

了解肩周炎病理 適當運動配湯水助康復

我們常描述膊頭是人體具有承擔與責任的重要部位，當罹患肩周炎時，會嚴重影響人的工作與生活，如何面對肩痛，正確認識了解本病和正確調養十分重要。肩周炎又稱為凝結肩或凍結肩，與英文 Frozen Shoulder 完全一樣，男女均可患上肩周炎，女性略多於男性。痛與凍是病症的主要特點，多數患者並不知為何肩痛與活動受限，有些只是一點小的誘因，故斷症主要依靠病症的表現。

■文：香港浸會大學中醫藥學院 涂豐博士、姚俊傑
圖：網上圖片、資料圖片

如大家發現肩部出現疼痛，就要留意。早期是肩部有陣發性疼痛，表現為慢性發作，疼痛逐漸加劇，嚴重時像刀割樣痛。寒冷或勞累會使疼痛加重，疼痛可向頸項及肘部擴散。當肩部偶然受碰撞或牽拉時，常可引起半分鐘的撕裂樣劇痛。夜間肩痛也為其中一個特點，通常發生在睡眠時患肩受壓時。

另外，如發現肩動受限，即肩部展開和上舉手臂逐步困難。隨着病情進展，長期廢用肩周軟組織的黏連，肌力逐漸下降，使肩關節各方向活動均受限，這表現為穿衣、洗臉、梳頭日常生活等動作均難以完成。加上，患者肩怕凍，肩部也不敢吹冷風。在肩關節周圍前後按壓時會疼痛。如再作檢查，晚期可發生肩部廢用性肌萎縮，出現肩骨突起，膊頭變小。如X線檢查多無明顯異常，嚴重的會有鈣化，磁力共振可有炎症黏連現象。

留意發病的因素

其實，目前對肩周炎的病因並不十分清楚，可能是多種原因綜合造成，常與以下因素相關。首先，年齡因素：這個病多發生在40歲以上中年人，可能與身體的激素有關，故在50歲左右，更年期階段內分泌失調，對各種外力的承受能力減弱，軟組織進行病變，而得此病。國外報道認為糖尿病是肩周炎原因之一，在香港好像不多見。

其次，勞損活動因素：長期工作姿勢不良，尤其與頸部勞損相關，在本



人的治療病人中，90%以上的患者都有頸痛或頸椎病，與頸部發出的神經支配肩部感覺和運動相關，過度肩部活動，積勞成疾。最後，外傷固定因素：肩部受到急性牽拉挫傷，同時傷後因治療不當，主要當50歲左右的病人肩臂外傷後，肩部固定過久，肩周肌肉及關節周圍軟組織繼發萎縮、黏連。

保健調養與預防

肩周炎可以說是一個奇怪的疾病，如感冒咳嗽、急性腹瀉可以自癒的病症，感冒或腹瀉一般幾天可癒，重者一個月搞定，否則就要考慮其他問題了。但肩周炎通常痊癒要一年，麻煩的兩年才好。所以，肩周炎患者對病理過程充分了解，有助於康復。

一般而言，病理分為三個階段，首先是痛凝階段：一般為3至6個月，病變主要位於包繞在肩骨的關節囊自發性炎症，可由肩部牽拉的誘因而發，肩痛由輕到重，並逐步影響對肩關節的活動，而且日趨明顯。

其次是凍結階段：一般為3至12月，隨着病變程度加劇，進入肩部凍結，肩部活動持續受限。此期肩關節

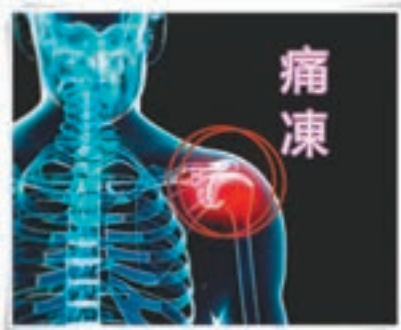
周圍組織充血，缺乏彈性，仍有肩痛，表現在肩部受到外力或寒冷刺激時發生。最後是修復階段：一般為7至15月，肩部炎症逐漸好轉，疼痛緩解，肩關節活動亦漸恢復。

了解了病理過程，就必須作出一些預防保健措施，如保護頸椎，因為肩周炎常伴有頸部的勞損或頸椎病，就像文職人員，長期伏案操作電腦，保持正確的姿勢，舒服放鬆狀態工作，避免頸部持續勞損，頸部不疲勞，就能夠有效預防肩周炎等疾病的發生。

