



編者按：《博極醫緣》是一個中醫診症治療的專題版面，撰文者是一群中醫學博士研究生——「博極醫緣」正是來自中醫古籍《大醫精誠》（唐·孫思邈）一文中的語句：「博極醫源，精勤不倦」。意謂為醫者要有精湛的醫術，因此習醫人須用心精微，勤學不倦。  
《博極醫緣》逢每月第二個周一刊出，與讀者締結醫緣。



# 認識中醫血瘀證

□趙焯嘉 註冊中醫師

瘀血是由於血液運行不暢而阻滯於脈管之中，或溢出血脈之外，凝聚而成的病理產物。產生後的瘀血又可成為一些疾病的致病因素，導致許多新的病證，統稱為血瘀證。血瘀證的特點是瘀血形成之後，血液不僅失去正常的濡養作用，而且瘀血又會影響局部或全身的氣血運行，導致疼痛，出血，或內臟癥積，和「瘀血不去，新血不生」的不良後果。

血瘀證，也稱為瘀血證，通常是由於氣虛、氣滯、寒凝、火熱等原因，也有由外傷或急、慢性引起，導致血瘀，血行不暢，由於瘀血阻滯的部位不同，血瘀證又有阻於經脈、臟腑、四肢等不同病種之分。在治療方面，除了方藥之外，臨床常用的還有針灸、推拿、拔罐……等等。

很多研究顯示，血瘀證跟瘀血體質有密切關係，血瘀證可以表現為多種臨床疾病，包括內、外、婦、兒、皮膚、五官、神經、腫瘤等各科，瘀血致病相當廣泛，因瘀阻的部位和原因不同，其臨床表現也各異：

- 瘀阻於心——可見心悸、胸悶、唇甲青紫；
- 瘀阻於肺——可見胸悶、咳血；
- 瘀阻胃腸——可見嘔血、黑糞；
- 瘀阻於肝——可見胸膈痞塊；
- 瘀阻胞宮——可見小腹疼痛、痛經、經色紫暗；
- 瘀阻肌膚——可見肌膚腫痛青紫。

## 血瘀證的中醫診斷

中醫診斷，必以望、聞、問、切四診合參：

### 望診

- 望神志：如瘀血攻心，則有心中煩亂，坐臥不安，發顛發狂，時哭時笑，驚恐不安，失眠失語等。
- 望色澤：血瘀病人的面部，常呈現灰黯，或晦滯不澤之色，皮膚上出現大小不等斑點，呈紫褐青等不同之色。
- 望舌質：舌質上的脈最豐盛，舌可顯示內臟組織的病變。血虛、血瘀、血熱等病，在舌質上

都可反映出來。所以全身血液，不論某部分有瘀血，在舌質上會呈現青、紫的斑點，有些舌呈現隱隱青紫之色，而邊緣不清；亦有舌上部無異常，而舌下青筋弩張。

(4) 望唇頰：口唇色深褐，質乾粗，唇色布局不均，或口頰內兩側黏膜有隆起的小紫泡等現象，均為血瘀證的體徵。

(5) 望眼目：血瘀證患者的眼白表現混濁，或灰或部分紫黑。

### 聞診

瘀血令氣血不通而致刺痛，刺痛難忍則有呻吟聲。

### 問診

(1) 問寒熱：瘀塞不通，久而生熱，所以血瘀證常有不同的熱感。熱寒少，或自覺發熱而體溫正常，亦有五心煩熱，但無虛熱的現象。有寒熱往來，但無時間規律性；亦有潮熱，而多伴有麻木、拘攣等感覺異常。

(2) 問汗：瘀血阻塞三焦，腠理失常，則汗出。由於瘀血部位不同，所以出汗的部位不一致。如上半身一側有汗，或半側頭部出汗一些異常現象，均為血瘀阻滯，汗液布局不均所致。

(3) 問疼痛：瘀血阻塞不通，不通則痛。疼痛的性質多為刺痛，但亦有鈍痛、攻痛。疼痛多為日輕夜重。

(4) 問胸腹：瘀血患者胸腹多有滿悶感。或胸脇脹背等處刺痛，固定不移。或有吞嚥異常，如梅核氣、噎膈等症。

(5) 問口渴：瘀血阻塞津液施布的通路，津液不布，所以有渴而不欲飲或渴而欲飲水而不欲咽。

(6) 問經產：瘀血阻塞經絡，在婦女經期出現腰腹部刺痛，或經閉不通，或經漏不止，或產後出血，瘀於胞宮以致腰腹脹痛。

(7) 問外傷：外傷所致血液離經，瘀血不得散行而發局部腫痛。

(8) 問二便：小便黃赤色，大便淺灰色，均為瘀血所致。

### 切診

氣為血帥，血為氣母，氣行血行，氣滯血瘀，血瘀則脈絡不暢，所以血瘀證，脈多沉澀。

診斷血瘀證，必須四診合參，望診尤為重要，望舌質來判斷血瘀證，較為準確。疼痛性質，只有患者親自感受，並通過語言反映出來。在運用四診方面，必須全面分析，綜合運用，才能確切地診治疾病。

