

吴延义 编 著

精选中医治疗骨质疏松症的200余首秘验特效良方

包括中药内服、外敷、熏洗以及食疗等

选方用药注重“简、便、廉、验”

轻松掌握防治良策，摆脱骨质疏松症困扰



骨质疏松症

千

家

妙

方



人民军医出版社



系列丛书

吴延义 编 著

精选中医治疗骨质疏松症的200余首秘验特效良方
包括中药内服、外敷、熏洗以及食疗等
选方用药注重“简、便、廉、验”
轻松掌握防治良策，摆脱骨质疏松症困扰



千

家

妙

方

骨质疏松症



人民军医出版社

北京



图书在版编目(CIP)数据

骨质疏松症千家妙方/吴延义编著. —北京:人民军医出版社, 2012. 11
(千家妙方系列丛书)

ISBN 978-7-5091-6073-2

I. ①骨… II. ①吴… III. ①骨质疏松—验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 229051 号

策划编辑:焦健姿 文字编辑:黄冬婷 赵晶辉 责任审读:余满松

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927271

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/24

印张:5.5 字数:56千字

版、印次:2012年11月第1版第1次印刷

印数:0001—5000

定价:19.50元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



系列丛书

巧用千家验方 妙治各科百病

《千家妙方系列丛书》 丛书编委会

主 编 吴延义 王惟恒

编 委 (以姓氏笔画为序)

王惟恒 刘 茜 吴 伟

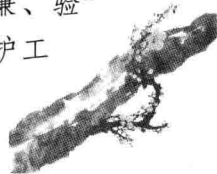
吴延义 胡顺强 强 刚

谭洪福



内 容 提 要

本书精选了中医治疗骨质疏松症的 200 余首特效良方，包括中药内服、外治验方和食疗方，突出“简、便、廉、验”的特色，方出有典，疗效可靠。本书不仅适合医护人员、医学生参考，也适合被骨质疏松症困扰的广大患者、家属和中医药爱好者学习。



妙
千
家
方

骨质疏松症千家妙方 巧用千家验方 妙治各科百病



编者的话



古今验方

中药方

食疗方

足浴方

贴穴方

熏洗方

骨质疏松症（osteoporosis）是以骨量减少、骨的微观结构退化为特征，表现为骨的脆性增加以及易发生骨折的一种全身性骨骼疾病。以骨痛及腰背痛、驼背、易发骨折为其三大主症。骨质疏松症在老年人尤其是老年妇女中发病率很高。随着我国进入老龄化社会，骨质疏松症及骨质疏松后骨折已经给我国老年人造成严重威胁，因此被医学界称之为“静悄悄的流行病”。

中医学没有“骨质疏松症”的名称，但从历代文献记载中可以看出，骨质疏松症的临床表现颇类似于古籍中的“骨痿”“骨枯”“骨痹”“腰痛”等证，近代人又称之为“骨弱症”。这些病症的发生多与“肾虚”有关。



中医学认为“肾主骨”“肾为先天之本”，中年以后，肾精逐渐衰竭，任督二脉损伤，肾亏则髓空，骨不充养而脆弱。且腰为肾之府，故致腰痛；筋骨痿弱故无力。肾虚于下，五脏得不到温煦，阳气衰微，阴精不足，故虚热往来，气怯自汗。脑为髓海，髓不充，故神疲、眩晕。也有因烟酒过度，或房事太过，致耗损真元；或因后天不足而致先天失养；或因养尊处优，脾阳不运，气血壅滞，都可以引起肾亏而导致骨痿。我国自20世纪80年代末开展了中医防治骨质疏松症的研究，取得了不少成绩，积累了大量治疗骨质疏松症的验方，研制出许多有效防治骨质疏松症的中成药，给众多的骨质疏松症患者带来了福音。

本书遵循简明、实用的原则，介绍了200余首治疗骨质疏松症的特效良方，包括内服、外治、食疗方等，并编入预防保健和自我康复常识，全书注重科学性、实用性、有效性，力求文字通俗易懂，简洁明了，可操作性强，可供普通家庭参考使用，也可供社区医师、基层骨伤科医师、广大中医药爱好者阅读参考。

编 者
壬辰年初夏



骨质疏松症千家妙方 巧用千家验方 妙治各科百病



目 录



古今验方 · 中药方 · 食疗方 · 足浴方 · 贴穴方 · 熏洗方



经验方药治骨质疏松症	1
辨证选方治骨质疏松症	3
骨痿灵治骨质疏松症	6
补肾健骨汤治骨质疏松症	7
骨痹汤治骨质疏松症	7
补肾填精汤治骨质疏松症	8
健骨灵胶囊治骨质疏松症	8
补肾壮骨羊藿汤治骨质疏松症	9
补肾生髓汤治骨质疏松症	10
二仙肾气汤治骨质疏松症	13



