

腰腿 关节 痛

食疗



2 城市人食疗系列二

黎照环编著

福建科学技术出版社

2 城市人食疗系列二

黎照环编著

福建科学技术出版社

腰腿 关节 痛

食疗

著作权合同登记号：图字13-2002-22

原书名：腰腿关节痛的食疗

本书中文简体字版由香港万里机构出版有限公司授权
福建科学技术出版社在中國大陸地区出版、发行

图书在版编目(CIP)数据

腰腿关节痛食疗／黎照环编著．—福州：福建科学技术出版社，2002.10
(城市人食疗系列二)
ISBN 7-5335-2064-5

I.腰… II.黎… III.腰腿痛—食物疗法—食谱
IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第066426号

书 名	腰腿关节痛食疗 城市人食疗系列二
编 著	黎照环
出版发行	福建科学技术出版社 福州南台水路76号，邮编350001 www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
印 刷	美雅印刷制本有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/32
印 张	2.25
字 数	48千字
版 次	2002年10月第1版
印 次	2002年10月第1次印刷
印 数	1-4 000
书 号	ISBN 7-5335-2064-5/TS·200
定 价	12.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

出版者的话

现代城市人工作繁忙，生活紧张，整天困在环境拥挤、空气污染的钢筋水泥森林里，再加上饮食无节制，缺少空间和时间进行运动，在种种不利因素影响下，身体素质转差，对疾病的抵抗力下降，容易患上如糖尿病、高脂血症、痛风等都市流行病。要真正解决问题，当然必须延医诊治，改善环境，多运动来增强体质，但如果能配合进食适当的食物作食疗之用，更能收到事半功倍之效。

说到用食物来防治疾病，我们的祖先早已为之。《黄帝内经》就有“药以祛之，食以随之”的记载。人们从长期的生活经验中，发掘了众多的天然食品和药物，而且探明了食物和药物的内在联系，从而悟出了“医食同源”，“以食养生”，“以食治病”的道理。唐朝孙思邈著《千金要方》，里面就提到“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔！”，清楚地阐释了食疗的重要作用。

现代医学对食疗的认识，是科学地将食物经过合理搭配，使人体摄入均衡营养，以满足身体生理活动所需。由于食物中所含有的各种营养素、药用成分、食物性能各不相同，使它们具有各自的防病治病的能力，只要恰当选用和搭配，便能发挥良好的疗效。

话虽如此，由于患病者体质的不同，食物种类千差万别，中西医对同一症状又往往有不同的诠释，再加上一般人对食品科学一知半解，谬误说法广为流传，这都对希望采用食疗的

朋友带来困惑。为此，我们特别邀请了多位精通中医学及营养学的专家提供意见，并把他们的心得汇集成书，以每册一个专题的形式从科学的角度深入浅出地介绍相关的医学真知，并提供具有疗效的食谱，供有需要的朋友参考，希望能对读者有所帮助。

前言

慢性腰腿痛、骨质疏松、腰椎骨质增生、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、痛风、腰肌劳损、骨关节炎、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛等都可算是现今常见的都市流行病。举例来说，有专家指出，几乎每10个人当中便有8个人在一生之中曾患过腰痛症。

与骨骼、关节有关的种种毛病，其实任何年龄的人都可能患上及深受困扰。在本书中，我尝试从中西医结合的角度为读者阐释有关的病理，并介绍治疗原则和具体方法，并提供了数十个食疗药膳方，希望有助读者达到治病强身的目的。

黎照环

目 录

常识篇

慢性腰腿痛原因多	8
怎样认识慢性腰腿痛	10
骨质疏松症	12
老年性骨质疏松症	15
腰椎骨质增生症	16
风湿与类风湿	18
痛风	20
慢性腰肌劳损	22
退行性关节炎	24
结核性关节炎	26
腰椎间盘突出症	28
坐骨神经痛	30
椎管狭窄症	32
脊椎肿瘤和脊椎转移癌	33
糖尿病与腿病	34

