



臺北市立聯合醫院護理指導 退化性關節炎中醫療法及藥膳方



100年04月25日制訂
108年03月21日六修

壹、退化性關節炎

可分為原發性：以老化、肥胖為主。次發性：受傷、遺傳、代謝性疾病、鈣沉積症、先天性關節發育異常。早期不會疼痛，後期深入關節的酸痛。通常侵犯膝及髖關節，晚期常有關節變形，活動的角度變小，手指關節結節，若侵犯脊椎關節，會造成背痛及僵硬。

貳、退化性關節炎中藥方

- 一、腎陽虛型：腰膝酸軟、手足不溫、舌淡苔薄、脈沉細無力、方藥：金匱腎氣丸加減。
- 二、腎陰虛型：膝腰無力、口燥咽乾。方藥：知柏八味丸加減。
- 三、風寒濕型：關節冷痛，喜熱惡寒，遇冷痛重。方藥：蠲痺湯加減。
- 四、氣滯血瘀型：關節腫脹疼痛，屈伸不利、舌淡或有瘀斑、脈沉細。方藥：補腎活血湯。
- 五、氣血不足型：面色無華、納呆便溏、舌淡苔白、脈沉細。方藥：八珍湯加減。

參、中醫臨床處置

薰蒸療法、針灸血海穴、膝眼、陰陵泉穴位等、推拿整復

肆、退化性關節炎藥膳方

一、川斷杜仲燉豬尾

主治：次發性退化關節炎

材料：川續斷 25 克（用棉袋裝）、杜仲 30 克豬尾 1-2 條

煮法：豬尾加水及藥材，大火煮滾，小火煮一小時，放鹽少許，喝湯吃豬尾

適應症：腰酸及陳舊性腰損傷

禁忌症：火氣大、感冒有發炎現象勿食

二、木耳紅棗薏仁湯

主治：原發及次發性退化關節炎

材料：木耳 5 克、紅棗 10 克、薏仁 50 克

煮法：食材放入鍋中，加水適量，煮滾不加糖，吃料喝湯

適應症：風濕關節痛腳氣水腫、筋脈屈伸不利

禁忌症：嚴重便秘者、孕婦勿食

三、豬髓燉蓮藕

主治：次發性退化關節炎

材料：豬脊髓 500 克、蓮藕 250 克

煮法：豬脊髓加水煮滾放入蓮藕煮熟後加鹽調味服食，喝湯吃蓮藕，豬骨髓可不吃

適應症：氣血虛、腰膝酸軟、四肢無力

禁忌症：蓮藕有止瀉效果，便秘、痔瘡者勿食

四、老桑枝燉雞

主治：原發性退化關節炎

材料：老桑枝 60 克、雌雞 500 克

煮法：雞去毛及內臟，加水適量，入藥材煮湯，用鹽少許，飲湯食雞

適應症：四肢酸痛、慢性腰脊勞損、風濕性關節炎等

禁忌症：陰虛無風濕者勿食

伍、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121