

港退休老中醫為劉翔獻方

榕樹氣根煲豬腳

治跟腱炎療效佳

——個星期前，萬眾熱切期待一睹「中國欄王」劉翔在一百一十米欄預賽的跨欄英姿，可惜劉翔跑了兩步就要停下來，腳都不能伸直，臉露痛楚，最後決定退出比賽。雖然無奈地送走蟬聯金牌的機會，但總好過硬著跑而換來終生無緣再戰江湖的可能性。

究竟劉翔出了什麼問題？教練孫海平在劉翔退賽後的新聞發布會上透露劉翔的右腳跟傷患已久，近來更愈來愈嚴重；原來「劉翔的腳骨和一般人不一樣，兩腳的跟骨比別人較突出。這傷起初就是穿鞋子磨損跟腱而成水泡，後來變成繭子，最後傷及骨膜，形成跟腱炎。」

所以劉翔在預賽前的熱身時，試跨兩個欄之後突然蹲下摸着右腳腳踝，面露痛楚，炎症疼痛已經侵擾，再加上正式開跑後，因有人偷步突然叫停的動作，令到「欄王」不能再頂下去了。

過度勞損 跟腱易受傷發炎

跟腱是什麼一回事呢？「跟腱」是全身體內最大的腱，連接着跟骨及小腿後方的「後組淺表層肌肉」——腓腸肌和比目魚肌。當這組肌肉收縮時，跟腱能使腳跟抬起來。跟腱含有非常大的拉張力，主要功能在於伸展足部，使腳尖站立；它亦是下肢的避震器，當步行時，使下肢具有彈力。跟腱與其他肌的肌腱不大相同，它並沒有一層護膜，所以比較容易發炎或受傷。還有，跟腱的血液供應始源於前方的血管，可是在腳跟對上二至六厘米的跟腱，卻是血液供應稀疏的地方，該處正是跟腱最容易受傷的弱點。

從劇烈運動，跳躍太多，穿着鞋子太硬或太緊，都會使跟腱反覆的牽引，令到足部過度內翻，跟腱從而偏離原位，不斷地得到不必要的摩擦及過分受力，使腳跟過度勞損，通常會引起跟腱炎。跟腱炎就是跟腱發生問題時最普遍的病徵，炎症所發生的範圍位於腳跟附近的跟腱。患者在活動時會感覺腳跟微痛，並且在檢驗觸診時，患部會感到疼痛。

停止走動 綜合治療可痊愈

患上跟腱炎的傷者是可以自行治療的。受傷者首先要立即停止任何走動，讓受傷的腳休息，再用冰袋覆蓋於患處，進行冰敷，使血管收縮，加速血液及淋巴循環，減低急性發炎及腫痛。其後可以使用合適的止痛膏或藥油塗在患處上減輕痛楚及消腫。採用脈沖超音波和微量電療等物理治療及脊醫的治療法亦可促進康復。

幸好在退賽後的翌日從訪問中得知劉翔將會好好的治理及休養，他亦承諾「劉翔始終是劉翔，總有一天東山再起」，再次揚威運動場上。

無論如何，劉翔已經在上一屆的奧運會中為中國人在徑道上締造了零的突破，摘下徑賽的第一金。現在我們默默地為劉翔祝福，願他早日康復，我們又可以在競技場上目睹劉翔跨欄的英姿。

88歲的黃老先生，是本港退休中醫，他向編輯敘述當年治療跟腱炎患者的經驗：「（這個部位）腱鞘炎最難搞，敷了中藥雖可消腫，但因為走路或運動會對患處造成壓力，容易復發或傷患纏綿不好。」

當時有相熟的朋友推薦黃醫師試用其鄉間食療偏方，為跟腱炎一類的病患作輔助治療：每次用新鮮榕樹吊根4兩（如沒鮮貨，可用乾貨，量減為2兩）加豬腳一隻煲10小時（至豬腳幾乎融化）取湯飲用，每日一次。黃醫師吩咐病患煲飲此湯，再結合外敷具祛瘀生新作用的跌打中藥，沒想到功效明顯，飲湯加敷藥三次，「腳傷就好了，」黃醫師說：「過去只用中藥外敷，數多帖藥仍未見明顯效果。」