食疗篇

猪脚姜醋甜汤	36
栗子花生炖猪蹄	37
凉粉草粉葛汤	38
碎补狗脊煲猪腰	39
猪腰煲杜仲	40
韭菜猪腰肉片汤	41
猪腰煲栗子	42
天香炉红枣猪尾汤	43
良姜桂枝煲猪尾骨	44
当归牛尾汤	45
四斗强腰健肾汤	46
黑将军战牛魔王汤	47
淮杞仙兔牛肉汤	48
羊脊骨兔丝肉蓉汤	49
鹿筋乌药附子汤	50

- | | | | |
|-----------------|----|----------------|----|
| 淮杞炖鹿茸 | 51 | 桑寄生煲黄鳝 | 68 |
| 补肾健骨鹿筋羊骨汤 | 52 | 虾酒汤 | 69 |
| 胡桃杞子炖鹿肉 | 53 | 止痛祛湿牛大力汤 | 70 |
| 当归续断黄精煲鹿筋 | 54 | 理气止痛九香虫汤 | 71 |
| 海参鹿筋煲 | 55 | 蚕砂酒汤 | 72 |
| 淮杞莲肉鸽蛋汤 | 56 | | |
| 淮杞乌鸡虫草杜仲汤 | 57 | | |
| 鹿茸人参炖竹丝鸡 | 58 | | |
| 鸡血藤金樱根煲鸡蛋 | 59 | | |
| 黑豆蛇汤 | 60 | | |
| 补肾壮骨蛇汤 | 61 | | |
| 薏米黄芩蛇汤 | 62 | | |
| 黄精熟地炖海狗肾 | 63 | | |
| 参茸炖乌龟 | 64 | | |
| 乌龟海参猪尾汤 | 65 | | |
| 北芪南枣炖甲鱼 | 66 | | |
| 金针菜煲鸡 | 67 | | |



慢性腰腿痛原因多

资料显示几乎每10个人当中便有8个人在一生之中曾患过腰痛。老年人差不多都会有不同程度的慢性腰腿痛。习惯上，碰到腰腿痛，许多人都以为是“肾亏”。其实引起腰腿痛除“肾亏”以外有许多病因。因此，只有正确认识才可以避免误诊误治，减轻思想负担，减少不必要的金钱浪费。

慢性腰腿痛按照发病原因、表现症状和专科需要可以有各种各样的分类，以大家容易理解的，可以分为：

1. 各种先天性疾病，如脊柱裂、骶椎腰椎化或腰椎骶椎化、先天性椎管狭窄、脊椎过分侧弯或明显前凸后凸等。
2. 炎症，包括急性、慢性、细菌性或非细菌性炎症，如蜂窝织炎、腰骶神经丛炎、骶关节结核等。
3. 劳伤，包括腰肌劳损、椎骨骨折、椎间盘突出症或变性。
4. 退化，包括骨质增生症（骨刺）、骨质疏松症、老年性驼背畸形、腰椎失稳症等。
5. 肿瘤，包括脊柱肿瘤、多发性骨髓瘤等。
6. 身体系统疾病直接或间接引发腰腿痛。
 - (1) 内分泌代谢紊乱，如痛风、甲状旁腺功能亢进。
 - (2) 生殖器官疾病，如子宫脱垂、盆腔炎、男性前列腺炎。
 - (3) 肾、输尿管疾病，包括炎症、肿瘤、结石、畸形等。
 - (4) 慢性中毒症。
 - (5) 神经衰弱。

(6) 其他：红斑性狼疮、牛皮癣。

因为各种慢性腰腿痛不但诊断不同，治疗各异，愈后也相差甚远，误诊误治，一定不会有好结果，所以，当患上慢性腰腿痛时一定要请专科医师作出正确诊断。

怎样认识慢性腰腿痛

腰腿痛病因复杂，各有特点，其中不少可以自我识别，介绍如下：

1. 关系到肌肉、骨骼的腰腿痛的特点是：

- (1) 常有扭伤、碰撞伤病史或者是一些长期站位工作者。
- (2) 病变部位肌肉、筋膜紧张、发硬，有局部压痛。
- (3) 受影响而致双下肢长短不等。
- (4) 可能是平底足。

2. 椎间盘突出或者变性的特点是：

- (1) 多数有碰伤史。
- (2) 将疼痛的下肢伸直抬高时有较明显的牵拉痛反应。
- (3) 咳嗽和大便用力时，腰腿痛加剧。
- (4) 90%以上病人腰痛和腿痛同时存在。

