合理伸筋 延年益壽

在普通民眾的意識中，筋一般是指關節、韌帶、骨膜、肌腱或腱鞘，然而在中醫學中「筋」相當於西醫中的所謂的軟組織，連皮膚、肌肉半月板都屬於中醫「筋」的範疇。正因「筋」幾乎遍佈全身，所以「筋」健康與否會影響到個人總體的健康狀況。

文：吳思團（骨傷科醫師、香港中醫學會）

■「伸筋」是在不施加任何外力的情況下，只在自己可承受的生理範圍內適度伸展。

醫學上廣義的筋，包括皮膚、皮下筋膜、肌肉、肌腱、腱鞘、韌帶、關節囊、滑膜囊、骨膜、椎間盤、半月板、周圍神經和血管等軟組織。筋骨唇齒相依，筋依賴骨的支撐，骨關節依賴筋提供營養和維持穩定。根據中醫學「脾主肌肉、肝主筋、肝腎同源」的理論，選擇動物筋加健脾補肝腎中藥，即可煲成補筋湯水。坊間亦有「以形補形」說法，豬筋、牛筋、鹿筋含有膠原蛋白，確可改善皮膚彈性和關節退化。

■豬筋、牛筋、鹿筋富含膠原蛋白，擇其一煲成湯水可健脾補肝腎，以形補形。

補筋湯水

材料：一種動物筋乾品(先煎)80克或鮮品150克、淮山20克、杜仲20克、栗子16粒、陳皮10克、生薑3片。

製法：清水八至十碗煲成兩碗。

用法：每周煲一次。分兩天，晚飯後半小時服用。

■淮山牛筋杜仲湯。

筋長不如筋柔

中醫理論中一直都有「筋長」可延年的說法。《黃帝內經》有云：「筋長一寸、壽延十年」。近幾年，拉筋儼然成為一種時尚運動。但未經指導，自行盲目拉筋卻有可能導致「筋未拉長，拉出病來」。筆者認識一位退休女教師，為了緩解頸肩腰腿的輕度疼痛，每日通過運動，拉筋二至三個小時。不但沒有使病情好轉，反而有所加重，得不償失。實際上，《皇帝內經》關於「筋長壽延」的論調，為「拉筋愛好者」們帶來了一個美麗的誤會。因為其實第一，「筋」的長短與壽命並無直接關係。第二，筋不可能被拉長太多，絕不可能超過一寸。請設想一下，如果筋真的被拉長一寸而骨頭沒有隨着增長，骨關節必將失穩，反而後果不堪設想。

其實，筋柔比筋長更重要。中醫古籍中關於筋柔益壽的記載也不在少數，例如「筋縮則亡、筋柔則康」和「骨正筋柔、氣血自流」。所謂「筋柔」指的是肌肉、肌腱、血管彈性良好。以上各「筋」健康，氣血自然川流不息，營運於全身，身體便可處於陰平陽秘的狀態。據報道，四川省樂山市五通橋隱居着45位百歲以上長者，當地作家易志隆發現，長壽老人有兩大共同點，一是天人合一，二是身心合一。筆者認為還有一點也至關重要，就是勞逸適度。

想要維持「筋」的健康，拉與不拉不是重點，百歲老人們因為養成了常常做力所能及的家務或農活習慣，所以保持了筋的較高柔韌度。有人主張生命在於運動，亦有人提出生命在於靜養，筆者認為生命在於動靜結合和勞逸適度。

■拉筋多為運動員、舞蹈家、形體表演者們的鍛煉方式，非特定病患不適合自行拉筋。

適量運動 輔助鬆筋

那麼，如何柔筋呢？其關鍵在於懂得適度「伸筋」。「伸筋」和強行拉筋的最大的區別是，伸筋不施加任何外力，運動時只在自己可承受的生理範圍內適度伸展。八段錦、五禽戲、太極拳均屬於行動和緩、能有效柔化伸筋的運動。八段錦簡單易學，不受時間空間限制，第一段「兩手托天理三焦」，隨時隨地都可以練習，非常適合低頭族與上班族。而五禽戲，要求運動者模仿虎、鹿、熊、猿、鳥五種動物的動作，在模仿的同時不知不覺就伸展了筋骨。太極拳門派較多，沒有八段錦和五禽戲易掌握，所以可以嘗試從「24式簡化太極拳」開始入門，循序漸進。以上三類伸筋運動，男女老少統統適用，建議選擇一至兩種用以日常預防保健或癒後恢復。前二種每組動作可早晚各做三到五次，太極拳每天打一套即可，量不必多，貴在堅持。

