



## 留住骨本

# 善用補骨中藥

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆

**骨**質疏鬆症是老年人很常見的疾病，除了服用西藥治療之外，中藥裡也有一些具補骨功效的藥材及方劑，可以幫助骨質疏鬆的高危險群留住骨本，預防「骨鬆如山倒」的那一天。

中醫講腎主骨，腎虛則骨不壯、筋不強，所以有骨質疏鬆症的人容易骨折。腎為先天之本，腎主骨生髓，骨的生長、發育都與腎精的盛衰有密切關係；腎精充足則骨骼得以滋養而強健有力；反之，腎精虧損，骨髓生長不健全，骨質量就會下降。而脾為後天之本，先天的腎精有賴於後天的脾胃運化，我們吃的食物透過脾胃運化吸收，骨骼才能發育健壯。

### 為何會骨質疏鬆的中醫觀點

所以，按中醫觀點，引起骨質疏鬆症的原因可能是：

- **肝腎虛弱**：肝是藏血之臟，因此在治療骨質疏鬆症時，常搭配滋補肝腎的藥物有澤瀉、山茱萸、熟地、桑寄生、杜仲等；中藥方劑有四物湯加六味地黃丸。
- **脾胃虛弱**：健脾益氣的中藥有黨參、白朮、茯苓等；中藥方劑有參苓白朮散、補中益氣湯。
- **腎陽不足**：補腎壯陽的中藥有菟絲子、鹿茸、肉桂、巴戟天、肉蓯蓉、山茱萸等；中藥方劑有右歸丸。
- **腎陰不足**：滋陰補腎的中藥有山藥、枸杞子、龜板膠、鹿角膠、熟地黃等；中藥方劑有左歸丸、健步丸。

### 具有補骨功效的中藥材

治療骨質疏鬆症常用的中藥：

- **骨碎補**：功效為補腎強骨、續傷止痛；用於治療腎虛腰痛、筋骨折傷。
- **淫羊藿**：功效為補腎陽、強筋骨、祛風濕；用於治療筋骨痠軟、風濕痹痛。
- **補骨脂**：功效為補腎助陽、溫脾止瀉；用於治療腰膝冷痛、陽痿遺精、脾腎兩虛。

- **續斷**：功效為補肝腎、強筋骨、調血脈、續折傷；用於治療腰背痠痛、損筋折骨。
- **杜仲**：功效為補肝腎、強筋骨、安胎；用於治療腰脊痠疼、足膝痿弱、胎動不安、高血壓。
- **黃耆**：功效為益氣固表；用於治療氣虛乏力。臨床觀察發現黃耆配伍熟地能減輕患者因為骨質疏鬆引起的腰背疼痛。
- **巴戟天**：功效為補腎助陽、強筋壯骨、祛風除濕；用於治療腎虛陽痿、遺精早泄、風寒濕痺、腰膝痠軟。

### 適用於骨質疏鬆症的中藥方劑

治療骨質疏鬆症常用的中藥方劑：

- **右歸丸**：由熟地黃、山藥、杜仲、當歸、肉桂、枸杞子、山茱萸、鹿角膠、菟絲子、炮附子等組成，功效為溫補腎陽，填精益髓。
- **左歸丸**：由熟地黃、山茱萸、枸杞子、菟絲子、山藥、龜板膠等組成，功效為滋陰補腎、填精益髓。

- **龜鹿二仙膠**：由龜板、鹿角、枸杞子、人參、蜂蜜等組成，功效為大補精髓、益氣養神。
- **養筋健步丸**：由杜仲、黃柏、補骨脂、懷牛膝、五味子、龜板、當歸、黃耆、山藥、枸杞子、菟絲子、人參、熟地黃等組成，功效為補益肝腎、強筋壯骨，主治筋骨痿弱。
- **健步丸**：由黃柏、龜板、知母、熟地黃、陳皮、鎖陽、乾薑等組成，功效為滋陰降火、強壯筋骨。應用於腰膝痠軟、筋骨痿弱、腿足消瘦、步履乏力。

有關治療骨質疏鬆症的中醫藥相關研究日益增多，當然在使用前，還是必須經過中醫師的辨症論治，才能對症下藥，吃出預期的功效。🌿

### 參考資料

1. 眭承志，骨碎補總黃酮治療骨質疏鬆症作用機理實驗研究進展（中華中醫藥學刊）。
2. 郭海英、馬俊嶺、陽曉東等，中藥對骨質疏鬆症患者骨密度的影響（Chinese Journal of Information on TCM）。



補骨中藥：骨碎補（左上）、補骨脂（右上）續斷（左下）、巴戟天（右下）



補骨中藥：淫羊藿（左上）、杜仲（左下）、黃耆（右）