二仙汤加味方治骨质疏松症	14
补肾通络汤治骨质疏松症	15
益肾填髓汤治骨质疏松症	15
补肾壮骨汤治骨质疏松症	16
三补杞胶汤治骨质疏松症	17
补肾壮骨合剂治骨质疏松症	18
知柏滋肾地黄丸治骨质疏松症	19
熟地补肾壮筋丸治骨质疏松症	19
青娥滋肾汤治骨质疏松症	20
补肾化痰汤治骨质疏松症	20
温阳止痛汤治骨质疏松症	21
通络补髓汤治骨质疏松症	22
加味补肾壮筋汤治骨质疏松症	22
补肾活血汤治骨质疏松症	23
滋肾强骨汤治骨质疏松症	25
邓氏补肾壮骨汤治骨质疏松症	26
无名异冲剂治骨质疏松症	28
护骨合剂治骨质疏松症	29
密骨片治骨质疏松症	31



补肾生髓丸治骨质疏松症	34
补肾壮骨胶囊治骨质疏松症	34
龟鹿坚骨汤治骨质疏松症	35



巧选中成药治骨质疏松症

健肾地黄丸治骨质疏松症	40
归肾丸治骨质疏松症	41
苁蓉健肾丸治骨质疏松症	42
鱼鳔补肾丸治骨质疏松症	43
复方补骨脂冲剂治骨质疏松症	44
健骨冲剂治骨质疏松症	45
肾骨胶囊治骨质疏松症	45
龙牡壮骨颗粒治骨质疏松症	46
健步虎潜丸治骨质疏松症	46
知柏地黄丸治骨质疏松症	48
六味地黄丸治骨质疏松症	48
补肾健骨胶囊治骨质疏松症	51
骨疏康颗粒治骨质疏松症	53
骨松康胶囊治骨质疏松症	54



骨松康合剂治骨质疏松症 56



民间单验方治骨质疏松症 58

骨碎补土鳖虫汤治骨质疏松性骨折 59

二仙汤治骨质疏松症 60

鹿茸汤治骨质疏松引起的腰背痛 60

壮骨酒治骨质疏松症 61

龟甲蛋壳散治骨质疏松症 62

海马牛鞭膏治骨质疏松症 62

谷糠龟甲煎治骨质疏松症 63

当归丹参散治骨质疏松症 63

鹿角龟甲膏治骨质疏松症 64



外治妙方治骨质疏松症 66

防风灵仙热敷散治骨质疏松疼痛 67

麻痹灵药剂治骨质疏松症 67

髋部痛药剂治骨质疏松症 68

隔药蜡灸治骨质疏松症 69

药浴 1 号方治骨质疏松症 69



药浴 2 号方治骨质疏松症	70
骨痹贴治骨质疏松性足跟痛	71
 简便食疗药膳方治骨质疏松症	74
糠豆粥治骨质疏松症	76
羊骨粥治骨质疏松症	76
菟丝子粥治骨质疏松症	77
枸杞羊肾粥治骨质疏松症	77
何首乌粥治骨质疏松肝肾两虚	78
胫骨粥治骨质疏松症	78
黑豆枸杞粥治骨质疏松症	79
牛奶粥治骨质疏松症	79
黄芪山药粥治骨质疏松症	79
牛肉粥治骨质疏松症	80
核桃补肾粥治骨质疏松症	80
桃酥豆泥防治骨质疏松症	81
茯苓牡蛎饼治骨质疏松症	81
茄虾饼防治骨质疏松症	82
洋葱炒虾皮治骨质疏松症	83

紫菜猪肉鸡蛋糕防治骨质疏松症	83
虾蟹蓉糕防治骨质疏松症	84
三合面蒸糕防治骨质疏松症	85
参附鸡糕治骨质疏松症	87
重阳栗糕防治骨质疏松症	87
平菇烧卖治骨质疏松症	89
山药汤圆治骨质疏松症	90
刀豆煮芥菜根治骨质疏松症	90
海带炖排骨治骨质疏松症	91
益肾壮骨黑豆治骨质疏松症	91
鱼头炖豆腐治骨质疏松症	92
海参荷包治骨质疏松症	93



