

中醫教路：養生為「防病」

潮濕天遇膝骨關節炎 解救有法

奉行養生之道，能延緩衰老、減輕痛苦，並能提高生活質量。中醫養生，從預防而言，強調「未病先防」和「瘥後防復」；從治療而言，重視「已病早治」和「既病防變」。今期，以膝骨關節炎為例，所謂「未病先防」，是指在膝部未發生勞損病變之前，採取各種措施，積極預防，以防患上膝骨關節炎。所謂「已病早治」，是指倘若不幸患上膝骨關節炎後，應早期診斷及盡快治療。而「既病防變」，是指積極治療，以防止病情惡化。一旦膝骨關節炎得到適當的診治而痊癒，還需要重視「瘥後防復」，即從日常生活中的細節入手，維持合宜飲食、充足睡眠、適度鍛煉、正確姿勢，以減低康復後再患上膝骨關節炎的風險。因此，正確認識膝骨關節炎的成因、病徵和中醫診治的特色，採取有效預防及正確護理，對實踐養生有莫大幫助。

文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長）



潮濕天要注意膝骨關節炎。



現在香港天氣潮濕。 趙煜崗 攝

膝骨關節炎是一種常見的退化性關節毛病，是由於膝關節腔內的軟骨及其相關的骨骼結構受損，導致膝關節痛楚及活動功能障礙，屬常見的與工作有關的疾病。臨床發現，經常做體力勞動的人群，如從事職業運動、建築、搬運速遞、清潔、消防、救護、零售銷售等，均為膝骨關節炎高危人群。

膝骨關節炎的成因及病徵

膝骨關節炎的成因眾多，除了先天性膝關節疾病外，隨著年齡增長，身體過重導致膝關節承受更大的壓力，均可出現退化現象；而經常進行重複性的屈膝動作，搬運重物而增加膝關節的負荷，或因意外導致膝關節創傷，均可導致膝骨關節炎。

中醫認為，膝骨關節炎屬於中醫「膝痛」及「痹證」的範疇，其病因病機主要是由於過度勞累、姿勢不當、反覆損傷，復感風、寒、濕、熱等邪氣交集，閉阻經絡，氣血運行不暢，日久成癥，瘀阻膝部關節、肌肉、經脈而成痹痛。當中的年長患者多屬正氣不足，兼且勞逸失度，發病及病情的輕重每每與勞累、寒冷、潮濕以及季節、天氣變化有關。

患者在膝骨關節炎的早期，會感到膝關節痛楚、腫脹、發熱，每每於上落樓梯時，患膝會感到異常疼痛，當關節沒有活

動一段時間後，又會感到膝關節僵硬；而在膝骨關節炎的後期，其膝關節的疼痛及僵硬會逐漸加劇，繼而出現關節腫脹及觸痛的情況，及後會感到膝關節軟弱無力，嚴重者會引起活動困難，甚至膝關節變形。倘若患者體質虛弱，抵抗能力較低，復受風、寒、濕、熱等外邪入侵，往往使體內經絡不通、氣血阻滯而讓病情加重。

中醫防治膝骨關節炎方法

膝骨關節炎診斷時需要考慮年齡、職業、病史及臨床表現，辨證時尤需結合氣候季節、體質因素及病情進展；在治療上以通經活絡、益氣補血、調補肝腎為原則進行個體化治療，除了針刺、艾灸、推拿等外治方法外，宜透過內服復方中藥，靈活選用藤莖類藥如桂枝、桑枝、雞血藤以活血通絡止痛，補氣健脾藥如太子參、黨

參、黃芪或五指毛桃；引經藥如薑黃、羌活、獨活、伸筋草、路路通等，扶正祛邪，補肝腎以助筋骨，健脾胃以養氣血，從而減低關節疼痛，改善走路的姿勢，強化關節的能耐，並防止關節進一步退化變形。