黃醫師表示，榕樹鬚根有很好的消炎作用，向來是南方跌打傷科常用藥，雖然性味較寒涼，但加上豬腳煲了10個小時，涼性已大減。他認為跟腱炎患者都可以一試，有助炎症消除，康復程度或可增強及加快。當然，對於體質虛寒、老弱孕婦等，則要遵醫囑的減或避用。

編者就此食療方求教於本地中草藥專家、香港註冊中醫李甯漢。李醫師表示，根據草藥典籍的記載，榕樹鬚根有清熱解毒、發汗、利尿的功能，除可治療感冒高熱、扁桃腺炎和痔瘡外，對風濕骨痛及跌打損傷均有散瘀消炎的療效。

李醫師說，收集民間和臨床記載，用於跌打傷患作藥茶，榕樹鬚每次用量一般为5錢；亦有《福建中草藥》記載，每次用榕樹鬚根2至4兩以酒水煎服可治關節風濕痛。他認為黃醫師提供的食療方使用的分量和熬製時間屬安全範圍，可以審慎（視乎病患實際情況）使用。

附：《香港中草藥》第五輯（李甯漢、劉啓文主編，商務印書館）有關榕樹（*Ficus microcarpal*）資料——

榕樹別名：細葉榕、正榕、榕樹鬚、半天吊。生於路邊、村旁或山谷。

藥用氣根（榕樹鬚）及葉。全年可採，洗淨，曬乾備用。

性味功能：味微苦、澀，性涼。清熱解毒，發汗，利尿。

主治用法：氣根：感冒高熱，扁桃體炎，風濕骨痛，跌打損傷；每用5錢至1兩，水煎服。葉：流行性感冒，支氣管炎，百日咳，瘧疾，急性腸炎，菌痢；每用2至4兩，水煎服。

（註：榕樹圖片由李甯漢醫師提供）



圖：蔡淑芬攝

針灸組合療法

有助脊髓病患提早康復

黑龍江中醫藥大學附屬第一醫院神經內三科專家的臨床經驗表明：採用針灸三部組合療法，配合清利通補的中藥辨證施治，能使大部分急性期脊髓病人提前1周左右進入恢復期。

肩痛引致全身癱瘓

《中國中醫藥報》刊載：今年3月，正在大慶市某醫院工作的李女士突然覺得單側肩膀疼痛。35歲的她身體一向健康，對於這點疼痛並沒放在心上。讓人意外的是，這些疼痛非但沒有消失，反而更加嚴重了。次日清晨，她的雙側肩膀都疼了起來。隨後的兩天裡，李某的小腿、大腿逐漸到全身都不能動彈，同時出現了呼吸、排尿困難等症狀。當地醫院診斷為「脊髓炎」。4月，全身已失去活動能力、插着導尿管的她被家人送到黑龍江中醫藥大學附屬第一醫院神經內三科就診。

經過40天的針灸組合治療，李女士拔掉了導尿管，生活基本能夠自理，並將於近期出院。

調督祛瘀三部針法

據了解，黑龍江中醫藥大學附屬第一醫院神經內三科多年來在一些神經系統疑難疾病的診治上積累了豐富的經驗，並形成了一系列獨特的診療方法，採用針灸組合療法根治脊髓病是內三科的一大特色。這一調督祛瘀三部針法是：取背部腧穴、四肢陽經腧穴及神經幹所在部位的穴位，早期肌肉弛緩者治以調督祛瘀通脈手法，後期伴肌肉痙攣性者治以調督祛瘀柔筋三部針法。

清利通補截癱四法

同時配合辨證應用清利通補、截癱四法中藥輔助治療。截癱四法

材料：水發刺參3條，花菇6隻，菜蘆半斤，薑2片，蠔油、糖、料酒、生粉等調味適量，上湯1碗。

製法：1、菜蘆洗淨，入上湯中灼熟，撈出備用。2、水發海參放入開水中飛水，撈出放在水喉下沖冷，備用。3、花菇用清水浸軟，用糖、油略醃。4、燒熱2湯匙油，爆香薑片，倒入花菇、海參，



