

風濕病是範圍極為廣泛的一群疾病，主要包括紅斑性狼瘡（SLE）、類風濕性關節炎（RA）、乾燥症（SS）、多發性肌炎（PM）等疾病。中醫屬於痹症範疇，主要以中藥、針灸、埋線、藥浴等方面進行治療。經多年的臨床經驗，本人認為採用中藥與食物的配合，特別是加入適當的「血肉有情之品」，如瘦肉、豬骨等，一方面可促進治療效果，另一方面可達益氣和中的作用，使過多的祛風濕藥不致傷胃耗氣，有利於疾病的康復。

# 風濕病

## 中醫辨證施膳探討

□張群湘博士（國際藥膳食療學會副會長）

中醫認為，風濕病（痹症）主要由於風、寒、濕、熱等外邪入侵，閉阻經絡關節，氣血運行不暢所致，也可由正氣虛弱，如氣血虛弱、氣滯血瘀、肝腎兩虛等，以使正虛邪戀而致病。風濕病屬於中醫的痹症範疇。治療風濕病的中藥一方面口感較差，許多病人難以堅持服藥的原因是：太難飲了。另一方面抗風濕藥服用多易傷胃耗氣。本人近年來嘗試用藥膳湯水來調治該病，發現藥膳湯水也要和中藥一樣，需進行辨證施膳，才能發揮更好的效果。

### 辨證分型合理施膳

#### 風寒痹阻證

**症狀：**肩頸部、或腰脊、下肢痠痛，多勞後加重，甚而屈伸不利，遇寒冷或陰雨尤劇，肌膚麻木不仁，手足滯重。舌淡紅，苔薄白，脈弦細。

**治法：**養血通絡，疏風散寒。  
**食療方：**製附子五錢（先煲）、杜仲五錢、懷牛膝四錢、全歸四錢、乾薑二錢，羊肉四兩，生薑三片。



功效：川芎有活血行氣，祛風止痛的功用，常用於風寒痹阻證型風濕病。



祛風濕、補肝腎、強筋骨的功效。桑寄生是風濕病常用藥材，有

#### 氣滯血瘀證

**症狀：**肩頸腫脹刺痛，俯仰轉動不利，上臂麻木，或腰膝疼痛如錐刺，固定不移，活動受限，下肢麻木。舌紫黯有瘀點，脈弦澀。

**治法：**活血化瘀，祛風除濕。  
**食療方：**雞血藤四錢，當歸三錢，川牛膝四錢，川芎二錢，瘦肉四兩。

#### 肝腎兩虛證

**症狀：**身體瘦削，頸、腰、脊背疼痛，甚而僵硬畸形，肢體麻木，伴頭暈目眩，腰膝痠軟，神疲寐差。舌淡，苔白，脈細弱。

**治法：**補益肝腎，通經活絡。  
**食療方：**續斷四錢、桑寄生五錢、杜仲四錢、白芍四錢、地黃四錢、豬骨四兩。

#### 行痹

**症狀：**肢體關節酸痛，遊走不定，不拘上、下、左、右肢體關節，病或數時，惡風或惡寒，舌質紅，苔白微厚，脈多浮緊，也可有沉緊之象。

**治法：**宣痹通絡為主，佐以疏風之品。  
**食療方：**烏蛇肉一兩，西施骨四兩，桑寄生五錢、牛膝四錢、威靈仙三錢、當歸三錢，生薑二片。

#### 着痹

**症狀：**肢體關節沉重酸脹、疼痛，重則關節腫脹，重着不移，但不紅，舌質淡紅，苔白厚而膩。

**治法：**滲濕通經活絡為主，佐以健脾之品。  
**食療方：**薏苡仁五錢，防風三錢，桂枝一錢，生薑二片，西施骨四兩。

#### 熱痹

**症狀：**肢體關節疼痛，痛處微紅灼熱，腫脹疼痛劇烈，得冷稍舒，患者多兼有發熱、口渴、心煩、喜冷惡熱、煩悶不安等症狀，舌質紅，苔黃燥，脈滑數。

**治法：**清熱解毒通絡，佐以疏風之品。  
**食療方：**石膏六錢，知母三錢，甘草三錢，銀花藤四錢，桑枝五錢，西施骨四兩。



#### 病案舉隅：

李××，女，50歲，2007年4月21日初診。因雙腿重墜無力，雙膝關節腫痛三周而來就診。平素有疲倦乏力，納食量少，口淡無味，大便時如「稀泥」狀，舌質淡紅，苔白膩。診斷為濕邪內阻之痹證。治以滲濕通經活絡，佐以健脾。患者自訴怕苦，不願服中藥，特推介藥膳予以調治，用方：「薏苡仁五錢，防風三錢，桂枝一錢，生薑（帶皮）三片，西施骨四兩。六碗水煲至兩碗，早午飲，隔天食用。共服用兩周時間，腫消痛止。

