

# 冬季养骨 骨质疏松患者的中医调养智慧

骨质疏松症是一种以骨量减少、骨微结构破坏为特征的代谢性骨病,临床多见老年患者腰背酸痛、小腿抽筋、肢体活动不灵活。随着冬季气温降低,许多患者症状越发明显。从中医视角来看,多数骨质疏松患者可归入“肾虚”范畴,包括肾阳虚、肾阴虚。《黄帝内经》认为“肾属水……主骨生髓”,冬季属“水”,肾养好了,骨骼才更健康,因此冬天正是养肾强骨的好时机。

## 食疗:温补适度,营养均衡

中医古籍《黄帝内经》提出“黑色入肾”,黑豆、黑芝麻等黑色食物常被用来补肾。这些食物富含优质蛋白质、健康脂肪、钙和镁,都是骨骼需要的营养。

推荐食谱:黑豆核桃粥。黑豆30克、核桃仁15克、粳米50克一同熬粥,消化功能好的朋友可每天早上食用一碗。

中医讲究“辨证施膳”,尤其是老年人,体质差异较大,药膳需根据个人情况调整。以下是两种常见体质的调理建议,但务

必在中医师指导下使用:

若经常怕冷、腰凉,夜间起夜较多,属肾阳虚表现,可尝试杜仲炖猪腰等温补药膳,杜仲15克配猪腰1个。若总觉得心里燥热、夜间出汗、口干失眠,属肾阴虚表现,可考虑枸杞桑葚粥等滋阴养肾之品,枸杞20克、桑葚30克、粳米50克一同熬粥。

## 起居:顺应冬藏,调护身心

作息规律,保证睡眠。《黄帝内经》提倡“冬主收藏”,“早卧晚起,必待日光”,即冬天应早睡晚起,等待太阳出来再起床,保证充足睡眠以养肾精。

防寒护腰,防患未然。中医认为“寒为阴邪,易伤阳气”,老年人阳气渐衰,更需注重保暖。出门注意腰部、手足部保暖。晚上睡觉前,用艾叶10克加生姜3片煮水泡脚,脚暖则全身舒适。

动静相宜,筋骨同养。《黄帝内经》强调“和于术数”,冬季运动宜选择温和的导引术,如八段锦、太极拳等。

八段锦柔和舒展。“两手攀

足固肾腰”一式:缓慢弯腰,双手向下够脚,重点在于拉伸腰部,以舒适为宜。建议每日练习1至2次,每次10至15分钟,配合呼吸缓慢进行。

太极拳能提升平衡能力。现代研究发现,练习太极拳的老年人跌倒风险降低,因该运动能增强身体协调性与平衡感。可选择晴天地面干燥时练习,多做“云手”“单鞭”等平稳动作。

靠墙静蹲和踮脚尖可增强下肢力量。靠墙静蹲:后背贴墙,双脚分开与肩同宽,缓慢下蹲,大腿与地面呈45至90度角,不必强求90度,保持15至30秒,重复3至5次。此动作能锻炼大腿肌肉,增强膝关节稳定性。踮脚尖:扶椅背缓慢踮起脚跟再放下,10至15次为一组,每日1至2组。此动作能锻炼小腿肌肉,使行走更有力。若存在膝关节疼痛,请先咨询康复科医生能否进行这些动作。

情志调摄与穴位保健:身心共养 情绪需保持平和。压力大、

易生气会悄悄影响骨骼健康。平时可听轻音乐、养花、练书法以放松心情。中医所言的“恬淡虚无”,意在倡导减少焦虑,保持平和心态,身体自然更健康。

穴位按摩适合日常保健。肾俞穴、足三里、涌泉穴三个穴位可常按揉。每个穴位按压2至3分钟,力度以微感酸胀为宜,避免过度用力,睡前按压有助于放松。建议在中医师指导下准确定位与按压。

## 科学养生

冬季是养骨的好时机,但需谨记养生不可替代规范的医学治疗,如钙剂、维生素D、抗骨质疏松药物等。希望大家既能运用传统养生智慧,又能相信现代医学,让骨骼在冬季保持稳固,为来年春天积蓄更多活力。

(作者:张翼 福建省泉州市第一医院 副主任中医师)

