

認識骨質疏鬆症 PART 3

「40歲以前用命換錢；40歲以後用錢換命。」
一旦步入中年，就像機器
用久了要保養，需要
加油潤滑潤滑。

永續經營您的 「骨骼銀行」

西方醫學對骨質疏鬆症的研究和診治可以說有相當的進展。像賀爾蒙療法、鈣質的補充、維他命D的使用.....等，但仍沒有特別有效又無副作用的治療方法，而且只能減少骨量的流失，對於骨質的增加及降低骨質的發生率並無很好而明顯的效果。

在中國古代並無「骨質疏鬆症」這一個名詞，但骨質疏鬆症與人類是共存於世間，遠在黃帝內經素問陰陽應象大論曰：「腎生骨髓，在體為骨，在藏為腎」在脈要精微論中：「腰為腎之府，轉搖不能，腎將憊矣，骨者髓之府，不能久立，行則振掉，骨將憊矣」以上皆可求証腎與骨之間的關係，素問痿論篇中：「腎氣熱，則腰脊不舉，骨枯而髓減，發為骨痿」，從以上經文可發現骨質疏鬆症的一些症狀與腎虛相符，所以在治療上採用補腎為主，縱觀歷代名方如金匱腎氣丸，還少丹、虎潛丸、加味二仙膠、六味地黃丸、桂附地黃丸、知柏地黃丸、左歸丸、右歸丸等皆以補腎為主，但就素問痿論篇中：「腎氣熱，則腰脊不舉，骨枯而髓減，發為骨痿」其骨痿之因，在於腎氣熱，其意當為腎火旺、腎陰(腎水)不足而引發，就以前列之補腎名方中，當以加味二仙膠、六味地黃丸，知柏地黃丸中有滋腎水之功，而以加味二仙膠能富含骨膠原及鈣，且它為有情之物，故當最為合適。

我在民國81年曾將龜鹿二仙膠製成液狀的藥物，以現代科技方式的製劑，能達到新鮮、且經濟的效果，若在服用時加入少許的牛乳及砂糖調味，可使味道更醇美，讓一般人的接受度提高。在臨床上給予長達1年的服用，並未有不良的反應。將其做臨床上的評估療效。以雙光子骨質密度測量儀於服藥前後測量服用者的骨質密度，得到相當滿意的效果。

當時所做的統計結果如下表：

《結果》

BMD (Target Lesion)

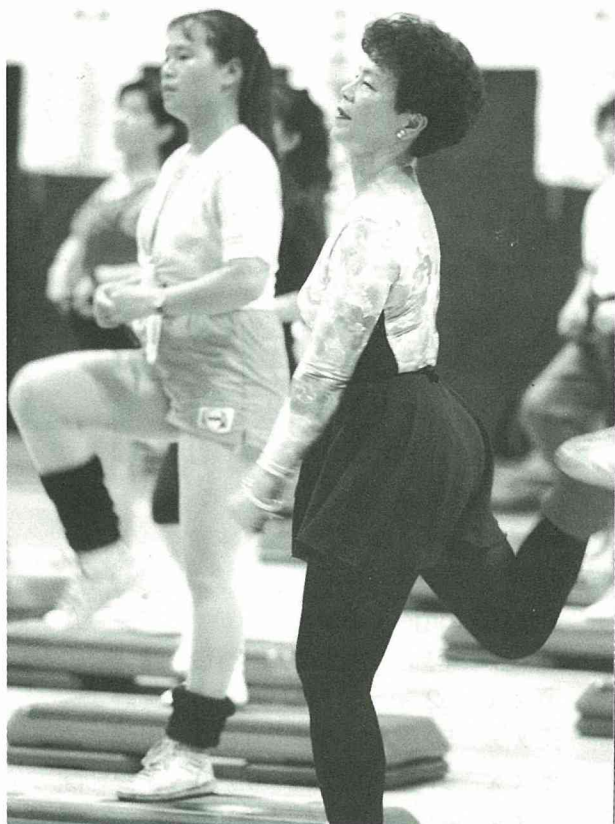
姓 名	年 齡	治療前	治療後	備 註
曹 x x	52	0.711	0.834	停經
王 x x	59	0.868	0.897	停經
溫 x x	51	0.721	0.790	卵巢切除
吳 x x	43	1.034	1.102	
紀 x x	56	0.940	0.978	卵巢切除
姚 x x	43	0.988	0.949	
林 x x	54	0.900	0.919	停經
吳 x x	67	0.730	0.756	停經
李 x x	46	0.963	0.971	
王 x x	36	1.040	1.058	
洪 x x	42	1.030	0.961	卵巢切除
林 x x	41	0.984	1.086	
曹 x x	45	0.833	0.937	
Mean		0.903	0.941	
+ SEM		+ 0.034	+0.290	