#### 按語：

患者素有脾虛濕滯之徵，復感風濕之邪，以致濕邪痹阻下肢，而發此證。湯水中薏苡仁健脾除濕，又加防風，桂枝具有祛風濕，通經絡的功效。生薑（帶皮）即可疏風，又可利水除濕，西施骨有益氣壯骨之功，間接起到扶正祛邪的作用，諸藥合用，以發揮健脾滲濕，通經活絡之效，日子有功，以達湯到病除的目的。



杜仲

附子

牛膝

當歸

全歸

川芎

雞血藤

生薑

羊肉

乾薑

懷牛膝

全歸

桑寄生

杜仲

白芍

地黃

豬骨

續斷

桑寄生

牛膝

威靈仙

當歸

生薑

烏蛇肉

西施骨

桑寄生

牛膝

威靈仙

當歸

生薑

烏蛇肉

西施骨

桑寄生

牛膝

威靈仙

當歸

生薑

烏蛇肉

西施骨

桑寄生

牛膝

威靈仙

當歸

生薑

烏蛇肉

西施骨

桑寄生

牛膝

威靈仙

當歸

生薑

烏蛇肉

西施骨

桑寄生

牛膝

威靈仙

杜仲

附子

牛膝

當歸

全歸

川芎

雞血藤

生薑

羊肉

乾薑

懷牛膝

全歸

桑寄生

杜仲

白芍

地黃

豬骨

續斷

桑寄生

牛膝

威靈仙

當歸

生薑

烏蛇肉

西施骨

桑寄生

牛膝

威靈仙

當歸

生薑

烏蛇肉

西施骨

桑寄生

牛膝

威靈仙

當歸

生薑

烏蛇肉

西施骨

桑寄生

牛膝

威靈仙

當歸

生薑

烏蛇肉

西施骨

桑寄生

牛膝

威靈仙

當歸

生薑

烏蛇肉

西施骨

桑寄生

牛膝

威靈仙

## 河南發布甲流中醫防治處方

### 臨床分享

【本報記者楚長城鄭州電】日前，河南省中醫專家根據衛生部《甲型H1N1流感診療方案》，結合本省本次疫情及患者臨床症狀、時令氣候特點，擬定了甲型H1N1流感防治處方。河南省衛生廳、河南省中醫管理局向全省印發甲型H1N1流感防治處方通知，要求衛生部門在防治工作中推廣使用，向社群宣傳預防處方。

#### （一）預防處方

**方藥組成：**金銀花15g 桑葉10g  
蘆根10g 生薏仁15g  
杏仁5g 甘草3g

**功能：**清熱解毒，宣肺祛濕

**煎服方法：**水煎服，日一劑，早晚各1次。兒童減量。

預防處方以3天左右為一個周期，不宜長期服用。所需飲片請從正規醫療機構或藥房購取。

#### （二）治療處方

##### 處方一：

**主治：**熱毒內蘊，痰熱壅肺。症見：咳嗽、咯痰，咽紅腫痛，小便黃。舌質紅，苔黃，脈數。

**功能：**清熱解毒，宣肺化痰。

**方藥組成：**牛蒡子15g 桔梗10g 二花20g  
連翹15g 黃芩15g 橘紅12g  
僵蠶15g 甘草6g

**煎服方法：**水煎服，日一劑，早晚各一次。兒童減量。

**加減：**胸悶、喘息者，加麻黃、杏仁

高熱痰稠者，加生石膏、魚腥草

高熱持續不退者，加羚羊角

痰量較多者，加川貝、葶藶子

##### 處方二：

**主治：**濕邪留戀，熱邪不退。症見：發熱、胸悶，食慾不振，腹脹、便溏。

舌質偏紅，苔白膩或薄黃，脈滑數。

**功能：**化濕清熱

**方藥組成：**白蔻仁10g 杏仁10g 薏苡仁30g  
滑石30g 川樸15g 藿香15g 黃芩15g 竹葉10g  
半夏15g

**煎服方法：**水煎服，日一劑，早晚各1次。兒童減量。

## 浙江推桑菊湯預防甲流

針對各地相繼爆發的甲型H1N1流感，浙江省衛生廳近日組織中醫、中藥專家擬定預防流感中藥處方「桑菊防感湯」，並向市民推薦使用。

「桑菊防感湯」的成分為桑葉6克、菊花6克、白朮6克、防風3克、生甘草2克。製作方法是：加水500毫升浸泡30分鐘，煮沸15分鐘後取汁，也可按比例大鍋煎煮。用法療程為口服，每天2次，成人每次100毫升，小兒酌減，一般服用5天至7天。