3. 类风湿性脊椎炎的特点是：

- (1) 男性多见、女性少见。
- (2) 腰骶活动板硬不灵到逐渐强直、变形。
- (3) X线显示有一个明确的骨质改变。

4. 骨质增生症的特点是：

(1) 腰背痛有清晨起床之前一刻最严重，随起床活动后腰痛会好转，但午后又加重的规律。

- (2) X线照片常显示脊椎体边缘“亢唇状骨刺”。

5. 多发性骨髓瘤的特点：

- (1) 受侵犯的椎体有局部叩击痛(瘤细胞侵犯骨质)。

(2) X线照片显示一种特殊的“穿凿性”改变。

6. 各种肾病(包括炎症、肿瘤、结石等)的特点是：

(1) 腰痛多数不对称，一侧有一侧无或一侧轻一侧重。

(2) 如果两侧痛，则可能是肾小球肾炎、狼疮性肾炎或动脉硬化性肾病等。

7. 男性前列腺或会阴病变的腰痛特点：常会累及睾丸或会阴部。妇科性腰痛常伴有月经失调和带下改变。

8. 胆囊炎、慢性十二指肠溃疡疼痛特点：

(1) 疼痛牵及肩背。

(2) 与饮食关系大。

9. 中医的肾虚腰痛的特点是：

(1) 先天体弱，后天失调(房室不节)，老年衰退。

(2) 腰腿痛为双侧性、比较对称。

(3) 疼痛为酸胀麻木、无力。

(4) 休息时好转，劳累时加重。

(5) 腰痛但无碍活动，甚至适当活动或轻叩有助减轻疼痛。

(6) 常有不同程度身体衰弱、精神衰弱、性功能不全。

本节介绍“怎样认识慢性腰腿痛”只是经验之谈，要准确诊断一定要由有经验的专科医师进行。

骨质疏松症

近年越来越多人谈论骨质疏松症，很多商品，包括食物、药物，甚至医疗体育用品也乘机发大财。但它们真的有医疗价值吗？专业人士都对此表示怀疑。笔者认为，如果滥食滥用，不得其法，可能还害多利少。

首先，你应该正确认识何谓“骨质疏松症”。

很简单，因骨组织正常的生长发育出现障碍而造成骨的质量减少了便是“骨质疏松症”。

由于骨量减少，受身体压力影响，骨的结构功能都会出现改变，骨骼便会出现疼痛，尤其是承受压力最大的腰骶部。由于骨质结构疏松，久之，骨一定变形，于是便出现驼背，畸形“老缩”，甚至骨折。这便是专家们所称的“骨痛、骨折、骨变形”三联征。骨关节的变形会压迫刺激骨髓及周围神经，导致轻者下肢乏力、麻痹，重者运动障碍甚至瘫痪，还会累及盆腔直肠周围的神经，影响膀胱、直肠而出现尿潴留、尿失禁、大便秘结等等。

为什么会出现骨质疏松？目前认为主要原因有三方面：

1. 内分泌功能紊乱。老年人自然的内分泌功能减退是主要原因。如果肾上腺皮质功能亢进、长期应用类固醇药物，甲状腺功能亢进，患者都会因骨钙磷代谢受到影响而出现骨质疏松。

2. 骨代谢的失调。如钙的吸收减少或尿便排钙增多，则骨钙也会流失。

3. 活动减少。用进废退，每个器官都不例外，如果骨头不经常运动锻炼，日久便会出现失月性萎缩。

除此之外，女性及酗酒者、吸烟者，长期过分高盐、高咖啡因、高蛋白及高磷饮食的人都容易出现骨质疏松症。如果怀疑患上骨质疏松症，一般诊断并不困难，结合上述介绍的症状和体征，拍一个X线照片或用CT扫描便能确诊。

X线照片的优点是简单易行，一般根据骨密度减低、骨皮质变薄和骨小梁数目减少便可诊断。不过，X线诊断较不精确，常要骨质减少超过30%才可显示。CT对椎骨和长骨进行扫描，敏感而准确，能助早期诊断骨质疏松症，但费用较高。

