



養生
保健錦囊

歡迎索取

孫鋒醫師 編著

香港浸會大學中醫藥學院臨床部
風濕關節病專家



養生 保健錦囊

孫鋒醫師 編著

香港浸會大學中醫藥學院臨床部
風濕關節病專家



目錄

禦寒扶陽治百病

養生之道在保暖	02
陽氣受損帶來的嚴重後果	03
寒症的產生	06
禦寒扶陽治百病	06

骨質疏鬆的中醫藥治療

概述	12
骨質疏鬆症的定義	13
中醫理論對骨質疏鬆症的理解	15
▶ 病因病機	15
▶ 結合現代醫學歸納	16
▶ 診斷方法	16
哪些人較容易患骨質疏鬆症	17
我是否屬於易患骨質疏鬆症的高危人士	18
骨質疏鬆症治療	19
▶ 中醫藥治療	20
▶ 保健藥膳	21
▶ 日常保健	22

禦寒扶陽
治百病



✿ 養生之道在保暖

孔子曰：「陽氣盛時鬼怕人，陽氣衰時人怕鬼。」
孔子講的「鬼」是指病邪。

寒為陰邪，易傷陽氣



陽氣受損則百病叢生

中醫認為「寒」是導致疾病發生的原因之一。

「陽氣者，若天與日，失其所則折壽而不彰，故天運當以日光明。是故陽因而上，衛外者也。」

《素問·生氣通天論》

「陽氣」則是構成和維持人體生命活動的基本物質，
對人體有非常重要的生理功能。



❁ 陽氣受損帶來的嚴重後果

① 推動乏力

人體生長發育及生殖功能的穩定、臟腑經絡功能的協調、精血津液的生成及運行輸佈有序，離不開陽氣的推動激發促進作用。若陽氣推動乏力：

- ▶ 生長發育遲緩：
小兒五遲症、不孕症等
- ▶ 臟腑功能減退：
血運滯緩（則容易導致心腦血管病）
水液不化（則容易導致腎病水腫）
津液不布（則容易導致痰濕內生）
肺氣不宣（則容易導致咳嗽哮喘）
內分泌功能紊亂（則容易導致甲亢、月經病等）

② 溫煦不足

人能維持相對恆定的體溫、臟腑經絡正常功能及體液的正常運行，有賴陽氣的溫煦作用。若溫煦不足：

- ▶ 體溫失衡（則容易導致血壓不穩、高血脂、高血糖）
- ▶ 臟腑失調（則容易導致功能下降、腫瘤、肥胖等）
- ▶ 體液代謝紊亂（則容易導致腫瘤、痛風等）
- ▶ 經絡痹阻（則容易導致周身骨關節疼痛等）

3 氣化無力

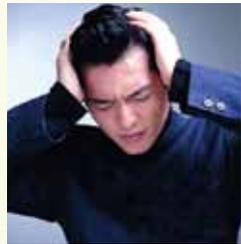
氣化就是體內物質新陳代謝的過程，也是物質轉化和能量轉化的過程。若氣化無力：

- ▶ 脂質代謝紊亂(有可能引致高血脂、高血壓、中風等)
- ▶ 糖代謝紊亂(有可能引致糖尿病、冠心病、高血壓等)
- ▶ 尿酸代謝紊亂(有可能引致痛風、結石等)
- ▶ 體液代謝紊亂(有可能引致水腫、肥胖、高血壓等)

4 興奮激發無力

興奮，指振奮、激動。陽氣的盛衰是人體生命力的綜合體現。陽氣能推動和鼓舞人的精神活動。陽氣盛，興奮激發作用強，則心神清明，臟腑功能活躍，使人精神振奮，神采奕奕，思維敏捷；陽氣虛衰，興奮激發作用減弱，可見精神萎靡不振，感情冷漠等。

