經絡暢通 痛症自療
想效果好要拉對筋

■拉筋不可亂拉，要拉對筋才有用。

相信大部分人都經歷過不同程度的身體疼痛，有急性，有慢性的，除了一些因受外傷而出現急性疼痛；或因一些內科疾病如腫瘤、結石、關節耗損等引起的慢性疼痛，其他一些因肌肉、筋膜緊張而引起的疼痛，透過自身的按摩、拉筋，某程度上可以緩解疼痛。然而人人都話拉筋好，但又有幾多人懂得根據自身症狀去拉筋呢？只要拉對筋，痛症自療更有效。

■文：香港中醫學會 盧慶薇中醫師

圖：資料圖片、網上圖片

首先要說明「拉筋」拉的主要是肌肉，不是韌帶與肌腱，前者彈性更大，後二者彈性低，不宜拉扯。拉筋可以改善肌肉伸展性，而伸展性高的肌肉更有彈性及力量，減低肌肉拉傷機會。筋膜則是貫穿身體的一層緻密結締組織，它包繞着肌肉、肌群、血管、神經，可以被動地（或可能主動地）傳導張力。

■盧慶薇

中醫學看痛症成因

中醫學認為，痛症成因多為「不通則痛」、「不榮則痛」。「不通」是指身體經絡氣血受阻，不能通暢運行，出現瘀阻而見疼痛；「不榮」是指身體經絡得不到足夠氣血濡養出現疼痛。「不通」與「不榮」是兩個不同的成因，但兩者實質互為因果：或有經絡的「不通」，以至不能運輸足夠的營養到身體各臟腑，而後見「不榮」；或因為身體常處於「不榮」的狀態，以至沒有足夠力量來推動氣血運行而產生經絡的「不通」。中醫學用經絡氣血的暢通與否來解釋疼痛的成因，因此認為經絡通暢，加上氣血充足則疼痛自消。那麼，經絡又是什麼？

經絡具有聯絡臟腑、肢體；運行氣血、營養周身；抗禦外邪、保衛機體的作用。當中運行氣血、營養周身的功能對痛症的成因影響較大，《靈樞．本藏》篇說：「經脈者，所以行氣血而營陰陽，濡筋骨，利關節者也。」由於經絡能輸送營養到周身，因而保證了全身各器官、筋骨關節的正常功能活動。

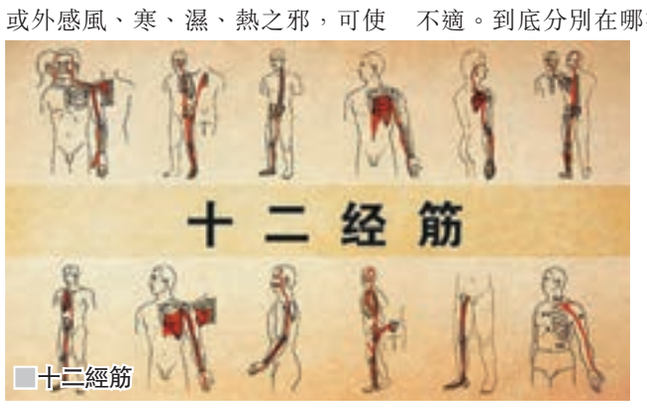
■痛症

經絡與痛症的關係

經絡處於肌肉、筋膜、骨之間，可將氣血精微運送到身體各臟腑、皮血筋骨，同時將廢物或病理產物帶走。雖然經絡暫不可見，但普遍認同經絡是包含神經、淋巴及血液等循環系統，一旦這些循環系統發生問題，身體開始產生毛病，病態訊息便會發出，例如痠、麻、痹、痛或麻脹等訊號都是因為經絡循環受阻而引發的。如果經絡循環受阻持續，不能有效地將臟腑排出的廢物或病理產物帶走，會引發積聚、癥瘕、結節或腫瘤等病變。因此能保持經絡暢通，可使身體健康。

長期使用不良姿勢、外傷跌仆、或外感風、寒、濕、熱之邪，可使肌肉、筋膜緊縮，未能充分鬆弛、甚至關節變形，如筋腱和肌肉長期緊張收縮，可擠壓着運行於其間的經絡，使經絡阻塞不通及妨礙其功能，氣血不通，身體便開始產生毛病、酸楚或疼痛。肌肉與骨的關係可想像如露營時所用的帳篷一樣，骨如支撐着營布的支架般支撐着肌肉，支架偏歪時，可見營布一邊鬆、一邊緊；反之亦然，當施加壓力予一側營布，支架亦會被牽拉過來。

