

有的人说,骨质疏松是因为缺钙,骨质增生因为钙多,真是这样吗? 答案是否定的。

骨质疏松与骨质增生是完全不同的病变,但发病都与骨有关。骨质疏松是多种原因导致的骨密度和骨质量下降,骨微结构破坏,造成脆性增加,容易发生骨折的全身性骨病。就好比被白蚁侵蚀的木材,内部疏松到处是洞,遇到轻微碰撞就会骨折。骨质疏松常见症状是腰酸背痛、周身疼痛、驼背、关节变形等。骨质增生是一种退行性病变,以关节软骨被破坏常见。关节软骨老化或关节韧带的慢性

地黄丸、健步丸、虎潜丸。

脾气虚弱型症状:腰背酸痛、肢体倦怠无力、消瘦、少气懒言、大便溏薄、舌淡苔白,应健脾、益气、壮骨,可在医生指导下服用龙牡壮骨颗粒。

阳虚湿阻型症状:腰部冷痛重着、转侧不利、遇寒冷及阴雨天疼痛加剧、舌淡、苔白腻,应散寒祛湿、温通经络,可在医生指导下服用健步壮骨丸。

气滞血瘀型症状:骨节疼痛、痛有定处、痛处拒按、筋肉挛缩、骨折、多有外伤或久病史、舌质紫暗有瘀点或瘀斑,应理气活血、化瘀止痛,可在医生指导下

中医如何治疗骨松和骨刺

每个分型调 补肾是关键

北京中医药大学东方医院老年病科
副主任医师 马元 □主治医师 王翔云

损伤,人体对慢性损伤局部修复,形成骨质增生(俗称骨刺)。骨质增生常见症状是关节持续性隐痛,活动增加时疼痛加重,休息后缓解,或关节僵硬,甚至关节肿胀。

骨质疏松与骨质增生密切相关,骨钙丢失会造成骨质疏松,由于机体代偿作用,使钙在骨端不均匀沉积,形成骨质增生。在门诊上,骨质增生与骨质疏松经常是同时存在的。

为什么会有骨质疏松与骨质增生? 当身体的钙不足不能提供日常所需时,身体就会调动以前存储的骨钙,这样容易造成骨质流失,造成了骨质疏松。而当一个人骨质流失多时,身体就会通过肾脏代偿,肾小管增加对钙离子的重吸收,减少身体钙的流失,重吸收的钙补充到哪里,那就要看哪里受力最多,最需要加固一下,比如膝关节、颈椎等部位,于是就有了骨质增生,这也是为什么骨质增生常常出现在关节的原因。

骨质疏松中医如何治疗? 骨质疏松,中医病名是“骨痿”。肾主骨,肾虚是骨质疏松症的发病关键,脾虚是重要病机,气机不畅是促进因素。治疗方法如下:

肝肾阴虚型症状:腰膝酸痛、膝软无力、驼背弯腰、患部痿软微热、形体消瘦、眩晕耳鸣、五心烦热、失眠多梦、男子遗精、女子经少经闭,应滋肾养肝、填精壮骨,可在医生指导下服用知柏

服用仙灵骨葆胶囊。

肾精不足型症状:患部酸楚隐痛、筋骨痿弱无力、动作迟缓、早衰、发脱齿摇、耳鸣健忘、男子精少、女子经闭、舌淡红,应滋肾填精、养髓壮骨,可在医生指导下服用健肾壮腰丸。

气血两虚型症状:腰脊酸痛、肢体麻木、四肢软弱、患部肿胀、神倦乏力、面白无华、食少便溏、舌淡苔白,应气血双补、养髓壮骨,可在医生指导下服用十全大补丸。

骨质增生中医如何治疗? 骨质增生属中医“骨痹”范畴。

骨痹以肾精亏虚为内因,损伤为外因。肾精亏虚,筋骨失于濡养,加之年老长期劳损,风寒湿等外邪乘虚而入,使气血运行不畅、风寒湿阻、经脉闭塞、骨失濡养而发病。治疗方法如下:

寒凝络阻证:骨节疼痛剧烈、得寒加重、得热则减、夜间疼痛加重、关节活动受限、开始活动时疼痛明显、活动后疼痛减轻,可在医生指导下服用阳和汤加减。

肝肾亏虚型:骨关节疼痛隐隐、绵绵不绝、腰膝多年、不耐劳作、活动后加重、肢体屈伸不利、活动不利、形体消瘦等,可在医生指导下服用独活寄生汤加减。

正虚血瘀型:骨关节痛、僵硬,关节处骨突形成,局部麻木,肢体乏力,有时可见轻度肿胀,可在医生指导下服用十全大补汤加减。▲



桂圆食疗能助眠

广东省中医院心理睡眠科主任 李艳

中医认为,桂圆味甘性温,归心、脾经,能补心脾、益气血,是一味滋补心脾的佳品。我国最早的中药学著作《神农本草经》记载其“主五脏邪气,安志,厌食,久服强魂魄,聪明。”说明食用桂圆气血充盛后具有耳聪目明之功效。

小桂圆,有大功效,但要按需使用,这要从桂圆的“温热”之性说起。桂圆性温热,适用平素思虑过度,或年老久衰,或体质虚弱,表现为平时四肢冰凉、易心慌乏力,伴有人睡困难、多梦、易醒等症状的人。温热之品,若遇热性体质者,无疑会“火上浇油”,因此热性体质者(进食辛辣便易口舌生疮、易便秘、口干口

苦、舌苔黄腻者)慎用。

因桂圆性温热,搭配上需配合性凉、性平和之品共同食用,可减少因其温热之性所带来的不适。推荐2款桂圆的常用食疗方法。

桂圆芡实粥。取桂圆、芡实各30克,糯米100克,酸枣仁20克,蜂蜜20克。把糯米、芡实、桂圆分别洗净,加入适量清水入锅中,大火烧开,用小火煮25分钟,再加入枣仁,煮20分钟,食前调入蜂蜜。分早晚2次服。

桂圆百合莲子汤。取桂圆肉50克、百合50克、莲子50克、白糖50克,将前三味放入碗中加清水,放锅内蒸。莲子熟后,加白糖50克,再蒸10分钟,即可分次食用。▲



声音嘶哑,吃半夏醋蛋

四川读者王女士问:我前几天感冒了,鼻塞流鼻涕,嗓子嘶哑说不出话,还伴有咳嗽、咽痛等症状。看到网上有一个方子:法半夏15克、食醋50毫升、鸡蛋2个,先将半夏加水400毫升,煎开20分钟后去渣,滤取药液,再将食醋倒进药液中;待药液稍凉时,加入两个鸡蛋清拌匀,慢慢咽下。每日1剂,连服5剂。请问这个方子靠谱吗,是否对症?

成都中医药大学副研究员蒲昭和解答:声音嘶哑中医称为“暗”“暴暗”“声不出”等,引起的原因与用嗓过多,风寒或风热外袭,肺肾阴虚,血淤痰聚等有关。上方为《伤寒论》中之“苦酒汤”,书中云:“少阴病,咽中伤,生疮,不能语言,声不出者,苦酒汤主之”。就是说,本方对咽部受

伤或咽喉有溃烂引起的嘶哑都有效,一般说,上述方子用于痰湿结聚、气血瘀滞、阴虚引起的嘶哑都有效。食醋(古称苦酒)味酸苦,有酸敛苦泄之性,可敛疮解毒、消肿止痛;半夏辛燥,能涤痰利咽、散结消肿。醋与半夏合用,辛开苦泄,可增强开痰结、泄热毒的效果。鸡蛋清性味甘寒,可滋阴润燥、清利咽喉。蛋清配半夏,既能起利窍通声效果,又无燥津耗阴之虑。三味为伍,共奏清热涤痰、敛疮消肿、利窍通声之效。本方采用慢慢咽下方式,能令药液滋润咽喉时间稍长,可有效消除咽喉黏膜及声带的充血、肿胀、疼痛。临床应用表明,“苦酒汤”不仅能治用嗓过度、痰瘀互结引起的嘶哑,对慢性咽喉炎、感冒后咽部红肿等均有一定效果。▲

手脚冰凉,常揉阳池穴

北京中医药大学针灸推拿学院教授 程凯

冬季“阳气内守,不达四末”,容易出现手脚冰凉问题。中医认为,怕冷其实是“阳虚生内寒”的结果。其次,是人体血虚、血运不畅所导致。因此,解决手脚冰凉的问题,要激发阳气,平衡阴血。阳池穴就像身体上的小太阳,是支配全身血液循环及激素分泌的重要穴位。刺激这一穴位,可迅速畅通血液循环,平衡激素分泌,暖和全身。



取穴:阳池穴位于腕后侧腕背侧横纹上,指伸肌腱的尺侧缘凹陷中。

具体方法:中指点阳池穴,缓缓向下用力。刺激阳池穴要慢慢进行,时间要长,力度要缓。▲