



媒體報導

日期： 2012年2月15日(星期三)

資料來源： 中藥醫緣 - 二月號 - P.13

標題： 深針補腎健脾 治骨鬆 [訪問基督教家庭服務中心-香港中文大學中醫教研中心(牛頭角) 中醫師賴希聖先生]

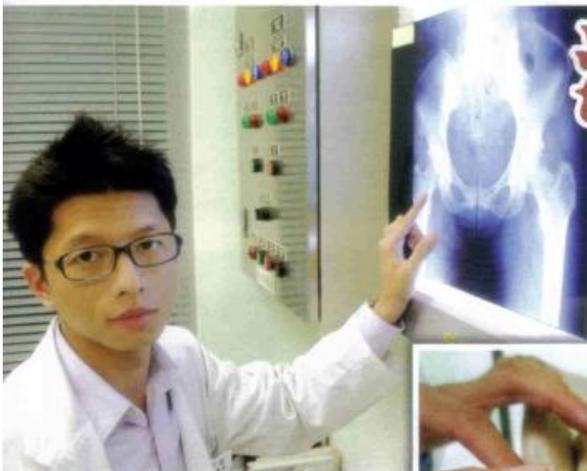
撰文：朱樂汶

中藥醫緣



中醫獨門心得

骨質疏鬆症與中醫裡的骨痺、骨痿相類似。治療骨質疏鬆症，註冊中醫師賴希聖有好心得。他指腎主骨，因此要強骨必先補腎健脾；而最有效的方法是深針刺穴，以針灸刺激腎俞、氣海俞、大腸俞和關元俞——「四大俞穴」，暢通氣血，通利關節。



深針補腎健脾 治骨鬆



▲深針可刺激骨骼細胞

中醫文獻雖沒有骨質疏鬆這一名詞，但歷代文獻記載有骨痿、骨痹等描述，病機與骨質疏鬆症狀相近。

賴希聖(上圖)表示，五臟六腑中骨與腎的關係最密切，「腎主骨生髓，腎不生則髓不能滿，加上五臟六腑、四肢百骸，受氣皆在於脾胃，所以強骨需補腎，也需健脾胃，令關節之間的水液運化通暢無阻，骨髓得到補充。」

賴醫師解釋，除遺傳外，中、老年人，特別是停經後的婦女最易患上骨質疏鬆症，「年齡越大而體型瘦小、缺乏運動和日曬人士，腎氣會較易損耗，骨質密度多數偏低。」此外，吸酒、酗酒及長期過量服食如類固醇、肝素和化療藥等人士均是高危群。

要治療骨病，必先補腎健脾。賴醫師舉例指，如偏腎氣不足的骨痿患者，會經常出現頸、腰背酸痛無力，手足寒冷，頭暈耳鳴，甚至骨骼畸形等病徵。治療可進食補腎健骨湯，材料包括杞子10克，杜仲、狗脊、黨參各20克，熟地、雞血藤各30克，煎水內服，每日一劑。一個月

為一次療程。

而偏脾胃氣虛的骨痿患者，則會出現頸腰背酸痛痠軟，還伴有全身倦怠嗜臥，肌肉萎縮及食慾不振。治療可進食健固粥，材料包括白米100克、山藥20克、芡實20克、菟絲子20克、杜仲15克、陳皮10克，同樣煎水內服，一般體質皆可服。

深針刺激骨骼細胞生長

除了藥膳調理，賴醫師認為深針刺穴法亦是治理骨痿等症狀最有效的輔助治療，「必須用深針才能刺激到關節和骨膜，增強細胞修復和生長效果，一般會用2寸深針刺入腎俞及大腸俞穴皮下1寸位置，氣海俞及關元俞則刺入皮下1.5寸，前者可改善脾胃吸收、調節腎氣；後者則能打通任督二脈，固本培元。」

不過，他提醒針灸未必人人適宜，不宜針灸的人士在諮詢註冊中醫師意見後，可以腰脊按揉法代替，「手法很簡單，只需以雙手拇指指腹，按揉『四大俞穴』，每天2次，每次2至3分鐘便可。」

註冊中醫師賴希聖Profile

香港浸會大學中醫學士及
生物醫學(榮譽)理學士
香港浸會大學中醫學碩士(骨傷科)
中大中醫教研中心駐診中醫師