

香港特區【立法會選舉委員會】委員 香港特區【中醫藥管理委員會】中醫組成員兼考試小組主席
港區全國人大選舉會議成員 【香港醫院管理局】健康資訊天地顧問 【廣州市名老中醫】何藹謙【主任醫師】授男
【香港中醫師公會】副理事長兼教務主任 【福建中醫學院】客座教授 【花千樹出版社】中醫藥保健食療書作者
亞洲電視「下午茶麼茶」中醫嘉賓 香港電台第五台「香江暖流」中醫嘉賓 商業電台第一台中醫嘉賓

何 國 璋 教 授

地址：油麻地 彌敦道 518-520 號 彌敦行 13 樓 C 室 電話：23849490 傳真：23881574

RTHK 06-01-2006

老人骨質疏鬆食療

骨質疏鬆症是骨質密度下降所致的病症，其起病緩慢，多發於中老年人，女性發病率明顯高於男性，臨床症狀有骨痛、自發性骨折及肢體癱瘓等。骨質疏鬆屬中醫學「骨痿」、「腰痛」等範疇，病因主要與腎、肝、脾功能以及氣、精血、津液的失調有關。

因為腎主骨，能生骨髓，若骨髓不足，骨骼便會脆弱無力，出現腰膝酸軟疼痛無力等症狀；肝主藏血，具有貯藏血液和調節血量的功能，若肝氣郁結，就會影響血的運行，影響肌肉、筋骨的營養供應；脾有消化、運輸營養物質的功能，若脾氣虛弱則不能化生氣血，無法滋養骨骼導致骨質疏鬆。中醫認為，骨質疏鬆可分為肝腎陰虛、腎陽不足、氣血兩虛及血瘀留滯等證型，其中又以前三型特別適合以食療補益。

一、腎陽不足型

症狀：腰膝酸軟且冷，下肢浮腫，精神不振，面色蒼白，夜尿多，大便稀薄，並見遺精，舌淡苔白，脈沉遲無力，食療以溫腎壯陽，強筋健骨為主。

食療舉例：菘蓉巴戟燉乳鴿

材料：乳鴿一隻，肉菘蓉五錢，巴戟（去心）三錢，淮山五錢，枸杞子三錢，紅棗（去核）十粒，生薑三片。

製法：乳鴿洗淨去頭尾，與其他材料共入燉盅內，加滾水四碗以慢火燉二小時，將成時加鹽調味即可。

功效：補腎壯陽，益精養血強筋骨。

二、肝腎陰虛

症狀：早衰或久病導致全身或雙足無力，腰膝酸痛之骨質疏鬆症，症見健忘耳鳴，脫髮多，反應遲鈍，伴見舌淡紅少苔，脈細數，食療以滋陰益精為主。

食療舉例：杞菊地黃豬腰湯

材料：豬腰一副，枸杞子五錢，杭菊花三錢，熟地黃八錢，淮山藥五錢，女貞子三錢。

製法：豬腰洗淨去筋膜飛水，與藥材加水八碗共放入煲內，以武火煮沸後轉文火煲兩小時，調味即可。

功效：補血滋陰，養精益腎。

三、氣血兩虛型

症狀：全身關節酸痛腫脹，精神不佳，氣短少言，四肢無力，自汗心悸，失眠多夢，頭暈目眩，並見舌淡苔薄白，脈細弱。

食療舉例：當歸北蓍燉乳鴿

材料：當歸四錢，黃蓍四錢，杜仲三錢，淮山四錢，枸杞子三錢，龍眼肉五錢，紅棗（去核）十粒，乳鴿一隻。

製法：乳鴿洗淨去頭尾去雜，與其他材料共入燉盅，加滾水四碗以慢火燉三小時，將成時加鹽調味即可。

功效：補氣養血，特別適用於婦女更年期後的骨質疏鬆症。

骨質疏鬆患者最好少吃含大量草酸的食物，例如菠菜、竹筍、芋頭等，除淫羊藿之外，黃精、杜仲、巴戟、續斷、骨碎補、補骨脂都是適合骨質疏鬆症患者的食療用藥，平常可用黃精一兩煲雞湯，或經常飲用豬骨湯皆可補益骨質。