



杜仲的食药同疗及腰痛防治

作者：杨一帆

一 中医对腰痛的原因认识

中医认为腰痛的原因主要与寒湿或湿热阻络、气血瘀滞、肾虚等因素有关。这些因素导致腰部气血运行不畅，从而引发腰痛。

腰痛类型与症状主要有以下几种：

1. 寒湿腰痛：长期处于空调环境，喜爱冷饮的人常出现，表现为腰部冷痛，阴雨天加重，转侧不利。

2. 湿热腰痛：喜吃肥甘厚腻，煎炸热气，俗称“上火”。表现为腰部疼痛，伴有热感，小便短赤。

3. 瘀血腰痛：通常有外伤，扭伤等急性病史。表现为腰部疼痛

如刺，痛处固定，夜间加重。

4. 肾虚腰痛：长期缺乏运动，熬夜，饮食不节引起。表现为腰部隐隐作痛，酸软无力，劳累后加重。

中医治疗腰痛主要采用调和气血、温通经络、补肾壮腰等治疗手段，如针灸、推拿、中药煎剂等。同时，改善生活习惯也是预防和治疗腰痛的重要措施。中医对腰痛的认识是全面而深入的，注重辨证论治，根据患者的具体症状和体质特点制定个性化的治疗方案。

二 治疗腰痛的常见中药——杜仲

杜仲，是杜仲科杜仲属植物，整个杜仲科只有杜仲这一种植物。早在200万年前，杜仲就出现了。杜仲是在第四纪冰期来临后，在欧洲和其他地区相继消失，仅在中国中部存活残留下来的子遗植物，是“活化石”植物，也是我国国家二级保护野生植物。也正是因为第四纪冰川的出现，杜仲科杜仲属只有杜仲这一种落叶乔木。因为全世界有95%的杜仲树都在中国，我们可以将杜仲称为中国树。

杜仲的生长过程和人是相类似的。杜仲树在幼年期生长较缓慢，7-20年才会进入速生期，20年后生长速度又逐年降低，50年后，树高生长基本停止，植株自然枯萎。

中国的第一部药学著作《神农本草经》中记载杜仲“主腰脊痛，补中益精气，坚筋骨，强志，除阴下痒湿，小便余沥。”的功效，称赞杜仲“久服轻身不老”。现代医学证明杜仲可以活化动物体内的胶原蛋白，从而达到抗衰老的作用。李时珍的《本草纲目》中更是夸杜仲“昔有杜仲，服此得道，因此名之”。

杜仲以树皮入药。味甘，性温。入肝、肾经。有补益肝肾，强筋壮骨、调理冲任、固经安胎的功效。可治疗肾阳虚引起的腰腿痛或酸软无力，肝气虚引起的胞胎不固，阴囊湿痒等症，在《神农本草经》中被列为上品。

杜仲的应用不仅局限于单一的腰疼治疗，还可以与其他中药配合使用，以达到更好的疗效。

比如与牛膝、桑寄生、淫羊藿、牛大力等搭配，能进一步增强其补肝肾、强腰膝的作用；还可以和胡桃肉、补骨脂等搭配，可用于肾虚腰痛；和独活、桑寄生、细辛等搭配，可用于风湿腰痛冷重；和川芎、桂心、丹参等搭配，可用于外伤腰痛；和当归、川芎、芍药等搭配，可用于妇女经期腰痛；和鹿茸、山茱萸、菟丝子等搭配，可用于肾虚阳痿、精冷不固、小便频数；和牛膝、枸杞子、女贞子等搭配，可用于肝肾不足、头晕目眩。

同时，杜仲的使用方法也较为多样，可以煎汤内服，也可以制成药丸、药膏等。不过，在使用杜仲或其他中药治疗腰疼时，需要注意个体差异和具体病情。并非所有的腰痛都适合用杜仲来治疗，比如一些急性外伤性腰疼或者是由其他严重疾病引起的腰疼，单纯依靠杜仲可能效果有限。

