



■春季易發全身多關節風濕痛

慎防春季風濕 調理有方保健康

踏入三月尾，春回大地，此季節雖是氣溫升高，實為乍暖還寒，不時有綿綿細雨。春意盎然，萬物復甦，不幸的是春天也喚醒了人們的風濕性病痛，風濕病在春季發生或復發者十分常見，它是一種炎症性以疼痛為主慢性疾病，不僅可影響關節，亦會損害身體多部位，包括皮膚、眼睛、肺、心臟和血管等，風濕病會影響人們的工作和生活，波及社會、家庭，為此如何在春季防治風濕性關節痛十分重要。

文、圖：香港中醫學會、浸會大學中醫學院 涂豐、潘璐

認識風濕性關節痛

在香港市民中，風濕一詞並不陌生，但到底什麼是風濕也許並不清楚。風濕性疾病是以關節痛，畏風寒濕為主症的一組極其常見的臨床症候群。風濕痛屬中醫「痹證」之範疇之內。在中醫經典《黃帝內經》中就提到痹證的成因為「風寒濕三氣雜至，合而為痹也。其風氣勝者為行痹，寒氣勝者為痛痹，濕氣勝者為著痹也。」風濕性關節痛是關節受風寒濕等外邪侵襲，閉阻經脈所致的一系列以肢體和關節疼痛、腫脹、僵直、變形，活動受限為主要表現的病證。

在現代西方醫學中，風濕病 Rheumatic Diseases 是指一類疾病的總稱，主要包括自身免疫系統的疾病，如類風濕性關節炎、強直性脊柱炎、以及退化性關節炎等多種疾病。Rheum 源於希臘之詞，意思是「流動」之意，這同中醫的風邪善行數變，走串多關節作痛近似，現代西醫對疾病的中文命名襲用了中醫這個病名，應該也是比較準確。

春天易誘發風濕痛

中醫裡有「伏氣」學說，是指人們感受邪氣後，疾病潛伏在機體內一段時間，當在某些誘因的作用下，過時而發病，可由飲食、氣候、體質下降等因素所誘發，伏邪發病時，病情一般較重且多變，有許多的疾病也會在人們身上潛伏，潛伏的時間就被稱為潛伏期，風濕病可以說就是這樣一個潛伏性疾病。

風濕關節炎不是一種突然就會爆發的疾病，疾病因素在人們的身體中隱藏了多年，達到一定的臨界點就爆發了。《內經》中有述：「冬傷於寒，春必病溫」，冬天寒邪傷人，在不經意中，寒氣可以潛伏在人體內，跟人體的氣血津液混合在一起，久鬱生熱，伺機而動。當春天來臨，陽氣升發，這點小寒氣就跟外來的邪氣裡應外合，爆發出來，令關節紅腫熱痛，這是中醫對風濕病機制的觀點。

儘管醫學發展進步迅速，但對風濕疾病的成因並不明瞭，現代醫學研究分析認為



■涂豐（左）及潘璐（右）

這病的基因與環境因素有關，病理過程包括了身體的免疫系統攻擊關節，影響到骨骼和軟骨，造成關節的發炎與損傷，而導致風濕病痛。基因是遺傳因素，決定了人的體質，此可以認為潛伏了病的條件，在風濕病因環境作用下，而導致了疾病的發生，發作。

冬去春來，人說春風有得意，醫言春季要警惕，春天是風濕病的高發季節，冬季雖冷但較乾燥，春季乍暖還寒，加以雨水變多，故有濕多，風多；濕多，仍有寒，可謂風寒濕夾雜而致，令風濕病痛易於發生和復發，所以春天易感受風濕病痛。

初步判斷風濕病

世界衛生組織報告指出，人類110餘種醫學疑難病中，風濕病佔10%左右，廣義的風濕性疾病有100多種，主要影響脊柱和四肢關節疾病。而內地風濕病的發病率約佔總人數的20%至30%，喪失勞動能力的達千餘萬人。根據美國的國家關節炎和肌肉骨骼及皮膚病研究所報道，風濕性疾病總共影響了4,600多萬美國人，其中包括294,000名兒童。

關節痛表現為發作與緩解交替的慢性病程，由於患者的血液循環差，不通則痛，故有關節生痛；血供不足，肌肉、骨關節組織欠血液營養，而變得老化僵硬，因痛而少運動會導致患者肌肉萎縮，嚴重者會影響內臟功能。痛風、強直性脊椎炎，類風濕，系統性紅斑狼瘡，骨性關節炎等，在香港風濕性疾病中最為常見。

風濕性疾病的標誌是炎症，以痛為主要症狀，壓痛、紅腫、僵硬（特別是在早晨），除了骨性關節炎，多表現為夜間痛，陰雨天氣發生或加重，要更準確的診斷是要看醫生，化驗及影像學檢查。痛風和強直性脊椎炎患者多是男性；類風濕性，紅斑狼瘡多是女性；骨關節炎多是老年關節退化所致，而肥胖和吸煙是風濕性疾病的風險因素。