■八段錦簡單易學，不受時間空間限制，非常適合低頭族及上班族隨時放鬆身體。

與「伸筋」相比，「拉筋」一般是運動員、舞蹈家或形體表演者們追求更高、更快、更強或優美體態的手段。在醫學上，「拉筋」則多數用於治療疾病，均非日常的鍛煉身體。部分長者會因為年齡增長或長期勞損，筋日漸收緊，逐漸轉化為五十肩或彈弓指，這時確實需要在醫護人員的指導下適當拉筋。但是如果隨着年歲增加，筋卻日漸鬆弛，就不適合拉筋，因為鬆弛或彈性過低的筋會影響骨關節的穩定性，容易導致錯位或生骨刺。同樣，頸腰膝關節可因退化導致椎間盤或半月板「縮水」變薄，由於頸腰膝關節均屬多動、負重關節，所以關節穩定性減低時，不僅不可拉筋，更需要對症適當「收緊」筋來穩定關節。但無論是要伸筋還是拉筋，筆者都建議事先諮詢骨傷科醫師的專業意見，力求做到適量和合理，以免「好心辦壞事」。

■五禽戲令運動者在模仿五種動物時不知不覺伸展了筋骨。

健康小百科：

冬季步步逼近 多吃潤燥滋陰蔬果

■白蘿蔔與牛肉、薑、山藥一同入湯燉煮可滋陰潤燥。

秋季的最後一個節氣已過，冬天步步逼近，或因天氣變化，加上生活作息不正常、飲食不規律，近來過敏性鼻炎、氣喘病人舊病多有復發。溫度日益下降，皮膚、嘴巴也乾燥起來，心臟、血管或痔瘡等毛病紛紛來襲。深秋養生要從潤燥、滋陰開始，輔以蔬果以及溫熱食物，及時補充水分。

中醫的概念中，「肺主皮毛，與大腸相表裡」，秋天潤肺、潤燥是希望從體內補充水分到肌膚，減少皮膚粗燥、乾裂等狀況，也可改善排便。水梨、柿子、蜂蜜、蓮藕、百合、山藥等都有滋陰潤燥的效果，秋季可補充實用。時令的白蘿蔔也很適合秋季食用，但性涼，對氣管不好的人會造成負擔。但白蘿蔔入湯，加入薑、牛肉、雞肉、山藥等一同燉煮，既美味又增加滋補效果，同時能夠減少涼氣。至於受心血管問題困擾的患者，則可多吃紅色的食物，如山楂、柿子、番茄，或用洋葱燉湯都是不錯的滋補食材。

進入深秋，早晚氣溫變化大。早上出門應多添衣，注意保暖，尤其應注意足部保暖，「腳暖身體就暖」，涼鞋不宜再穿，夏天流行的露肚裝也應該盡快收進衣櫥。膝關節遇到寒冷刺激，可能會痠痛加劇，有關節問題者應特別注意保暖，可使用暖暖包在需加強保暖的地方使用，如大椎穴、肚臍、關節等處。

百草匯

枇杷葉

■枇杷

枇杷葉是蔷薇科常綠Eriobotrya japonica (Thunb.) Lindl.的乾燥葉。又名蘆桔葉。琵琶因其樹葉酷似中國傳統樂器琵琶而得名，在中國已有一千八百多年的栽培歷史。枇杷樹葉四季常青，春萌新葉，秋孕冬花，春實夏熟，在綠葉叢中，碩果如磊磊金丸。其果肉厚汁多，肉色晶瑩，細嫩而甘美，酸甜適度，爽口不膩。因其郭秋萌、冬花、春實、夏熟，備四時之氣，故被譽為「百果中的奇珍」。原產於中國，分佈於中南、華東及四川、貴州、雲南、陝西、甘肅、台灣等地，枇杷葉主產於中南、華東及西南等地，尤以廣東及江蘇的產量為大，多為栽培品。枇杷葉全年可採收，以六七月採者為多。採後曬至七八成乾，紮成小把，再曬至足乾。葉呈長橢圓或倒卵形，革質而脆，易折斷。飲片有枇杷葉、蜜枇杷葉、炒枇杷葉等規格。

成分藥理：含揮發油，油中主要成分為橙花叔醇、金合歡醇；另含苦杏仁甘、有機酸、三萜類及坡模酸、鞣製等。具有祛痰、鎮咳、平喘、抗炎、降血糖、抗病毒等藥理作用。

藥性功用：味苦，性涼。歸肺、胃經。功能清肺止咳，降逆止嘔。用治肺熱咳嗽，氣逆喘急，胃熱嘔逆，煩熱口渴，妊娠惡阻等。

用法用量：煎湯內服，每劑9至15克，需包煎；鮮品倍量；亦可入丸、散或熬成膏使用。

簡易方：

1. 治肺熱咳嗽，咳逆嘔吐。新鮮枇杷葉30克，洗淨，竹茹15克，陳皮6克。每日1劑，水煎服。
2. 治急、慢性支氣管炎，咳嗽氣喘。鮮枇杷葉30克，刷淨毛，佛耳草、蔊菜各12克，陳皮6克。每日1劑，水煎服。
3. 治暑熱煩渴。鮮枇杷葉、鮮竹葉、鮮蘆根各12克。煎湯當茶頻飲。
4. 治咳嗽喘息，胃熱嘔吐。枇杷葉15克，粳米100克。每日1劑。先將枇杷葉洗淨，煎取汁，濾過，加入糯米煮成粥。每日早晚空腹食用。
5. 治小兒吐乳不停。枇杷葉3克，拭去毛，微炙黃，母丁香3克。共研細末，羅過，取極細粉。每日適量，塗乳頭上，令小兒咂吸。
6. 治痱子、面部粉刺。用枇杷葉煎湯，擦洗患部，每日2至3次。