圖文：張佩芳

臨床分享

中的「清」，指清熱解毒類中藥，具有抗炎作用；「利」指通腑利水類中藥，具有促進腸蠕動、排尿、減輕脊髓水腫的作用；「通」指活血祛瘀通脈，具有改善微循環、增加脊髓血流量的作用；「補」指健脾補腎，具有促進脊髓神經修復的作用。

據介紹，針灸組合療法不但對脊髓炎有顯著的療效，而且對其他脊髓病變，如多發性硬化症、運動神經元病、亞急性聯合硬化症、脊髓蛛網膜炎、脊髓腫瘤術後及外傷後截癱都有着良好的療效。在常規應用西藥的基礎上，早期配合針刺與中藥治療能使大部分急性期病人提前1周進入恢復期，部分慢性進行性疾病也能得到有效控制，並逐漸恢復。

本周健康講座

夏日飲食衛生

聖母醫院綜合社區健康促進中心於8月26日（星期二）上午11時至12時，在聖母醫院門診大樓一樓，舉辦「夏日飲食衛生」講座。查詢：23542254。

認識斜視及弱視

東華東院眼科部於8月27日（星期三）上午9時半至10時半在該院眼科大樓九樓演講廳舉辦「認識斜視及弱視」講座。查詢：21624421。

預防冠心病

順德聯誼會梁詠琨診所於8月28日（星期四）下午2時至4時，在馬頭圍道165號二樓該診所舉辦「預防冠心病」課程重溫及評估（須報名參加），查詢：27159538。

慢性阻塞性肺病

葛萬洪醫院於8月30日（星期六）上午11時至12時，在香港仔黃竹坑道125號該院A座二樓肺科復康中心，舉辦「慢性阻塞性肺病」講座。查詢：25182123。

癲癇症手術治療

醫管局新界西醫院聯網與香港復康會社區復康網絡於8月30日（星期六）下午2時30分至5時，在屯門大會堂演講廳（二），舉辦「癲癇症手術治療」講座。查詢：24686167；27754414；27947006。

白內障(上)

失明是一個嚴重的疾病，它使人無法獨立生活並造成在生活許多的不便。美國每年有超過900,000名40歲以上的人失明，大多數都是因為白內障、青光眼或黃斑變性。醫生通常會告訴他們，失明只是老化的一部分，但實際上並非如此。

白內障是如何發展的？

大部分情況下白內障的發展都很緩慢而且無痛楚。眼部水晶體密度的增加，慢慢地導致視力模糊、近視以及失去對顏色的辨認能力，白內障發展到後期，眼睛一層白霧很顯見，並覆蓋住瞳孔。大部分人開始時並沒有意識到患上白內障，直至完全失明。

眼科醫生士丹利埃文斯稱，他曾用營養學方法醫治過許多眼部疾病，包括青光眼和白內障。埃文斯認為病人未能盡早發現白內障的原因是，醫學院校並沒有教醫生可以如何處理，於是他們沒有及早告訴病人，直到病人的視力受到影響，或者已經到白內障後期。

