

## 醫師傳授 7道藥膳食療骨不鬆



文·圖／中醫婦科 主治醫師 張馨慧

### 案例分享

**60**歲的雅芬，停經已五年，最近常常感到腰痠背痛，去做骨質密度（Bone Mineral Density, BMD）檢測時，赫然發現T評分（T-score）已來到了-2.5，希望能透過中醫藥膳食療，減緩骨質密度的降低速度。

### 更年期過後，骨質密度陡降

根據國內的一項統計數據顯示，60歲以上人口中，16%患有骨質疏鬆症，其中80%是女性。婦女停經後，卵巢功能的喪失與血液中雌激素水平的急劇下降有關，而雌激素下降會導致骨質流失迅速加速。這種現象從更年期前一年開始，持續三年，然後略微減緩。

在更年期過渡期間，骨質密度（Bone Mineral Density, BMD）平均下降約10%，在更年期前後5-7年內流失率高達20%，停經25年以後，則有將近一半的婦女都會出現骨質疏鬆症。骨質密度T評分：-1~-2.5的人是骨質缺乏（osteopenia），超過-2.5就是骨質

疏鬆症（Osteoporosis）。整體而言，T評分每降1，骨折風險就加倍。骨折可能導致行動受限、憂鬱、喪失獨立性、慢性疼痛。另外，髖部和脊椎骨折更可使死亡率增加10至20%。

### 改變生活型態有幫助嗎？

平時補充足夠的鈣和維生素D、適度的日曬和運動（如太極拳、八段錦等）、戒菸、預防跌倒，以及避免大量飲酒，有助於減少骨質疏鬆患者的骨質流失。

### 從中醫理論看主要病機

骨質疏鬆症會導致骨骼強度下降，增加骨折風險，與中醫的「痿證」、「骨枯」、「骨極」類似。中醫典籍說道「肝主筋，腎主骨」，在中醫理論上，「肝腎虧虛」是引起骨質疏鬆症的主要病機。而脾失健運則使氣血生化無源。所以中醫治療骨質疏鬆症的原則，是以調補肝、脾、腎三臟為主要的方法。



## 藥膳食譜與功效

有助於預防改善骨質疏鬆的藥膳如下：

(料理圖片為AI生成示意圖)

### ① 紫菜牡蠣湯

- 適用人群：骨質疏鬆，氣血稍弱者。
- 材料：當歸1錢、黃耆3錢、枸杞3錢、何首烏1錢、紅棗3粒。生牡蠣（蚵仔）4兩、紫菜4錢；蔥花及鹽少許。
- 作法：將藥材置鍋內，加水6杯，燒開後改以小火熬約30分鐘，過濾取藥汁備用。牡蠣泡水洗淨，紫菜切碎。取上述藥汁，燒開後先放入紫菜煮約5分鐘後，再放入牡蠣，開大火煮滾後熄火，加鹽、灑上蔥花即可。
- 功效：補氣血、滋肝腎、烏鬚髮、澤肌膚。



### ② 枸杞排骨湯

- 適用人群：骨質疏鬆，筋骨痠痛者。
- 材料：枸杞、杜仲各5錢，續斷、當歸、白芍、茯苓各3錢。半斤排骨。
- 作法：半斤排骨汆燙去血水後，加入上述藥材熬煮。
- 功效：補肝腎、強筋骨、健脾胃。



### ③ 骨碎補豬腰湯

- 適用人群：視力模糊，腰膝無力者。
- 材料：骨碎補5錢，枸杞3錢，人參鬚適量。豬腰1個，生薑2~3片。米酒、鹽適量。
- 作法：骨碎補用米酒水煮20分鐘，過濾取藥汁。藥汁放入鍋中加水加至1000毫升，放入豬腰、枸杞、人參鬚、生薑，置大火煮沸，再用文火燉煮半小時，加入鹽適量調味即可。
- 功效：溫補腎陽、明目、補氣、壯腰膝。



#### 4 藥補羊肉爐

- 適用人群：更年期婦女全身筋骨痠痛者。
- 材料：當歸2錢、川芎2錢、芍藥2錢、熟地3錢、黃耆3錢、黨參3錢、枸杞3錢、桂枝2錢、廣皮1錢、續斷2錢、木瓜1錢、桂圓肉2錢、大茴香2粒。帶骨羊肉1斤。黑麻油、生薑、米酒、鹽少許。
- 作法：上述藥材除枸杞外，加水5碗，燒開後以小火熬約40分後過濾取藥汁備用。帶骨羊肉洗淨燙過備用。熱鍋入麻油1大匙，放入生薑爆香後，加入羊肉拌炒撈起放入鍋內，加上上述藥汁及枸杞、米酒半杯，煮至肉爛加鹽即可。
- 功效：大補氣血、填髓養筋。