若膝部關節疼痛遊走不定，日輕夜重，急性發作時痛又腫又熱，與風邪有關，中醫考慮其為「行痹」，宜清熱祛風，宣痹通絡，藥用防風、威靈仙、羌活、桑枝等。

若膝部關節遇冷疼痛劇烈，屈伸不利，與寒邪相關，中醫考慮其為「痛痹」，宜溫經散寒活血，藥用羌活、獨活、薑黃、當歸、川芎、黃芪、白朮等。

若肢體關節活動不靈，重墜酸脹疼痛，肌膚麻木，與濕邪有關，中醫考慮其為「著痹」，宜通經活絡，滲濕健脾，藥用

薏苡仁、蒼朮、羌活、防風、桂枝、當歸、獨活、薑黃等。

若膝痛痹證日久不癒，身體虛弱，肢體關節萎縮軟弱，持續麻痺，綿綿作痛，與肝脾腎虛而氣血虛弱有關，中醫考慮其為「虛痹」，宜補氣養血，舒筋通絡，藥用黨參、五指毛桃、茯苓、白朮、當歸、熟地、懷牛膝、黃精、薏苡仁，並按情況選用烏梢蛇。

中醫強調「病前預防、及早診斷、積極治療、病後調養」。預防膝骨關節炎，首要重視健康的生活模式，包括保證充足休息和睡眠，消除疲勞；進行適度運動，定時進行適當的下肢鍛煉，如屈伸膝關節及拉大腿小腿筋以強化肌肉和保持關節的活動能力；維持均衡飲食，從而保持適當體重；烹飪宜合理，忌炸、烤、爆，宜蒸、煮、燉、煲湯等烹調方法。飲食要定時適量，進食易消化的食物，細嚼慢嚥，切忌飢飽失常、暴饮暴食，以防再傷脾胃，亦防因體重超標而加重關節負荷。

工作時，宜使用合適的輔助器具如手推車等，優化並減少牽涉體力勞動的工序，保持正確姿勢，並避免長時間行走及作屈膝或蹲下的動作，從而減低膝關節的負荷及勞損。倘若出現病徵，宜及早向註冊中醫求診，中醫會根據病情，綜合考慮患者的職業、年齡、並氣候、季節的特點，透過望聞問切，四診合參，辨證論治，必要時按中醫指示限時帶上護膝以穩定關節。



中醫利用針刺、艾灸等外治方法，在治療上以通經活絡、益氣補血、調補肝腎為原則進行個體化治療。



■在膝骨關節炎的後期，其膝關節的疼痛及僵硬會逐漸加劇，繼而出現關節腫脹及觸痛的情況，及後會感到膝關節軟弱無力，嚴重者會引起活動困難，增加跌倒外傷瘀腫的風險。

■定時進行適當的下肢鍛煉，如屈伸膝關節及拉大腿小腿，以強化肌肉和保持關節的活動能力。



■維持均衡飲食，從而保持適當體重；烹飪宜合理，忌炸、烤、爆，宜蒸、煮、燉、煲湯等烹調方法。

■按情況選用烏梢蛇。



周奕瑋平時會做拉筋動作，以放鬆自己。

周奕瑋喝紅豆水防水腫 重視內在精神與心靈健康

作為香港男主持的周奕瑋（Jarvis），在保養身體上，他覺得有兩點很重要，一是要睡得夠，二是平時會讓自己放空一下，或者冥想之類，因為這樣可以讓內在精神和心靈都有停下來休養重整的時間，才算是真正保養身體。

在運動上，Jarvis笑說：「運動真的較少，一來沒時間，二來懶惰。不過，我也會在家拉一拉筋，讓自己放鬆一下，因為其實拉筋也會出很多汗，運動量也不輕的。」

有時Jarvis遇着工作的時間不穩定時，在食方面的確很難控制時間和食物種類，導致很多時都「焗住」吃了一些不健康的食物，所以會另外吃一點健康補充品如維他命B雜、維他命C、靈芝丸等，以