由上表得知 13 個 Case，在服藥前 BMD 質為 0.903 + 0.034 服藥 1 年後為 0.941 + 0.029 其 T=2.484，P=0.027 是有意義的改善。

龜鹿二仙膠 促進骨骼年輕化

可促進年輕化，使內分泌提升，減少骨細胞死亡。

龜鹿二仙膠始於 16 世紀明朝中葉，為御醫李中梓所創的名方，後來流入民間，為富豪之家所喜愛，更被醫家發現它為治療虛羸、精極之症的特效藥，並将它製為固定膠塊，並以腎主骨作為基礎理論，被運用在骨折及骨髓炎後的患者的骨質修復，龜鹿二仙膠



為足少陰腎經之藥，其組成爲鹿角、龜板、枸杞、人參。李時珍在本草綱目中記載：龜鹿皆爲靈獸，而且享有長壽。龜能通任脈，故取龜甲補心、補腎補血，以養陰也。鹿能通督脈，取其角以補命、補精、補氣，以養陽也；兩者合用，可通任督二脈。何況鹿角不過兩個月即長至一二十斤，骨之速生無骨過於此，能主治腰脊筋骨疼痛，人參大補元氣，能改善身體各個臟腑：如腦、心、肝、腎的功能，能刺激低下的內分泌功能，免疫功能和細胞再生功能及生理生化的反應趨向正常；枸杞子滋陰助陽，爲補腎之劑，既可補陰養血又可益精明目，整個組成爲血、氣、陰、陽交補之劑，對骨質當有助益，再以現代醫學角度來分析本方：

龜板膠含1515mg/g，它富含骨膠原(collagen)其中含天門冬酸、蘇氨酸、蛋氨酸等多種氨基酸，且龜板能使CAMP超過正常的動物反應降低，糾正甲狀腺機能亢進現象，停經前後婦女若合併甲狀腺機能亢進，會使骨質疏鬆出現較早且嚴重，顯現龜板不僅提供鈣及蛋白質的營養份，並有改善腎陰虛(CAMP↑)的現象。

鹿角膠在加味二仙膠中每克中含3030mg，其中骨膠質爲25%，磷酸鈣50~60%，碳酸鈣，並含雄激素及雌激素。Marshall(1977年)發現骨質疏鬆婦

女，其血液循環中雄激素與同年齡對照組相比顯著減少，故鹿角膠在此除了供給原料--骨膠原外尚含雌激素及雄激素，可促進年輕化，使內分泌提升，對骨頭代謝作用中的骨細胞死亡(吸收)減少。

人參對身體各個部門都有改善的作用，尤其是實質器官如腦、心、肝、腎等能刺激低下的內分泌及免疫功能及細胞再生功能，且能減少人體中有害物質的沉積，使各生理生化反應趨向活潑、年輕正常化，此種現象在中醫稱爲去腐存菁、推陳致新。

每克加味二仙膠中含枸杞子303mg 富含維生素，服後CAMP增加，使CAMP/CGMP比值回升，對陽虛病人來說，是恢復正常生理調節功能的一個指標，能使血漿中睪酮含量顯著升高，有強壯的作用，但其升高質仍在正常範圍內，不因睪酮含量而引起前列腺肥大等不利作用。故枸杞子在本劑中能刺激雄性激素的增加，對鈣的吸收有提升作用並有補腎陽虛的功効。

本方不寒不燥又無服用禁忌，既可補氣、固精、又可補血、固腎、又可明目養神，久服可以益壽，男女皆可適用。唯一缺點是剛剛服用時有部分腸胃較敏感者會腹瀉，但多吃幾次就會改善。

不需花錢的鈣質補充法

如果你是骨質疏鬆症的高危險群，便應該從年輕時開始儲存骨本。在40歲以後，更應該將骨質疏鬆症的檢查列入定期健康檢查的首要項目，以便隨時瞭解你的骨質。注意！它可是個無聲無息的隱形殺手。

