

## 腰痠腰痛之分型食療

「啊～腰好痠好痛！」腰痛是現代人常見的身體不適症狀之一，尤其多見於長者。很多老人家習慣貼上藥膏緩解疼痛，但是往往纏綿難愈。腰痛的原因相當多，想要擺脫腰痛的困擾，還需先找出問題根源。

從西醫角度來看，骨質增生、筋膜發炎、椎間盤突出、退化性關節炎、骨折、椎管狹窄、腎臟病或輸尿管結石等等都是腰痛的好發原因。

而中醫認為腰為腎之府，內藏雙腎，又寄命門。古代文獻早有論述，《素問·脈要精微論》指出：「腰者，腎之府，轉搖不能，腎將憊矣。」首先提出了腎與腰部疾病的關係密切。足太陽膀胱經、足少陰腎經、督脈、帶脈，都經過這裡，所以腰乃人身之要地。中醫鍛煉術，亦十分強調練腰。一方面是覺得腰部對於身體的重要作用；而另一方面是腰部疾病，臨床也相當常見。在香港屬於「常見病、多發病」，是一種相當複雜的疾病，而且患病後反復難愈。所以最好是「未病先防」，「已病防變」。在中醫臨床辨症之中，一般常見之分型如下：

### 一、腎虛腰痛型

症狀：其疼痛是逐漸形成，初起只覺痠軟無力，痛時綿綿隱隱，並不劇痛，常伴隨腰腿痠軟無力，運動或勞動時加重。還兼有腎虛的全身症狀，腎虛有陰、陽虛之別。腎陰虛多有內熱心煩，而腎陽虛則兼有畏寒肢冷。中老年人非因挫傷而產生的骨質增生所引起的腰痛亦多為腎虛型。

食療：杜仲枸杞子豬脊髓湯

用料：杜仲 3 錢，枸杞子 3 錢，川斷 3 錢，豬脊髓半斤，鹽少許。

製法：將以上的材料洗淨，將洗淨豬脊髓用滾水漂洗乾淨，將全部洗乾淨的材料放入瓦煲內，放入清水 7 碗煲 2 小時，加鹽調味，即可飲用。

功效：補腎滋陰，壯腰益精。

禁忌：經常便溏，消化不良者忌服。

### 二、濕熱腰痛型

症狀：以婦女多見，常伴有白帶增多，或小便頻數短赤澀痛等症。且起病較急，或曾患過腰痛的病史，又再急性發作。現代醫學所稱的尿路感染、盆腔炎、腎盂腎炎、急性腎炎、腎結石等病，均可見這種證候的腰痛。它與腎虛的主要區別是發病急，痛熱較重為其主要特點。

食療：赤小豆粥

用料：赤小豆 1 兩，生苡米 1 兩，川草薢 3 錢，茅根 2 錢，珍珠米兩半，鹽小許。

製法：先將以上的材料洗淨，放入瓦煲內，加清水 6 碗，煲一小時，加鹽調味，即可食用。

功效：清熱利濕、化濕通絡。

禁忌：脾濕虛寒者不宜食用。

### 三、寒濕腰痛型

症狀：主要見於居住的環境和氣候潮濕或常在水中作業，香港地形多數環海靠山，氣候潮濕，而體質偏陽虛者，發病較多，應注意預防。其特點是腰痛重而冷痛，古代中醫形容為「腰中如帶五千錢」。在空氣中的濕度高時或遇天時陰雨，氣候寒冷則加劇。

食療：附子粥

用料：熟附片 5 錢，乾薑 3 錢，茯苓 3 錢，珍珠米 2 兩，紅棗 6 粒，蔥白 2 條，鹽少許。

製法：將以上全部材料洗淨放入瓦煲內，放入清水 7 碗，慢火煲 1 小時，撈起藥渣，加入煲粥及蔥白，慢火煲半小時，加鹽調味，即可食用。

功效：扶陽散寒，以止腰痛。

### 四、痰凝腰痛型

症狀：腰部一塊冷痛，如有物覆，日久不愈。現在所稱的冷膿腫、結核性脊柱炎等可見這種症候。

食療：化凝牛展湯

用料：法半夏 3 錢，陳皮 1 塊，乾薑 3 錢，雲苓 5 錢，桃仁 3 錢，桂枝 4 錢，全歸片 3 錢，五加皮 3 錢，牛展肉半斤。

製法：先將以上所有材料洗淨，放入瓦煲內，加清水 6 碗，煲一小時，加鹽調味，即可食用。

功效：活血化瘀、化痰通絡。

### 五、血瘀腰痛型

症狀：久病腰痛，長年不愈，以致氣滯血瘀閉鎖經絡，經絡不通，不通則痛，即所謂「久病入絡」；或由跌倒閃挫腰部所致骨質增生亦可分屬類型。其特點是疼痛如針刺，俯仰轉側不得，痛有定處而且拒按。

食療：田七當歸丹參燉白鱧

用料：田七 2 錢，丹參 3 錢，全歸片 3 錢，雞肉 2 兩，紅棗 6 枚，生薑 3 片，白鱧 4 兩，酒 2 湯匙，鹽少許。

製法：紅棗先剪開去核，將其餘以上的材料洗淨，放入燉盅內，加滾水 3~4 碗，隔水燉 3 小時，加鹽調味，即可食用。

功效：活血化瘀、行氣通絡，適合反復未愈，久病入絡的患者。