

# 补肾活血法治疗老年性骨质疏松症的临床应用

张雅茹, 徐庆\*

黑龙江省中医药科学院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2024年10月19日; 录用日期: 2024年11月26日; 发布日期: 2024年12月6日

## 摘要

目的: 探讨补肾活血法治疗老年性骨质疏松症的临床应用。方法: 通过查阅古籍与现代文献来研究老年性骨质疏松症的病因病机与临床表现和治疗选方。结果: 通过查阅, 得知肾虚和血瘀可导致老年性骨质疏松症的发生, 并得知进一步的治疗手段。结论: 采取补肾活血法治疗老年性骨质疏松症有很好的疗效。

## 关键词

补肾活血, 骨质疏松症

# Clinical Application of Tonifying Kidney and Activating Blood Circulation Method in the Treatment of Senile Osteoporosis

Yaru Zhang, Qing Xu\*

Heilongjiang Academy of Traditional Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Oct. 19<sup>th</sup>, 2024; accepted: Nov. 26<sup>th</sup>, 2024; published: Dec. 6<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

**Purpose:** To explore the clinical application of tonifying kidney and activating blood circulation method in the treatment of senile osteoporosis. **Method:** By consulting ancient books and modern literature, the etiology, pathogenesis, clinical manifestations, and treatment prescriptions of senile osteoporosis are studied. **Result:** Through consulting, it is known that kidney deficiency and blood stasis can lead to the occurrence of senile osteoporosis, and further treatment methods are known. **Conclusion:** The treatment of senile osteoporosis by tonifying kidney and activating blood circulation method has a good curative effect.

\*通讯作者。

## Keywords

### Tonifying Kidney and Activating Blood Circulation, Osteoporosis

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 概述

骨质疏松, 对大众来说并不陌生, 是指由于不同因素所引起的生理性或病理性骨矿物丧失, 从而引起机械性骨骼功能不全或骨折的风险增大的临床综合症。主要症状为骨骼疼痛、骨骼易折、生长发育停滞及身高下降。临床上的常见病有女子绝经期后骨质疏松症、特发性骨质疏松症、成年骨质疏松症, 以及继发病变骨质疏松症等。

由于中国人口老龄化社会问题日趋严重, 骨质疏松症已变成老年人最容易患的疾病。在 60 岁以上人群中, 女性患病率一般高于男性。据统计, 60~70 岁女性患病率约为 30%~50%, 男性约为 10%~20%; 而 80 岁以上女性患病率可超 50%, 男性约为 30%~40%。这些数据会因地区、种族、诊断标准等因素而有所差异。骨组织之间由于骨消化吸收和骨骼中形成的骨重构相互保持平衡并不断地完成更换和代谢工作, 但骨质疏松病人的这个平衡状态却被打破, 产生了显著变化, 从而增加了骨折的危险性, 并造成骨质量的严重缺乏, 而且有些病变也会改变骨消化吸收和骨骼重构之间的这种保持平衡, 妇女的非骨性疾病中, 骨质疏松就占了百分之二十至百分之四十, 而男性病人的比率则更高, 更是超过了百分之六十。

老年性骨质疏松, 主要是指老人身体的各种激素水平逐渐降低, 而人体各个脏器, 以及各种机能都在慢慢趋于老化, 导致机体免疫系统、神经内分泌系统均不断下降。随着时间的推移, 人慢慢地长大, 最终走向衰老。衰老, 是人体全身很多脏器生理性走向退化的过程, 并且可伴随一些病理性的变化。老年性骨质疏松症就是人在走向晚年的时候, 骨骼出现衰老退化的表现。

当身体慢慢进入老化的过程时, 激素的改变将导致骨量有所流失, 特别是性激素水平的减少, 而与此同时, 类固醇激素的水平也会相应升高, 这也会改变骨骼重建的状态。另外随着身体性激素水平的下降, 骨密度也将减少, 这就增大了骨折的风险。老年男子雌激素受体的生物活力下降, 而不是雄激素的减少, 会导致骨量的丧失。一项调查结果显示, 雌激素活性减少使老龄男子的骨折发生率上升, 但是此类人经过补充治疗后骨折的风险也会稳定下来。骨密度的动态变化过程主要与身体中的雌激素水平有关, 而雌激素水平的下降则和中老年男子骨质疏松问题也有关。

## 2. 中医认识

中医古书中, 并没有专门叙述骨质疏松这一疾病, 而中国古代中医古籍对于骨疾病的叙述中, “骨痹”、“骨痿”、“骨蚀”等病的叙述与现在社会中大部分老年人所患的骨质疏松症, 在发病的主要原因, 发病时的表现方面都极其相似, 甚至对于骨痿的描述, 更是贴切现代老年疾病中的骨质疏松症[1]。

