

【香港中醫藥管理委員會】中醫組成員暨考試小組主席 【福建中醫學院】客座教授
【廣州市名老中醫】何藹謙【主任醫師】授男 【香港醫院管理局】健康資訊天地顧問 香港特區【選舉委員會】委員
【香港中醫師公會】副理事長暨教務主任 港區全國人大選舉會議成員 【花千樹出版社】中醫藥保健食療書作者
亞洲電視「下午麼麼茶」中醫嘉賓 香港電台第五台「香江暖流」中醫嘉賓 孕媽媽雜誌專家顧問中醫師

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

骨質疏鬆的中醫調理

香江暖流 7/12/2007

骨質疏鬆症是骨的密度下降所致的一種病症。本病起病緩慢，多發於中老年人，女性發病率明顯高於男性，臨床以骨痛、自發性骨折及肢體癱瘓等為表現。

本病屬中醫學“骨痿”、“骨痺”、“虛勞”的範疇，其病主要原因與腎、肝、脾的功能失調以及氣、血、津液的失調有密切關係，腎藏精，肝藏血，兩者相互滋養，相互化生才能達到肝腎協調、氣血充足，筋骨堅強。

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。

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。

根據中醫理論和臨床資料，對骨質疏鬆症的辨證分型可歸納為：肝腎陰虛型、腎陽不足型、腎精不足型、氣血虛弱型、氣滯血瘀型、風邪偏勝型。

現介紹幾款常見的分型食療給大家：

(1) 肝腎陰虛型

症狀：患部灼痛，關節僵硬，腰膝酸軟，眩暈耳鳴，五心煩熱，口乾咽燥，夜寐不安，舌紅少苔。

食療處方：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 2 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，加鹽調味即可飲用。

功效：補精益髓，養血安神

注釋：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。

(2) 腎陽不足型

症狀：患部濕冷或水腫、光亮、汗毛脫落、腰膝酸冷、四肢疲軟無力、喜暖畏寒、舌質淡苔白。

食療處方：附子燉乳鴿湯

材料：附子5錢，元肉5錢，乳鴿一隻，瘦肉四兩，杜仲二錢，薑三片，去核紅棗4粒。

製法：先將乳鴿切洗乾淨，去內臟、頭及腳，餘下的材料洗淨，將以上的材料，放入燉盅，內加凍滾水3碗，慢火燉2小時30分鐘，加鹽調味即可飲用。

功效：溫補助陽、補氣益精

注釋：紅棗有益氣生津，養血安神的功效；乳鴿有調精益氣的功效；杜仲有補肝腎，壯筋骨的功效；生薑有活血、祛寒、除濕、發汗的功效；附子有助陽補火、散寒止痛的功效；元肉有補心脾，益氣血的功效；瘦肉有滋陰、潤燥的功效。

(3) 氣血兩虛型

症狀：患部腫脹、酸痛，小氣懶言、四肢酸軟，自汗、心悸失眠、舌淡苔白。

食療處方：參薯牛展湯

材料：黨參五錢，黃薯三錢，牛展十二兩，當歸三錢、淮山一兩、去核紅棗十粒。

製法：將以上的材料洗淨，牛肉飛水洗淨，一齊放入燉盅內、加凍滾水三碗，燉2小時，加鹽少許即可飲用。

功效：健脾和胃、補血養顏

注釋：黨參有潤肺生津，健運中氣的功效；黃薯有補氣固表、生肌補血的功效；當歸有養血營血，補氣生精的功效；牛展有益氣血、強筋骨的功效；淮山 補腎固精、長肌肉、滋養強壯的功效；紅棗有補養肝腎，養血生津的功效。