骨质疏松症一般治疗方法：

1. 适当运动

功能减退并不意味着要消极休息。适当运动可促进骨骼血液循环，促进骨组织新陈代谢，从而促进骨蛋白质合成，矿物质摄取增多。但是，如果骨骼出现病变，运动要量力而行，适可而止，否则会弄巧成拙，出现骨折。

2. 日光疗法

户外活动，既运动，又增加日照量，适当的日照有助骨矿量增加。资料显示，夏天和南方日照时间长，骨钙也较高。

3. 补钙疗法

适当补钙。

4. 中医药疗法

- (1) 参苓白术散，适用于脾气虚型骨质疏松症。
- (2) 六味地黄丸，适用于肾阴虚型骨质疏松症。
- (3) 右归丸，适合于肾阳虚型骨质疏松症。
- (4) 枸菊地黄丸，适合于肝肾阴虚型骨质疏松症。

5. 其他

深绿色蔬菜特别是西兰花，含丰富维生素A、C、D。洋葱等也富含维生素。

身体缺乏蛋白质不行，但过多蛋白质也不行。因为蛋白质摄入过多，它的代谢产物如尿素、尿酸也增多，这些东西会加重肾脏的负担，更会促使钙流失增加，长此以往，会引起肾脏损害和骨质疏松症。

骨质疏松症尚未有有效的治疗方法，但最近已有一种药剂能有效地把造骨能力提升两倍，从而有效地控制骨质疏松，可减少65%骨质疏松症患者骨折的发生。

老年性骨质疏松症

老年人的身体特点如下：

1. 由于身体机能衰退，钙的吸收、合成、利用及贮存自然也减少。

2. 由于身体因素，特别是由于消化机能减弱、饮食量减少，老年人钙的吸收也必然受影响。

3. 由于体力下降、活动减少，骨代谢也减弱。

4. 户内休息多、户外活动减少，阳光照射不足，维生素D的合成也减少。

5. 肾功能减退，和钙代谢有关的羟化酶活性也下降。

防治老年性骨质疏松症的要点是：

1. 适当运动，尤其是户外活动，其好处是：

(1) 运动使身体代谢旺盛，包括骨头代谢。

(2) 户外运动能接触日光，有助增加与钙吸收有关的维生素D的吸收。

(3) 促进循环，改善呼吸及肠胃机能，增加肌肉骨骼的营养和血液循环。这些因素在增进身体营养同时，自然亦增加钙的吸收和利用。

2. 多食营养丰富，又容易吸收的食物，如鱼类、鸡、奶、豆制品等，使身体尽量维持营养平衡。

3. 在医生指导下服药，促进骨质基质的生成代谢。

腰椎骨质增生症

根据资料，100个老人有腰腿痛者超过了60个；甚至超过80个。其中一个原因是腰椎骨质增生症。腰椎骨质增生症即腰椎骨关节炎。这是一种骨骼退化病。因为这种病经常见到椎骨骨关节的边缘的骨质增厚，所以临床常以“腰椎骨质增生症”称之。

该病由于骨和关节退化，软骨变性，椎骨与椎骨之间的椎间盘变薄，于是变得不稳定、僵硬，出现活动障碍和活动时疼痛，这个疼痛的特点是在睡觉刚起床行走时最严重，随着慢慢走动之后疼痛减轻。骨质如果增生严重即会压迫脊髓神经根，这时便会出现下腰部—臀部—大腿—小腿后跟的放射性麻痹或疼痛。最后，患侧下肢可出现跛行和萎缩。

这个病目我判断并不十分困难，只要符合以下三点即可判断：

1. 50岁以上的老年人。

2. 下腰板硬、疼痛，而且疼痛以天亮起床前到下床刚活动时最严重，随起床慢慢活动后疼痛减轻。

3. 腰骶部X线检查可见到关节间隙变窄、关节边缘唇状的骨质增生。

腰椎骨质增生症的治疗与护理：

1. 量力而行地坚持腰部锻炼，如游泳、仰卧起坐、行气活血、舒筋活络的体操和步行都有助于疼痛减轻和延缓病情的发展。但应避免长久腰肌负荷运动。也不宜站立过久和过分弹跳。