

# 保存骨本，老而彌堅--骨質疏鬆症

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 [www.lkscmc.com.tw](http://www.lkscmc.com.tw)

「醫師，我腰痠背痛，連翻個身都會痛，甚至閃個腰或打個噴嚏，腰背都會疼痛不止！」這是門診常見的主訴。此時懷疑為「骨質疏鬆症」引起的壓迫性骨折，因為此症在急性期常會有劇烈的背痛，因而要求評估骨質密度的民眾也逐漸增加。所以，應趁年輕時要「儲存骨本」讓自己的骨本強化，才有資源與這些疾病對抗，就不怕老來骨質流失似「土石流」般。

所謂骨質疏鬆症，主要是因為鈣質從骨骼中的骨質量減低，骨骼的內層海綿骨變疏鬆，外層的皮質骨同時也變薄。整個骨骼疏鬆、變脆、變弱，這時造成骨折的機率就容易增加，尤其是以脊椎骨與四肢骨易發生。這種狀況就好比一棟建築物大廈中的鋼筋被腐蝕、外殼的磁磚也損壞，整棟房子變成像「海沙屋」般的危樓，讓人不知何時會倒塌。

骨質疏鬆症的致病因素很多，除了老年性骨質疏鬆症及更年期後的雌性激素缺乏外；另有一些因子也容易導致骨質的流失，如抽菸、酗酒、咖啡消耗量大者，長期臥床不動、鈣質及維生素吸收不足、腎上腺皮質醇治療劑及抗痙攣藥物使用者，皆為容易得到骨質疏鬆的高危險群。

骨質疏鬆症與內經論述的「骨痿」相似。遠在《黃帝內經·素問·陰陽應象大論》即說：「腎生骨髓，在體為骨，在藏為腎。」在《脈要精微論》中：「腰為腎之府，轉搖不能，腎將憊矣，骨者髓之府，不能久立，行則振掉，骨將憊矣。」以上皆可證明腎主骨理論為依據，根據中老年人骨質疏鬆症的症狀和特點，從補腎著手，通過臨床研究認為，補腎中藥有增加成骨細胞活性，促進成骨細胞再生；骨骼生長發育以及骨的強勁脆弱規律同骨礦含量變化規律是一致的，不但增加骨量，改善骨頭結構，也提高骨生物性能。因而腎主骨理論在臨床上有極重要的意義。縱觀方劑如龜鹿二仙膠、腎氣丸、左歸丸、右歸丸、還少丹等皆以補腎為主。基於此，所以治療骨質疏鬆症以補腎壯骨、健脾益氣、活血通絡為主要的治療原則。

不過骨質疏鬆症的防治還包括每日飲食可攝取之鈣量，例如：小魚乾、沙丁魚、蝦米、仔魚等連骨一起食用的小魚，以及海產類牡蠣乾（蚵）、蜆仔、海蟹、海菜、海藻昆布、紫菜、髮菜。豆製產品：黃豆、黑豆、豆皮……。欲強化骨髓細胞分裂，宜服用含有豐富膠質的食物如：豬皮、豬耳朵、豬筋、牛筋、烏參、海哲皮、鮑魚、黑木耳、蓮藕節、紅鳳菜。並且「多運動」「多曬太陽」對鈣質「鎖住」也都非常有幫助。

## 養生方

存「骨本」之藥膳食療：

生杜仲五錢、續斷四錢、骨碎補四錢、巴戟天三錢及豬尾椎骨四兩，將以上藥材與豬尾椎骨一起燉二小時。再加調味料，分早、晚兩次服完，每週三次，十天為一療程。

煮排骨湯或其他帶骨的肉類時，在不影響湯汁口味的原則下，添加醋或檸檬片可將骨骼中的鈣釋出；如此可於享受美食時，亦可於無形中增加鈣質吸收。製作乳製品可增加風味亦增加鈣量攝取，例如芝麻糊、杏仁奶茶、木耳蓮子紅棗湯等都是可口的高鈣飲品。蛤仔湯、牡蠣湯或清蒸牡蠣及火烤蛤仔，加上中藥材添骨髓，如黃精、枸杞子，都要喝湯吃肉，如此可增加對鈣的吸收。

肉蓯蓉牛筋湯：牛筋（牛腿肌腱）一百克、肉蓯蓉三錢、刺五加三錢、黑豆二兩、菟絲子三錢（絹布包煎）。用高壓鍋先將牛筋燉至熟爛，再入其他藥材，共煎一至二小時，去藥渣，入調味料。吃牛筋與喝藥湯，一日一帖，十日為一療程。豬尾椎尾適量煮爛，與枸杞子一兩同煮一小時，取汁入別甲膠（或龜板膠）烱化服之。一日一帖，十日為一療程。

2013年第83屆國醫節慶祝大會  
第五屆台北國際中醫藥學術論壇

5th Taipei Traditional Chinese Medicine International Forum

傳承 創新 全球化  
和諧 合作 大發展

主講人

**廖桂聲**

院長

402CD · 14:40 ~ 15:00



主辦單位：行政院衛生署中醫藥委員會、中華民國中醫藥公會全國聯合會  
承辦單位：台北市中醫藥公會  
贊助單位：財團法人誠實貿易社、台北市政府觀光傳播局

慶祝第八十二屆國醫節  
2012台北國際中醫藥學術論壇

Taipei Traditional Chinese Medicine International Forum 2012

傳承 創新 全球化  
Inheritance Innovation Globalization  
和諧 合作 大發展

主講人

**廖桂聲 醫師**



指導單位：行政院衛生署、台北市政府  
主辦單位：行政院衛生署中醫藥委員會、中華民國中醫藥公會全國聯合會  
承辦單位：台北市中醫藥公會



台北市中醫師公會  
院北市中醫(17)昌謝字第 102074 號

感謝狀

廖桂聲 醫師

為本會舉辦 2013 年台灣首屆  
膏方高峰論壇專題講座立論精  
闢嘉惠杏林特贈此狀藉資謝忱

理事長 **曹永昌**



中華民國一〇二年十一月十七日