

冬季預防關節痛 強筋健骨重保暖

今個月初，立冬到了，一到冬季，天寒地凍，很多有過關節疼痛者復發或加重，嚴重影響着人的生活質素，其主要原因除了疼痛對天氣比較敏感外，還與有否注重保暖等因素有關。因而，冬季科學防治關節疼痛相當重要。今年天氣轉冷轉得特別急，冷風一吹，診所就會非常忙碌，因為冷風除了吹來一群感冒病人到診所，還凍來了一群關節痛症的病人。有很多患者都說自己自備一個天文台，身體關節突然又痛起來的時候，肯定離颶風、下雨不遠了，可見天氣變化對於痛症，尤其是一些慢性痛症病人，是有一定影響的。現在是冬天，一年之中最寒冷的季節，為此我們談一下寒冷與關節病痛的關係。

文：香港中醫學會涂豐教授、崔穎 圖：涂豐、資料圖片



■香港近日天氣開始轉冷



■天氣寒冷要注意保暖



■關節痛

寒冷是關節疼痛主因

關節疼痛與寒冷相關密切，我們分析二字的字意，「疼」指冬天之症，而有疼，「痛」是通不能走了，故有痛。中醫認為關節疼痛常見原因有二，一是因為氣血不通而引起的疼痛，稱為「不通則痛」；二是因為氣血不足而引起的疼痛，稱之「不榮則痛」。不通者主要是外力所傷，包括急性外傷和慢性勞損，即為氣滯血瘀，痹阻關節不通而痛。不榮者多為年老體弱，氣血衰退，關節失養而痛。中醫認為寒主收引、寒性凝滯，寒冷令筋脈收縮、拘急，也令氣血更為運行不暢。寒邪侵襲筋脈，會令原氣血不通者，或氣血虧虛，有失營養者，加劇病情，乃發疼痛。可能說冬天的寒冷是機體發病的病因，更是疼痛的主要誘因。

時令冬季氣候寒冷，如果不注意防風保暖，遇上颶大風的日子，肢體關節被冷風一



■不同位置的關節疼痛

吹，局部肌肉的張力增加、肌肉痙攣並誘發疼痛。或者在睡覺的時候睡得翻來覆去，被子蓋得不好，關節露於外邊，冷了整整一個晚上，關節的疼痛的機會可是大大增加，即使香港夏天，外邊天熱，在商場、店舖的冷氣一般調得非常冷，仍然可以感受風、寒邪氣，也是關節疼痛的主要因素，實在是防不勝防。

防冷風直吹肢體關節

既然寒冷是導致關節疼痛的其中一個原因，預防當然可以從日常生活着手。在穿着方面，冬季着裝要防風、保暖，穿着低領口衣服時可加用頸巾，冬天的睡衣可以選擇有領口的款式，以防冷風直吹肢體關節。洗澡時可以將水溫稍稍調高，沖洗關節部位。長頭髮的朋友，最好在洗頭後立即吹乾，不要任由濕髮披在頸背部，可能也是誘發肩關節的疼痛，運動前要充分暖身，確保身體已經準備好承受高強度的肌肉收縮，才不至於損傷肌肉關節。

雖然「病向淺中醫」這個道理大家都懂，但香港人生活節奏急促，時間就是金錢，大多數人面對一般程度的關節疼痛時都不願意第一時間求醫。如果天氣寒冷時，有關節疼痛已經影響到你的話，有什麼可以自救呢？最方便、最容易操作的是多着衣褲，充分保

暖。若關節不舒服時，熱敷，可以利用熱水袋、暖包、電熱毯等等暖敷不適處及曾經有關節痛的部位。

中醫認為暖敷可以驅散寒邪，使氣血流通，消除不通，氣血運行，滋養經脈，改善不榮，關節自然不痛。而從現代醫學理解，暖敷可以增加局部血液循環，並緩解肌肉痙攣，局部代謝正常，能克服炎症因子，對舒緩一些慢性痛症有幫助。另外也可用藥熨的方式作熱敷，選用一些疏風散寒、舒筋活絡的藥材作材料，將藥渣用布包好熱敷患處。除了熱敷本身作用，藥材疏風散寒、舒筋活絡的力量直接作用於患處，幫助改善關節疼痛症狀。