保持抵抗力和健康。

加上，Jarvis自己本身很容易水腫，所以他會喝紅豆水，但有時來不及準備也會喝齋啡代替，不過當然還是紅豆水較健康。另外，他早上會喝暖水，平時也很喜歡飲湯，如紅蘿蔔清潤的湯。同時，他不吃濃味的食物，一來因為自己喜歡清淡，二來濃味食物感覺對身體內臟不太好。

最後，在皮膚保養方面，基本上他洗臉也會認真做好，當中保濕是最重要，而且會定時Peeling，令面部皮膚維持更新，同時，由於他工作需要化妝的機會很多，所以他會選用較不傷皮膚的礦物粉底，藉以令肌膚毛孔不致太阻塞，再配合少吃熱氣和煎炸食品，務求令肌膚更健康。

文：雨文



周奕瑋極注重飲食習慣。



香港註冊中醫師 楊沃林

「黃精佛跳牆」 養陰潤肺

國宴名菜「佛跳牆」，傳說清代同治年間，福建布政司周蓮曾因事前去走訪「官錢莊」。主家夫人親自到廚房掌勺，隆重招待這位地方上最高行政長官。布政司周大人品嚐過主家夫人烹製的美饌後，不住誇讚。周大人回家後對主家夫人的那道用山珍海味的罈子菜更是念念不忘，特意聯繫安排家廚鄭春發到「官錢莊」跟主家夫人學烹飪。

布政司家裡經常要舉行盛宴，招待來閩的京官，經過到閩官員回京後的口碑相傳，福建布政司家廚的名氣越來越大。後來鄭春發從布政司家離職，自己在福州開了一家「聚春園」餐館。以「布政司家廚鄭春發」的名氣，吸引了不少慕名前來的食客。

聚春園的招牌菜就是學自紹興籍「官錢莊」主家夫人的紹酒罈子菜。這罈子菜上桌後，掀開蓋子，濃郁香味噴湧而出。有文人雅士吟詩：「啟壇葷香飄四鄰，佛聞棄禪跳牆來」。於是「佛跳牆」的菜名，很快就傳遍九州。

我曾指導經營餐館的朋友在他的餐館推出「黃精佛跳牆」，很受食客讚許。

製作：

- 1、用紹酒罈或大煊盅，將黃精洗淨蒸軟；再用油、鹽沸水焯熟的蘿蔔、冬瓜、蓮藕放入罈子底，再放水上發後煮熟的香菇，一層層鋪好；
- 2、分別將雞、鵝、牛腩、帶皮羊肉、豬蹄、雞肫、豬肚（各適量）加佐料單獨燒好，然後連汁分層分別鋪在罈子的香菇上面；
- 3、在上面鋪燒鴨，再鋪上煮熟後剝殼炸好的虎皮鵝蛋；
- 4、再倒入雞湯和紹酒，用荷葉蓋在罈子上封口，再蓋上一隻小碗，隔水蒸1小時即可食用。

這道加了黃精的「佛跳牆」葷素搭配，葷菜的肉汁滲透入蔬菜內，整盅菜變了黑色，饒有風味。因為黃精柔潤多汁，色黑如漆，味甘如飴，令人愈吃愈滋味香濃，而且食療功效更強。

唐·韋應物《餌黃精》

靈藥出西山，服食採其根。
九蒸煥凡骨，經著上世言。
候火起中夜，響響滿南軒。
齋居鹹眾靈，藥術啓妙門。
自懷物外心，豈與俗士論。
終期脫印綬，永與天壤存。

古代道家認為常食黃精可以成仙，他們辟穀（不吃五穀）的修煉，就是以黃精、茯苓、松子、柏子仁等作主食。

韋應物這位在唐朝曾任過江州、蘇州刺史的詩人，稱黃精為「靈藥」，並幻想自己服食後，終有一天會擺脫塵世俗務，羽化登仙、與天地並存。

黃精養陰潤肺，益氣補脾，補腎益精。黃精可用於治療高血脂、高血壓、冠心病、糖尿病、慢性肝炎、慢性支氣管炎、肺結核、陽痿等病症。