肌肉與骨骼的關係當然更為複雜，猶如「牽一髮動全身」，就算一個小關節的錯位，慢慢可使周遭肌肉的鬆緊平衡受破壞，漸漸蔓延至其他肌肉關節。人體有基本自行調節的能力去適應身體少許的不平衡，因此雖然很多人出現「高低膊」、假性「長短腳」，但不會每個擁有這些「不平衡」的人都出現不適。到底分別在哪裡呢？在於個人的身體狀態－當人精神奕奕、氣血充沛時，自覺的疼痛不適較少；但精神欠佳時，疼痛不適的感覺亦會較強。



■十二經筋

■其中一些理筋手法

■肌肉與骨的關係可想像如露營時所用的帳篷一樣，骨如支撐着營布的支架般支撐着肌肉。

中醫治療痛症方法

中醫治療痛症手段主要透過內服中藥、外敷中藥、針灸、骨傷理筋手法治療以達扶正祛邪，通絡止痛的功效，這些專業的手段需要註冊中醫師去為病者進行。一般而言，內服中藥可達到補虛、祛邪、調經通絡的作用；外敷中藥可促進局部循環，消腫祛瘀止痛。針灸各派手法雖各有不同，但原則上都以調整經絡氣血，以達經氣流暢而止痛。骨傷理筋手法可以放鬆肌肉筋膜，從至整復偏歪不正的骨骼，找出病因、病位，再去對症下藥、治療，是醫師的專業工作，但症狀改善以後，如何以拉筋作保健或維持治療效果，當中亦有奧妙。

說到這裡，大家可能明白到，為什麼每個人都拉筋，效果都不同，因為每個人疼痛的成因與病位都不一樣，同是腰痛，拉傷的位置如腰側、腰後、上腰段、下腰段，或受限的動作也各有不同──有些是向前彎腰時疼痛、或由坐位起立時腰痛等，一般常規的拉筋主要針對健康人士而設，因此如有傷患疼痛（如腰椎間盤突出者，便不宜作向前彎腰動作），應向專業人士請教，按個人情況作出指導，這樣更事半功倍，亦減低受傷機會。

■學過八段錦的人便知道，跟從師傅練習的效果是不一樣的，學習拉筋亦如是。

雖然具體動作適宜現場指導，但一些基本拉筋動作原則可在這裡提提大家：

一．拉筋前宜暖身，如先沖一個暖水浴、或大字跳1至2分鐘，使體溫稍增，使肌肉與肌腱放鬆，提高拉筋效果，以及減少受傷機會。

二．拉筋時要維持呼吸，用力時呼氣，放鬆時吸氣，避免血壓驟升。

三．拉筋動作需量力而為，不要為求速成而猛烈地急壓，否則肌腱容易拉傷。只要日漸增加伸展範圍與力度，刺激肌肉梭神經及肌腱感受小體的神經訊息，持之以恒，經過1至2星期，已可改善伸展度。

四．每個拉筋動作維持15至30秒便可，循環做3至5次，不要過短，否則沒有足夠讓肌肉纖維放鬆延長，一般而言，亦不需特別延長伸展時間。

五．拉筋動作宜對稱、平衡，留意兩側活動範圍或肌肉的牽拉感是相同、一致，如果一側肌肉明顯較僵硬，或肌肉牽拉感較大，或活動度較少，便需增加伸展次數或強度，使兩側一致。

六．對於不熟習拉筋動作、平衡力較差、年紀較大、體弱人仕，宜先作簡單而穩定的拉筋動作，集中伸展某一組肌肉，並使身體其他部分處於放鬆狀態，如坐下、或平躺伸展，避免一個動作需伸展多組肌肉。

■一些動作看似簡單，但如何做好就需要留意。

■基本大字跳方法，仍需量力而為。

最後，提提大家，各人體質不同，如果病患或疑問，請向專業人士請教，希望大家拉對筋，使經絡暢通，痛症自癒。

星之保養

■文：雨文 協力：Benny Wong

Will愛香薰浸腳助去濕 化妝可保肌膚防紫外線

作為星級化妝師的Will Or，工作忙碌並不定時，所以他在保養身體上極為重視。他在飲食上尚算均衡，不是吃太多東西，但必定分為早午晚餐來吃，而晚餐就會提早吃，這樣可維持適當的體重。在飲食上，他着重清淡，例如會吃五穀如粥，少吃肉，多吃深色的菜及豆類，這樣有助去濕、排毒、去水腫。加上，他多喝薏米水及茶，感覺有助清腸胃及消滯。

每天他都會以香薰浸腳，他說，有助去濕之餘，又可以消除疲勞，同時，他亦會以鹽嗽口，可排毒保健。而且，他還會定時兩星期一次看中醫，希望可以增強自己身體的抵抗力，使自己不容易生病。