杜仲不仅在治疗腰痛中被广泛应用，也在其他疾病的治疗中颇受重视。杜仲属于中药里的补阳药，因此可以用于肝肾不足引起的胎动不安，起到安胎作用。杜仲对人体的原发性高血压、肾性高血压都有降压的功效。高血压会引起患者出现头晕、头痛、浑身无力等症状。从杜仲皮里面提出的环烯醚萜甙类、木脂素类水溶性提取物，都可以有效的缓解患者头晕、头痛、浑身无力等症状，达到降低血压的作用。长期适量服用杜仲，还可以让人体的血液循环加快，加快胶原蛋白新陈代谢，从而达到抗衰老的效果。

三 杜仲的食疗

杜仲可以用于食疗，生活中随处可见杜仲的影子。如杜仲海狗酒，沿海地区的人民都经常会饮用，有补肾阳、强健筋骨，改善腰背酸软的作用。杜仲还是一味常见的滋补汤料，常用的杜仲熬汤的配方有：

1. 巴戟杜仲煲牛尾巴

材料：牛尾巴、巴戟天、杜仲。

功效：滋补肾脏，健骨填髓。

2. 杜仲鸽蛋汤

材料：杜仲、鸽蛋、姜、葱、盐。

功效：补肾益气。

3. 杜仲黑豆汤

材料：杜仲、黑豆。

功效：辅助改善肾虚症状。

杜仲虽好，也有不适用的情况。

1. 对杜仲过敏者：食用后可能出现过敏反应，如皮肤瘙痒、红肿、呼吸困难等，严重时甚至休克。



图源千图网

2. 低血压患者：杜仲具有降压作用，低血压患者服用后可能加重症状，如头晕、乏力等。

3. 阴虚火旺及内热者：杜仲性温补，这类人群服用后可能加重体内热症，如头晕、心悸等。

4. 孕早期妇女：杜仲可能对胎儿产生不良影响，增加流产风险，孕期妇女应谨慎使用。

5. 感冒发烧患者：服用杜仲可能使体温升高，加重感冒症状。

四 改善腰痛的方法及腰痛的预防

除了药物治疗、食疗之外，改善腰痛的方法还包括：

居家治疗

1. 热敷：适用于受寒着凉、腰肌劳损等，用中药热包或热水袋敷患处，缓解疼痛。

2. 按摩：通过按摩腰部，缓解肌肉紧张，减缓疼痛。

3. 休息：保持卧位，减少活动，以减轻疼痛。

医疗场所治疗

1. 针灸：对特定穴位进行针刺，活血通络、祛风散寒。

2. 牵引：通过牵引使椎间隙增宽，减轻椎间压力，缓解疼痛。

3. 艾灸：对穴位进行艾灸，起到活血化瘀、温经散寒、益肾壮腰的作用。

4. 中药膏外敷：通过中药膏活血化痰、散寒祛湿，改善

症状。

5. 推拿、手法复位：纠正小关节紊乱，疏通经络，使局部炎症、水肿快速吸收。

治疗腰痛需结合具体病情全面评估，再选择合适的方法。若腰痛持续不减，建议及时就医，明确病因，针对性治疗。

预防腰痛，可以从以下几个方面进行：

1. 避免久坐久站：长时间保持同一姿势会增加腰部负担，应适时变换姿势，活动腰部。

2. 保持正确坐姿：背部挺直，双脚平放地面，使用符合人体工程学的椅子和桌子，减少腰部压力。

3. 加强腰部锻炼：进行针对性的腰部锻炼，如平板支撑、仰卧起坐，提高腰部稳定性和承重能力。

4. 注意腰部保暖：腰部受凉易导致腰痛，应做好保暖措施，避免腰部暴露在寒冷环境中。

5. 控制体重：过重会增加腰部负担，通过健康饮食和适量运动控制体重，减轻腰部压力。

6. 预防腰部受伤：搬运重物时使用正确方法，避免突然用力过猛，保护腰部不受损伤。遵循以上建议，可有效预防腰痛的发生，保持腰部健康。

杨一帆

广东省中医院骨科主治医师