

中醫・生活

「醫師醫師，我忍吃好耐，終於忍唔住了，好痛！」
「那你怎樣痛法呢？」
「深呼吸時痛、咳也痛、打噴嚏也痛、睡覺時轉身也痛，甚至連碰一下也痛，但我並沒有撞傷或跌倒呀。」
以上對白，經常出現在日常的問診中。女士們常常會出現一邊肋骨痛，原因為何？現在就來揭開這個謎底吧。

註冊中醫 莫永豪



註冊中醫莫永豪。

不知女士們有沒有試過，明明沒撞傷，也沒有做什麼特別大的動作，只是日常生活的一個小動作，就立刻引發了一邊肋骨痛（尤其胸部向後或者胸部向下的肋骨），嚴重的時候就會出現上述的症狀。為了止痛，她們可能會用藥油按摩一下，但是按摩完後，疼痛更加劇烈，令工作與生活都受到影響，再拖延久些，患者可能會想到是否自己的肺有問題呢？或者是否心臟有問題？其實這只是常見的肋骨痛，又稱作「肋骨骨膜炎」。

局部壓迫致發炎疼痛

一般肋骨痛，就是中醫所說的脅痛，我們會分為兩類：有外傷和沒有外傷。外傷，即是跌倒或為外物所撞引發傷患疼痛，一般經治療後，三星期內會基本好轉。另一種個案是完全沒有外傷，患者就是不明原因地出現一側肋骨痛。其實，這種疼痛是有成因的，而且是日常生活中常會遇到的——由胸圍及胸部扭曲變形而引起。

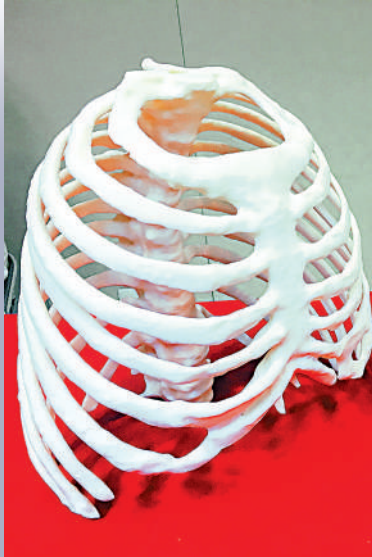
先說胸圍，大家可能從來沒想到胸圍會帶給肋骨傷害。女性戴胸圍是為了保護乳房，維持良好身形，但為了有良好的承托效果，胸圍須緊貼在肋骨上，從而對肋骨形成長期

的擠壓，而腋下的肋骨受力最大，另外，胸圍內的鋼線也會對肋骨產生壓迫，尤其以女士坐着的時候更甚。胸圍每天長時間的局部壓迫，肋骨骨膜、周圍的筋膜以及軟骨就會產生「抗議」，即出現發炎反應，疼痛隨即產生。

另一個導致容易發炎的原因就是胸廓扭轉，即是整個胸部連肋骨發生了扭曲，這是因為人的工作生活習慣慢慢形成的，所以為什麼每一個人都有不同程度的大細胸，這就是胸廓扭曲的現象。因變形引致高低不一的胸部，令受壓點也不相同，有些過高或者過突的地方，長期與胸圍緊密接觸後，就會產生炎症，尤其當人將手臂外展抬高拉物時最容易引發，所以好多時生活上一個小小的動作，就會突然之間引發發炎，這也是令不少人覺得不解的原因：為何沒有受傷但卻突然出現疼痛。

長期穿戴內衣

易致女性肋骨痛



▲胸部肋骨模型。

胡亂按摩可加重症狀

另外，也有一些其他的原因引起肋骨痛，例如龍舟運動員、有抑鬱情緒問題的人，都會容易覺得兩邊肋骨痛，這是因兩邊肋骨是肝經循行的位置，情緒的不穩尤其憂傷抑鬱等，都會導致經氣運行不暢停滯，致出現不通則痛的症狀。雖然，臨床上肋骨痛其實算是一個小病，但肋軟骨以及相關筋膜血液循環較差，一旦發炎後，修復會相對比較慢，但不當的按摩手法或者刺激反而會令發炎的面積擴大，從而加重了症狀。臨床上，很多病人就是自行塗藥亂按加重病情後，才找醫師治療。

