

## 骨質疏鬆及早提防

骨質疏鬆症是中高年齡族群中常見的骨折原因。起因是骨中鈣質，不斷流失到血中。脊椎、前臂骨、髖關節骨骼較容易因為骨質疏鬆而導致骨折。通常在發生骨折之前，都不會有任何症狀，直到骨骼變得鬆軟，即便只是進行日常活動，稍微受壓就會造成斷裂、慢性疼痛，導致機能衰退。骨質疏鬆症會隨著年紀增加，而變得更嚴重。據統計，自50多歲開始出現症狀，80歲以上，則有將近70%會出現症狀。女性比男性更為常見。就女性而言，因為雌激素下降，更年期後骨質疏鬆會加劇。另外也可能因治療許多疾病而引起，包含酗酒、神經性厭食症、甲狀腺機能亢進、卵巢切除術和腎臟疾病等等。

中醫將骨質疏鬆症歸類為「骨痿」範疇，認為肝、脾、腎以及氣滯血瘀有密切關係。中醫藥食療在防治骨質疏鬆症方面具有較大的潛力與優勢，無論是健脾還是補腎，中醫藥只要將辨病和辨證相結合，都能起到一定的治療效果，能增加骨量、改善肌力、增強抗骨折的能力外，還能能夠調節內分泌、免疫等多個系統的功能狀態，起到綜合治療作用，並且遠期療效穩定，因此中醫藥防治骨質疏鬆症着重整體的調節。

腎主骨，生骨髓，骨骼得到骨髓的充分滋養而堅固有力，若骨髓不足，便會出現骨骼脆弱無力，腰膝酸軟疼痛乏力。中醫認為骨髓是由腎精所轉化生成，所以骨骼的生長、發育及修復，均賴腎精的滋養。

肝主藏血，主筋，主疏泄，具有貯藏血液和調節血量的功能，若肝氣郁結，疏泄失職，就會影響血的運作，影響對肌肉、筋骨的營養。

脾為後天之本，有消化、吸收、運輸營養物質的功能，若脾氣虛弱不能化生氣血，則無法滋養骨骼而致骨質疏鬆。

常見臨床分型可分為：腎陽虛型，肝腎陰虛型，脾腎陽虛型等等。

### 一、腎陽虛型

症狀：患部濕冷或水腫，腰膝痠軟，動則氣短，神衰自汗，腰痛，畏寒肢冷。

### 仙靈脾燉老鴿湯

材料：仙靈脾二錢，元肉五錢，老鴿一隻，瘦肉四兩，杜仲二錢，巴戟二錢，紅棗四粒，薑三片。

製法：先將老鴿洗淨，去內臟，飛水；瘦肉洗淨飛水，紅棗先剪開去核，餘下的材料洗淨，放入燉盅，加水五碗，慢火燉兩小時三十分鐘，加鹽調味，即可飲用。

功效：溫補助陽、補氣益精。

註釋：仙靈脾、巴戟溫腎壯陽，強筋骨，祛風濕；杜仲除了能強筋骨，更能補肝腎；龍眼肉

補益心脾，養血安神；紅棗則補中益氣，養血安神；鴿肉營養豐富，我國民間有「一鴿勝九雞」的說法，能補臟腑、益氣血、溫腎助陽，都是調和氣血的美食。老鴿燉湯，湯水不但香噴噴，而且還很清甜可口。

## 二、肝腎陰虛型

症狀：關節僵硬，患部灼痛，腰膝痠軟，五心煩熱，虛熱盜汗，頭暈耳鳴，口乾舌燥，夜寐不安。

### 玉竹蓮子竹絲雞湯

材料：玉竹 5 錢，蓮子 5 錢，百合 5 錢，沙參 3 錢，仙靈脾 5 錢，竹絲雞一隻，瘦肉四兩，鹽少許，姜 3 片。

製法：先將竹絲雞切洗乾淨，去內臟、頭、腳、斬件用滾水漂洗乾淨，瘦肉飛水斬件，把其他材料洗淨，再放入煲內，加清水 12 碗，猛火煲滾轉文火煲 1 小時 30 分鐘，加鹽調味即可飲用。

功效：補精益髓，養血安神。

註釋：竹絲雞有補益肝腎、滋陰養血的功效；姜有活血、祛寒、除濕、發汗的功效；玉竹有養陰潤燥的功效；蓮子有益腎、補脾的功效；百合有滋陰、安神的功效；沙參有養陰潤肺的功效；仙靈脾有補腎的作用，對骨質疏鬆有好的療效。

## 三、脾腎陽虛型

症狀：腰膝痠軟，四肢疲軟無力，腹部冷痛甚或五更泄瀉。

### 當歸羊肉湯

材料：當歸 1 兩，生薑 1 兩，仙靈脾 5 錢，制附片 5 錢，補骨脂 3 錢，陳皮 1 片，羊肉半斤。

製法：當歸、陳皮、生薑洗淨，切片；羊肉剔去筋膜，置沸水鍋內稍燙，撈出晾涼，橫切成長短適度的條塊；然後將羊肉條塊及生薑、當歸、陳皮放入洗淨的砂鍋內，加入清水適量，用武火煮沸，除去浮沫，改用文火燉至羊肉熟爛，飲湯並食羊肉。

功效：溫補脾腎，散寒止痛。

註釋：羊肉性味甘溫，入脾、腎兩經，為益氣補虛、溫中暖下之品、營養極其豐富，並含有蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵等成分，且肉嫩味美；當歸、生薑溫血助陽散寒；陳皮健脾和胃，以防脾不運化而壅滯。

預防骨質疏鬆症宜從飲食以及日常生活着手，在日常飲食中攝取足夠的鈣質、適量運動，適量曬太陽，都有助強化骨骼。加強生活護理，防止骨折發生，避免突然提拉重物或舉重物，不可勉強，適當參加體育鍛煉如散步、太極拳或八段錦等可增加身體的平衡能力、反應力及靈活性，從而減少因意外摔倒。另外切記顧護脾胃之氣使氣血生化有源，精血資生，筋骨才能得以充養，防止本病的發生與發展。重點在於勞逸結合，規律生活，避免過度勞累，飲食有節。