例如：亞健康狀態、抑鬱症等。





5 衛外防禦不足

陽氣有護衛肌表，防禦外邪入侵和驅邪外出的功能。外邪襲人，多因氣虛衛外功能減弱所致。

《素問·評熱病論》「邪之所湊，其氣必虛。」

陽氣的防禦功能正常時，邪氣不易侵入；或雖有侵入，也不易發病；即使發病，也易於治癒。因此，陽氣的防禦功能與疾病的發生、發展與轉歸都有密切的關係。

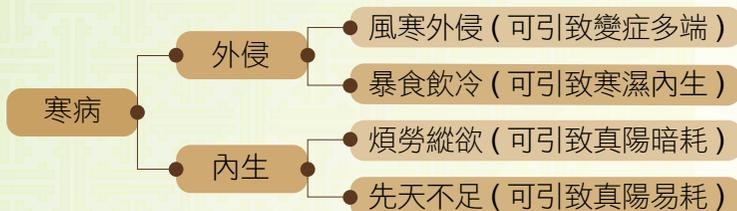
例如：陽氣防禦不足，即較易引致感冒、鼻敏感、哮喘及疾病久治不愈等。寒濕侵襲經絡關節之周身骨關節痠痛。

6 固攝無力

指陽氣對血液、津液、精液等液態物質的固護、固攝及統攝的作用，防止其無故流失。若固攝無力：

- ▶ 氣不攝血（易引致各種出血病症）
- ▶ 氣不攝津（易引致自汗、盜汗、小便頻數或失禁，及流涕、流口水及泄下滑脫等）
- ▶ 氣不攝精（易引致滑精、早洩等）
- ▶ 氣虛不固（易引致長期便溏、婦女帶下及滑胎等）

❁ 寒症的產生



以下為各種損耗陽氣的原因：

1. 衣著不適：防護不足、易受寒侵
2. 濫用空調：耗損陽氣 (尤其香港是「凍感之都」)
3. 嗜食生冷寒涼：敗胃損陽
4. 濫用苦寒：損陽敗胃
5. 濫用抗生素：真陽被伐
6. 工作煩勞睡眠不足：有失無養
7. 精神緊張：暗耗真陽
8. 先天不足：真陽易損
9. 縱欲不節：損耗真陽
10. 多靜少動：陽無激發 (動則生陽)
11. 節食減肥：陽失生化之源
12. 汗瀉無常：氣隨汗 (瀉) 而脫



✿ 陽虛有哪些表現？

- 畏寒肢冷
- 鼻敏感
- 易生病(感冒等)
- 胃痛泛酸
- 便溏腹瀉
- 口臭噯氣
- 易疲勞
- 長期失眠
- 呃逆(指胃氣上逆所發出的聲音)
- 吃煎炸食物易生口瘡及暗瘡(寒熱隔拒)
- 動即大汗淋漓
- 動即心慌氣促
- 小便頻數
- 夜尿多
- 陽萎
- 早洩、久病長期不愈
- 神疲乏力
- 手足僵硬
- 麻痺
- 抽筋
- 水腫
- 肥胖
- 嗜睡
- 周身骨關節疼痛

禦寒扶陽治百病

香港地處亞熱帶，每年寒冷天氣不多，較北方城市比，防寒保暖意識及措施嚴重不足，而且大部份香港人，長期於冷氣房內工作，易受寒邪的侵襲而發病。哪我們應該怎樣做才能「禦寒扶陽治百病」？

① 穿著打扮不忘禦寒保暖

- ▶ 有冷氣處不應穿短褲短裙
- ▶ 有冷氣處應穿外套
- ▶ 在冷氣房睡覺，應穿長褲長衫
- ▶ 冬季不應穿短褲短裙，應穿長褲或加穿衛生長褲
- ▶ 冬季不應赤腳於地板上行走
- ▶ 隨四時寒涼及時增減衣物



2 勿忘家居保暖

天氣降一度，死亡率增 3%。有研究顯示，當本港氣溫在攝氏 24° 度以下時，每降一度，自然死亡率會增加百分之三。同時，天氣寒冷亦令流感劇增，應採取以下措施：

- ▶ 隨四時寒涼及時增減衣被。
- ▶ 房內溫度低於攝氏 15 度時，可考慮開暖氣升溫。
- ▶ 高層住戶更應注意防風保暖及自身保暖。
(有研究顯示住高層戶的女士荷爾蒙水準較低層戶為低，易患不孕症，其原理可能是高層戶房間溫度較低層戶為低，在相對寒冷的環境下，人體陽氣受損，其推動和激發作用不足而致。)
- ▶ 用空調時，房內溫度不應低於攝氏 25° 度。
- ▶ 溫水泡澡是祛寒溫陽的好方法。
- ▶ 駕車或乘車時，儘量避開冷氣風口。



