

秋季應防「老寒腿」



「老寒腿」為腿部（多為膝關節）酸麻脹痛，反覆發作、久治不癒。

「老寒腿」帶一個「老」字，讓很多人誤以為是老年人的專利，其實並非如此。一些年輕人貪靚，經常穿短褲短襪，長期在冷氣房中停留或夜晚睡覺沒注意腿部保暖，直接曝露在冷風口下，長期受外邪侵襲而受病，由此受到「老寒腿」的困擾。在骨科門診就診的很多年輕女孩，她們一遇到冷天氣，腿部會有腫脹感、麻木、疼痛的感覺，而這正是「老寒腿」的前兆。雖然「老寒腿」經過治療會有所好轉，但它是一種「環境病」，遇到陰冷天氣或外感風寒時，很容易復發。夏天若長期吹襲冷風，也可能會使腿部不適。

「老寒腿」是民間的叫法，現代醫學稱其為骨化性關節炎、骨刺、骨質增生等。屬中醫「痺症」範疇，它是因為外感風、寒、濕邪滯留關節，使經脈失養，氣血不通而致病，出現了局部麻木、酸痛、屈伸不利等症狀。主要是自身的感覺，外觀未必有明顯改變。時已入秋，為炎熱夏季換來一點點涼爽，但不時來襲的「秋老虎」還是會讓人感受到汗流浹背的滋味。人們自然免不了貪圖涼爽，以致風、寒邪趁虛而入。再加上這個時候雨水較多，空氣中濕度較大，容易客居人體，這樣也較容易誘發「老寒腿」。「老寒腿」是一種十分頑固的病症，在治療上應該堅持早發現、早治療、早預防的原則。

如何判斷是否患上「老寒腿」？

1. 症狀變化：早上起床時，膝關節、腿部出現疼痛、僵硬、麻木、腫脹等症狀，至午時症狀減輕，入夜時症狀出現。當然，如果是嚴重「老寒腿」症狀將不分日夜，持續疼痛，遇環境或氣候改變而加劇。
2. 步行自測方法：以500米為最佳距離，以正常人2步/秒的速度行走，如果沒有出現疼痛、酸麻等不適症狀，則說明正常，反之則需要進一步檢查診斷。

患有老寒腿的患者，除了找醫生做藥物、針灸、按摩外，自己也可以做如下防護治療：

一、保暖

老寒腿的發生，一般是受風、寒、濕邪侵襲。因此，不論老年或是年輕人，都要注意保暖，特別是膝關節的保暖防寒。夜晚睡覺要穿長褲，避免被風扇、冷氣吹襲，平時盡量避免穿短褲、短襪。

二、運動

西醫認為，骨化性關節炎的關節間隙變窄，關節間的摩擦和壓力增加，所以患有此症者應有適當運動，減少負重，不可過量行走、跑步，以每次行走不超過二千米為度，亦可做甩腿法，即雙手扶牆或樹等支撐物，一隻腳直，另一隻腳抬起做前後甩動，如此反覆50次。甩腿的過程中要注意膝關節保持伸直，這樣也可以起到鍛煉腿部肌肉，促進氣血流通的效果。對於行動不便的老年人來講，也可以試試騎車法。具體方法是身體平躺於床上，雙腿輪流抬起做蹬自行車的動作，這樣可以使腿部得到鍛煉，操作起來也比較安全。

三、按摩

可用少量低度白酒擦於患處，雙手對關節內外二側進行搓擦，使局部有發熱感，以此達到溫陽化寒的作用。如果對白酒敏感，亦可用活絡油進行塗擦，再做



■ 威靈仙



■ 杜仲

「老寒腿」為腿部（多為膝關節）酸麻脹痛，反覆發作、久治不癒，每當陰天下雨或氣候轉涼時疼痛加重，以老年人多見，但時下也是年輕女子的常見病。常被診為骨化性關節炎、骨刺、骨質增生等。

文：李振輝醫學博士



患有老寒腿的患者，可按陽陵泉穴做防護治療。

按摩手法。對關節周圍的梁丘、血海、鶴頂、陽陵泉、陰陵泉、膝眼、膝陽關等穴位進行揉按，以有酸脹感為限。

四、藥療

外用藥物治療老寒腿是一個最有效的方法，一般會採用一些溫陽散寒祛濕，利水消腫止痛的藥物，如乾薑、艾草、川椒、威靈仙等，主要是熏洗、外敷和外燙等方法。

俗話說，「寒從足下生，下肢暖，全身益」。對於「老寒腿」患者而言，除了做好腿部的保暖工作，更可用泡腳的方法來做自我治療。北方人喜歡泡腳，南方人較少，但是藥物泡腳對於防治老寒腿有特別的效果。中醫有「百病從寒起，寒從腳下生」之說。人體有6條起於腳底的經絡，泡腳可以起到刺激經絡運行的效果。溫經可散寒，氣血得溫則行，氣血行則經絡通，通則不痛，寒濕之邪無處藏身，腿自然也就好了。此外，經常泡腳對養生也是很有好處的。有民謠：「秋天洗腳，升陽固脫；夏天洗腳，暑濕可祛；秋天洗腳，肺潤腸濡；冬天洗腳，丹田溫灼。」可見泡腳不光護腳，還能護身。佐以中藥物泡洗，更顯功效。讀者亦可試用以下藥方進行煎煮泡洗：

