

现代家庭食疗系列

风湿骨痛

食疗



黎照环 编著

福建科学技术出版社



现代家庭食疗系列

风湿骨痛 食疗

黎照环 编著



福建科学技术出版社

著作权合同登记号：图字13-2003-18

原书名：风湿骨痛防治与食疗

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国大陆地区出版、发行

图书在版编目(CIP)数据

风湿骨痛食疗／黎照环编著．—福州：福建科学技术出版社，2003.10

(现代家庭食疗系列)

ISBN 7-5335-2222-2

I.风… II.黎… III.风湿病：骨疾病—食物疗法—食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第073250号

- | | |
|------|-------------------------------|
| 书 名 | 风湿骨痛食疗
现代家庭食疗系列 |
| 作 者 | 黎照环 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社(福州市东水路76号·邮编350001) |
| 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 | 2003年10月第1版 |
| 印 次 | 2003年10月第1次印刷 |
| 印 数 | 1—8 000 |
| 书 号 | ISBN 7-5335-2222-2/R·483 |
| 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》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，中西医学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西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

风湿骨痛是一种常见病，几乎每个人一生都可能经历及体验过这种病。由于发病者遍及男女老少，而且风湿骨痛能导致腰腿关节的病变，病情变化复杂，不少与全身性疾病有关，正因此病有急伤良恶之别，可轻可重，而发病率颇高，所以有关病症不但普通人关注，连医学界都极为重视。

“风湿”也有寒热虚实之分，若单单一本小册子也就很难概括。笔者遂应出版社之邀，在完成《腰腿关节痛食疗》后，再继写《风湿骨痛食疗》，以提供更多关于风湿所引起痛证的知识，为读者提供更多资料去预防疾病及保健身体。

黎照环

目 录

常识篇

风寒湿痹和辨证分型	8
腰腿痛的中医治疗	9
腰腿痛的防治原则	11
腰腿痛的治疗原则	12
腰腿痛常用的食物	14
类风湿性关节炎的饮食要求 ...	19
关节痛常用有效成药	20
老年性骨质疏松症的中医治疗	25
腰肌劳损的效验良方	26
风湿骨痛常用方药	27

食疗篇——行气活血类

牛大力猪蹄煲	30
千斤拔煲猪蹄	31
五千桑仲猪蹄汤	32
五指毛桃根煲猪蹄	33
虫草猪骨汤	34
四味牛尾汤	35
红枣羊骨汤	36
虫草归芍羊肉汤	37
五物鸡汤	38

牛大力煲老鸽	39
栗子核桃鸡爪汤	40
花生乌豆鸡爪汤	41
两面针红枣煲鸡蛋	42
桑寄生当归蛇汤	43
高丽参炖蛇	44
芪党芍归炖马鬃蛇	45
归圆杞乌龟汤	46

食疗篇——强腰健肾类

杜仲双脊汤	47
二仙牛肉汤	48
肉苁蓉羊腰汤	49
肉苁蓉煲羊肉	50
核桃花生煲鹿脚筋	51
强腰壮骨老鸽汤	52
高丽参炖鹿肉	53
山药杜仲鹌鹑汤	54
山药杜仲麻雀汤	55
禾花雀巴戟狗脊汤	56
核桃仁麻雀汤	57
枸杞根龟肉汤	58