**大道至簡，貴在執行！
禦寒扶陽治百病
大道不繁，貴在堅持！**

骨質疏鬆的
中醫藥治療



概述

隨着社會人口老齡化程度的不斷提高，骨質疏鬆症的發病率逐年上升，已逐漸成為一個社會問題，而越是發達的社會，這種問題就越顯著，因此成為國際衛生組織公佈的 21 世紀危害人類的四大疾病之一。

國際衛生組織公佈的 21 世紀危害 人類的四大疾病：

• 心腦血管病

• 愛滋病

• 腫瘤

• 骨質疏鬆症

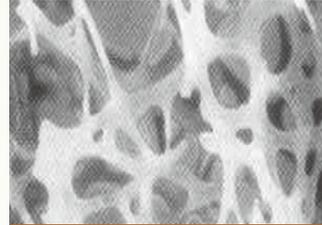
根據資料分析，在香港約有一半更年期後的婦女患有此病。在 1996 年，有 3920 位老年人因骨質疏鬆而骨折。而因骨折所需要的醫療費用竟佔去了全部醫院支出的 2%。推測骨折數字大大增加，到 2002 年骨折數字雙倍上升至 7641 宗，為醫療開支帶來較大的壓力。

有 20% 的股骨骨折者在首六個月死亡，50% 的人永遠失去獨立生活的能力。



✿ 骨質疏鬆症的定義

是以全身性骨量減少、骨組織顯微結構退化為特徵，骨的脆性增高而骨折的危險性增加的一種全身性骨病。而骨量減少即指骨礦物質(鈣鹽)和骨基質(蛋白質)等比例減少；骨的顯微結構退化則表現為骨小梁變細、變稀，乃至微骨折。導致骨關節痛；骨的強度下降，即骨的脆性增高，難以承載原來的負荷，易發生骨折，而易骨折處有：腰椎壓縮性骨折、股骨頸骨折及手腕部骨折。