材料：威靈仙30克、伸筋草30克、透骨草20克、蘇木15克、當歸尾20克、雞血藤30克、川牛膝20克、獨活15克、川椒15克、乾薑15克。

煎法：將上藥用3公升水煎煮沸後轉小火再煎20分鐘，將藥液倒入藥浴桶內，趁著藥液的蒸汽先熏膝關節和踝關節，等藥液溫度合適時再浴腿。每次薰泡30分鐘左右，每日一次。

此外，也可用食療的方法進行調護：

材料：杜仲15克、淮牛膝20克、胡椒根15克、豬蹄一段約200克。

做法：將豬蹄去毛洗淨後，加入藥材和適量水同煮，直至豬蹄熟軟，喝湯連蹄肉吃下，有壯筋健骨、祛風行血、濡潤關節的作用。根據個人情況，可一周2至3次服用。



星之保養

區文詩 少食多餐養生



■ Angela的下午茶通常是一份水果。

香港文匯報訊（記者李嘉嘉）常言道，少食多餐有益健康，藝人區文詩（Angela）亦奉行此道。Angela坦言自己一日會吃五餐，「會食早餐、午餐、下午茶、晚餐，臨睡前都會吃一點東西，其實叫『宵夜』。」很多人都會將「宵夜」與「肥胖」及「不健康」扯上關係，然而，Angela表示這個「宵夜」並非不健康的東西，「例如幾塊梳打餅，或是一個蘋果。」她坦言其實是與自己睡眠的時間比較長有關，「我瞓成十個鐘，有時睡太多身體的血糖會過低，會燃燒了自己的脂肪，對身體不太好，所以臨瞓前都會飲一杯奶。」

此外，Angela又詳細道出自己其餘四餐的主要食物，「例如朝早就簡單為主，我比較喜歡食粗糧，例如麥包，又或一些有Nuts（堅果）的包。每日都會飲奶，奶是必須的，午餐與晚餐都飲食均衡，有澱粉質，有肉有菜，都是多菜少肉為主，我本身不喜歡食肉，最近戒了牛肉，但會吃蛋或其他東西補充營養，下午茶就不是大家想像中三點三食西多士那種，我的下午茶通常是一份水果或一塊多士，比較簡單一點，少食多餐對整個新陳代謝都有幫助，整個人都會更健康，長期讓身體覺得你有東西補充，不會讓身體處於一個飢餓的狀態，其實這樣對身體是最好的。」

幸運地，Angela從小到大都沒有什麼大病痛，唯獨是她的腰骨不太好，「有高低盤骨，左邊的腰相對『塌』起了，所以腰間對下的位置會經常感到酸痛，我除了尋求一些骨醫的幫助外，自己都成日做運動及勤拉筋，其實都有幫助，及盡量糾正自己的坐姿及平時躺臥的姿勢，不會固定一個姿勢太久。」除此之外，Angela亦有做專業治療的推拿，以改善腰骨的毛病。



Hair: Nicki Ting Makeup: Shirley Lee

■ Angela坦言自己一日會吃五餐。

醫者手記：

乳腺增生的防與治

乳腺增生是女性最常見的乳房疾病，其發病率佔乳腺疾病的首位。近年來該病發病率呈逐年上升的趨勢，年齡也越來越低齡化。在青春期中青年女性中，經前有乳房脹痛、有時疼痛會波及肩背部，經後乳房疼痛逐漸自行緩解，僅能觸到乳房有些增厚，無明顯結節，這些是生理性改變，不是病，也不需要治療，屬於生理性的增生。乳腺增生症是正常乳腺小葉生理性增生與復舊不全，乳腺正常結構出現紊亂，屬於病理性增生，它是既非炎症又非腫瘤的一類病。多發於30至50歲女性，發病高峰為35至40歲。

其發病原因還不明確。目前，多認為與下列因素有關：

- 一、內分泌失調。黃體素分泌減少，雌激素相對增多是乳腺增生發病的重要原因。如卵巢發育不健全、月經不調、甲狀腺疾病及肝功能障礙等。
- 二、情緒等精神因素的影響。精神緊張、情緒激動等不良精神因素容易形成乳腺增生，經常熬夜、睡眠不足等也會造成乳腺增生，而且這些不良因素還會加重已有的乳腺增生症狀。
- 三、人為因素或不良生活習慣。女性高齡不育、性生活失調、人工流產、夫妻不和、不哺乳等原因，造成乳腺不能有正常的、周期性的生理活動。佩戴過緊的胸罩或穿過緊的內衣等。
- 四、飲食結構不合理。如高脂、高能量飲食導致脂肪攝入過多，飲酒和吸煙等不良生活習慣會誘發乳腺病。此外，現在人們的飲食好了，有高血壓、高血糖的人也很多，這些也容易使女性出現內分泌失調，導致乳腺增生。
- 五、長期服用含雌激素的保健品、避孕藥。人體長期