■適當熱敷可緩解疼痛

重陽氣養藏強健關節

中醫認為冬季要注重陽氣的養藏，冬季除湯水保健外，要早睡晚起，睡眠充足則能陽氣蓄內，溫通鼓舞，氣血運行通暢，以避免關節疼痛。同時，建議在冬日天氣晴朗、陽光充足時多曬太陽，有助於促進活性維生素D的產生，促進鈣的吸收，減少骨質疏鬆。加上，適當循序漸進運動，運動前先做熱身，運動中勿出汗太過，出汗後注意防風保暖和補充水分，每日堅持一定量的運動，並配合適當運動和有效鍛煉才更加有益增強體質，促進身體健康，避免關節疼痛，如健步走、八段錦、太極拳、做操等。



■多做溫和運動如太極拳、八段錦，以強化心肺之氣。



■要保持充足睡眠

通過這些冬季運動可激發經絡氣血運行，促進熱量產生，通利關節，改善筋脈氣血和骨骼的營養，達到強筋健骨的效果。



■享受陽光，鍛煉身體

預防關節疼痛湯水

一、蠲痹羊肉湯

材料：羊肉半斤，當歸10克，薑黃10克，薑活10克，生薑15克，大棗5枚。

做法：羊肉洗淨，煮沸後把漂浮在上面的一些雜質舀出去，再小火成熟，撈出切成片，再把洗淨之藥材與羊肉片放入鍋內，放適量精鹽，同煮約一個鐘，服用其湯，冬日每周一、二次。

功效：壯陽暖身，散寒通絡，對氣滯血瘀關節疼痛者良好。對於身體虛弱，手腳冰涼的人來說，在冬天多吃羊肉蠲痹湯非常有好處。



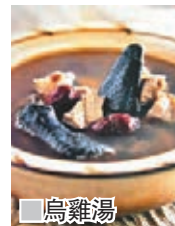
■羊肉湯

二、枸芪烏雞湯

材料：烏雞1隻，枸杞50克，黃芪50克，生薑3片。

做法：將烏雞洗淨，去內臟，放入沸水中滾5分鐘，撈起，用水洗淨，瀝乾水。枸杞、黃芪用溫水浸透，用水洗淨，瀝乾水。刮去薑皮，切3片。鍋煲內加入清水，先用猛火對水開，然後放入以上材料，等水再開，改用中火煲2小時。

功效：補血養氣，通利關節。適合身體虛弱，關節酸痛，有皮膚乾燥最好，食用此湯可以提高生理機能，強筋健骨，防治骨質疏鬆有明顯功效。



■烏雞湯

醫訊 入冬抗慢阻肺病四對策

上星期日（11月18日）是「世界慢性阻塞性肺病日」，踏入冬季是慢性阻塞性肺病（簡稱「慢阻肺病」）活躍的季節。慢阻肺病是一種持續性的呼吸道阻塞性肺病，患者的氣管會變得狹窄，引至呼吸困難，而吸煙為慢阻肺病主要成因，其病徵如長期咳嗽、多痰、呼吸困難，甚至出現體力及活動能力下降的情況，現建議四大對策對抗。

一、立即戒煙：煙民中約有百分之廿五患有慢阻肺病，比非煙民高出四倍。

二、預防感染：勤洗手、規律運動及注射疫苗等，能有效地預防感染疾病。

三、正確用藥：慢阻肺病病人的肺部組織及功能在患病後不會復原，故此以預防及治療急性發作為主要治療目標，而長效吸

入式氣管舒張劑，可以放鬆氣管肌肉，擴張氣管，有效控制病情。

四、運動鍛煉：一般慢阻肺病患者均誤以為運動會使病情加重，但其實避免運動反會讓身體素質更差，嚴重的更會因缺乏運動而失去身體活動的能力；正確地進行運動鍛煉可以幫助患者減少呼吸短促、改變患者的感覺、呼吸模式和日常活動功能。



