



骨折， 不僅是接骨而已！

文·圖／中醫內科 醫師 吳依倩·中醫傷科 主任 徐新政

「《倚天屠龍記》中武當七俠的殷梨亭斷骨，張無忌爲了取得「黑玉斷續膏」，跟趙敏擊掌爲盟，替她辦三件不違俠義之道的時候……。」

書中描述：「張無忌十指運勁，喀喀喀聲響不絕，將他斷骨已合之處重行一一折斷……。手法如風，大骨小骨一加折斷，立即拼到準確部位，敷上黑玉斷續膏，纏了繃帶，夾上木板，然後再施金針減痛。」不到兩月，殷梨亭已能自由行走。

這是武俠小說常見的情節，習武之人難免傷筋斷骨，所以發展出各種神效的骨傷藥。當然，小說是誇張了一點啦！不過中藥對於骨折倒是有它獨到的地方，請各位看倌繼續看下去吧！

骨折的概念，古人很早就有了記載，甲骨文有「疾骨」、「疾脛」、「疾肘」等病名；《周禮天官》記載了「折瘍」；《靈樞》記載了「折脊」；漢馬王堆出土的醫籍也記載了「折骨」。

一般而言，造成骨折的原因有生活損傷，例如追逐嬉戲、登高爬樹、絆倒、滑倒等；工業損傷，例如機器壓軋、切割、絞軋、搬重物失手或建築工人高空跌落等；交通損傷，例如車輛、飛機等事故；農業損傷，例如耕耘機、打穀機操作不當，或被牛、馬頂傷、踩傷（現已漸漸減少）。此外，還有運動損傷、火器爆炸傷等等。習武之人難免有傷筋斷骨之時，而《倚天屠龍記》中的殷梨亭則是在與人比試時受的骨傷。

西方醫學進步，對於骨折有很好的診斷及治療方法，例如手術固定，固定用的材質不斷更新；骨折的併發症如外傷性休克、感染、臟器損傷、神經血管損傷等，也能一併處置。

中醫傷科能幫病人做什麼？

中醫治療骨傷的特色

中醫處理骨折的病人，特別注意掌握骨折修復和治療的分期原則。一般分為初期、中期、後期3個階段。這3個階段在理法方藥、夾板固定、練功活動等方面，各有其不同的特點和要求，但均應先依病人的體質、年齡、損傷程度等情況來辨證，再靈活應用外治法及內服藥：

- **初期（消瘀、退腫、正骨復位期）**：一般指損傷後1-2週左右。新傷骨折後疼痛劇烈，肢體內部筋骨絡脈均受損，因此血離經脈，瘀積不散，經絡受阻，氣血之道不得暢通，外部瘀血腫脹，症狀顯著，內則氣血瘀滯且有發熱等症候。根據「血不活則瘀不去，瘀不去則骨不能接」的理論，治法以活血化瘀、消腫止痛為主。
- **中期（視骨折情況而定）**：損傷後3-6週，骨折經初期診治後，損傷症狀改善，腫脹瘀阻漸趨消退，疼痛逐步減輕，但斷骨動則作痛，骨尚未連接，瘀阻雖消而未盡，治療仍應以活血化瘀、和營生新、濡養筋骨為主，促使斷端迅速連接而癒合。
- **後期（補氣養血、堅骨壯筋期）**：損傷7周後，斷骨初步癒合而尚未堅實，夾板固定雖已解除，但傷後筋肉萎弱無力，功能尚未恢復。骨折後期因損傷日久而致筋骨氣血虛弱，故治療應以堅骨壯筋，補養氣血為主。筋膜骨節得氣血濡養，更能迅速勁強、滑利。此時要特別加強練功活動，依動靜結合的原則，注意肢體的生理活動及功能恢復。

骨折的整復、固定等等不在此贅述，以下介紹傷科常用外敷藥及經驗上骨折的食療。





傷科用於骨折的外敷中藥

如意金黃散

如意金黃散為傷科獨特的外用敷藥，源自於明朝的《外科正宗》。組成有大黃、黃柏、薑黃、白芷、天南星、陳皮、蒼朮、厚朴、甘草及天花粉，以上10味藥研成細末，與酒、水或凡士林調敷成濕膏外敷，有消腫止痛的功效。傳統應用於瘡癰初起、紅腫熱痛、小兒丹毒、無名腫毒等病症，在傷處疼痛劇烈、周圍軟組織腫脹或傷筋腫痛、難以活動的骨折初期，都有很好的效果。臨床發現，它還可以治療流行性腮腺炎等症。

