

秋季濕邪侵襲 膝關節保健有法

近日寒涼的秋意，溫差變化較大，晝夜消長。素有體質虛弱者，常會受到陰濕外邪侵襲肢體而感到腰膝酸軟、四肢無力，或關節僵痛、腫脹等骨關節疾病也隨之而來。其中，以老年人因膝關節疼痛而難以入眠，甚至影響正常行走者居多。膝關節為人體筋之最，人體最大、最複雜的關節，同時也是人體最大的承重關節，主要是以韌帶筋膜和小量脂肪覆蓋，也是保護膝關節的最主要組成部分，容易因天氣變化，感受風、寒、濕外邪淫氣而受病。所以，在秋季如何預防、保健膝關節尤其重要。

文：香港中醫學會會長 李振輝 圖：李振輝、資料圖片

現代醫學認為，關節退化狹窄、關節周圍肌腱炎、膝關節的位置不正確、長期勞損、意外創傷等都可導致膝痛，常見病因是以長期勞損為主，如經常站立、爬山、跳躍、跑步，而引發的關節周圍肌腱、韌帶損傷或關節內的半月板、交叉韌帶損傷而疼痛。關節內的代償性增生、囊腫、腫瘤等骨病，同樣也會引起膝痛。

《黃帝內經》有云：「秋三月，此謂容平。天氣以急，地氣以明」，闡明了秋天的特點：秋季，自然界因萬物成熟而平定收斂。這個時候，天高風急，地氣清肅。中醫五行理論認為，秋屬

金，為肺所主，筋屬木，為肝所主，而金克木，故秋天肅殺之金氣易傷肝木而傷筋。

中醫將關節痛歸為「痹症」範疇，因風、寒、濕、熱等邪氣留滯於經絡，或血虛不能濡養所致。眾多病因中，以感受風、寒、濕邪最為常見，膝關節感受寒涼後，筋脈攣縮，氣血運行不暢，而發疼痛；感受濕邪而使關節腫脹活動受限疼痛；感受風邪而致疼痛不定，四處遊走，通常常見風、寒、濕邪夾至使經絡「不通則痛」。膝關節素有「寒府」之稱，是因關節只有韌帶、脂肪、皮膚保護着。因此，避風寒保暖在膝關節的日常保護中尤其重要。

所以，秋季的膝關節疼痛，主要有三大因素，一是外因，主要是溫度濕度的變化；二是內因，主要是自身關節的退變；三是不內外因，如勞損等情況。

膝關節保養三招

一、保暖護膝

香港素有冷氣之都之稱，無論商場或巴士，冷氣都比較大，長期受冷氣的侵襲易使關節致病，中醫有云：「寒凝氣滯，氣滯血瘀，血瘀不通，不通則痛。」特別是老年人素體陽虛，更要注意各處關節的保暖，夜晚溫差，睡覺時應穿長褲。

二、適當運動

膝關節到底該休息，還是該運動，怎麼運動？其實，休息是膝關節出現急性疼痛時的一個暫時性的處理方式。但保持適當的運動量，有利於骨骼的新陳代謝、增強肌肉力量，這是預防和治療膝關節的核心。不運動，可使肌肉萎縮、肌無力，影響關節保護，不會刺激關節的康復。運動後不會產生身體過於疲倦、全身酸痛，而是精神愉快，動作輕鬆，這才是適量運動的好處。

三、防止過勞損傷

生活中很難避免受各種意外損傷，如運動損傷、撞擊及扭傷等，急性損傷治療不當可轉為慢性勞損，引起長期關節疼痛。因此，在日常生活中我們應量力而為，在發生運動損傷時應及時制動，就診看醫生。



適當運動

自我康復的訓練

中醫講究調整平衡，關節的損傷同樣也可因平衡失調而導致，訓練關節周圍肌群可有效保護和康復關節，如半蹲、坐位抬腳伸直、屈伸踝關節，訓練股四頭肌力度；雙腿夾物，訓練內收肌，對抗大腿外側肌的緊張等。

經絡按摩的方法

膝關節內外兩側為陰經和陽經走行方向，雙手對應膝關節內外，自上往下搓至小腿中部，20次為一組，每日搓3至4組。按壓梁丘、血海、陰陵泉、膝關穴15分鐘，輕敲陽陵泉、膝陽關穴。每日40度水溫泡足30分鐘，能有效促進膝痛康復。



■李振輝中醫師

養膝湯藥的調協

粉葛解肌湯

材料：粉葛根20g、山藥20g、川牛膝10g、骨碎補10g、豬骨（或牛尾）半斤、生薑、蔥蒜適量

製法：以上藥材、洗淨豬骨（或牛尾）加入清水約1.5L，大火15分鐘，轉文火1小時。

適合：膝關節長酸痛，每周1至2次



■山藥

健膝烏魚湯

材料：寄生茶20g、乾薑10g、川牛膝10g、海水烏魚一條切塊、生薑、蔥蒜適量

製法：以上藥材、烏魚塊加入清水約1.5L，大火15分鐘，轉文火1小時。

適合：膝關節腫痛，每周1至2次



■海水烏魚