一般來說，如果外傷症狀嚴重的肋骨痛，大約需要二至三星期治療，症狀較輕的，大約七至十天就會明顯好轉。醫師一般會運用針灸、內服中藥加手法治療，尤其手法治療更為重要，可以迅速改善發炎部位的血液循環，逐步收窄發炎的範圍。

作者為註冊中醫
師，專科治療各種
骨關節痛症，香
港骨傷及脊椎
專科診所行
政總裁



▲蓮子性平，具養心的功效。



▲百合味甘，可清心安神。

湯水
食療

材料
田七3錢、淮山5錢、黨參3錢、當歸2錢、陳皮2錢、瘦肉適量。

做法
所有材料放鍋中，加5碗水，煲滾後用慢火熬2小時，即成。

功效
消腫止痛，可於出現疼痛的時候煲此湯飲用。



▲田七具活血化療的功效。



▲淮山可益氣養陰。

材料
炙甘草3錢、蓮子1兩、百合1兩、大棗5粒、瘦肉半斤。

做法
所有材料放鍋中，加4碗水，浸泡材料20分鐘，大火煲滾後轉中小火熬30分鐘，即成。

備註
如因為情緒不穩而經常覺得胸脅疼痛，可飲用此湯。

開懷化鬱湯

曬曬太陽 自製維他命D

生活
解碼

天氣開始回暖，又未至於炎夏時的灼熱，現在是曬太陽吸收維他命D，維持骨骼健康的好時機。

然而，到底維他命D要怎樣才吸收得到，曬得多是否就吸收得多？怕曬的話又有什麼方法吸收維他命D呢？

現時身體唯一可以自行製造的維他命，就是「陽光維他命」維他命D，其對於人體的骨骼健康，以至抗炎及免疫功能都非常重要。想攝取足夠維他命D，最簡單有效的方法是曬太陽。

當皮膚接觸陽光的紫外線UVB後，便能觸發維他命D在肝和腎內活化及合成。最佳的曬太陽方式是：

（1）每星期曬太陽2至3次，每次15至30分鐘，最好在早上10時至下午3時這段陽光充沛的時間。

（2）要留意不要擦上SPF8以上的

防曬品來曬太陽。

（3）必須在戶外直接讓陽光照射皮膚，否則UVB便不能與皮膚接觸，觸發維他命D的合成。

至於飲食能彌補維他命D攝取嗎？如果平日沒有曬太陽的習慣，人體每日需要多少維他命D？對於1至70歲的人群，每日建議攝取量為600IU，每日攝取上限4000IU。只有小部分的食物含有維他命D，如曬太陽時間不足，可考慮進食食物來補充（例如：熟的三文魚、蛋，添加維他命D的牛奶／豆奶、穀物早餐等）或服用維他命D補充劑。然而，大家須留意不要超過攝取量上限。

一般從陽光或日常飲食中過量攝取維他命D的機會較低，但市面的營養補充劑劑量差異極大，因此選購前除了需留意標籤上的劑量，亦可諮詢註冊營養

師的建議，以免因攝取過量而對身體造成不良影響，例如引致血鈣過高，造成血管與組織鈣化，令心臟、血管與腎臟受損，甚至增加骨折風險。

資料來源：健康嗎Fb



▲曬太陽能觸發維他命D在肝和腎內活化及合成。

如何區分過敏與感染新冠

專家
簡析

新冠肺炎疫情持續，要區分季節性過敏、新冠病毒感染和接種疫苗後的副作用，可能有些難。

「過敏症和新冠病毒感染很難區分，尤其是二者在同一時期出現的情況下。」美國一醫療中心急診科醫生戴維斯說。

不過，搞清楚三者之間的一些關鍵差異，可能會使區分它們變得容易。「我總是會問患者發癢和發燒的情況，這是最大的差異。過敏通常不會發燒，但會讓患者感到瘙癢難忍。」醫療保健專家懷特提到了新冠病毒感染和過敏的一個重要區別。