## 血瘀易引起的中醫病證

血瘀證可見於中醫各科的病證，包括：

- (1) 內科：頭痛、眩暈、中風、胸痹、心痛、心悸、積聚、癭瘤等。
- (2) 外科：癰腫、皮膚斑疹、濕疹、牛皮癬、腸癰、肺癰等。
- (3) 婦科：月經不調、痛經、閉經、乳癰等。
- (4) 兒科：癰癩、硬腫症、小兒麻痺症等。
- (5) 傷科：骨折、傷筋等。
- (6) 五官科：酒渣鼻、耳聾等。

血瘀證並非病名，通常都會跟其他疾病聯繫一起，例如血瘀型的痛經，氣滯血瘀型腰痛等，瘀血對機體的影響是多樣化的，瘀血內積，氣血不通，不通則痛；積瘀不散則可形成腫塊；血液因瘀阻而不能循經運行則導致出血；脈絡瘀阻致血行緩慢，阻礙全身得不到充足的氣血溫煦濡養，則肌膚黧黑；瘀血內阻沖任則為閉經；瘀血不去，新血難以化生則血虛。血瘀確實引致很多疾病的發生，嚴重的可致殘致命，所以不可忽視。

## 治療常用藥物和湯劑

臨床常用的活血化癥藥：

當歸、川芎、赤芍、地黃、丹參、丹皮、桃仁、紅花、三棱、莪朮、乳香、沒藥、大黃、蒲黃、薑黃、三七、牛膝、血竭、水蛭、虻蟲、蟅蟲、益母草、雞血藤、劉寄奴、五靈脂、延胡索等。

臨床常用的活血化癥湯：

桃紅四物湯、桃核承氣湯、溫經湯、失笑散、補陽還五湯、通竅活血湯、血府逐瘀湯、小腹逐瘀湯、膈下逐瘀湯。

## 血瘀證與血液流變學

傳統中醫認為：在正常生理條件下，血液在脈中運行，一旦經脈受到損傷，以至破裂，造成血液外溢，則形成血瘀證，所謂離經之血為瘀血；另一方面，血液在正常情況下，其生理狀態為如水之「流行不止」，若因病理因素影響，血液則會產生「凝則脈不通」、「脈不通則血不流」等情況，從而「內結為血瘀」。近年來，很多學者利用現代科學技術，對血瘀證進行了深入的研究，結果表明各種血瘀證患者多有血液黏度和血液流變性的異常，其中多數病例表現為血液黏度增高和流變性降低。

很多血管性病例如冠心病或缺血性中風，中醫認為是屬於「血瘀證」範疇，血液流變學變化的共同特點是：血液黏性增高；血細胞聚集性增強；血沉值增大；紅細胞壓積增高。這一切表明血液處於高度的濃黏聚狀態，血液流動性下降、凝固性增高、流變性異常，從而導致循環障礙，而形成血瘀證，導致全身或局部血行的生理功能異常，活血化癥就是利用藥物或其他中醫治療方法，達到改善血液黏度和血液流變性、增加血流量、糾正血液循環和微循環障礙的治療方法。

臨床及實驗研究證實：治療血瘀證，在療效出現的同時或先後，患者多有血液流變性的改變，血液黏度、血流量和微循環得到明顯的改善，達到「脈脈流通」的作用。

## 作者簡介

趙焯嘉

香港大學中醫全科學士  
香港大學中醫學碩士（針灸）  
廣州中醫藥大學博士（針灸）



博極醫緣

下次刊出日期：七月十三日（每月第二個星期一出版）



## 失笑散

五靈脂酒研 淘去沙土  
蒲黃炒香 共研細末  
用黃酒或醋沖服  
——《太平惠民和劑方》

桃紅四物湯是活血化癥常用方劑

## 作者簡介

馮永發

香港浸會大學中醫學士（內外全科）  
香港浸會大學中醫學碩士（骨傷推拿）  
廣州中醫藥大學博士研究生（骨傷科）



# 肩關節周圍炎的 功能鍛煉 湯水食療

□馮永發 註冊中醫師

根據不同病理過程，可將本症（肩關節周圍炎）分為急性期，黏連期，緩解期三種。

### (一) 急性期：

病期約1個月，亦可延續2-3個月。本期患者的主要臨床表現為肩部疼痛，肩關節活動受限，是由於疼痛引起的肌肉疼，韌帶，關節囊萎縮所致，但肩關節本身尚能有相當的活動度。如果在此期積極治療，可直接進入緩解期。

