

## 骨, 关节与我们的生命

在日常生活中称赞老人常说, 年龄那么大, 身子骨还这么硬朗, 真是福气。实际上这句话也揭示出人对抗衰老最重要的一个关键: 骨骼的健康。生命在于运动, 运动依赖人体骨骼系统。骨骼系统不健康, 生活的品质和生命的长度就会受到影响。

**人体骨骼系统包括身体的各种骨骼、关节与韧带。**按其所在位置分为: 头骨, 躯干骨(胸肋骨和脊柱), 四肢骨。婴儿有 217-218 块骨骼, 成人会合并部分骨骼仅剩约 206 块左右。大多数骨内含有骨髓, 而骨髓是人体重要的造血机构。我们的骨骼一直在变化。我们每天会损耗一些, 也会产生一些。年轻的时候我们产生的会大于损耗, 并在约 30 岁达到峰值。之后, 人体的骨密度会逐渐下滑。

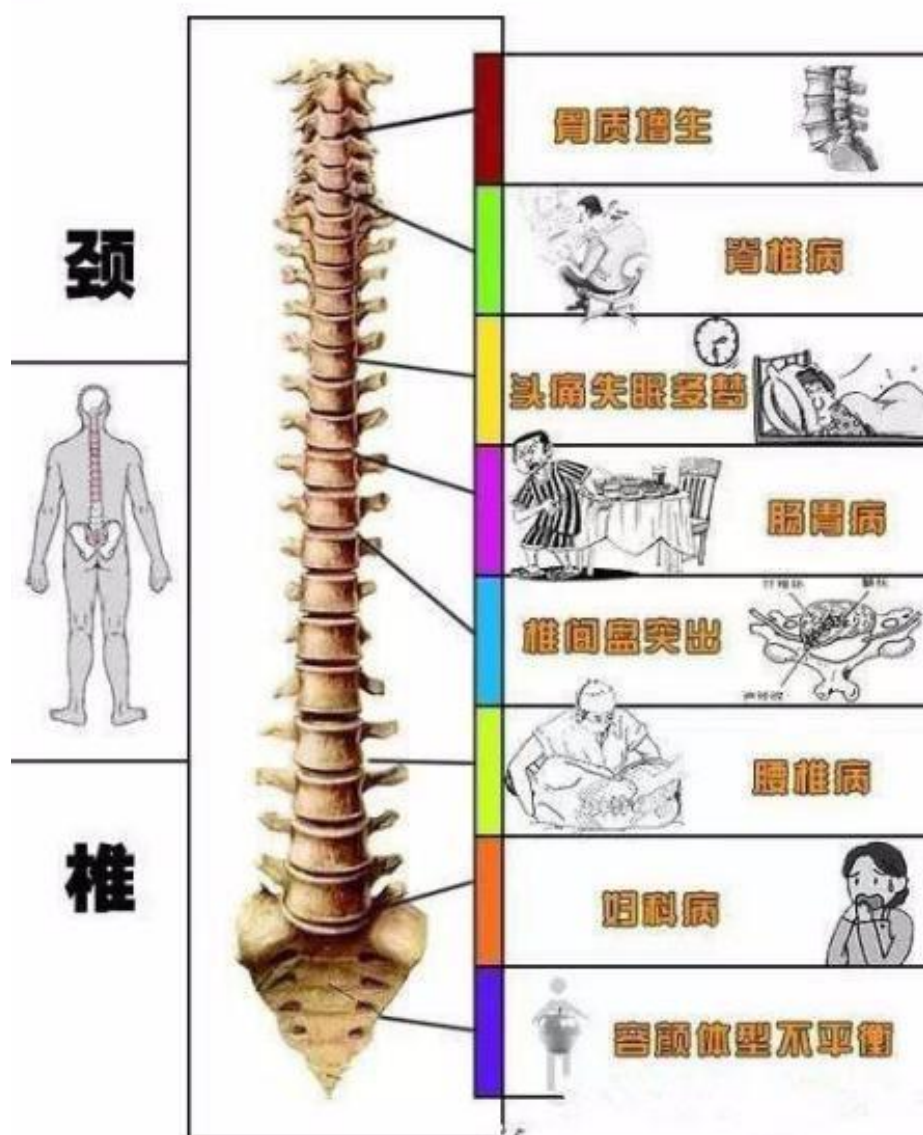
关节则是骨头与骨头交接处, 共有 143 个关节, 其中最为重要是七大关节: 肩关节, 肘关节、桡腕关节、髋关节、膝关节、距小腿关节、颞下颌关节。

韧带是可弯曲, 纤维样的致密结缔组织。附着于骨骼的可活动部分, 多位于关节周围或关节腔内, 抗拉伸力强, 并具有一定的弹性。韧带的功能是加强关节, 维护关节在运动中的稳定, 并限制其超越生理范围的活动。当遭受暴力等, 韧带被牵拉而超过其耐受力时, 就会发生损伤。

如果把人体比作一棵生命之树, 那么脊柱就好比是树干, 被称为“人体的第二生命线”。脊椎骨上顶头颅, 下基于骨盆, 对人体起到一个大梁的支撑作用, 中间还保护着脊髓, 而脊髓是周围神经的主轴, 周围神经成对的从脊椎骨体中间分出来, 向左右再往前及上下分布。由脊椎发出的三十一对神经根支配着内脏功能和四肢运动。人体的一切活动都是靠与脊椎有密切连带关系的神经系统来指挥的。