在前文中，我曾提到骨骼的形成是由幼時逐漸成長，一直到了20歲時達到高峰，然後再維持一段時間，此時稱爲平台期；然後逐漸流失。平台期的骨質就是您的『骨本』。『骨本』越高，縱使流失的比率和其他人相同，所留下的骨量也會比別人多。

現在讓我提供幾個當您尚年輕時，增加『骨本』的建議：

首先，應該注意自身是否有容易導致骨質流失的疾病(慢性腹瀉、高血壓、甲狀腺亢進、副甲狀腺亢進.....等)纏身，則應該趕快服藥治療。

第二，年輕時多服用含鈣的食品是儲存骨本的妙法之一。牛奶和水中的鈣離子是最容易被吸收的，所以奶製品是最能有效補充鈣質的食品。像牛奶、脫脂奶、乳酪、酸乳酪、冰淇淋.....等都是不錯的選擇。對於不喜歡喝牛奶或會對牛奶過敏的人而言，可以將

乳酪(起司)和酸乳酪(優酪乳)作為牛奶的代替品。其他像魷仔魚、扁魚乾、沙丁魚、小河蝦、蜆、泥鰍可連魚骨和殼一起服用，最近市面上十分風行一種以蝦殼做成的健康食品，這些雖含有豐富的鈣，卻不易吸收。素食且不能喝牛奶的人，可以服食海苔、海帶芽等藻類及蘿蔔乾都含有豐富的鈣質，豆類及其製品也都含有大量的鈣，但是人體對其他食物中的鈣吸收的程度卻遠比不上喝牛奶來得更佳。

不需花錢的鈣質補充法，是每個人都應知道的常識；尤其是都會的上班族，日曬及運動量都太少，所以骨質也就不容易保存。規律而有恆的運動可以不斷給骨頭壓力，能使骨頭變得粗壯，在成長期(35歲以前)可增加骨本，40歲以後可減少流失。台灣的教育及生活方式使學生在進入大學後的運動量驟然減少，出社會後就更少了，女性應該自行選擇適合且喜愛的運動方式，很多人進入中、老年後喜歡於清晨爬山，認為此時的空氣好、又可運動、對肌肉、骨頭、心臟都能有好的訓練；其實下山的動作對膝蓋的半月軟骨造成很大的壓力，所以容易傷害到膝蓋骨及韌帶；因

此，過度激烈的運動都是不合適的，反而像國際標準舞、土風舞、散步、快步行走、太極拳、晨間操、氣功...等運動都很好，重點是要持之有恆地執行。至於陽光則以清晨和黃昏的時段對人體才是有益的；正午的日曬過於強烈，對於人體不但無益，而且有害，除非必要，應該盡量避免，並應做好防曬的準備。陽光對人體會給予「大氣的能量」，早在漢朝以前的皇帝內經中就已提到這項觀念了，在歐洲更有學者提出「陽光可抗憂鬱症」的理論。

民間有一則諺語「人在40歲以前用命換錢；40歲以後用錢換命。」意會著一旦步入了中年，就像機器用久了要保養一樣，需要加油潤滑潤滑；適量的補腎法對抗衰老有絕對的助益。建議您不妨和您經常就診的中醫師研究研究，選擇適當的調理方式，為您開一副補腎藥，不論是丸、散、膏、丹皆可。於入秋時分開始調理，持續整個冬天。這些補腎藥的藥性溫和，對體內可發揮平衡和調節機能的作用，長期服用又無誘發癌症腫瘤的顧慮，既可強身保健又增強骨本，遠離骨質疏鬆的威脅。

編

● 豐年叢書 ●

健康養生系列

◎ 書籍目錄函索即寄 ◎

郵政劃撥 00059300 豐年社

郵購每次另收掛號郵資60元

頤養集(1) 200元



頤養集(2) 200元



選自鄉間小路月刊

“飲食養生”專欄

約40篇

介紹長壽的飲食祕訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構

專家執筆選自“農業周刊”全書41篇5個主題

- (1) 正視文明病—高血壓、膽固醇、食物纖維等11篇
- (2) 老年保健—老年病、老年飲食等5篇
- (3) 積極人生—慢性病者的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計—糖尿病、痛風、淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道—如何維持最佳體能等11篇

(1)、(2)集合買350元



豐年社

台北市溫州街14號

電話：(02)2362-8148 (分機30)