美國疾病控制和預防中心也列出了過敏和新冠病毒感染的症狀區別。儘管二者的症狀都可能包括咳嗽、呼吸急促或呼吸困難、乏力、頭痛、喉嚨痛、

鼻塞或流鼻涕，但發燒和發冷、肌肉和身體疼痛、味覺或嗅覺突然喪失、噁心、嘔吐或腹瀉等症狀，在新冠病毒感染病例中更為常見。

「病毒性感染常會令人發冷或發燒，感覺非常疲憊。」懷特說：「過敏一般不會導致疲勞，也不會讓你出現腹瀉，但新冠肺炎會。」

至於接種疫苗後的情況，「副作用通常有手臂疼痛、疲勞，有時還會頭痛，這通常是時間的問題。這些症狀一般在接種疫苗後4小時左右出現，並在24至36小時內緩解」。懷特認為，過敏和新冠病毒感染的相關症狀不會那麼快緩解。

總的來說，如果不能確定自己怎麼了而且擔心可能感染了新冠病毒，那麼你應該接受新冠病毒檢測，並遵守指導原則，從而避免疾病的傳播。

（新華社）

別讓小朋友營養過量

育兒
資訊

小朋友大多愛吃糖果、雪糕、薯片等零食，偏愛肉類而不愛蔬果，這都是不良的飲食習慣，導致小朋友營養不良、容易生病及肥胖的根源。

為何營養不良又會肥胖？其實營養不良意思不止是營養太少，也可以指營養過量。小朋友長得肥肥胖白不一定是好事，因為太肥會引致很多毛病。有些小朋友外表肥胖，看似精神，但其實內裏很可能是營養不均勻，進食太多脂肪食物而缺乏人體所需的維他命、礦物質及纖維素。一般來說，最令父母擔心的是子女的學習能力。若在發育時期未能



吸收足夠的營養，小朋友的身心發展將受到一定程度的限制。

小朋友要吸收足夠的鈣質、鎂質及維他命D，這些營養成分對他們的體格發展非常重要。對於那些不吃蔬果的小朋友，由於缺乏足夠的纖維，身體內的毒素不能如常排出，積聚於體內，容易引起腸胃不適，小朋友的病痛亦因此增多。

孩童時期必須吸收足夠的營養素、維他命及礦物質，否則將影響小朋友的體格及腦部發展。故此，父母必須留意子女的日常生活，確保他們不偏食之餘又能夠吸收足夠的養分。有些父母更會給小朋友添加額外的營養，例如魚肝



▲小朋友若無節制地進食甜食，容易致胖。

油、維他命C，但須注意適合小朋友的攝取量，不是愈多愈好。

此外，不少研究指出，小朋友腦部和視網膜的發育過程需要大量的DHA（奧米加3脂肪酸），它對整體智力發展尤其重要。家長若希望子女攝取更多DHA，讓他們多吃深海魚類是其中一個方法。

酸棗仁安神養肝

藥食
同源

古代五行學說指出，肝屬木，與春相應。即是說，春天是養肝的好時節。不少食物都可以養肝，酸棗仁是其中之一；與此同時，都市人多有睡眠問題，酸棗仁對失眠亦具良效。

酸棗仁是酸棗的核仁，而酸棗樹皮、果實及核仁，均可入藥。酸棗仁含蛋白質、脂肪油、甾醇、三萜化合物及維他命C等，功能寧心、安神、養肝、斂汗、舒筋，亦可治療神經衰弱、失眠、四肢痠痛麻痺等症。

酸棗仁燴菇耳

材料：酸棗仁2錢，木耳、銀耳各1/4兩，金菇4兩、冬菇6隻、芹菜一棵，蔥絲、薑絲各1湯匙。
調味料：鹽1茶匙，酒、生粉各半茶匙。

做法：
①酸棗仁洗淨放鍋中，加兩杯水煮至一杯。芹菜洗淨切段。
②木耳、銀耳分別洗淨，飛水盛乾。
③冬菇浸軟去蒂，切絲。金菇去根，洗淨撕開。
④下油2湯匙爆香薑、蔥，放入木耳、銀耳、冬菇、金菇及芹菜，炒勻，加入酸棗仁汁及調味料，炒勻即成。



▲酸棗仁功能寧心、安神。