### 2.1. 中医古代病因病机

老年性骨质疏松症主要与老年人的生理性特点有重要关联, 根据中医学上对骨的生理和疾病特征的认识, 疾病发生的主要原因有先天性、年老体衰、饮食疲倦乏力等原因, 其病机主要是肝和肾功能不行、脉络瘀阻为主[2]。

### 2.1.1. 肝肾不足

肝脏, 主藏血: 储存血, 调整血量, 预防大出血。主疏泄: 调畅身体气机, 促使气血、津液的运转疏布正常, 合理地调节人体情志相关机能, 促使男性排精和女性排卵行为。肝在体合筋, 其华在爪。肾藏精, 生理机制: 贮存精气, 封藏精气, 肾精以出生时所贮藏的精气为基础, 以生长时所摄取的水谷的精气为辅助, 肾还可以调节水液的代谢, 储存尿液并且排泄尿液, 肾还可收纳通过肺吸入的清气, 肾还为心肝脾肺肾五脏的阴阳的基础。人体骨骼的生长还需要肾中精气的充养, 并且化生为髓。肝储存血液, 肾储存精气, 肝和肾二者的化生源头一致, 如此, 肝和肾就可以互相化生, 彼此相互滋润, 若是一方不足或是亏虚, 另一方也能及时化生, 亏虚的一方便能得到很好的补充。若肝精充沛则骨骼化生有源, 骨被滋润而显得坚硬强力; 若肾精亏虚则骨髓生化乏源, 骨得不到充养而痿软无能[3]。

### 2.1.2. 脾肾两虚

脾脏, 主要功能: 运化饮食, 脾为后天根本, 气血生化的源头, 运化水液; 主统血, 控制血液在脉道正常运行。脾是后天之根本, 其转运功能绝大部分取决于肾气的蒸化; 肾中的精气是出生时便携带的, 是精气的基本, 肾中精气虽然是先天的, 但是也需要后天脾胃转化水谷化生的精气的补充, 所以, 人一旦脾胃虚弱, 气血运行不行, 生化乏源, 就不能很好地滋润先天之精, 从而导致人体内骨髓化源不够, 甚至精血不够, 髓少骨松, 最后演变成肢体酸痛, 痿废不用, 最终致骨质疏松症。

### 2.1.3. 脾胃气虚

刘秋生认为老年人的骨质疏松症, 发病的机理是以自身体虚为根本, 以瘀血阻滞经络为辅助机理, 虚主要是指脾和肾两个脏器的机能衰退不能, 瘀是指血液停滞于脉络中, 不能正常运行。脾胃亏虚, 气血生化不足, 肾中精气不能得到很好的滋养, 则髓少骨松, 而致骨质疏松。

### 2.1.4. 瘀血内停

老年性骨质疏松症患者发病的主要原因之一“血瘀”, 主要是因为老年人年老体衰, 多个脏器机能都走向衰竭, 其中尤以肾脏显著。肾, 化生元气, 老年人则因为肾脏机能衰弱, 不能化生足够的元气, 因此脉道中的血液不能正常被推动而阻塞在脉道中而成瘀。或者由于老年人肾中阳气不足, 寒凝血瘀; 或者由于肾阴不足, 虚热煎灼, 血稠致瘀。人体中骨骼的成长依赖于人体内血液和各种气的充养, 气和血不足的话, 脉道中的血液没有动力不能正常运行则阻滞在脉道中而成瘀滞。瘀血使脉道不通, 必定会衍生出疾病。肾阴肾阳的功能偏弱, 脾胃虚弱生化乏源, 若气虚就会导致血液无力被统摄, 亦可致血瘀。血瘀成为发病原因, 也会加剧脾胃的衰弱, 精微物质不能得到很好的布散, 则骨骼亦不能得到很好的生长与滋养[4]。