針對秋季開學後學校成為甲流重災區的現狀，專家建議，有條件的學校可將「桑菊防感湯」煎湯飲服，供學生及教職工預防服用。

專家提醒，中藥處方「桑菊防感湯」僅供健康人群預防，特別是易感人群，包括密切接觸者、在校學生服用，不作為治療用方。如發生感冒發熱等症狀，應及時到醫院就診。對中藥處方「桑菊防感湯」中所含藥物有過敏史者慎用。

## 儲存蟲草別超過2年

受金融風暴的影響，一些名貴藥材價格下跌，冬蟲夏草更是跌到數年來的新低。中藥專家指出，對於有滋補需要的老弱人群來說，蟲草跌價確實是購買的好時機，但不宜一次購買太多，因為儲存時間長了，蟲草易受潮而遭蟲蝕，導致其藥效降低，故冬蟲夏草的保存期不宜超過2年。

如果家裡的蟲草一時食用不完，要注意儲存的方法。關鍵在於防潮、防蛀和防蟲，把蟲草放進密封的玻璃瓶，裡面再放一些花椒或丹皮，然後放置在冰箱中；如果需要保存半年以上，在儲存冬蟲夏草的地方旁邊還要擺放乾燥劑，以更好地防潮。一旦發現冬蟲夏草受潮，應立即拿到太陽下曝曬。如果發現冬蟲夏草已經長蟲了，可拿到炭火旁稍加烘燥，然後篩去蟲屑。

蟲草越新鮮，其功效就越好。建議購買蟲草後，應有計劃地服用，最好連續服用3個月以上。就一般的家庭保存條件來說，冬蟲夏草的保存時間不宜超過2年。



認識中醫藥 逢周一刊出

## 小便失禁不用尷尬

小便失禁是非常令人困擾的問題，最常見於長者和更年期後的婦女。小便失禁有多種表現模式：

**應力性：**每當腹內壓力增加，例如咳嗽、打噴嚏、大笑、提舉重物或其他體力勞動時，小便會不自覺流出。原因是盤腔肌肉鬆弛，常見於曾多次分娩的婦女。

**便意（急迫）性：**患者一有便意就必須馬上小便，經常有便意，亦多有夜尿症狀。由膀胱肌肉過度敏感或稱膀胱過動症引起。

**滿溢性：**滿載的膀胱如果再注入多一點尿液，小便就會自動溢出。由長期忍尿或尿瀰瀰引起。

**功能性：**常發生在長者身上，其泌尿系統正常，不過因行動不便或遲緩而未能及時到廁所去。

### 小便失禁會造成什麼影響？

患者會缺乏安全感，經常感到焦慮和羞愧，因而失去生活樂趣，例如減少運動及外出；甚至自我形象下降，生活質素大受影響。長期小便失禁亦會導致尿疹、皮膚破損或皮膚炎。

### 治療方案

盆骨底肌肉訓練／提肛運動：對應力性失禁尤有療效。其方法大致是平躺，雙膝彎曲，收縮臀部肌肉，向上提肛，緊閉尿道、陰道及肛門（感覺就如無法往如廁而需忍尿），保持收縮5秒，然後慢慢放鬆5至10秒，重複收縮動作。每日練習最少2次，每個動作50遍以上。

**藥物治療：**抗膽鹼藥及三環素抗抑鬱藥對便意性失禁有一定療效，不過必須由醫生處方使用。

**外科治療：**應力性失禁患者如果病情嚴重而運動訓練不奏效，可考慮以外科手術收緊已鬆弛的盤腔組織和下垂的器官。預防及改善小便失禁每天喝6至8杯水，以維護泌尿系統的正常功能。減少喝酒、咖啡、濃茶、汽水等利尿飲品。多吃高纖維食物，飲用足夠水分，配合適量運動，改善和預防便秘。

保持適當體重。戒煙。患者可每隔2至4小時排尿，訓練控制膀胱的能力，提高對排尿的知覺。每次小便時應盡量排空尿液。

改善家居環境，使失禁者能方便和迅速地到廁所去，甚至可放便椅或尿盆在睡房中。衣服可選方便脫下的，例如橡筋頭的褲子。

（本文摘錄自劉天驥醫生的文章）

編者按：中華醫藥版邀得國際藥膳食療學會合作，逢隔周一（雙週刊）推出《辨證食療》專欄，由本地中醫專家及營養學者執筆，撰寫臨床對證食療專文。國際藥膳食療學會的成員來自本地大學中醫藥學院的專家、教授、本地中醫師及營養師，學會致力提倡和推動藥膳食療文化的普及。

辨證食療

國際藥膳食療學會專欄

《中華醫藥》與國際藥膳食療學會合辦

下次刊出：10月5日

逢周一刊出 曹貴子醫生