

骨質疏鬆症的中醫治療

撰文◎中醫部針傷科主任 黃敬仁

骨質疏鬆症與中醫的「骨痿」相類似，中醫經典《素問·痿論》：「腎氣熱，則腰脊不舉，骨枯而髓減，發為骨痿。」長期過度勞動、大病後，腎氣過度耗損造成氣血不足，引起腎精虧損使骨枯髓減所致。

中醫病理機轉主要與腎虛有關，腎主骨，腎虛則骨不壯、筋不強，所以骨質疏鬆症容易骨折。腰為腎之府，腎虛則腰痛，而骨質疏鬆症的臨床症狀以腰痛為主。

《黃帝內經》：「腎生骨髓，在體為骨，在臟為腎。」歷代中醫已知腎與骨骼的關係，常使用強筋健骨、補氣、生精、補髓的中藥。常用的中藥方劑有：龜鹿二仙膠、虎潛丸等。

一、龜鹿二仙膠

組成：龜板、鹿角、人參、枸杞子。

功效：大補精髓，益氣養神。

主治：腎陰陽兩虛，任、督精血不足，全身瘦弱，遺精陽萎，腰膝痠軟，兩目昏花。

二、虎潛丸（去虎骨）

組成：龜板、黃柏、陳皮、乾薑、牛膝、知母、熟地黃、白芍、鎖陽、當歸。

功效：滋陰降火，強筋健骨。

主治：肝腎陰虛、精血不足、骨蒸勞熱、筋骨痠軟、腰膝痠楚、腿足瘦弱、行步無力、下元虛冷、精血虧損、陽萎早洩。


中醫食療使用中藥材搭配日常食材，可用於平時補充鈣質，兼顧健康與美味，以下介紹

三種日常可用的食譜供參考。

一、黑豆排骨湯：黑豆半斤、排骨半斤，煮熟後冰過去油再服用（痛風病人避免）。

二、芝麻丁香魚乾：丁香魚乾半斤、黑芝麻一兩、薑、蒜頭、糖、沙拉油。

三、百合蓮子湯：百合六克、乾蓮子六克、桂圓二顆、冰糖少許（為一次之食用量，可依此比率一次煮一鍋，再分多次食用）。

中醫對骨質疏鬆症的治療原則，若老化以補肝腎精為主，勞損過度以補氣養血為主，外傷骨折以活血化瘀為主。當然預防勝於罹病後的治療，所以平時多補充鈣質、規律的運動習慣，才是維持骨骼強健的不二法門。 



作者介紹

黃敬仁 中醫部針傷科主任

中國醫藥大學學士後中醫學系畢業，對於傷科手法整復有深入研究，專門治療筋骨關節疾病與骨折後期調理，研究興趣以中藥外敷製劑為主。