补经，增强抵抗力。

路路通，是补肾、疏通关节的。

<<养骨能救命>>

方子相当的方便。

这个可以用作强壮身体，可以长年用来滋养身体。

起居饮食无小事。

某一个小的、孤立的、单个的行为，对身体健康不会产生多大的影响，但是经年累月的饮食起居习惯威力是很大的。

为了拥有健康，我们应该检视一下自己的饮食起居习惯，发现其中的问题，用好的习惯代替错误的方法。

相信我，当你用科学的养生观念武装自己，无论你是五十、六十、七十还是八十岁，健康都只是开始。

<<养骨能救命>>

编辑推荐

《养骨能救命》编辑推荐：国宝级中医骨科大师告诉你——骨骼不老，健康无恼作为姚明的骨科专家组成员，早在2008年，就预言了姚明的退役“骨骼出现问题，巨人也会倾然倒下。

”从医50年，从骨科圣手到红墙国医多年来为多名国家领导人、奥运冠军提供医疗心梗后，7年没有复发，工作如常韦氏养骨操+韦氏食疗方，老院长治愈疾病的独门秘方特别赠送价值20元的脊柱相关疾病示意挂图。

<<养骨能救命>>

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>