

治疗老年人骨质疏松症中医有妙招

骨质疏松症已成为威胁老年人健康的“隐形杀手”，中医以其独特的全科思维，将骨质疏松视为全身整体功能失调的表现，强调“肾主骨”的同时兼顾肝、脾、气血等多系统协调，将骨质疏松的病因病机归纳为“一源三因”：“一源”指肾虚为发病根本；“三因”包括脾虚、肝虚和血瘀3个关键促进因素。

中医辨证分型及治疗方剂

肾阳虚型：此型基本病机为肾阳不足，不能温煦骨骼。主要表现为腰膝酸冷疼痛、畏寒肢冷、小便清长、夜尿频多、舌淡胖苔白、脉沉细无力。基本治法为温补肾阳、强筋壮骨，方选右归丸或金匱肾气丸加减，常用药物包括附子、肉桂、杜仲、续断、巴戟天等。

肾阴虚型：此型本质是肾阴亏虚，骨骼失于濡养。典型症状包括腰背酸痛、五心烦热、潮热盗汗、口干咽燥、舌红少苔、脉细数，女性绝经后容易发病。治疗时宜滋阴补肾、填精益髓，代表方剂为左归丸或六味地黄丸，常用药物有熟地黄、山茱萸、枸杞子、龟板等。

脾肾两虚型：此型病机在于脾失健运，肾精乏源。常表现为腰背隐痛、食欲不振、腹胀便溏、神疲乏力等，多见于高龄老人或消化吸收功能较差者。治法应以健脾益肾、补气生血为主，方选归脾汤和无比山药丸加减，常用药物有黄芪、党参、白术、山药、茯苓等。

肝肾阴虚型：此型病机涉及肝肾精血俱亏。症状包括腰膝酸软、头晕目眩、耳鸣健忘、失眠多梦、肢体麻木、舌红少津、脉弦细。治疗时应当滋补肝肾、强筋壮骨，方选虎潜丸或一贯煎加减，常用药物有白芍、当归、牛膝、桑寄生等。

气滞血瘀型：此型核心在于气血瘀滞，骨骼失养。表现为骨痛固定不移、日轻夜重、关节活动受限、舌紫暗或有瘀斑、脉弦涩，常见于骨质疏松伴骨折或慢性疼痛患者。治疗时应以活血化瘀、通络止痛为主，方选身痛逐瘀汤或复元活血汤，常用药物有丹参、红花、三七、骨碎补等。

中医外治疗法

熏洗或敷贴可增强治疗效果。常用外敷方：防风、威灵仙、川乌、草乌、透骨草、续断、狗脊各100克，加红花、川椒60克研末，用醋调和敷于患处，每日1次~2次，30天为一疗程，能有效缓解骨质疏松性疼痛。

除了熏洗和敷贴，还可以使用针灸、推拿、运动导引等辅助疗法。

饮食调养方法

补肾羊肉粥：包含羊肉50克、补骨脂10克、肉桂2克、粳米30克等食材，具有温补肾阳的功效。

桑寄生鸡蛋汤：包含桑寄生30克、红枣10枚、鸡蛋2个等食材，具有滋补肝肾的功效。

核桃黑豆粥：包含核桃仁30克、黑豆50克、粳米100克等食材，具有填补肾精的功效。

杜仲猪腰汤：包含杜仲15克、猪腰1对、枸杞10克等食材，具有强筋健骨的功效。

(史家奇)

本版组稿 李鹤

吃不下、睡不着，
疲乏无力、心烦气躁

“三伏天”湿热交织，
可通过饮食、起居、情志调养，
避免“情绪中暑”



避免“情绪中暑”

“三伏天”持续高温，人们往往容易吃不下、睡不着，继而出现疲乏无力、心烦气躁等症。医生提醒，此时人体容易受暑邪和湿邪侵犯，身体不适感增强，可通过饮食、起居、情志调养，避免“情绪中暑”。“三伏天”高温高湿对人体下丘脑的情绪中枢产生负面影响，使人更容易产生焦虑烦躁情绪。“情绪中暑”主要表现为因琐事发火、精神萎靡不振、对什么事情都提不起兴趣、经常丢三落四等症状。

新华社发 商海春 作

爱心救助帮精神障碍患者重获新生

近日，项城市孙店镇申女士在“集善扶困(贫)健康行·精神救助”项目的帮扶下，经过周口精神康复医院医护人员的精心治疗，已康复出院，回归正常生活。

据了解，申女士因生活压力过大患上精神疾病，生活质量大打折扣，长期的治疗费用使其原本不富裕的家庭雪上加霜。2024年，“集善扶困(贫)健康行·精神救助”项目在周口精神康复医院实施后，该院经专业评估，确认申女士符合“生活困难的精神疾病患者”救助标准，可享受住院治疗费用自付部分的补贴。

周口精神康复医院严格按照“集善扶困(贫)健康行·精神救助”项目要求，为申女士办理相关救助手续，确保救助资金精准用于住院治疗。在“集善扶困(贫)健康行·精神救助”项目的支持下，申女士顺利住院接受规范治疗。

申女士入院后，周口精神康复医院医生根据其病情制订了个性化治疗方案。在治疗期间，申女士得到了专业医疗团队的悉心照

料，护士时刻关注她的身体状况和心理变化，给予她无微不至的关怀。经过一段时间科学系统治疗，申女士的精神状态逐渐好转，病情得到有效控制。

申女士现已顺利出院回归家庭。她不仅能生活自理，还能分担家务，家里的氛围也变得和睦温馨起来。她感激地说：“多亏了救助项目和医院的帮助，我才能重获健康，现在生活又有了盼头。”

一年来，“集善扶困(贫)健康行·精神救助”项目的实施，为申女士这样的精神障碍患者提供了切实帮助。周口精神康复医院相关负责人表示，他们将严格按照项目要求，扎实做好各项救助工作，让更多符合条件的精神障碍患者受益，助力他们恢复健康、回归社会。

(周口精神康复医院 张跳跃)

精神(心理)健康
咨询电话:0394-8989120