# 冬日 来点黑色补肾的中药小零食

在中医五行理论中,冬季对应的是五色中的“黑色”,黑色入肾,而冬季正是人体积蓄能量的重要时节。晒一晒太阳,适量吃些黑色补肾的中药小零食,再喝上一杯热茶,不仅是顺应自然的养生方式,更是冬日里温暖身心的“小食光”。

下面,我们为大家介绍三款适合冬季食用的黑色补肾中药小零食。

## 醋泡黑豆

【食材与做法】黑豆200克,米醋适量。黑豆洗净后晾干,放入锅中以小火翻炒至表皮微裂、散发出豆香,关火晾凉后装入玻璃容器,倒入米醋,没过黑豆2~3厘米,密封浸泡3~6天即可食用。每日建议食用约20克。

黑豆:味甘,性平。能益精明目,养血祛风,利水,解毒。

益精明目——缓解头晕目昏  
黑豆色黑入肾,能滋肾润燥、补益肾精,并通过补肾精间接滋养肝血,有助于改善肝血不足所致的眼干、视物疲劳。其补而不燥、滋而不腻,适合长期用眼或久坐熬夜、耗伤肾精的上班族食用。

养血祛风——濡养肢体

黑豆有助于缓解血虚失养引起的肢体痹痛、拘挛及手足麻木等症状,对于气血不足的女性及中老年人肢体不适有一定辅助调理作用。

## 芝麻核桃饼干

【食材与做法】核桃仁30克,低筋面粉90克,黑芝麻30克,鸡蛋1个,黄油50克,白砂糖20克。核桃仁与黑芝麻炒熟后压碎备用;黄油软化后加入糖,分次加入蛋液搅匀;筛入低筋面粉,加入黑芝麻与核桃碎,揉成面团;将面团冷藏30分钟后取出,切成薄片;烤箱预热至180℃,烘烤15分钟至表面金黄即可。

黑芝麻:味甘,性平。能补肝肾,益精血,润肠燥。

补肝肾,益精血——改善须发早白

黑芝麻甘平滋润,既能补益肝肾之阴,又能滋养精血之亏,使毛发得到充足养分,适合须发早白、病后脱发者食用。

润肠燥,通大便——缓解肠燥便秘

黑芝麻富含油脂,能润燥滑肠,并通过补益精血滋养肠道,从根源缓解便秘。其作用温和,不

易损伤脾胃,尤其适合老年人和长期卧床者的便秘调理。

## 桑葚桃酥

【食材与做法】低筋面粉100克,桑葚60克,猪油50克,泡打粉3克,小苏打2克,鸡蛋1个,蜂蜜50克,黑芝麻适量。桑葚浸泡1小时后压成泥;低筋面粉、泡打粉、小苏打混合均匀;将桑葚泥、鸡蛋、蜂蜜、猪油搅拌均匀后倒入粉类,揉成面团;取30克面团揉圆、压扁,表面撒黑芝麻;烤箱预热至180℃,烘烤25~30分钟至金黄酥脆即可。

桑葚:味甘、酸,性寒。能滋阴补血,生津润燥。

滋阴补血——辅助改善贫血  
桑葚甘酸滋阴,能滋补阴血,对头晕耳鸣、面色萎黄、心悸失眠等症状有一定辅助调理作用。桑葚中含有铁元素,有助于改善缺铁性贫血,适合相关人群食用。

生津润燥——改善干燥症状  
夏季炎热或秋燥时节食用桑葚,可缓解口干舌燥、大便干结等不适,尤其适合便秘及干燥综合征人群。

明目护眼——缓解视疲劳  
桑葚富含β-胡萝卜素和花

青素,有助于缓解眼部疲劳,适合程序员、学生等长期用眼人群食用。

## 注意事项

黑色补肾中药小零食虽好,但并非人人适宜,食用时需注意以下几点:

黑豆富含蛋白质,会加重肾脏负担,肾功能不全、肾衰竭患者应严格避免食用;其嘌呤含量较高,可能诱发痛风,痛风患者慎用。

黑芝麻油脂含量较高,经常腹泻者不宜食用。

桑葚性寒,脾胃虚寒者需慎用;孕妇建议少量食用,避免可能引发的宫缩风险;桑葚含糖量较高,糖尿病患者应严格控制摄入量。

这些以黑色中药为原料制成的小零食,不仅蕴含着“药食同源”的传统智慧,也能更好地契合冬季养生的实际需求。

(作者:王琴 福建中医药大学附属第二人民医院 主管中药师)