



示意圖非當事人

# 存骨本、養肌肉： 正確遠離肌少症與骨鬆威脅

文·圖／中西醫結合科 主治醫師 吳佩青

**隨**著年齡增加會感覺體力下降、走路變慢，甚至容易跌倒或骨折。這並不是老化的必經過程，背後常與兩大問題有關——肌少症與骨質疏鬆。這兩者不僅影響生活品質，更可能導致失能與長期照護需求。

想像一下，身體就像一棟建築，骨骼是鋼骨，肌肉是動力電纜。隨著年歲增長，如果鋼骨疏鬆、電纜萎縮，建築不僅搖搖欲墜，更經不起一次小小的震動（跌倒）。骨質疏鬆與肌少症被稱為「沉默的殺手」，要對抗這兩大威脅，可以考慮「中西醫整合」的新思維：不再只是單一補鈣或運動，而是從營養、運動、藥物與體質調理多面向介入。由西醫進行精準檢測與藥物干預，並藉由中醫調補腎脾、活血通絡，達到由內而外的雙重防護，延緩退化、提升整體健康。

## 肌少症與骨質疏鬆：彼此牽動的健康危機

### 骨質疏鬆：看不見的「斷裂」風險

西醫定義骨鬆，是骨密度降低，看骨密度T分數（T-Score）是否低於「-2.5」。這代表骨吸收（破骨）的速度遠大於骨形成（造骨），使骨頭變得脆弱易斷。

中醫觀點：「腎主骨」。中醫認為骨骼的生長與強韌取決於「腎氣」的盈虧。隨年

齡增長，腎氣漸衰，骨骼便會失其滋養，變得枯槁脆弱。

### 肌少症：被遺忘的「行動力」小偷

肌肉量減少、肌力下降及功能減退，進而影響行動能力，會導致平衡感變差與代謝下降。中醫觀點：「脾主肌肉」。脾胃為後天之本，負責化生氣血營養肌肉。若脾胃虛弱，吃進去的營養無法轉化，肌肉便會乾癟萎縮。肌肉與骨骼之間存在密切關係，骨鬆與肌少兩者常同時出現。

## 西醫處方＋中醫調理：整合治療取長補短

對於骨質疏鬆高風險族群，醫師可能會使用抗骨吸收或促骨生成藥物，以降低骨折風險。西醫強調「處方化」的營養與運動：鈣質與維生素D補充、足夠蛋白質攝取、阻力訓練與負重運動。

中醫觀點為體質調理，中醫對於肌肉與骨骼的理解，強調整體平衡，「腎主骨」：骨質疏鬆多與腎氣不足相關，「脾主肌肉」：肌肉流失常見於脾虛、氣血不足。因此，中醫治療不只是針對症狀，而是改善整體體質。

依體質不同，可能採用補腎、健脾或益氣養血的藥方，例如杜仲、續斷、黃耆、山藥

等，幫助改善骨密度與肌肉生成環境。亦可透過刺激特定穴位，如足三里、腎俞、關元等，有助於促進氣血循環、改善肌力與疲勞感。中醫強調規律作息、情緒穩定與飲食均衡，這些看似基礎，卻對長期健康影響深遠。

單一治療方式往往有其限制，而中西醫整合的核心，在於「取長補短」：

- ① **急性與長期的分工**：西醫在骨折預防與藥物控制方面效果快速且明確；中醫則在體質調理與慢性疲勞改善上具有優勢。兩者結合，有助於短期與長期兼顧。
- ② **提升治療耐受度**：部分骨質疏鬆藥物可能帶來腸胃不適或其他副作用，中醫調理可協助改善體質，提高治療順從性。
- ③ **強化整體功能**：除了骨密度與肌肉量，中醫更重視「整體功能」，例如體力、睡眠與消化，這些因素間接影響肌肉與骨骼健康。

### 真實案例—從臥床到行走的中西醫奇蹟

為了讓讀者理解整合治療的力量，來看一個筆者發表於《醫學與健康期刊》的真實病例：

86歲的陳先生（化名），曾有心臟手術與胃切除史。在短短兩個月內體重從50公斤掉到47公斤，隨後更暴跌至39.4公斤。食欲極差、幾乎無法進食，甚至虛弱到無法坐起與站立，經西醫診斷為嚴重的「骨鬆肌少症」。

在住院檢查排除器質性病變後，開始接受中醫輔助治療。辨證為「食積內停兼脾氣陰兩虛」，給予科學中藥調理，並要求每日進行簡易床上核心與下肢運動。

治療成果令人振奮：一個多月後，陳先生已不須攙扶，能自行走進診間，且食欲與



(AI生成示意圖)



情緒皆大幅改善。三個月後，體重回升至50公斤，握力從5kg恢復到28.6kg，行走速度從0m/s進步到1.2m/s，完全恢復了原本的生理機能。

這個案例證明，即便高齡且體況虛弱，透過正確的中西醫整合介入，肌肉與體力依然有機會「逆轉勝」。

### 日常實踐：打造骨肌雙強的生活方式

- 無論是否接受治療，日常習慣仍是關鍵：
  - ① **飲食原則**：飲食均衡，每餐攝取蛋白質、補充鈣質與維生素D。
  - ② **運動建議**：整合性運動，每週2-3次以上肌力訓練、每天30分鐘負重活動、加入平衡訓練（如單腳站）以預防跌倒。搭配太極拳或八段錦。這類功法強調「下盤穩定」與「重心變換」，能顯著改善平衡感。
  - ③ **生活調整**：維持規律作息、避免菸酒、減少久坐時間。
- 以下族群特別適合中西醫整合介入，透過整合治療，不僅改善數據，更能提升整體生活品質。

- 停經後女性
- 65歲以上長者
- 已診斷骨質疏鬆或肌少症者
- 長期疲勞、消化不良或體質虛弱者
- 對西藥副作用較敏感者

### 結語

#### 中西醫整合助您從「治病」轉向「養生」

骨質疏鬆與肌少症並非衰老的必然，而是一種「長期累積的虧損」。透過西醫的科學監測與中醫的體質調理，不僅是在「治療疾病」，更是在「管理生命」。

正如中醫經典《黃帝內經》所云：「是故聖人不治已病治未病。」在骨頭還沒變脆、肌肉還沒萎縮之前，就開始透過中西整合的思維，存骨本、養肌肉。

別讓世界因為一場跌倒而縮小。不如從現在開始，透過飲食、運動與整合醫療策略，為自己打造強健的骨骼與肌肉。真正的健康老化，不只是活得久，而是走得穩、動得了、活得好。🌱