正常骨骼



骨質疏鬆的骨骼



臨床以慢性頸腰背、骨關節酸痛無力，甚至畸形、骨折為主要表現。

中醫藥治療此病，根據臨床表現將其歸屬於「骨痺」、「虛勞」、「骨枯」範疇。



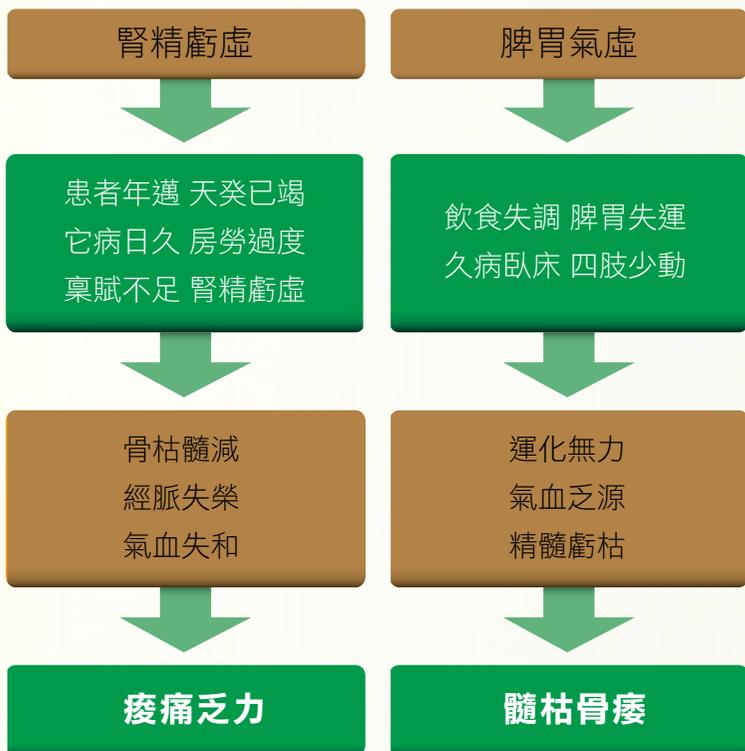
骨折可以引起死亡：

骨質疏鬆在表面毫無症狀的情況下形成，我們一般都輕率地忽略了它的存在。直至骨折時才知道患上了此症。

骨折的後果嚴重，會引起痛楚、駝背、身高變矮，不能行動。

✿ 中醫理論下對骨質疏鬆症的理解

• 病因病機 •



結合現代醫學將本症分為以下幾類：

老年性骨質疏鬆 → 腎氣虧虛 → 性激素水平低下

營養性骨質疏鬆 → 胃脾虛弱 → 蛋白質、鈣等攝入不足

廢用性骨質疏鬆 → 應力不足 → 骨形成作用減少
骨吸收作用增加

內分泌性骨質
疏鬆

甲狀旁腺功能亢進
甲狀腺功能亢進
長期使用類固醇激素

→ 骨質疏鬆

診斷方法

病史：老年可無明確病史，其他原因引起的則有相應病史。

症狀：頸腰背骨關節酸痛無力。

實驗室檢查：血生化檢查無明顯異常。

X線檢查：脊椎和骨盆為最明顯的脫鈣區域；骨鈣量至少損失 25% 時，才能在 X 線上表現。

骨密度儀測定：可較早發現骨質疏鬆。



✿ 哪些人較容易患骨質疏鬆症？

- ▶ 停經後女性易患。大約是男性的 4~5 倍。45 歲以上的女性有一半人患病，70 歲以上有 90% 的女性有骨質疏鬆症。
- ▶ 白人和亞洲女性比黑人女性容易患病。一般來說身體瘦弱、年老、更年期早到的女性、嗜酒、平時少運動的人易患此症。
- ▶ 長期服用類固醇藥物的人，接受類固醇治療的人在六個月中會失去其骨質的 40%。

✿ 我是否屬於易患骨質疏鬆症的高危人士？

	是	否
你是否有腰背部痠困疼痛，行路無力？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你是否有背部漸漸彎曲或駝背？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你的身高是否減少超過 3 釐米 (1 吋)？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你曾否過量或長期服用類固醇？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你是否經常飲酒？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你是否每天吸煙超過 20 支？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你是否經常肚瀉？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(女士) 你是否在 45 歲或以前已停經？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(女士) 除懷孕期外，你曾否停經超過 12 個月？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(男士) 你是否有陽萎或性欲減低？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如你有 1 項或以上答**是**，則屬於易患骨質疏鬆症的高危一族，必須小心注意！

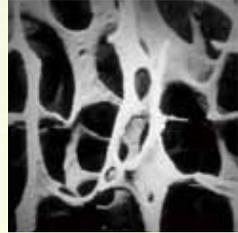
✿ 骨質疏鬆症治療

要治療骨質疏鬆症，一定要找出原因再對症下藥才能事半功倍。



中醫藥骨質疏鬆症治療

根據「腎主骨」理論，認為腎虛為骨質疏鬆的發病關鍵，故治療以補腎壯骨為主。實驗證明，補腎方藥能抑制破骨細胞的骨吸收活動，同時還能促進成骨細胞的增生，在一定程度上還能穩定和提高人體的性激素水準。所以人至中年，應根據體質的陰陽偏頗，配服補腎健脾的中藥以治療。



現代臨床中醫治療骨質疏鬆症，以其用藥合理，無任何毒副作用，整體調節人體功能等優勢，為醫學界所認同。而中醫藥治療特點則為：

- ▶ 辨證施治—因人而宜、整體調節。
- ▶ 補腎壯骨—固先天之本，以抗衰老。
- ▶ 健脾益氣—運後天之氣，以生精血。
- ▶ 活血通痹—標本兼顧、控制骨痛。



保健藥膳

芝麻核桃仁粉

功效：滋補腎陰、抗骨質疏鬆

材料：黑芝麻 250 克、核桃仁 250 克
及白糖 50 克

制法：黑芝麻炒熟，與核桃仁、白糖
共研細末。



建議每日二次，每次 25 克，溫開水調服

黃芪蝦皮湯

功效：健脾益腎、補鈣充骨。

材料：黃芪 20 克及蝦皮 50 克

制法：黃芪切片先煮 40 分鐘，去渣
取汁，然後加入蝦皮及調味品，
煨燉 20 分鐘即成。

建議佐餐當湯服食。

日常保健

1. 多曬太陽使皮膚維生素 D 合成增加，有利鈣的吸收。
2. 適量運動可以增加骨骼應力，改善骨骼的血液供應，增強骨密度。
3. 多吃含鈣及蛋白質的食物。牛奶及豆製品含鈣較多；魚、雞、牛肉蛋白質含量豐富。
4. 忌煙、忌酒。
5. 老年人應慎用藥物，如利尿劑、四環素、抗癌藥、類固醇等均可影響骨質的代謝。
6. 防止各種意外傷害。尤其是跌倒易造成手腕、股骨、腰椎等處的骨折。