當然大家也要愛護肩部，不能讓肩急性外傷。如經常使用肩部勞動者，做家务的人也容易得肩周炎，肩部長期處於緊張勞累狀態，肩部就容易慢性損傷。因此，肩部運動一定要注意勞逸結合，每次勞動的份量適度，平時避免將手舉得過高反覆勞累。肩部不適時，睡覺宜採以平躺仰睡姿，避免側睡壓着肩部過久，亦不要讓肩部對着冷氣受涼，這都是誘發肩周炎常見原因。

調養運動與康復

由於肩周炎屬中醫「痺證」，認為是肝腎虧損，氣血不足，外感風寒濕



邪或外傷勞損等導致經脈失養，氣滯血凝，不通則痛，故其調養原則是溫補疏通，適當鍛煉配以一定的湯水為好。當對這病有了正確的理解後，在心理上應該不會有畏懼，正確的調養可使疾病早日康復。

當然，如有肩痛首先還是要看醫生，以明確是否患有肩周炎，中醫治療肩周炎的方法有許多，包括針灸、推拿、拔罐、藥敷、熱敷、刮痧、中藥等，聽取醫生的診斷，以及獲取治療康復指導十分重要。

然而，肩部休息與功能鍛煉相對矛盾，減少活動會使肩關節的黏連加重，活動時疼痛會使肩部炎症加重。所以，不痛的肩部活動都應該鍛煉，是肩周炎運動的原則。在第一階段痛凝期，疾病是逐步加劇，患者應避免過多的肩部活動，以休息為主，不要急於活動，避免肩部受到刺激。而在第二階段凍結期，可作緩慢的運動，可以接受輕度疼痛的活動。在第三階段修復期，則應該加強鍛煉，當然也不必太劇烈。無論在哪个時期，都應該盡量避免受寒，或二次損傷。



針灸



拔罐



推拿

具體運動

- 一、前後擺肩：雙臂前後交替擺動，範圍由低逐漸高。
- 二、雙手上舉：健側手握患腕，從前慢慢高舉，經前過頂，可達後枕。亦可單手爬牆：面對牆壁而立，雙手扶於牆上，患手指逐漸向上高爬。每天標誌高度，逐步雙手同高。
- 三、雙手後背：雙臂置於後背，用健手將患

- 肢向健側拉動，或患肢手指盡力觸及對側後肩，逐步達到雙手相同位置。
- 四、患肢畫圈：彎腰前傾，患肢以肩為軸心，作環轉畫圈運動，圓圈逐步增大。
- 五、每日可做5至6次，約10多分鐘，做完後最好自己對患肩做下自我按摩，舒緩勞累疼痛，有助於康復。



桑枝肉片湯

材料：老桑枝60克、瘦肉500克、適量細鹽。
製法：將桑枝切成小段，瘦肉切片同煮至爛熟湯濃即成，加鹽調味，飲湯吃肉。
功用：具有祛風通絡、補氣血之效。



桑枝

湯水食療

每周一兩次湯水服用，有利於肩周炎的早日康復。

黃芪雞血藤蛋湯

材料：黃芪、雞血藤各50克，當歸、陳皮、桂枝各10克，雞蛋1個。
製法：諸藥與雞蛋同煮20分鐘，待煮熟後去殼再煮10分鐘，吃蛋喝湯。
功用：具有散寒通經，補氣養血之功。



黃芪



陳皮



桂枝



星之保養

文：兩文協力：Benny Wong

瑪姬早餐只吃水果 焗岩盤浴如做運動



瑪姬極注重皮膚保養

前電台主持，現為電視節目主持人及晚宴活動司儀的瑪姬，談及她的保養心得時表示，起床後必喝兩大杯暖的鹼性水，然後吃早餐，她只會吃水果，必定吃兩個金奇異果及火龍果，因為維他命C較高，以及纖維高，有助排毒。同時，如士多啤梨新鮮，她亦會選擇，因為它有助皮膚美白。

其實，她很為食，所以沒有刻意去減肥，雖然曾節食減肥，但心情卻不好，所以現在沒有刻意減肥了，反而將較易致肥的食物如零食等，放在下午吃，晚上就一點也不吃，這樣既可以吃，又不會致肥。

