

糖尿病合并骨质疏松怎么办？ 中医保健来改善

文 / 北京市海淀区万寿路社区卫生服务中心 王津

糖尿病对于身体健康的影响非常大，其中在心脑血管、周围血管、肾脏、神经及眼球等方面的危害大家都有所了解；但是，你知道它与骨质疏松也有关系吗？

从现代医学的角度来看，在高血糖状态下，人体成骨细胞与破骨细胞之间的平衡会失调，“骨破坏>骨形成”，日积月累导致骨量严重流失，表现为全身骨痛，容易发生骨折。那么，中医是如何看待这一问题的呢？今天，我们简单地了解一下。

一、糖尿病和骨质疏松的关系

中医将糖尿病称为“消渴”，根据症状可以分为：“上消”，肺阴虚故多饮；“中消”，胃阴虚故多食；“下消”，肾阴虚故多尿。肾藏精，精生髓，髓滋养骨，青少年精气充足，所以生长发育旺盛；老年人髓海不足，骨不能得到滋养，所以骨

髓空虚，这就是我们所说的骨质疏松。而且，长期肾阴虚还会导致骨质疏松进一步加重。

二、中医对糖尿病合并骨质疏松的治疗

1. 中药防护

中医认为，肾藏先天之精，脾运化水谷，生后天之精，并不断滋养先天之精。糖尿病使患者的肾气损耗，日久会引起肾精亏衰，肾不能主骨，骨失所养，最终导致骨质疏松。因此，中药治疗以补脾益肾为主。

滋补肾精常用的中药为“肾四味”菟丝子、补骨脂、枸杞子、淫羊藿，再加上骨碎补、续断、仙茅、沙苑子、巴戟天、杜仲等六味药为“肾十味”，用于滋补肾精亏损导致的各种疾病，疗效显著。滋补肾阴常用银柴胡、胡黄连、秦艽、鳖甲、地骨皮、青蒿、知母、丹皮、泽泻等，患者可以服用六味地黄丸、知柏地黄

丸、左归丸等中成药。肾阳虚患者可以服用金匮肾气丸、右归丸等。

只有肾的阴阳调和，肾精才能更好地濡养五脏和骨骼，改善糖尿病合并骨质疏松的症状。反过来，糖尿病也是身体发出的肾虚“信号”，提醒患者需要进行补肾益精的治疗，预防糖尿病引起的肾损伤和骨质疏松。

2. 针灸按摩

针灸不仅可以治疗腰腿疼、脑卒中、偏瘫等疾病，对于肾虚、骨质疏松也有一定的疗效。针灸可以改善肾虚病，常用穴位包括命门穴、曲泉穴、行间穴、太冲穴、肾俞穴、关元穴、三阴交穴，可以促进滋阴补肾。针刺不但可以配合艾灸，也可以选用隔生姜片或附子饼灸。

另外，用手或砭石等按摩肾经的涌泉穴、太溪穴可以滋阴降火。涌泉穴位于第2、3脚趾缝纹头端与脚跟连线的前三分之一处；太溪穴



在脚内侧，内踝骨后方与脚跟骨筋腱间的凹陷处。这里需要特别强调大都穴，其又被称为“补钙穴”，位于大脚趾内侧，第一跖趾关节前下方赤白肉际凹陷处，是脾经气血物质的聚集之地；脾气可以滋养肾的先天精气，因此保健大都穴可促进补钙，治疗腰腿痛、肌肉萎缩、骨质疏松等病症。每天坚持按摩大都穴10分钟，可以起到强健骨骼的作用。

3. 运动健身

根据《中国老年骨质疏松症诊疗指南(2023)》的推荐，老年骨质疏松症患者需要遵照个体化(运动方式、频率、时间及强度)、量力而行、循序渐进的原则，有规律地进行一些中低强度的多元化运动(有氧运动、肌肉强化、平衡训练等)。推荐老年骨质疏松症患者每周进行150~300分钟的中等强度运动，或者75~150分钟的高强度有氧运

动。不建议进行爬山、爬楼梯等过于剧烈的运动，这些运动反而可能会对骨骼造成损伤。同时，在身体条件允许的情况下，可以定期进行负重运动来增强肌肉力量和预防跌倒。

当然，考虑到大部分老年人在体力方面相对欠缺，优先推荐几种传统锻炼方法，如太极拳、八段锦和五禽戏等。其不但可以调整人的气息节律，还能够将动与静有机结合，增强肌肉骨骼力量，改善心肺功能，提高柔韧性、平衡能力、反应能力等，调节人体阴阳平衡，促进身体恢复。

我们推荐患者加入社区老年活动中心或者由社区卫生中心组织的健身团体，在户外进行集体性的传统运动锻炼。这样既可以通过晒太阳增加体内维生素D的合成，促进钙的吸收，又可以在集体活动中获得心理沟通和心理支持，通过队

友、病友进行情绪纾解，还有工作人员或家庭医生进行健康宣教，增加自己对于疾病的认识，减少对疾病的恐惧和孤独焦虑的情绪——正可谓是“一举三得”。

三、日常如何保健

1. 科学营养膳食，改善身体状态

补钙应多食用奶制品、大豆、坚果、水产品等。日常也要保证鸡蛋、瘦肉等的摄入，以补充优质蛋白。此外，我们再为大家推荐几种药食同源的中医膳食：

(1) 益气强骨汤：黄芪50 g，山药50 g，大枣6枚，生姜3片，虾皮50 g，海带50 g，鸡蛋2个。

(2) 桑葚牛骨汤：桑葚25 g，牛骨250 g，调料适量。

(3) 二仙壮骨汤：猪排骨500 g，仙茅15 g，山药10 g，淫羊藿15 g，麦冬15 g，骨碎补10 g，红枣10个，枸杞10 g。

(4) 枸杞羊肉汤：羊腿肉500 g，枸杞30 g，山药50 g，调料适量。

2. 培养好习惯，助力强健体魄

在疾病治疗的过程中，养成良好的生活习惯可以帮助调养身体。这方面，需要重点注意以下几点：

(1) 忌食辛、辣及过咸、过油的油食物，同时忌烟、酒，以防助火伤阴。

(2) 调节情绪：恐伤肾，怒伤肝，思伤脾，焦虑、抑郁均暗耗阴液。

(3) 阴虚火旺患者的体力、营养消耗较大，应注意补充营养，多饮水，多吃易消化吸收的食物。

(4) 规律作息，避免熬夜，保证夜间睡眠时间在6小时以上。

食物与人