■枇杷葉。

使用注意：需包煎，以防絨毛嗆喉。

附註：枇杷的果實、花、種子、根、葉的蒸餾液也均可供藥用。

醫酉訊

補鈣曬太陽增加運動 對抗骨質疏鬆

骨質疏鬆症是絕經後婦女和老年人的常見病。它是一種全身性疾病，其特點是骨量減少和骨組織的細微結構破壞，導致骨脆性增加，容易發生骨折，如同被螞蟻蛀蝕後的木頭一樣，輕輕搖動或無任何外界刺激會自行產生裂縫或墜落於地。從世界範圍看，每3位女性、每5位男性中，就有一人患骨質疏鬆症。2008年1月至2011年12月期間，香港家庭計劃指導會為1,507名已停經的華裔婦女進行骨質密度檢查，當中26%被診斷出患有骨質疏鬆症，而52%骨質稀薄。女性骨質疏鬆症的重要風險因素包括年齡較大、停經的時間較長、家族有骨質疏鬆症或股骨骨折的病史及身體質量指標少於18.5kg/m2。

但骨質疏鬆症並非是老年人或女性的「專利」，如果年輕時期忽視運動，常常挑食或節食，飲食結構不均衡，導致飲食中鈣的攝入少，體瘦，又不拒絕不良嗜好，這樣達不到理想的骨骼峰值量和質量，就會使骨質疏鬆症有機會侵犯年輕人，尤其是年輕的女性。因此，骨質疏鬆症的預防要及早開始，使年輕時期獲得理想的骨峰值。

骨質疏鬆症的防治分基礎措施和藥物治療。補鈣和補充維生素D只是防治骨質疏鬆的基礎措施之一，不能僅僅靠這個治療骨質疏鬆。而且，如果飲食裡能攝取足夠的鈣，就不用再補充鈣劑。多曬太陽，可促進維生素D的合成。預防骨質疏鬆，還應遠離煙、酒、咖啡、碳酸飲料等。真正的治療，是在藥物的作用下，促進骨「開源」或者「節流」。抗骨質疏鬆的藥物一般有三類，一類是抑制骨流失的藥物，第二類是促進骨形成的藥物，第三類是既能抑制骨流失又能促進骨形成的藥物。具體要用哪種藥物，應在醫生的指導下進行。

實驗證明同樣容量的一碗牛奶含鈣量，遠遠高於一碗骨頭湯。而且骨頭湯裡溶解了大量骨內的脂肪，經常食用還可能引起其他健康問題。補鈣同時，要注意飲食的多樣化，少食油膩，堅持喝牛奶，不宜過多攝入蛋白質和咖啡因。另外，保持正常的骨密度和骨強度需要不斷地運動刺激，缺乏運動就會造成骨量丟失。體育鍛煉對於防止骨質疏鬆具有積極作用。如果不注意鍛煉身體，出現骨質疏鬆，肌力也會減退，對骨骼的刺激進一步減少。這樣，不僅會加快骨質疏鬆的發展，還會影響關節的靈活性，容易跌倒，造成骨折。儘管很多老年人認為骨質疏鬆症無法逆轉，到老年期治療已沒有效果，為此放棄治療，這是十分可惜的。從治療的角度而言，治療越早，效果越好。所以，老年人一旦確診為骨質疏鬆症，應當接受正規治療，減輕痛苦，提高生活質量。

■預防骨質疏鬆要遠離煙、酒、咖啡、碳酸飲料，但應堅持喝牛奶。

酸菜防腐劑超標 可引發氣喘頭痛噁心

食物環境衛生署食物安全中心日前公佈，一批預先包裝酸菜的防腐劑二氧化硫含量超出法例標準。二氧化硫是一種經常用於乾菜、乾果、醃菜和經加工處理的肉製品等不同種類食物中的防腐劑。這種防腐劑屬低毒性，可溶於水中，清洗和烹煮可除去食物中大部分二氧化硫。不合格樣本檢出的二氧化硫含量，在正常食用情況下，一般不會對市民健康造成不良影響。不過，個別人士對這種防腐劑有過敏反應，可能會出現氣喘、頭痛或噁心等徵狀。食物環境衛生署食物安全中心發言人提醒市民應向可靠的商販購買食物，同時應保持均衡飲食，以免因偏食而過量攝取某些有害物質；並呼籲市民如食用上述產品後感到不適，應盡快求醫。

■個別人士會對酸菜中的防腐劑二氧化硫產生氣喘、頭痛、噁心等過敏反應。