每天喝多於十杯水，還喜歡喝無糖豆漿，但不是很多地方有，不過她會特地去找一些完全無糖的新鮮豆漿，不喝冰飲，亦不喝可樂了。由於她極喜歡吃東西，所以她留着肚子吃東西，而很少喝甜飲品，這樣就更健康。晚上，她會喝蜜糖，亦會喝羅漢果水等。在湯水上，她喜歡飲花膠湯，因為具骨膠原，有助皮膚健康。而且，她一直奉行不吃垃圾食物，只吃好东西，由內至外，自然美。

而運動方面，她會打羽毛球及做Gym，注重自己肌肉結實，望下去較瘦就可以。平時，她反而會在家做Sit up，針對腹部位置。同時，她亦會去做岩盤浴，焗一身汗，焗40分鐘，等於跑了30公里的運動，這是她平時會做的養生方法。

對於皮膚保養上，她極注重她的皮膚質素，她於小時候已開始做Facial，至今都每星期會做，是她其中一樣減壓的方法。而且，深層清潔很重要，同時隔晚敷面膜。除了面部一般的步驟外，她於頸部亦同樣做跟面部一樣的步驟，還會於手塗上保濕液，確保手腳也得以呵護。



瑪姬極愛食



香港註冊中醫師 楊沃林

水煮煎蛋餅

經營健康食品的梁氏夫婦是地道的美食家，對美食頗有心得。他們經常從太子坐的士到荃灣西荃新天地2期的「總廚」吃晚飯。

「總廚」的老闆兼行政總廚鍾鏡初師傅，是深諳養生之道的大廚，他每星期必定煲食療湯給員工們飲用，他煲湯的材料配伍到位、味道鮮美。

梁氏夫婦喜歡在「總廚」吃飯的其中一個原因，就是「總廚」這種大商場內裝潢豪華的食府，竟然可以根據個人喜好隨意點菜，媲美私人訂製，出品精良，價格適中。

昨晚與梁氏夫婦在「總廚」吃飯，梁太點了一道「水煮煎蛋餅」，這道菜上桌後，我十分驚訝！這是我到內地各地農家樂必點的菜。

「水煮煎蛋餅」是一道簡單的家常菜，大多數人是用韭菜、雞蛋調勻上鍋煎餅，稍熱起鍋切三角形，然後再用清湯水將蛋餅煮熟。

我們經常吃雞蛋，但是，很少人對雞蛋有全面的了解。蛋白質是一切生命的物質基礎，雞蛋中蛋白質的氨基酸構成比飯和麵包更好，其必需氨基酸組成與人體基本相似。

雞蛋中蛋白質的吸收利用率比飯和麵包等食物高。雞蛋蛋黃含有豐富的卵磷脂，以及鈣、磷、鐵、維生素A、維生素D及B族維生素等。雞蛋中豐富的膽鹼是合成大腦神經遞質——乙酰膽鹼的必要物質，同時也是細胞膜的重要成分，有助於提高記憶力，使注意力更集中。

蛋黃中的兩種抗氧化物質——葉黃素和玉米黃素，能保護眼睛不受紫外線傷害；同時有助於減少老年白內障的風險。

雞蛋對防治動脈脈管硬化有非常好的效果。雞蛋中的微量元素，如硒、鋅等具有防癌作用。

水煮煎蛋餅的蛋白質消化率為98%，僅次於帶殼水煮蛋。加熱溫度較低，核黃素、葉黃素等水溶性維生素損失少。比煎荷包蛋和炒雞蛋更有益。

「總廚」的水煮煎蛋餅這道菜的湯是用芹菜煮的，這就是廚師的神來之筆！

美國《永遠健康的十步》這本書指出：對男性而言，芹菜是「蔬菜中的偉哥」，具有良好的助性效果。芹菜一度被傳為「偉哥」，雖然它的效力實在是沒有那麼強大，但是芹菜確實含有雄性激素，能刺激勃起。

芹菜含有大量的膳食纖維。芹菜還含有大量鉀，鉀有直接擴張血管能力，減輕血液對血管的壓力，並能促進鈉的排出，從而起到降低血壓作用。芹菜可以讓我們血液裡的膽固醇維持在理想水平，血糖平穩，維護血管的健康。

芹菜的膳食纖維，還可以清潔腸壁和增強消化功能。膳食纖維能稀釋食物中的致癌物和有毒物質，並加速它們的排洩，保護脆弱的消化道，能預防結腸癌。

當今食物豐富、種類繁多，食物已臻色、香、味、形俱全的極致。但只是僅僅滿足感官上的享受，追求營養豐富的健康食物，可以到「總廚」嘗試新菜式。