**祝各位：
身體健康！萬事如意！**

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師再作相應選擇為宜。版權所有，不得翻印

《養生保健錦囊》免費派發點：

香港浸會大學陳漢賢伉儷 中醫專科診所暨臨床規範研究中心

九龍塘浸會大學道 7 號賽馬會中醫藥學院大樓 1 樓
(港鐵九龍塘站 D 出口轉乘 25M 小巴)

電話：3411 2968 / 3411 2988
傳真：3411 2992
電郵：jccmc@hkbu.edu.hk
開放時間：星期一至六 10:00 – 14:00
15:00 – 19:00

香港浸會大學 尖沙咀中醫藥診所

九龍尖沙咀堪富利士道 12 號
宏貿發展大廈 11 樓全層
(港鐵尖沙咀站 A2 出口)

電話：2721 1292 / 2721 1984
傳真：2724 4996
電郵：tstcmc@hkbu.edu.hk
開放時間：星期一至六 10:00 – 14:00
15:00 – 19:00

香港浸會大學 中醫專科診療中心

九龍尖沙咀彌敦道 136A 號
尖沙咀街坊福利會大樓 3 樓全層
(港鐵尖沙咀站 A2 或 B1 出口，港鐵佐敦站 D 出口)

電話：3411 3528 / 3411 3538
傳真：2311 2500
電郵：tstkfcmc@hkbu.edu.hk
開放時間：星期一至六 10:00 – 14:00
15:00 – 19:00

香港浸會大學 港島魏克強中醫專科診所

香港干諾道中 133 號誠信大廈 17 樓全層
(港鐵上環站 C 出口)

電話：2591 0666 / 2591 6079
傳真：2189 7389
電郵：hkgcmc@hkbu.edu.hk
開放時間：星期一至六 10:00 – 14:00
15:00 – 19:00

陳漢賢伉儷現代中醫療研究中心 (由香港浸會大學及醫院管理局 伊利沙伯醫院協辦)

九龍加士居道 30 號伊利沙伯醫院 R 座 9 樓
(港鐵佐敦站 B2 出口)

電話：2958 7828 / 2958 7838
傳真：2770 3511
電郵：bucm@hkbu.edu.hk
開放時間：星期一至六 10:00 – 14:00
15:00 – 19:00

香港浸會大學中醫藥學院 - 雷生春堂

九龍旺角荔枝角道 119 號
(港鐵太子站 C2 出口)

電話：3411 0628 / 3411 0638
傳真：2381 8608
電郵：lscmc@hkbu.edu.hk
開放時間：星期一至六 09:00-13:00; 14:00-20:00
星期日 09:00-13:00
(公眾假期休息)

香港防癌會 - 香港浸會大學中醫藥中心

香港黃竹坑南朗山道 30 號香港防癌會
賽馬會癌症康復中心綜合大樓 9 樓
(港鐵金鐘站轉乘巴士 75 號於黃竹坑
巴士站下車再向南灣閣方向前往)

電話：3921 3890 / 3921 3899
傳真：3921 3892
電郵：cmc@hkacs.org.hk /
acsbuc@hkbu.edu.hk
開放時間：星期一至六 09:00-13:00;
14:00-18:00

香港浸會大學中醫藥診所 (賽馬會流金匯)

新界大埔富善邨善鄰樓地下 A 翼及 B 翼
(東鐵大埔墟站轉乘接駁巴士 K17 號至
富善邨善鄰樓)

電話：3763 1000
傳真：3763 1100
電郵：tpcmc@hkbu.edu.hk
開放時間：星期一至五 09:00-13:00
14:00-17:00

以上內容如有修改，恕不另行通知。



本小冊子內文只供參考。
如有疑問或選擇食療前，宜諮詢註冊中醫師。

二零一二年版
版權所有，不得翻印