#### 5 雙筋燴

- 適用人群：筋骨痠痛，腰膝痠軟者。
- 材料：杜仲3錢、續斷3錢、白芍2錢。烏參6兩、熟蹄筋2兩、胡蘿蔔數片、香菇3朵切半（去蒂）。醬油1大匙、麻油1小匙、糖1小匙、鹽1/2小匙、蔥、薑、米酒少許。
- 作法：將藥材用2杯水燒開，轉小火熬至剩1杯，取藥汁備用。烏參、蹄筋以蔥、薑、米酒煮約3分鐘去其腥味，漂水待涼後切塊狀。熱鍋入油2大匙，放入蔥、薑爆香後加入烏參、蹄筋、熟筍片、胡蘿蔔片和香菇，炒勻加入藥汁和水1杯，以小火燜煮約5分鐘。
- 功效：強筋骨，壯腰膝。



#### 6 女貞山藥粥

- 適用人群：更年期婦女預防骨質疏鬆症。
- 材料：淮山藥、女貞子、何首烏、仙靈脾、當歸各3錢，米50克和黃豆30克。
- 作法：將上述材料煮粥服用。
- 功效：滋腎陰、補腎陽、健脾養血。



## 7 首烏芝麻糊

- 適用人群：體質偏虛、骨骼疲軟者。
- 材料：何首烏1兩，黑芝麻粉3匙，松子粉1匙，牛奶、黑糖適量。
- 作法：何首烏1兩洗淨，加2杯水，小火煮20分鐘後，去渣取汁，加入黑芝麻粉3匙，松子粉1匙，牛奶、黑糖適量，即可飲用。
- 功效：補益精血、烏鬚髮、強筋骨。



## 後記

現代藥理學研究發現，補腎中藥能夠促進成骨細胞增殖、抑制破骨細胞活性。透過中藥補腎滋肝健脾與食療增加鈣質的吸收，來達到養筋健骨、強化骨骼結構，預防骨質疏鬆的效果。🍵

## 參考資料

- 1.周輝政, 楊東川. 更年期與骨質疏鬆. 衛生福利部國民健康署 2004 Nov.
- 2.Yong EL, Logan S. Menopausal osteoporosis : screening, prevention and treatment. Singapore Med J. 2021 Apr;62 (4) : 159-166. doi : 10.11622/smedj.2021036. PMID : 33948669; PMCID : PMC8801823.
- 3.Michael Lewiecki E. Fracture risk assessment. UpToDate 2025 Oct.
- 4.Harold NR. Bisphosphonate therapy for the treatment of osteoporosis. UpToDate 2025 Sep.
- 5.顏紅梅. 中藥治療骨質疏鬆症的研究進展. 中草藥. 2014 Apr;45 (8) : 1174-1177.
- 6.Peng Z, Xu R, You Q. Role of Traditional Chinese Medicine in Bone Regeneration and Osteoporosis. Front Bioeng Biotechnol. 2022 May 31;10 : 911326. doi : 10.3389/fbioe.2022.911326. PMID : 35711635; PMCID : PMC9194098.
- 7.陳杰. 中藥藥膳配合八段錦功改善停經後女性骨質疏鬆症狀臨床觀察. 亞太傳統醫藥2015 Apr;11 (7) : 104.
- 8.Duan Y, Su YT, Ren J, Zhou Q, Tang M, Li J, Li SX. Kidney tonifying traditional Chinese medicine : Potential implications for the prevention and treatment of osteoporosis. Front Pharmacol. 2023 Jan 9;13 : 1063899. doi : 10.3389/fphar.2022.1063899. PMID : 36699069; PMCID : PMC9868177.
- 9.Song C, Fan C. Summary and Analysis of the Application of Natural Medicine in the Treatment of Osteoporosis. Sichuan Da Xue Xue Bao Yi Xue Ban. 2024 Nov 20;55 (6) : 1610-1614. Chinese. doi : 10.12182/20241160511. PMID : 39990837; PMCID : PMC11839344.