埃文斯指出，愈來愈多的證據證明，白內障完全可以用營養學的方法預防及康復——早期診斷是關鍵。

受傷用冷敷還是熱敷？

受傷了，很多人都會第一時間想要減輕痛楚和傷勢，但冷敷還是熱敷呢？困擾吧！了解清楚冷敷熱敷的功用，你就懂得怎選擇。

| | 冷敷 | 熱敷 |
|------|---|--|
| 功用 | 降低患處的溫度 收縮血管，減慢患處的血液循環 降低血管壁的滲透性，減慢腫脹和皮下出血 降低新陳代謝率，減少細胞組織受傷 減輕痛楚 | 提升患處的溫度 擴張血管，增加患處的血液循環 提高血管壁的滲透性，加強氧氣輸送和廢物排泄 舒緩肌肉痙攣 提升肌腱柔軟度 減輕痛楚 |
| 適用傷患 | 患處有紅、腫、痛、熱徵狀 急性受傷，例如扭傷、拉傷 急性痛楚，例如急性關節炎 | 患處沒有紅、熱徵狀 長期發炎和痛楚，例如退化性關節炎、關節僵硬、慢性腰痛、持續的肌肉疲勞和疼痛 |
| 應用技巧 | 受傷後72小時內冷敷 在患處鋪上濕毛巾 把冰袋放在患處上敷15-20分鐘 每天可敷2-3次 | 受傷72小時後才開始熱敷 在患處鋪上毛巾 把熱墊或暖水袋放在患處上敷15-20分鐘 每天可敷2-3次 |
| 患處反應 | 感覺冰冷、麻痺但不疼痛 皮膚泛紅 反應在冷敷後15分鐘內可自然消退 | 感覺暖和不不太熱 皮膚泛紅 泛紅應在熱敷後自然消退 |
| 注意要點 | 患有血管病變、高血壓、心臟病、糖尿病、末梢神經病變的人士冷敷前應先諮詢醫生意見。 如對冷凍敏感或失去分辨冷熱的能力，則不應冷敷。 不能直接在傷口上冷敷，應先將傷口包紮好，再用保鮮紙分隔才冷敷。 若不能抵受冰冷感，應立即停止冷敷，不要強忍，以免產生凍瘡。 若冷敷後出現持續的麻痺、痛楚或紅疹，應盡快求醫。 | 患有血管病變、高血壓、心臟病、皮膚炎、糖尿病、末梢神經病變的人士熱敷前應先諮詢醫生意見。 如失去分辨冷熱的能力，則不應熱敷。 如患處有傷口、腫脹或太痛都不應熱敷。 熱力不可太強，以免燙傷。 若熱敷後出現持續的痛楚或紅疹，應盡快求醫。 |

* 冷敷還是熱敷要按傷患的種類和程度去決定，所以最好先向醫生或物理治療師諮詢。

手術的風險

對90%人的視力會有改善，但至少3%的病人會產生併發症，包括感染、腫脹、視網膜脫落以及青光眼。

使用植入物的風險，包括青光眼、眼內發炎或者視網膜脫離。許多案例的研究顯示，很多白內障是不會引起視覺喪失。然而醫生仍然繼續進行手術，即使病人本身可能並不需要。手術對有些病人是不適合的，例如視網膜有問題的病人。

證據顯示，患有糖尿病視網膜病變的患者，接受白內障手術後帶來的併發症的風險包括視網膜病變惡化。

白內障的類型

埃文斯認為，白內障有許多不同類型，在美國最常見的，被稱作為老年性白內障，患者往往是50歲之後才開始，這種白內障被看作是年齡增長的自然結果（如同白髮）。

其他類型的白內障有新陳代謝紊亂例如糖尿病導致，或者由外界的影響例如毒素、創傷、輻射、處方藥和非處方藥、酒精以及煙草。一些白內障是由傳統的眼疾治療方式所導致的後遺症。

治療青光眼的芸香滴眼劑（pilocarpine drops）也會導致白內障。

許多例子證明，雖然年齡可能是導致白內障的

一個因素，但顯然不是根本原因。許多90高齡的人也沒有白內障。

暴露於紫外線

每天暴露在紫外線下也可能會導致白內障。過多的日光浴或者暴露在來自周圍環境中的紫外線反射，例如路面、建築物、沙以及水，甚至當你處於陰影中——即使佩戴太陽眼鏡，也會增加患白內障的風險。隨着臭氧層的損耗，我們每天有不少機會暴露在更多的紫外線下。

每日暴露在紫外線下增加了眼睛內自由基的數量，以及使眼球房水（aqueous humour）內過氧化氫增加三倍——流體佔據眼睛前房室，是營養物傳輸工具的基礎，如果流體質量減弱了，到達水晶體的營養物會減少，視力結構的透明度就會減少。

我們的眼睛有一個抗氧化防禦系統，以對抗因氧化和紫外線照射所造成的自由基。據研究人員發現，眼睛最主要的抗氧化劑是維生素C，維生素E，維生素A和β-胡蘿蔔素，穀胱甘肽（glutathione）和各種礦物質。然而，由於某些原因這套防禦系統沒有起作用。

（未完、待續——9月1日續刊白內障的營養預防與治療建議。）

袁大明 自然療法醫生、大自然健康中心
www.naturalhealing.com.hk optinum@netvigator.com

逢周一刊出（雙周刊）

認識脊醫