■四大對策抗慢阻肺病



香港註冊中醫師 楊沃林

我禿頂已經二十年了。當年因為用髮染劑染白髮，皮膚過敏造成脫髮禿頂。禿頂後我直接將頭剃光，這麼多年來我已經習慣了光頭。

近來我講養生講座，卻被個別聽眾質疑：「中醫是否治不了脫髮？」「你為什麼會光頭？」雖然我光頭是個人體質的原因，但也不能因我光頭而令中醫學受置疑。我開始浸泡生髮水、吃黑芝麻和塗生髮藥，還專程到天然牛角梳店買了幾把天然牛角梳，天天早晚梳頭，促進頭髮生長。

《清異錄》記載：「有二事為養生大要也，梳頭、洗腳是也」。頭為上身之主宰，諸陽所匯，與百脈相通，人體有十二經脈和七經八脈匯聚於頭頂，每個人頭頂有一百多個穴位，人體的頭部是穴位最多、神經最敏感的部位，梳頭就是梳經絡、梳頭就是養生，梳頭就是保健。

俗話說「頭梳百遍，病少一半」。梳頭不僅可以刺激頭部穴位，提神醒腦、提高記憶力、讓人耳聰目明，還能夠防脫固髮，讓人保持一頭濃密烏黑的頭髮。

牛角梳有助刺激頭頂穴位

梳頭並不是簡單的隨便梳頭髮，最好的梳頭方式，應該是先從前額的髮際線往後梳，再從相反的方向，即沿着腦後髮際線從後往前梳。最後再從兩耳側的髮根部，分別向相反的方向進行梳理。

將頭部分為前、後、左、右四塊區域，一處每次梳5至6次，整個頭髮平均一天梳100下左右為最適宜。

牛角是一種中藥，《本草綱目》記載：「牛角，酸鹹、清涼、無毒」。牛角梳不會產生任何靜電。

天然牛角梳具有去垢而不沾，解癢而不痛，溫潤而不掛髮；還有加速頭皮血液循環，增強免疫力；清涼涼血，鎮痛止癢，防止靜電，不脫髮，祛屑護髮，舒筋活血，安神健腦，促進頭髮生長等獨特的保健作用。

高血壓患者長期使用牛角梳梳頭，刺激頭頂的穴位，能降低血壓，還能消除頭痛等頭部疾病，使人頭腦清醒、精神煥發、思維敏捷。

對於因為工作壓力而導致頭痛的人群可以用

牛角梳梳頭來緩解。因為梳頭可刺激頭部的穴位，這會產生生物電流，從而通過頭部傳達到骨髓，緩解血管痙攣，這樣就達到緩解頭痛的功效。

梳頭能滿足頭皮血氣需求。頭皮血液堵塞則血氣需求減少，容易導致毛髮枯黃，想要改善這種現象，則要經常梳頭，因為梳頭刺激頭部從而通過神經反射促進血液循環，達到滿足頭皮毛髮供給血氣的功效，頭髮自然就生長得好。

天然牛角梳是用牛角製造的，但是牛的種類也有幾種。有黑水牛、白水牛的水牛角，有黃牛的黃牛角，還有牦牛的牦牛角，這四種牛不同，牛角也有區別，製造出來的梳子也就不同。

市面上有假冒天然牛角梳的合成梳，是用牛骨粉或者牛角邊料打磨成粉後加上強力黏合劑壓製而成，含有甲醛，含有苯這些致癌物質；機械梳（經高溫、高壓過程製成）。而天然牛角梳，是用純正天然牛角，手工製造。