運動強身



避免風濕疼痛有法

「邪之所湊，其氣必虛。」以及「正氣內存，邪不可干。」古人早已認識到疾病發生的體質與環境兩個方面，風濕病與外來的邪氣，生內部的正氣密切相關。中醫認為肝主筋、腎主骨，若患者本身肝腎虧虛或氣血不足，其筋骨濡養欠佳亦可出現關節疼痛。因此要避免春季出現風濕關節痛，除了避風寒濕外邪之外，自身的保健亦不能被忽略，具體預防保健方法如下：

一、禦風寒、多保暖

初春季節，雖已見暖，風寒仍在。對有過風濕病者或老人，不要過早穿着短袖衣褲，春天氣候如小孩的臉，說變就變，時而陽光普照，轉而大雨傾盆，氣溫無常是春季的特徵，上呼吸道感染本身就是風濕病的主要誘因，風濕性關節炎常見在患感冒、扁桃體炎、咽喉炎、鼻竇炎感染性疾病後發病。風寒侵襲筋骨也可直接引發風濕骨關節病。

因此，春季不要急於減少衣物，要注意防寒保暖，關節部位避免外露，以免風寒濕邪從外直接侵襲，痹阻關節產生疼痛。若已出現風濕疼痛可用藥包或熱水袋進行局部熱敷，及時防治，除了有溫經散寒的功效外，也有增強血液循環，促進炎症的吸收，從而舒緩疼痛。

二、防潮濕、保乾爽

潮濕是風濕病的發病誘因之一，陰雨天氣下要注意除濕，居所應經常開門窗通風，增長日曬時間，也可用抽濕機減潮以降低室內濕度，老人或有風濕病者陰雨天盡量減少外出。在潮濕環境作業、坐臥應注意身體防護，穿戴避免雨淋。經常晾曬被褥和衣物，不可久穿濕衣，春天保持乾爽能很好地防止風濕病的發生，也有利於本病的康復。

三、調飲食、要清淡

風濕病者飲食要以清淡而富有營養為主。以高蛋白、高維生素食材為較好，如豆類製品，瘦肉、魚蝦類等具有高蛋白食品；蔬



■室內保持清爽

菜、水果和蛋類等含豐富維生素的食品。可多以薏仁、玉米、白扁豆等化濕之食材煲湯，可預防風濕病，亦可改善病情。不宜吃高脂肪食物，奶油，炒菜做湯宜少放油，保持低脂肪飲食。切忌飲食不節，嗜酒或過食肥甘油膩辛辣之品，以上情況皆可導致脾之運化失權，內生水濕，蘊久生熱，濕熱之邪流注肢體關節而導致風濕病。

四、勤鍛煉、強體質

日常生活應堅持每天進行適量運動，以增強體質，提高抗病能力。如散步、太極拳、八段錦都是不錯的選擇。這些運動除了可以鍛煉肌肉，以防止肌肉萎縮和退化，還可推動經絡氣血運行，改善關節肌肉濡養，從而減低退化性關節炎的發生。春季鍛煉方式因人而異，運動鍛煉以不增加疲勞和痛苦為準。

對於體弱者，游泳是一個對關節更好的活動方式。另外，風濕類疾病可導致骨鈣流失增加，應多進食富含鈣質的食物，例如牛奶。在陽光充足的日子多曬太陽，促進活性維生素D的合成和鈣的吸收，以減低骨質疏鬆的風險，同時注意保證充足的睡眠，營造一個良好的人居環境和心理環境。

春季預防 風濕痛湯水

粟米薏仁祛濕湯

材料：粟米2條，薏苡仁30g，雲苓15g，陳皮1片，芡實10g

做法：粟米洗淨切件，陳皮浸軟刮囊，其他材料浸洗。在鍋內加入適量清水，放入以上食材，中火煮1小時，最後加鹽調味。

功效：薏苡仁和雲苓均有健脾益氣，利水滲濕的作用，薏苡仁更兼有除痹功效。芡實健脾除濕，益腎固精。此湯水顧護脾胃，利濕消腫，尤其適合春天濕困天氣時飲用。

山藥栗子瘦肉湯

材料：山藥30g，栗子100g，瘦肉40g，生薑數片

做法：將栗子肉洗淨，去衣，山藥去皮切塊，生薑去皮切片備用。瘦肉洗淨出水切塊。鍋內加入適量清水，水開後放入以上食材，等水再開後改用中火煲1.5小時，最後加鹽調味。

功效：山藥性味甘平，有健脾補氣益腎的作用，非常適合平素脾胃虛弱人士食用。栗子的補腎作用較佳，故對筋骨、風濕痹痛或腰膝無力均有幫助。栗子偏重於補虛，尤宜於老年人腰酸膝軟。



■湯水保健

食得健康

文：雨文

「新豬肉」滋味健康素菜



■麻椒素肉紅油抄手

近年大眾追求健康生活，亦愈益關注地球糧食供應及氣候暖化，素食熱潮大行其道。早前，香港沙田凱悅酒店特地引入全植物性材料「新豬肉」，並於沙田18及餅店供應多款以此食材炮製的創意佳餚，為食客提供美味健康選擇。「新豬肉」由加拿大食物科研團隊研發，其獨有純素蛋白質配方主要來自豌豆、非基改大豆、冬菇和米，提供人體所需的優質氨基酸，無抗生素、激素或膽固醇。