至於在做運動上，他盡量一星期都能做一至兩次跑步，每次30分鐘以上。早上做瑜伽，晚上跑步，他謂做完瑜伽後，感覺心情自然舒暢。

在皮膚保養上，他笑說他外出時會長期開遮，不可以曬。他會吃一些內服肌膚保養的，同時選擇護膚品會分為夏天及冬天來處理，夏天較濕較油，他會以保濕為主，冬天則會潤一點，不需要太着重防曬，不過四季敷面膜及去角質步驟都同樣重要，令皮膚吸收護膚品更容易。

其實，有說化妝傷皮膚是謬誤，反之化妝可以保護皮膚，因為空氣中有很多污濁的東西而令皮膚污穢，如毛孔被塵埃阻塞，所以適當的化妝可以使皮膚免受紫外線的傷害，在化妝時要搽上薄薄的底霜。而卸妝則建議使用卸妝油，能完全去除彩妝的污垢，選擇抗氧化的彩妝品，並定時做深層清潔，這樣在化妝的同時，又可以享受化妝的樂趣。

■Will認為化妝對保護皮膚更好。

■Will每星期都會做瑜伽運動。

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

「高鉀低鈉」之王 吃「番薯」好處多

我在上個月寫過「番薯師兄」譚兆昌博士每年捐贈番薯的文章。該文章發表後，很多朋友紛紛問我「番薯師兄的是什麼番薯？」「番薯是否真的這麼有益？」……

番薯是秋冬天的應季食物，番薯是既健康又美味的食物。生番薯祛血毒，熟番薯補氣血。番薯師兄捐贈的是白皮白心的優良品種番薯，是秋冬季節的寶！白皮白心番薯對皮膚特別好。皮膚粗糙的人，常吃白皮白心的番薯，皮膚會逐漸變得潤澤。

將生番薯嚼碎後，敷在熱毒瘡的周圍，對緩解疼痛很有幫助。這個方法用白皮白心的番薯特別有效。生番薯本身就是消炎祛毒的，如果用白皮白心的番薯，還有促進皮膚生長的作用。把它敷在毒瘡的四周，就能把膿給逼出來，促使毒瘡盡快收口癒合。

番薯是健脾胃的，番薯對於腸道功能有雙向調節作用。便秘的人，可以常吃煮番薯；而喝酒過多，傷了脾胃引起腹瀉的人，也可以吃烤番薯來緩解不適。

根據日本東京大學一項關於食物對膽固醇影響的實驗研究，發現番薯的作用是其他130種食物的10倍，番薯是膽固醇剋星，對膽固醇的降低很有好處。

番薯不宜生吃，如果番薯的細胞膜未經高溫破壞，富含的澱粉難以消化；加上番薯含「氣化酶」，食得過多，會出現腹脹、燒心、打嗝、頻繁放屁等不適，因此一定要蒸煮或烤熟。

現代人時興瘦身，而番薯具有脂肪含量低，熱量少，飽腹感強的特點，符合了減肥者的基本要求。

每100克新鮮番薯僅含0.2克脂肪，產生99千卡熱能，大概為大米的1/3，因此是很好的低脂肪、低熱能食品，經常食用可以有效減肥。

此外，番薯還能有效阻止糖類變為脂肪，有利於健美。番薯的功效非常多：

1. **美容養顏：番薯含有類似雌激素的物質，有保持人體皮膚細膩、減少皮下脂肪堆積和潤膚、防皺、美容養顏之功能。**
2. **健身緩老：番薯含有多種維生素、蛋白質、賴氨酸等營養物質，能提高機體免疫力。**
3. **減肥瘦身：番薯富含食物纖維，進入腸道後，能清理腸管內的廢物，將毒素與廢物集合起來，讓其順利排出體外。**

番薯富含食物纖維，維生素的含量也特別多，能在腸內製造出新細胞，促進新陳代謝。研究發現，2型糖尿病患者在服用白皮白心番薯提取物後，其胰島素敏感性得到改善，有助於控制血糖。

番薯的輔助降壓效果主要歸功於其富含的鉀元素。因為鉀和鈉是影響血壓高低的重要元素，如果人體攝入足夠的鉀，就會促進血液排洩掉多餘的鈉；食用富含鉀的食物，還會促進體內礦物質水平的均衡，並最終起到一定的輔助降壓作用。

番薯是絕對的「高鉀低鈉」之王。 番薯是富含鉀食物，可將中風的風險降低20%。番薯含有豐富的黏蛋白，對養護關節有一定好處。