**人体很多的亚健康状态是源于脊柱亚健康。**也就是说脊柱还没有出现器质上的病变, 例如椎间盘膨出、突出, 椎管狭窄, 骨质增生、骨刺, 脊柱压缩性骨折, 椎体滑脱, 脊柱侧弯, 脊柱畸形, 椎间孔狭窄压迫脊神经等等病理体征, 但是脊柱已经产生轻度的形变, 骨关节存在轻度的错位、半脱位、偏歪、失衡、不均、不整, 导致脊柱受力异常, 脊柱生物力学异常, 脊柱内在的稳定性与灵活性遭到破坏, 脊柱内在的应力系统也遭到一定的损伤与破坏, 整个脊柱就像扭曲、拧紧的毛巾那样, 导致整个后背(颈、肩、背、腰、胯)发紧、发沉、发僵、发硬、

发皱、发酸、发软、发痛、无力、困倦，直接导致脊神经、交感副交感神经、椎动脉等造成压迫和牵拉的刺激，引发各种病症如：人体组织缺血、缺氧，脊髓神经系统反应能力减低、人体的生理机能减低、下降、腺体分泌、淋巴免疫系统失衡引起植物神经功能紊乱导致代谢机能障碍等等，临床上称之为脊源性内脏疾病。就脊柱和全身健康的关系，第四军医大学唐都医院唐都医院李维新教授总结为：



### 一、颈椎段脊柱受损或受累，有些部位或器官就有可能发生疾患：

第一颈椎段：主要关联头、耳、鼻、喉、脸等。如发生障碍，易患头痛、失眠、视力下降、记忆减退、眩晕、高血压和面瘫等症。

第二颈椎段：主要关联耳、鼻、喉、舌、声带、口等。如发生障碍，易患昏眩、偏头痛、耳鸣、胸闷、扁桃腺炎、腮腺炎、鼻窦炎、过敏、失声等症。

第三颈椎段：主要关联咽、颊、肩、横膈等。如发生障碍，易患咽喉炎、咽喉部异物感、牙痛、颈肩酸痛、呼吸困难、甲状腺功能亢进等症。

第四颈椎段：主要关联颈部肌肉、咽、臂等。如发生障碍，易患肩酸痛、牙痛、三叉神经痛、甲状腺功能亢进、胸闷、呃逆（打呃）等症。

第五颈椎段：主要关联手肘、食道、气管、横膈膜、心脏等。如发生障碍，易患气管炎、咽喉炎、哮喘、手臂酸痛、心动过速或过缓等症。

第六颈椎段：主要关联甲状腺、食道、气管、心肺、上肢等。如发生障碍，易患上臂或手腕痛、甲状腺炎、低血压、心律失常、五十肩、大拇指酸麻痛等症。

第七颈椎段：主要关联甲状腺、食管、气管、心肺、肱肌等。如发生障碍，易患甲状腺炎、低血压、心律失常、手臂外侧、中指、肱肌、无名指酸麻痛等症。

## 二、胸椎段脊柱受损害，有些相关的部位或器官可能发生的疾患：

第一胸椎段：主要关联心脏、气管、食道、前臂等。如发生障碍，易患心慌、心悸、气管炎、气喘、咳嗽、呼吸困难、左上胸痛、手腕痛、手臂后侧痛等症。

第二胸椎段：主要关联心脏、气管、食道、肩臂等。如发生障碍，易患食道炎、胸痛、气喘、咳嗽、血压异常、心律失常、肩臂酸麻痛、手麻木等症。

第三胸椎段：主要关联肺、支气管、食道、心脏、胸腔等。如发生障碍，易患气喘、咳嗽、支气管炎、肺炎、食道炎、肋膜炎、心脏病、胸闷、胸痛等症。

第四胸椎段：主要关联肺、支气管、胆囊、胸肋等。如发生障碍，易患肺炎、气喘、黄疸、胸膜炎、乳房痛、肋间痛等症。

第五胸椎段：主要关联肝、胆、脾胃、胸壁等。如发生障碍，易患肝炎、胆囊炎、脾肿大、低血压、胃炎、乳房痛、胸壁痛等症。

第六胸椎段：主要关联胰、胃、胆、胸背等。如发生障碍，易患肝区痛、胃痛、胆石症、上腹胀痛、肋间痛、食欲不振、胸背痛等症。

第七胸椎段：主要关联肝、胆、胰、十二指肠等。如发生障碍，易患肝区痛、胆石症、胃溃疡、2型糖尿病、十二指肠炎、扁桃腺炎等症

第八胸椎段：免疫功能低下、肝胆病、糖尿病、呕逆、尿频。

第九胸椎段：肾功能障碍、小便白浊、尿不畅、过敏证、身体手脚冰冷、癫痫。

第十胸椎段：肾功能障碍、性功能障碍、易倦、干藓。

第十一胸椎段：肾功能障碍、尿道病、皮肤病、湿疹。

第十二胸椎段：下腹疼痛、疲劳综合症、不孕症、风湿症、生殖器官表面痛痒。

### 三、腰椎段脊柱受损害，有些相关的部位或器官可能发生的疾患：

第一腰椎段：结肠功能失调、便秘、腹泻、腰痛、下腹痛。

第二腰椎段：下腹痛、腰酸痛、性机能减退。

第三腰椎段：膀胱、尿少、腰、膝内侧痛无力。

第四腰椎段：腰痛、坐骨神经痛、排尿困难、尿频或尿少、腿痛放射至腿肚外侧、痔疮。

第五腰椎段：腿血液循环不良、下肢无力怕寒冷、腰腿痛麻至腿肚后外侧月经不  
调。

骶椎：腰骶关节病变、足根痛麻凉感、膀胱病、前列腺炎。

尾椎：尾骨痛。