沙田18新推「新豬肉」菜式，如麻椒



■紅燒素肉獅子頭

素肉紅油抄手，師傅以貢菜、冬菇及素肉等作為餡料，抄手外皮柔嫩鮮美，皮薄潤滑，配以微辣濃香的紅油汁，開胃可口。

素螞蟻上樹，炸香了的素肉香氣撲鼻，令人食慾大增，再加上蒜蓉、花椒粉、鎮江醋等材料同炒，惹味可口。豉蒜淮山素肉釀木耳，白背木耳蒸至軟身，釀入榨菜蓉、免治素肉等材料，再煎至金黃色，與豆豉、蒜頭及淮山同炒，富養生功效的白背木耳香脆爽口。

紅燒素肉獅子頭，素肉獅子頭以鎮江醋



■素螞蟻上樹

及薑米調味，並炸至香口，然後用肉桂粉、八角、薑、香葉、生抽等同煮。

而餅店新推的菜式，如蜜汁素叉燒酥，外層豐富且多層次的酥皮鬆化香脆可口，內層夾着醬汁煮過的素叉燒。葡汁素肉酥皮批，素肉以黃薑粉及椰漿炮製的葡汁煮成滋味的餡料，加上外層鬆化的酥皮，是茶點的不錯選擇。

蘑菇忌廉素肉酥皮批，濃郁的蘑菇忌廉素肉餡料不但有濃濃的蘑菇香，忌廉味也恰好處，以素肉炮製令口感更有層次。



■蜜汁素叉燒酥



■葡汁素肉酥皮批



■蘑菇忌廉素肉酥皮批



香港註冊中醫師 楊沃林

警惕腦中風

擁有16項香港游泳紀錄的香港游泳健將杜敬謙，早前在美國集訓期間猝死，終年26歲。這位年輕運動健將的猝死引起熱議。

猝死是指素身體健康或貌似健康者，突然意外身亡。中國平均每分鐘有3至4人發生猝死，導致猝死大部分是因為腦中風。

腦中風又可以分為缺血性腦卒中（腦梗塞）和出血性腦卒中（腦溢血）兩種，中國大約12秒就會有一個人患上中風，每21秒就有人死於中風，已經成為中國國民第1位的死亡原因！

現代人生活節奏緊張，家庭、事業的壓力越來越大，人們的情緒也越來越不穩定；同時，過量飲酒，攝入太多食物脂肪、缺少必要的運動，加之生活環境的污染，空氣中的負離子含量急劇下降，攝入體內的負離子也就不足，這些因素直接導致人體新陳代謝速度減慢，血液流速亦會減慢，血黏度迅速升高，造成心臟供血不足，如果不及時預防、調理，將會引發冠心病、高血壓、腦血栓等心腦血管疾病。

心腦血管疾病是心臟血管和腦血管疾病的統稱，泛指由於高脂血症、血液黏稠、動脈粥樣硬化、高血壓等所導致的心臟、大腦及全身組織發生的缺血性或出血性疾病。心腦血管疾病是一種嚴重威脅人類，具有高患病率、高致殘率和高死亡率的特點，即使應用目前最先進、完善的治療手段，仍可有50%以上的腦血管意外倖存者生活不能完全自理，全世界每年死於心腦血管疾病的人數高達1,500萬人，居各種死因首位。

在發生腦中風之前，許多人會有一些「小中風」症狀，小中風又被醫生稱為「暫時性

缺血中風」，其常常發生於中風前的幾天之內，因為小中風的症狀較輕，病發短暫且症狀常見，所以常被人們忽略。若置之不理，三個月內中風機率可達30%至50%。因此，及時發現中風的前兆信號，對於預防中風來說至關重要。中風前會從下列幾處發出信號：

第一處：手指

很多人都會有手指發麻的情況，尤其是老年人更為常見，但是，若是突然手指發麻，還伴有合不攏的情況，這很可能是短暫腦缺血發作的徵兆。

第二處：舌根

患者若是出現腦動脈供血不足時，就會感覺舌根發硬，說話不利索，含糊不清，出現語言障礙，這多是影響了大腦皮層的語言中樞所致。且還會表現為喝水容易噎水、吃飯容易噎着、易咬到舌頭等。

第三處：面部

由於腦中風是發生在腦血管處的病變，所以，當病變累及神經時，就會導致人體出現面癱等症狀，這時就會表現出睡覺單側流口水等表現。

第四處：下肢

雙腿或單腿軟弱無力，即使在平地也會摔跤。因為不論在大腦的哪個半球出現病變，都會導致病變對側偏癱，其程度可有輕有重。

中醫把此病稱「中風」，因為中「風」，即有風邪，中醫講「祛風先活血，血活風自滅」。雪梨、天麻煲黑豆是預防中風很好的食療。