熟附子红枣炖甲鱼 59

附芪桂枣龟汤 60

食疗篇——祛湿消肿类

牛膝猪蹄汤 61

莲子芡实板栗猪尾汤 62

芡实莲藕猪尾汤 63

薏苡仁生姜羊肉汤 64

胡椒根芡实煲牛肚 65

蒜头眉豆煲羊肉 66

金针木耳红枣姜酒鸡汤 67

眉豆鸡爪猪腰煲 68

胡椒根蛇肉汤 69

赤小豆大蒜煲蛇 70

土茯苓煲龟板 71

刀豆大蒜煲蛇 72



风寒湿痹和辨证分型

痹证是人体经络、关节受到风寒湿邪侵袭之后，经络闭阻，气血不通，关节疼痛所表现的症状和体征。

按辨证论治，中医将痹证分为四型：

一、行痹

病因是受风寒湿三气所侵，但以风邪为主。其骨关节疼痛来去如风，游走不定，故又名“风痹”。

二、痛痹

病因是受风寒湿三气所侵，但以寒邪为主。寒邪为阴邪，其性凝滞，故关节疼痛较剧如锥刺，故又名“寒痹”。

三、着痹

受风寒湿三气所侵，但以湿邪为主。湿性重浊黏滞，故关节痛点固定而麻木。又名“湿痹”。

四、热痹

是风寒湿邪郁久化热所致之关节红肿热痛。

至于“顽痹”，是痹证误治或失治，日久不愈，导致气血两虚，肝肾亏损。因阴血不能濡养筋骨，关节反复疼痛发作后，出现僵硬、变形、残废。

腰腿痛的中医治疗

中医认为，腰腿痛是腰肾感受风寒湿邪，或者是跌仆损伤，气滞血瘀，或肾亏体虚所引发。腰腿痛一般可分为：

一、寒湿型腰腿痛

表现特点是：腰部冷痛并伴有重着感。转腰不灵活。休息静卧后腰痛不会减轻。阴雨天、气压低时腰痛发作或加重。

治疗原则：温经散寒。

经验方：

1. 干姜、甘草、白朮、茯苓、杜仲、独活、狗脊、牛膝。
2. 白朮30克、薏苡仁20克、苍朮15克。

二、湿热型腰腿痛

表现特点是：腰部疼痛而有热感。在天热或雨天时疼痛加剧。适当活动，舒展腰腿可使疼痛减轻。口干、尿短折。

治疗原则：清热祛湿。

经验方：

1. 小活络丸。
2. 苍朮、黄柏、薏苡仁、银花藤、萆薢、木瓜、防己、海桐皮、牛膝、甘草。
3. 当归、赤芍、木瓜、泽泻、生地黄、桃仁、红花、川芎、桂枝、露蜂房、丹参、茯苓。

三、肾虚型腰腿痛

表现特点是：腰部酸软性疼痛，喜人按揉；足膝软弱无力；身体虚弱；头晕眼花，肢冷怕寒，五心烦热等。

治疗原则：补肾益精。

经验方：

肾阳虚——腰痛、夜尿、神疲、肢冷、阳痿、遗精。

1. 右归饮，包括熟地黄、山药、山茱萸、枸杞子、甘草、杜仲、肉桂、熟附子。
2. 十全大补丸，包括人参、肉桂、川芎、熟地黄、茯苓、白朮、甘草、黄芪、当归、白芍、大枣及生姜。
3. 金匱肾气丸，包括熟地黄、山药、山茱萸、丹皮、茯苓、泽泻、熟附子及肉桂。

肾阴虚——腰痛、体瘦、口干、五心潮热、便秘尿少、盗汗。

1. 六味地黄丸，包括熟地黄、山药、山茱萸、丹皮、茯苓、泽泻。
2. 枸菊地黄丸，上方加枸杞子、白菊花。
3. 左归饮，包括熟地黄、山药、枸杞子、山茱萸、牛膝、鹿胶珠、龟板胶及菟丝子。
4. 补骨脂炒后研末，每次10克，黄酒送服。

腰腿痛的防治原则

从中医的角度，腰腿痛虽然有许多原因，但归纳起来，不外乎是肾气虚亏、风寒湿邪侵犯或者劳损外伤所致。虽然各种腰腿痛有各自特点，但症状主要和痉挛、缺血、瘀血、肌纤维变性有关。因此，在防治上，只要抓住共同的特点，就能解决许多问题。

笔者多年医治腰腿痛的经验总结如下：

1. 积极休息，即要按自己腰腿实际情况做好劳逸结合，若勉强、过分，便会使病情加重。譬如一个长时间伏案工作的人，在工作时若感到疲劳、腰肌紧张，哪怕起身伸一个懒腰都受益不浅。