美味汤羹治骨质疏松症

黄豆猪骨汤治骨质疏松症	96
黑豆猪骨汤治骨质疏松症	96
补肾强骨汤治骨质疏松症	97
猪皮续断汤治骨质疏松症	97
党参杞子虾米汤治骨质疏松症	98



桑椹牛骨汤治骨质疏松症	98
虾皮豆腐汤治骨质疏松症	99
豆腐鸡蛋虾皮汤治骨质疏松症	99
羊骨羊腰汤治骨质疏松症	100
海带菠菜汤治骨质疏松症	101
黄豆核桃鸡汤治骨质疏松症	101
豆腐猪骨汤治骨质疏松症	102
豆芽排骨汤治骨质疏松症	102
壮阳狗肉汤治骨质疏松症	103
羊肉枸杞汤治骨质疏松症	103
羊肉木瓜汤治骨质疏松症	104
猪骨海带汤治骨质疏松症	105
猪尾杜仲汤治骨质疏松症	105
淮杞甲鱼汤治骨质疏松症	105
巴戟牛鞭汤治骨质疏松症	106
龟蛇汤治骨质疏松症	106
海参乌鸡汤治骨质疏松症	107
当归羊肉汤治骨质疏松症	107
猪血瘦肉豆腐汤治骨质疏松症	107



萝卜虾仁紫菜汤治骨质疏松症	108
五香豆腐干汤治骨质疏松症	109
参芪接骨瘦肉汤治骨质疏松症	110
猪骨补骨脂杜仲汤治骨质疏松症	111
胎盘杜仲枸杞汤治骨质疏松症	111
猪脊髓羹治骨质疏松症	112
猪脊骨羹治骨质疏松症	113
核桃牛奶羹治骨质疏松症	113
红糖芝麻羹治骨质疏松症	114
牛奶配豆浆补钙骨坚强	114
蜂蜜黑豆浆治骨质疏松症	114

骨质疏松症

千家妙方

经验方药治骨质疏松症

骨质疏松症是以骨量减少，骨小梁变细、断裂、数量减少，皮质骨多孔、变薄等骨的微观结构退化为特征，表现为骨的脆性增高及骨折危险性增高的一种全身性骨病。随着人口老龄化的到来，骨质疏松症已经成为一种常见病、多发病，严重危害人类健康，也日益得到人们的关注。

骨质疏松症属中医学“骨痿”“骨痹”范畴。《素问》中有“肾之合，骨也”“肾藏骨髓之气也”，说明肾为髓之主。“肾主骨，生髓”“肾藏精，精生髓，髓养骨，骨生髓，聚髓为脑”。中医学认为骨质疏松症是肾精亏虚、骨骼失养所致。近年来，中医学有关骨质疏松症的发病机制研究众多，临床报道其发病多与肾虚有关。从“肾”论治骨质疏松症已被学者普遍接受。



近代中医根据“肾主骨”“脾肾相关论”“血瘀论”等理论认为骨质疏松症的发生主要与肾虚、脾虚和血瘀有关。其中肾虚是本病的主要原因，其病机特点可概括为多虚、多瘀，并由此提出四种临床证型：肾阳虚衰、肝肾阴虚、脾肾阳虚、气滞血瘀。有些学者把本病的基本病机归纳为：肾虚精亏、后天失养、劳逸失度、情志失调、外邪侵袭等多种原因导致肾虚、精血亏虚、髓少骨枯骨痿。发病部位主要在脾、肾，与肝、肺、胃等脏器有关。病理性质总属本虚。临床辨证分型为：肝肾两虚、脾气亏虚、阳虚督寒、阴阳两虚。除此之外还有气滞血瘀型、风邪偏盛型等，虽然临床并不多见，但是临床上分型可不典型而是相互兼见，如气血两虚、肝肾气血俱虚等。总之，根据中医“肾主骨”理论，综合国内文献报道，可以认为肾虚是发生骨质疏松症的主要病因，且肝、脾的亏虚多伴随肾虚。女性以肾阴虚多见，男性以肾阳虚多见。

因此，骨质疏松症的治疗应以补肾为主，但越来越多的研



究者发现在补肾的同时，考虑老年人气血虚弱的特点，也兼顾到其他脏腑，并注重祛瘀、温寒、降火等。辨证论治发挥了中医药治疗优势，体现了中医的整体观念，进一步提高了临床疗效，为更好地防治骨质疏松症开辟了广阔前景。

■ 辨证选方治骨质疏松症

验方 1 左归丸滋阴大补汤

◎ 熟地黄 24 克，山药 12 克，山茱萸 12 克，枸杞子 12 克，鹿角胶 12 克，龟甲胶 12 克，菟丝子 12 克，牛膝 9 克，知母 8 克，黄柏 6 克。用法：水煎服，每日 1 剂，1 个月为 1 个疗程，一般 1~3 个疗程即可好转或痊愈。功效：滋阴壮骨，益肾填精。适用于骨质疏松症肝肾阴虚型。症见腰膝酸痛，眩晕耳鸣，失眠多梦，患部痿软微热，关节僵硬。男子阳强易举，遗精；妇女经少经闭，或崩漏。形体消瘦，潮热盗汗，五心烦热，咽干颧红，溲黄便干，舌红少津，脉细数。