### 2.1.5. 其他因素

骨质疏松是多个原因的复杂的病变。郭芳等人认为, 由于肾亏或气虚血瘀, 造成的骨骼不能正常地生长, 或者骨骼功能不能保持正常状态, 骨髓减少, 是骨质疏松症发病的主要原因。刘峰等人指出, 由于老年人年老体衰, 肾脏衰弱造成的肾中精气衰少, 不能正常供养骨骼与骨髓的生长, 也不能正常推动血液在脉道中的正常运行, 因此骨骼得不到足够的营养与滋润, 不能正常生长则变得痿软脆弱, 最终演变为骨质疏松症。而罗毅文等则指出, 骨质疏松症, 不外乎脾、肾二虚与血瘀三者病因, 而其发病原因和机理主要就是肾虚, 因为脾虚会加剧肾虚, 脾肾二虚则会引起血瘀; 而反过来的, 在血瘀出现以后则会抑制气血运动, 从而加剧脾虚和肾气不足。黄绍卫等把骨质疏松症的主要发生原因总结为: 肾精不足、脾胃湿热虚弱、肝失条达、外邪入侵和瘀血日久阻络[5]。陈丽琛等则指出骨骼失养为骨质疏松症的主要发生原因, 引起骨骼失养的原因主要有肾精不足、瘀血阻滞骨骼经络。

中医上以为, 骨质疏松症与“骨痿”有很多相似之处, 而“骨痿”本质上又是脾肾二脏由于年老体衰、虚弱不用, 伴随瘀血阻滞脉络为实证, 因此治疗老年性骨质疏松症需要标本兼治, 补肾兼以活血通络为治疗原则。

### 3. 治疗

#### 3.1. 古代中医治疗

##### 3.1.1. 肾阳功能不足

临床上多有腰骶冷痛, 腰膝酸软, 或人体四肢畏冷, 恶寒喜暖, 脸色苍白, 或下利清谷, 或五更泄泻, 或面浮肢肿, 甚至胃气胀如鼓, 或舌淡肥厚, 舌苔白, 脉弱。治以金匱肾气丸或附子理中丸加减。

##### 3.1.2. 脾胃虚弱

临床多见腰酸背疼。人体四肢疲乏, 以下肢萎软无力为甚, 头昏眼花, 少气懒言, 自汗乏力, 舌质淡, 脉细弱等。选方黄芪桂枝五物汤加味。

##### 3.1.3. 外邪入侵

腰膝酸软, 骶髂疼痛, 畏冷喜暖, 肢重, 关节水肿或麻木, 舌苔白腻, 脉沉迟。由于起居不当, 外感风寒湿, 凝滞腰背, 致气血痹阻, 筋骨失养。治以温阳祛湿, 选方用甘姜苓术汤加减。

##### 3.1.4. 瘀血日久阻络

周身关节酸痛, 日轻夜重, 腰酸背疼, 甚而弯腰驼背, 或关节畸形, 脸色晦暗, 舌暗红或有紫络, 舌苔白腻, 脉沉弦。治以活血通络, 大黄蛰虫丸加减。

#### 3.2. 现代中医治疗

##### 3.2.1. 肝肾亏损型

腰部和膝关节空痛, 体瘦, 头眩晕, 四肢关节僵硬不能动, 夜晚睡觉出汗, 小便短而黄, 舌质红, 口干无唾液, 脉细数。以补肾柔肝, 滋肾壮骨为治疗原则。用左归丸或大补阴丸加减。熟地则益气滋阴补肾, 填精益髓; 山萸肉滋润心肾; 山药则双补脾肾, 健脾补虚, 涩精固肾; 枸杞子双补肝肾, 益精血。中医认为肾脏贮存精气, 而精气又充养骨骼与骨髓, 所以骨骼与骨髓是肾脏所充养合成的, 因此, 肾中精气越充足, 骨骼骨髓则生长得越好, 越强健。按照“肾主骨”的中医理论, 肾亏是骨质疏松的发生基础, 故治宜补肾强骨, 而肾精充沛者则筋骨强壮有力。所以, 为防治肾虚型骨质疏松症可使用补肾中医和传统典籍的成方药物, 如淫羊藿、续断、桑寄生、熟地、山萸肉、骨碎补、左归丸和右归丸加减、中药骨康等缓解肾亏之症[6]。

##### 3.2.2. 脾气亏虚型

腰酸背疼、更严重的腰背痛得更厉害。腹部经常感觉胀满不适, 吃不下饭, 或者吃得少, 持续性腹泻, 身体时常困乏, 无力, 不喜言语, 脸色蜡黄, 呈浮肿样或者消瘦样, 舌质淡白, 舌苔白, 脉细弱。以健脾益气, 补肾温阳为治疗原则。方用为参苓白术散加减, 其中人参、白芍益气健脾燥湿; 山药益气健脾; 莲子涩肠; 扁豆和薏苡仁健脾利湿; 砂仁化湿健脾止泻, 行气和胃; 桔梗开提肺气; 炙甘草、大枣二者补脾益气和中, 协调诸药。脾, 主要功能是把纳入的水谷进行转化, 通过一系列转化化生出精微物质, 然后布散到全身各处, 充养肌肉。中医提出“治痿独取阳明”, 由此可见在古代就有医家认识到骨痿与脾胃的生理机能强盛衰弱之间的关系。“内伤脾胃, 百病由生”是李东垣认识到疾病的发生与脾胃虚弱密切相关, 因此自创补脾健脾胃治疗诸病的治疗方法。脾脏功能强盛, 其将水谷转化化生的精微物质才能