2. 端正姿势，包括一切坐立、行走、弯腰、提物等，要按部就班，要注意力的平衡。

3. 科学锻炼。锻炼能增强肌肉活力，使挛缩的肌筋得到舒展，僵硬的关节恢复活动。但要量力而为，以不加重病态肌骨负荷为原则。

4. 物理治疗，包括按摩、针灸、理疗等有舒筋活络、祛瘀引血、纠正偏差及加强机能的功效。这要由专业人士进行。

5. 医药、手术，包括中西药和专科手术。基于慢性腰腿痛与肾虚、风寒湿邪以及劳伤有关，中药辨证论治有很好的效果。中医中的药膳，集中了医疗、保健、养生的好处，在防治腰腿痛中可发挥很好的作用。

一、戒口

许多人在患病时都有戒口的习惯，尤其是“肾亏”、“风湿”者。关于慢性腰腿痛是否需要戒口，答案是肯定的，但要有针对性。如痛风，因为此病明显和嘌呤、尿酸代谢有关，所以一切富含嘌呤和会引起尿酸增多的食物、药物便应受到限制，如红肉、豆类等。糖尿病性血管神经病致腰腿痛的患者也一定要戒口，主要属于糖类的米麦及其制品要限量，当然也包括糖果、朱古力了。痛风患者不宜饮用啤酒，以免酒精增加体内尿酸水平。过量的蛋白质，会产生过量尿素，加重肾脏损害和增加钙排泄而致骨质疏松症。

真正的肾亏腰痛患者，由于素体亏虚，过分凉削和刺激的食物，如西瓜、雪梨、酒精及辛辣食物要有所限制。有专家认为素食有助改善类风湿性关节炎。

但对大多数腰腿痛患者而言，过分强调戒食酸味和生冷食物并不必要。

二、饮食注意

1. 多食水果和粗纤维食物，保证大便通畅，减轻腹压，有助于松弛腰肌、减轻腰痛。

2. 少食高糖食物，过食甜品会过多消耗维生素B族，间接影响受损腰脊神经肌肉的修复。

3. 多食富含维生素B族、C和钙质的食物，如水果、豆类

等。中医提倡的食物，包括大蒜、眉豆、猪骨、鸡爪、蹄筋汤均既含丰富蛋白质，又含丰富维生素B族、C、钙、有机酸。所以，食物配合适当的中药，如巴戟天杜仲猪蹄汤、花生眉豆鸡爪汤等，既药又膳，医食同源，相得益彰。

4. 啤酒、茶、咖啡，可增加尿便排泄，引起维生素B族及微量元素，如镁、锌的不足。

5. 少食甘脆肥腻食物，避免身体发胖后加重腰腿负担和引起骨关节病变。

三、有益腰腿的食物

1. 钙质丰富的食物：牛奶及其加工品、豆类及其加工品、小鱼、芝麻、动物骨。

2. 蛋白质丰富的食物：鱼、鸡、蛋、奶、豆、瘦肉。

3. 维生素B族丰富的食物：奶、蛋、豆、麦、动物的瘦肉。

4. 维生素K丰富的食物：深绿色的蔬菜。

5. 维生素E丰富的食物：芝麻、椰子、坚果、粗米面。

6. 维生素C丰富的食物：蔬菜、水果。

腰痛常用的食物

蛇 味甘咸，性温。有补益脾肾、祛风除湿、通经活络、强筋壮骨、清解湿毒的功效。治疗风寒湿痹、筋骨无力、脚气肿痛、小儿惊风抽搐、破伤风、风疹痒癣、麻木不仁等。书云：“白花蛇治瘫痪”，“乌梢蛇疗不仁”，“水蛇灵活神经”，“南蛇滋阴补身”，“肽蛇祛风湿，疗酸痹”，“蕲蛇舒筋活络”。