過量攝入雌激素，將導致內分泌平衡失調，現在一些速生食品、人工飼養的水產及家禽使用的飼料中也多含有激素成分，長期食用也會導致乳腺疾病的發生。

乳腺增生的預防

- 一、不良的心理因素會加重內分泌失調，應注意少生氣，保持情緒穩定，活潑開朗心情有利早日康復。
- 二、少吃油炸食品、動物脂肪、甜食及過多補品，多吃蔬菜和水果類，多吃粗糧、黑豆、核桃、黑芝麻、黑木耳、蘑菇。
- 三、生活要有規律，勞逸結合，保持性生活和諧。可調節內分泌失調，保持大便通暢會減輕乳腺脹痛。
- 四、多運動，防止肥胖，提高免疫力。
- 五、禁止濫用避孕藥及含雌激素美容用品，不吃用雌激素飼養的雞、牛肉。
- 六、避免人工流產，產婦多餵奶，能防患於未然。

乳腺增生的治療

1. 西醫治療

由於目前對乳腺增生的發病機理和原因尚沒有確切的了解，所以西醫對於乳腺增生的治療基本上都是對症治療，但往往也會帶來一定的副作用。西醫尚有激素療法，有人採用雄激素治療本病，藉以抑制雌激素效應，軟化結節，減輕症狀；但這種治療有可能加劇人體激素間失調，不宜常規應用。一般不建議手術治療乳腺增生，因為手術治療損傷面大，治標不治本，

又容易復發，而且術後需要一段恢復期，令人難以接受。但是，對於乳腺增生比較嚴重的患者，一旦發現有短期內迅速生長或質地變硬的腫塊，應高度懷疑其癌變可能，必要時行活檢或患乳單純切除，術中冰冻切片查到癌細胞者，應按乳癌處理。

2. 中醫治療

具體方法有中藥內服、外貼、針灸、按摩等。中醫將乳腺增生病稱為「乳癖」。一般認為，乳癖是由於各種原因導致肝鬱氣滯或沖任失調造成，臨床應予疏肝解鬱，調攝沖任為大法進行辨治。

肝鬱氣滯、痰瘀血結型

一側或兩側乳房出現腫塊和疼痛，腫塊和疼痛與月經周期有關，一般在經前加重，行經後減輕，伴有情志不舒，心煩易怒，胸悶噯氣，胸脅脹滿。舌質淡，苔薄白，脈細弦。

治法：疏肝理氣，活血散結。

方藥：加味逍遙散合桃紅四物湯加減。柴胡9克、香附9克、青陳皮各6克、當歸12克、白芍12克、川芎12克、延胡索10克、莪術15克、郁金10克、桃仁10克、紅花10克、橘葉、橘絡各5克。

脾腎陽虛、沖任失調型

一側或兩側乳房出現腫塊和疼痛，常伴有月經不調，前後不定期，經量減少，全身症狀可見怕冷，腰膝酸軟，神疲乏力，耳鳴。舌質淡胖，苔薄白，脈濡細。

治法：溫補脾腎，調攝沖任。

方藥：二仙湯合四物湯加減。仙茅10克、仙靈脾10克、肉蓯蓉10克、制首烏15克、柴胡6克、當歸10克、白芍12克、鹿角膠10克、熟地12克、炮山甲10克、香附10克、青陳皮各6克。

臨床可根據患者的不同症狀表現在上述處方用藥基礎上進行加減裁裁：如乳房脹痛明顯者，可加製乳沒各6克、川棟子10克；病程較長、腫塊質地偏硬者，可加莪術30克、八月筍15克；伴有乳頭溢液者，可加丹皮10克、梔子10克、仙鶴草15克。

服用上述中藥治療時需注意：月經期暫停服用，經後可繼續服用；妊娠期禁服，因中藥的行氣活血作用可能會誘發子宮收縮而引起流產；嚴重的上呼吸道感染及其他急性全身性疾患停服，宜「急則治其標」，先治療急性病變，待其痊癒後再繼續治療本病；伴有其他慢性病且正在治療中，乳腺增生亦需治療者，處方用藥需結合其全身情況，綜合辨證，治療時予以兼顧。

此外，在對本病進行分型論治中，還有其他一些新的思路。如有學者提出結合月經周期進行治療，在月經周期的前半期服用調補肝腎的藥物；月經周期的後半期服用疏肝活血的藥物。這是根據沖任血海有着先滿後泄、先盈後虧的生理變化，治療上以調補肝腎為主，順沖任應充盈時益之；以疏肝理氣者，沿血海應疏泄時導之，以達標本兼顧。據報道，用此方法治療乳腺增生病，臨床上取得較好的療效。

文：郭岳峰

香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師