

食养与食疗系列知识

2024 年第 27 期

因病食养之腰痛：

腰痛是以腰部一侧或两侧或正中出现疼痛为主要临床表现的一种病证。腰痛因感受外邪、劳累外伤或肾亏体虚等致病因素，导致腰部经络气血运行不畅，或腰部失于精血濡养所致。

食养原则

实证以泻实为主，寒湿腰痛治以温经散寒除湿，湿热腰痛治以清热利湿，气滞腰痛治以疏肝理气，血瘀腰痛治以活血化瘀；虚证宜补虚为主，肾阴虚腰痛治以滋补肾阴，肾阳虚腰痛治以活血化瘀。慎时辛辣、油腻、刺激、寒凉、酸涩的食物，饮食清淡，避免过咸，少食盐、酱、咸菜、咸鱼、咸肉、酱豆腐等。

食养方举例：

五豆饮（来自《本草纲目》）此方适用于湿热腰痛

组成：绿豆 20g、赤小豆 20g、黑豆 20g、黄豆 20g、白扁豆 20g。

制作：将以上各物洗净，放入锅内，加水适量，武火煮开后，改用文火继续煮至豆熟烂即成。

用法：每日 1-2 次。

功效：清热祛湿，通络止痛。

营养科 8811450

2024 年 7 月 16 日

