從中醫角度論骨質疏鬆保健

文/中西整合醫療科 黃義鈞 主治醫師

前面西醫師們介紹了很多有關骨質疏鬆的現代知識，現在我們以中醫學的角度來談談「骨質疏鬆」這件事。

傳統醫學領域向以症候群做分類，在古籍的記載當中，可能會在「骨痿」、「骨痹」或「骨枯」看到類似現代「骨質疏鬆」的相關症狀與病理描述。而在臟象理論中，骨、髓則與「腎」較有關係，例如：「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長…；丈夫…腎氣平均、筋骨勁強。」，不論骨頭的發育、生長甚至疾病皆與「腎氣」的功能強弱有關。

那麼傳統醫學觀點裡，會影響「腎氣」進而影響骨頭生長發育的因素有哪些呢?以下歸納出三大方向供讀者參考。

第一、年齡：隨著年齡的增加，腎氣會自然衰退。古人認為女性四十九歲、男性六十四歲之後腎氣的功能大幅減退，影響骨頭的功能，引發腰痛、走路姿勢不正常等症狀。現代醫學則統計出35歲的人有24-28%(性別差異)的比例有骨質密度降低的現象，但提醒大家，其實骨質密度流失來得比我們想像的還要早。

第二、飲食、生活作息：在傳統醫學中，脾胃(消化系統)為後天之本，腎為先天之本，腎氣的補充來自後天的飲食，雖然我們無法決定父母給的先天之本強健與否，但是可以後天飲食來減緩腎氣的衰退。



黃義鈞 醫師

現任｜
- 中西整合醫療科主治醫師

專長｜
- 小兒神經科：腦性麻痺、發展遲緩、注意力不足/過動症(ADHD)
- 小兒視力障礙（弱視、近視、斜視）
- 小兒消化不良、青春期發育不良
- 成人/小兒過敏性鼻炎
- 雷射針灸(失眠、頸臂症候群、五十肩、坐骨神經痛)
- 腦中風、腦傷、脊髓損傷後遺症

平時可吃黑芝麻保養(每日建議食用量為16公克)，以芝麻糊、芝麻餅的方式食用更佳，《本草備要》記載：黑芝麻補肝腎、潤五臟、滑腸，又明耳目、烏鬚髮，利大小腸，逐風濕氣。現代研究則顯示黑芝麻富有鈣質可以作為每天的鈣質補充品，但是容易腹瀉的人不建議食用，以免腹瀉加重。

藥物方面，傳統醫學常用「龜鹿二仙膠」作為補氣、強筋健骨的保養方，此外現代的中藥動物研究顯示，「虎潛丸」與「雌激素」皆可提高去卵巢的大鼠全身與腰椎的骨密度，對於婦女停經後造成的骨質疏鬆可能會有幫助。

另一方面，規律的生活作息對整體的身心平衡有幫助；合理的身體姿勢，可以減緩骨刺的形成；應避免長期又頻繁的快速動作，例如保母頻繁彎腰、手機低頭族等；避免房事過度，適當的頻率有助身心健康，但過度則會讓腎氣急速衰退。

現代統計骨質疏鬆最容易出現：1.下段胸椎、腰椎壓迫性骨折、2.股骨骨折、3.橈骨骨折，其中應維持正常範圍的BMI(身體質量指數)，因體重太輕則氣血不足難以養骨，體重太重則容易造成壓迫性骨折。

第三、運動：要使骨頭強壯，肌肉也要強壯才行。規律的運動維持肌肉力量，可減少身體活動時異常的應力、筋膜張力作用到骨頭上，進而減少骨刺的形成與骨折的機率。無腰痛、膝蓋或足部疼痛者可做核心肌群的訓練，亦可每天做八段錦、太極拳等活動以訓練下盤的肌肉，減少跌倒的機率。有腰痛、膝蓋或足部疼痛者則需專業評估做個人化的調整。不建議每日做固定的競賽型運動，競賽型運動容易使用固定肌群且競賽時容易超出肌肉的負荷反而造成運動傷害。

總之，骨頭就是人體的樑柱，要讓自己的樑柱持續強壯進而減少老化的病痛，以上三項缺一不可。相關資訊歡迎諮詢或請找合格中醫師把關。