蛇胆 味甘、微苦，性凉。有清热解毒、化痰止痉、止痛利关节等功效。治疗肺炎、气管炎、百日咳、咳嗽痰喘、痰热惊厥、风湿性关节炎。

蛇皮 味甘咸，性平。有祛风、解毒、退翳、杀虫功效。治疗惊风抽搐、癫痫、皮肤瘙痒、目翳、麦粒肿及疥癣等。

鳝 包括白鳝、黄鳝。味甘，白鳝性平，黄鳝性偏温。有补虚损、除风湿、强筋骨功效。治疗虚劳体弱、风湿痹痛、筋骨软弱。

全蝎 味辛甘，性平。有毒。有镇惊、熄风，解毒功效。可治疗惊痫抽搐、中风、半身不遂、两眼歪斜、破伤风、淋巴结核、疮疡肿毒、面神经麻痹、小儿急惊风、风湿痹痛、类风湿性关节炎。

地龙 又名蚯蚓。味咸，性凉。有清热镇惊、平喘降压、舒筋活络、利尿功效。治疗高热抽搐、哮喘咳嗽、高血压病、中风瘫痪、关节疼痛、小便不利等。

鳖 又名甲鱼。味甘，性平。有滋阴清热、凉血功效。治疗骨蒸潮热、崩漏带下、瘰癧、身体虚弱。

乌龟 味甘咸，性温。有补血滋阴功效。治疗阴虚劳热、久咳咯血、疟疾等症。

龟板 味甘咸，性平。有滋阴潜阳、补血止血、补肾健骨功效。治疗阴虚潮热、盗汗、热病伤阴、吐血衄血、痔漏、遗精、腰酸背痛及膝软骨痿。

牛筋 味甘，性温。有补肝肾强筋骨功效。治疗倦怠无力、筋骨酸软。

鹿筋 味微咸，性温。有强筋壮骨功效。治疗慢性劳伤、风湿性关节痛。

猪蹄筋 味甘咸，性平。有强筋健骨功效。治疗劳伤、筋骨酸软无力。

说明：动物的筋含有丰富的胶质，对人体筋络有滋补强壮作用，以筋补筋是中医以形补形的方法之一。笔者认为如有鲜品，或用牛蹄、鹿蹄入汤，兼收皮肉筋骨功能，药效更好，汤味更鲜。

动物骨骼 常用的动物骨骼有鹿骨、猪骨、牛骨、羊骨、狗骨、鸡爪、鹅掌、鸭掌、龟板、鳖甲、鲨鱼骨等。

这些动物骨骼具有补肾益精、强筋壮骨的功效。治疗虚劳羸弱、腰膝无力、筋骨疼痛。

根据化学分析，骨骼中含有丰富胶质，包括各种氨基酸，还有丰富的硫酸软骨素A、钙、磷、镁等元素，对钙磷代谢、骨的生长发育以及增强关节功能都有重要作用。

猪脊骨、猪尾骨、猪蹄 味甘，性平，以形补形，可补肾壮骨，滋阴补血。常用于治疗年老体弱、产后乳少、痈疽疮疡、骨蒸潮热及消渴等症。

牛骨、牛尾、牛蹄 味甘，性温。有补肾、益气、壮骨功效。治疗久病虚劳、倦怠无力、筋骨痿软等症。

羊骨、羊蹄 味甘，性温。有补肾益精，强筋健骨功效。治疗虚劳羸弱、腰膝无力、筋骨疼痛等症。

鱼翅、鲨鱼骨 味甘，性平。有益气、开胃、补虚功效。治疗身体虚弱，少食。

鲍鱼 味甘，性平。有滋阴益精、清热利湿功效。治疗阴虚内热、骨蒸潮热等。

海马 味咸，性温。有补肾壮阳、调气活血功效。治疗肾虚阳痿、症瘕积块、疔疮、骨结核、骨髓炎、跌打肿痛等。

海龙 味咸，性温。有补肾壮阳功效。治疗老人体虚、阳痿肾亏、痰火结核。

鹿茸 味甘咸，性温。有补肾阳、益精血、强筋骨功效。治疗贫血、白细胞减少症、肾虚腰痛、身体虚损、阳痿夜尿、小儿发育不良、老人骨质疏松、崩漏带下、慢性溃疡不愈。

说明：鹿茸是鹿未骨化带茸毛的幼角。以梅花鹿为上品，马鹿次之。