



# 關肝脾事？ 半夜抽筋

中醫認為，抽筋與肝脾臟腑相關，肝主諸筋，抽動屬風，脾主肌肉及四肢，主要原因是氣血的運行障礙、經絡不通，導致肌肉抽搐、麻痛、脹痛等現象。這可因外邪，寒濕阻絡經脈，也可因體虛，肝鬱血虛、精氣虧損。如果肝血虧虛，濡養經絡四肢不足，筋脈失養，導致出現小腿肌肉抽搐酸痛，患者還有機會頭暈、面色萎黃、指甲蒼白等。如果素體陽氣虧虛，陽虛寒凝，更易寒濕阻滯，會出現小腿肌肉抽搐，會伴肢體僵硬、發冷、發脹、發痛、困重等現象。



劇烈運動引致肌肉疲勞，是最常見的抽筋原因。

圖：資料圖片、網上圖片

文：香港中醫學會、浸會大學中醫藥學院涂豐博士  
但若抽筋症狀頻發，嚴重者就必須看醫生了。  
有關。現在就談談抽筋的原因，介紹一些預防處理方法，兩個月至少會在夜間出現一、二次腿部抽筋，原來是與肝脾發生，痛楚之外還會影響睡眠。有研究顯示，60歲以上有33%的人每有疼痛，通常發生在大、小腿及腳趾。腿抽筋多在運動、中老年人和孕婦腿抽筋(Leg cramps)是突然無意識不自主劇烈的肌肉緊張收縮，會伴

## 預防抽筋有法

運動前，謹記做足熱身和伸展肌肉關節，對易抽筋的肌肉做適當的按摩，同時準備足夠的水分，避免出汗時流失礦物質和電解質。對於寒冷、疲勞或營養不良而引起的小腿抽筋，睡前可用溫水泡腳，或睡眠中多注意保暖。注意均衡營養，平時多食用牛奶、綠色葉類蔬菜等食物，如香蕉、柳橙、芹菜、天然食物等。如晚上睡覺容易抽筋，可在睡覺前做一些伸展操，並嘗試改變睡姿，仰睡時膝下墊輕薄鬆軟枕頭，可紓緩腿部的肌肉緊張。

## 抽筋常見原因

一、運動疲勞肌肉收縮  
當腿部肌肉勞累到一定程度，或劇烈運動時，局部代謝產物(乳酸)堆積，肌肉的收縮與放鬆難以協調，從而引起小腿肌肉痙攣。如果運動量大，出汗多，又沒有及時補充鹽分，體內液體和電解質大量流失，影響支配肌肉的神經而容易抽筋，強力運動亦會導致肌肉或肌腱輕微裂傷，直接刺激肌肉而抽筋。

### 二、血管退化老年常見

中老年腿抽筋更為常見，原因是神經和血管病變引起，更多發生在夜間睡覺時痙攣致醒。血管同樣也會退化，在腿部可見有靜脈曲張，動脈硬化欠通暢，或會深部靜脈狹窄，腿部供血不足或靜脈回流受阻，造成血流淤滯，行走疲勞後引起痙攣抽筋。老人如有心臟血管病、貧血、高血壓、高血脂、糖尿病、巴金森氏病等，也會伴有抽筋症狀。

### 三、懷孕缺鈣下肢水腫

因胎兒在生長需要大量鈣質，完全依靠母體供給，當孕婦補充不足而缺鈣，會引起肌肉興奮升高。另外，子宮增大造成神經受壓，經刺激而抽筋，又或引起下肢靜脈回流障礙令下肢水腫，以致局部血液迴圈紊亂，也會出現抽筋。

### 四、情緒緊張睡眠不當

情緒過度緊張，大腦亢進而指揮肌肉異常活動；嚴重腹瀉、嘔吐，令血中鎂、鈣等含量不足，導致神經興奮點降低；久坐或睡眠姿勢不當，以致神經血管受壓，還有藥物的副作用和不良反應，如利尿藥、避孕藥及有些抗生素等，都會誘發抽筋。

## 處理抽筋方法

### 牽拉肌肉



若小腿抽筋時，彎腰伸直下肢，用手或布帶將踝和腳趾拉向自己身體。

### 熱敷局部



使用熱毛巾或熱水袋敷於局部，也可洗個熱水澡。

香港劍擊代表吳諾弘(左)曾在東京奧運激戰至抽筋。



### 扶牆拉筋

抽筋腿放後，微屈好腿，以手扶牆，令抽筋腿壓腳努力伸直。

按摩肌肉  
以可以忍受的力度捏拿及按摩緊張的肌肉。



缺鈣是孕婦抽筋主因。