### (二) 黏連期：

病期約2-3個月。本期患者疼痛症狀已明顯減輕，其臨床表現為肩關節活動嚴重受限。肩關節因肩周軟組織，廣泛黏連，活動範圍極小，外展及前屈運動時，肩胛骨隨之擺動而出現聳肩現象。

### (三) 緩解期：

病期約2-3個月，為本症的恢復期或治愈過程。本期患者隨疼痛的消滅，在治療及日常生活勞動中，肩關節的攣縮，黏連逐漸消除而恢復正常功能。

肩周炎主要是以非手術治療為主。部分人可自行痊愈，但時間長，痛苦大，功能恢復不全。積極地治療可以縮短病程。加速痊愈。肩關節的功能鍛煉為治療中，必不可少的，在發病初期，就應該積極進行，病期中如進行鍛煉及治療，則可縮短病程加速恢復。急性期治療宜疏筋活血，通絡止痛；黏連期治療宜鬆解黏連，滑利關節；緩解期治療宜榮筋通絡。

## 每至低溫季節，因為肩膊疼痛而求診的病人，比往時多，而且大部分都是五十歲左右的女性為多的。

肩關節周圍炎，簡稱肩周炎，又稱五十肩，凍結肩，漏肩風等。屬中醫「肩痹」，「肩凝」等範疇，是肩關節周圍肌肉，肌腱，滑液囊及關節囊的慢性損傷性炎症。因為關節內，外黏連，而以肩部疼痛，功能活動受限為其主要臨床特徵。

中醫認為是年老體衰，肝腎不足，氣血虛損，筋失濡養，風寒濕外邪侵襲肩部，經絡拘急所致。故氣血虛損，血不榮筋，為內因，風寒濕外邪侵襲為外因。內因外因相互作用下共同影響，引起肩關節周圍炎。患者除接受中醫手法治療、內服藥物和外敷治療、針灸等治療外，堅持自我功能鍛煉和適當食療，有很好的輔助功效。

### 功能鍛煉：

患者在早晚作內旋，外旋，外展環轉上臂動作，反後鍛煉，鍛煉時必須緩慢持久，不可操之過急，否則有損無益。（見圖1，2環繞練習）

爬牆鍛煉是讓患者側面站立靠近牆壁，在牆壁上畫一高度標誌，以手指接觸牆壁逐步向上移動，做肩外展上舉動作，每日2-3次，每次10分鐘，逐日增加上臂外展上舉度數。可在屋柱上裝一滑車，掛繩的一端繫着患肢，以患者健側上肢向下牽拉另一端繩子，來幫助患側關節的鍛煉

活動。（見圖手拉滑車）

此外，間中煲一些滋補湯水佐膳，也是一種很好的保養方法啊！以下介紹三款對本病有食療功效的湯水供參考：

### (1) 老雞三蛇湯：

本湯營養豐富，滋補氣血，祛風，除濕。  
材料：老雞1隻，三蛇1副，生薑二兩，淮山五錢，杞子三錢，防黨五錢。

製作：老雞剖淨，去腸及尾，三蛇剖好，整副洗淨，加入其他材料及加水20碗，煲三小時，即可。

### (2) 淮山杞子北芪羊腿湯：

本湯益氣養血，補益強身，祛風寒，增強禦寒能力。  
材料：淮山五錢，杞子四錢，北芪1兩，龍眼肉三錢，馬蹄兩個，生薑四片

### (3) 黨參淮山紅棗山斑魚湯：

本湯補氣補血，強健身體。  
材料：黨參五錢，淮山五錢，紅棗10枚，山斑魚四條，生薑兩片，鹽少許。

製作：淡水山斑魚1斤，剖淨，抹乾，用油煎至微黃色，以辟腥味。黨參，淮山，紅棗去核，洗淨。生薑去皮切兩片，瓦煲內加清水，用猛火煲至水滾放入材料，改用中火煲三小時，加鹽調味即可。



## 羊腿肉1斤，鹽少許。

製作：羊腿肉浸開，洗到乾淨，馬蹄切片，生薑四片，淮山，杞子和北芪，龍眼肉洗淨。

瓦煲加入清水，用猛火煲至水滾，後放入材料，改用中火繼續煲三小時，加入少許鹽調味，即可飲用。

### (3) 黨參淮山紅棗山斑魚湯：

本湯補氣補血，強健身體。  
材料：黨參五錢，淮山五錢，紅棗10枚，山斑魚四條，生薑兩片，鹽少許。

製作：淡水山斑魚1斤，剖淨，抹乾，用油煎至微黃色，以辟腥味。黨參，淮山，紅棗去核，洗淨。生薑去皮切兩片，瓦煲內加清水，用猛火煲至水滾放入材料，改用中火煲三小時，加鹽調味即可。



### 環繞練習 (1)



### 環繞練習 (2)



### 手拉滑車



老雞三蛇湯