萬應膏

萬應膏源自《醫宗金鑒·外科心法》。處方成分為：川烏、木鱉子、草烏、生地、白蘞、白芨、官桂、白芷、當歸、赤芍、羌活、苦參、烏藥、甘草、獨活、元參、大黃、穿山甲及象皮（已禁用），以上製成加溫能軟化的硬膏，利用藥物的溫性及補性，專治風濕和遍身疼痛、筋骨痠痛等慢性頑固性痠痛。



圖1：如意金黃散粉末加水調勻



圖2：使用前攤平在不織布上



圖3：蓋上濕紗布，在患處敷貼，並包紮。



適合骨折患者的食療建議

基本的原則

忌食生冷寒涼之品。寒涼之品容易傷脾敗胃，致氣血生化乏源（意即不利營養吸收，使造骨的原料不足），也易使氣血瘀滯，更與骨折的治療原則相違背。

適合的食材

山楂	含有酒石酸、檸檬酸、山楂酸、鞣質、維生素C，能增加胃中消化酶的分泌，促進消化。
胡蘿蔔	含豐富的多種胺基酸、多種微量元素，能健脾和胃。
大棗	含蛋白質、有機酸、維生素C、維生素P、鈣、磷、鐵與多種胺基酸，有提高機體抵抗力與保護肝臟的作用，可增強臟腑功能。
芝麻	含有大量脂肪，可潤滑腸道。
牛奶、雞蛋、瘦肉、新鮮魚蝦	含豐富的蛋白質、維生素、微量元素，可補充人體所需的營養。
骨碎補	能促進骨對鈣的吸收，提高血鈣和血磷，有利於骨折癒合，還有明顯的鎮痛和鎮靜作用。
桂圓	富含醣類、酒石酸、腺嘌呤、膽鹼、蛋白質，既能補脾氣，又能養血安神，且無粘膩壅滯之弊。
黑、白木耳	含蛋白質、粗纖維、鈣、磷、鐵、維生素B1及多種胺基酸，所含的麥角醇，在日光照射下可轉變為維生素D2，能促進鈣、磷的吸收，加速骨骼生長，且有健胃消食通便的作用。
阿膠	主要由膠原及多種胺基酸組成，並含鈣、硫等，能促進血中紅血球和血紅蛋白的生成，促進鈣的吸收及在體內的存留。

藥膳DIY

初期（活血化瘀、消腫止痛）

祛瘀生新湯

組成：川七12克、生地黄30克、大棗4枚、瘦豬肉300克。共入砂鍋，加水1200cc，武火煮沸15分鐘，改文火煮60分鐘至瘦肉熟爛，加鹽、蔥，飲湯吃肉。適用於創傷骨折早期，或手術手法復位後，體內有瘀，積瘀化熱，胃口不佳者。

骨碎蟹肉粥

組成：骨碎補、蟹肉、藕、合歡花、薏苡仁、薑、蔥、黃酒、粳米。可散血結，續絕傷，適用於跌打損傷者。

中期（和營生新、濡養筋骨）

骨碎補豬骨湯

組成：骨碎補30克，丹參30克，豬長骨1斤、料理酒、蔥花、薑末、精鹽、五香粉、麻油各適量。佐餐當湯，隨意服用。

豬骨接骨湯

組成：豬骨、接骨木、黑大豆、豬腰、黨參、薑、蔥、黃酒。可益氣活血，固腎續骨，適用於腎氣不足，關節酸痛者。

後期（堅骨壯筋，補養氣血）

歸耆杞子燉雞

組成：嫩母雞1隻、當歸15克、黃耆30克、枸杞子15克、生薑6片、大蔥1枝、黃酒、鹽各適量。將當歸、黃耆、枸杞子、生薑片、大蔥、黃酒、鹽放入母雞腹腔內（腹部向上），再放入鍋內，隔水燉1-2小時。飲湯食肉，每日1次。

母雞三七湯

組成：母雞、三七、黃耆、山藥、枸杞子、薑、蔥、黃酒。可以調養氣血，填補腎精。

本院營養科爲了住院的骨折病人，特別設計一系列3C（高鈣calcium、高膠原蛋白collagen、高輔酵素Co-enzyme Q10）健骨藥膳，也是很好的選擇。☺

參考資料：

1. 中醫食療在骨折治療中的應用 郭躍生 河南中醫
2. 中醫傷科骨折食療探討 邱德華 石仰山 中國中醫骨傷科雜誌
3. 中醫傷科學 岑澤波主編 上海科學技術出版社
4. 中藥膠布萬應膏對重複性使力傷害引起上肢肌腱炎之療效 張恒鴻、戴有志、鄭寶釵、陳志華、許光宏、林宜信