更好地充养肾脏, 肾中的精气得到更好的充养, 才能更好地发挥生髓壮骨的生理功能。所以, 治疗骨质疏松症, 脾胃的调养才是最关键、最重要的。骨质疏松症最基本的发病原因就是脾脏和肾脏两者虚弱, 肾脏贮存着出生时就携带的精气, 脾脏则是通过成长过程中转化水谷而获得充养全身的精微物质。脾脏转化纳入的水谷化生精微物质, 就必须依靠肾气的温煦功能, 而肾中精气又必须依赖脾化生的精微物质的培育与充养, 才能不断成长, 脾与肾气密切相关, 脾气旺则肾气强盛。所以, 健脾养胃是治疗骨质疏松症的最主要治疗手段。

### 3.2.3. 气滞血瘀型

四肢肌肉抽动, 嘴唇、指甲颜色紫暗, 身体局部感觉刺痛、僵硬不能动、四肢软弱无力伴随麻木感或者疼痛感, 舌苔白腻, 脉濡缓, 以活血化瘀方法治疗, 做到通则不痛。选方身痛逐瘀汤加减。中医具有“老人必瘀”、“久病必瘀”的观念, 肾虚脾虚致瘀, 淤血阻络, “失通则痛”, 故老年性骨骼松动最重要的表现为骨痛, 其特征为“痛症持续、痛处不移”为瘀血之证。防治本病应当按照“络以通为用”的原理, 采用入络中医药疏通血脉, 以达到“通则不痛”的目的。所以, 必须在补益脾肾气的基础上加上活血通络法。邵敏等人经过对骨康方的拆方研究, 表明: 活血中药能够提高补肾中药对预防骨质疏松的效果, 并增加了骨质量、骨矿浓度。水正等, 采用辩证分析法, 对各型均加用了活血化瘀制剂(丹参、红花等), 使效果明显地改善了, 不但血瘀表现得到了明显改善, 而且使肾虚表现也获得了很好的缓解, 但没有活血化瘀法的对照组, 血瘀表现没有得到有效的缓解, 甚至肾虚表现也没有改善。由此可看出, 活血化瘀法在防治老年性骨质疏松症的过程中有着很大的效果[7]。

## 4. 结论

老年人骨质疏松症主要是由于老年人年老体衰, 身体各个脏器机能逐渐走向衰退, 主要是脾肾两个脏器的虚衰, 再加上诱发的瘀血阻滞经络等一系列病因引起的骨质疏松症, 因此, 人们在日常生活中, 应该养成良好的生活习惯, 经常运动, 多接触阳光, 保证饮食中有足够的健骨营养素, 比如说钙、维生素 D、蛋白质的摄入。多了解, 早预防, 老年人患骨质疏松症的概率也会降低很多。

## 参考文献

- [1] 何青眉. 老年性骨质疏松症中医证型的相关性探讨[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京中医药大学, 2010.
- [2] 邱峰, 张贤, 尹恒, 李小军, 刘一奇. 老年性骨质疏松症中医证候分布规律研究[J]. 广州中医药大学学报, 2021, 38(4): 651-655.
- [3] 梁冬波. 补肾活血方治疗老年性骨质疏松症的临床及实验研究[D]: [博士学位论文]. 广州: 广州中医药大学, 2012.
- [4] 方朝晖, 耿家金, 张有志, 夏东胜, 殷韬, 刘建新. 186 例老年性骨质疏松症的中医证候调查对照研究[J]. 中国中医药信息杂志, 2004, 11(7): 614-615.
- [5] 黄绍卫, 吴浩祥. 浅谈骨质疏松症的病机与经方治疗[J]. 中医药导报, 2006, 12(12): 13-14.
- [6] 陈虎山. 补肾化瘀壮骨法治疗老年性骨质疏松症的临床研究[D]: [博士学位论文]. 南京: 南京中医药大学, 2011.
- [7] 罗宏. 补肾活血法治疗肾虚血瘀型骨质疏松症的研究[J]. 光明中医, 2011, 26(8): 1731-1733.