長期姿勢不當或受風寒

50歲以下也會患五十肩

中醫・生活

童引弟
註冊中醫
專科治療各種骨關節痛症
香港骨傷及脊椎專科診所
主診醫師

肩周炎又稱「五十肩」，因為好發於50歲左右的人。然而，年輕人或年齡小於50歲的人若然平日姿勢不當，或受寒邪，也有機會患上肩周炎。

◀年輕人平日若姿勢不當，也有機會患上肩周炎。

「醫師，我的肩膀一動就會很痛，手向上舉時痛，後屈又不利索，現在連穿衣或日常基本動作也受影響，痛得我睡覺也不安寧。究竟我發生了什麼事？」36歲做文員的陳小姐說道。經過問診和檢查後發現陳小姐患上了肩周炎，「肩周炎不是50歲以上才會有嗎？」陳小姐說道。

肩關節發炎影響活動

你是否跟陳小姐有同樣的疑惑？很多人誤以為年紀大才會患上肩周炎，但其實肩周炎患者是因為肩關節囊內的滑液減少，出現發炎、纖維化等情況，而令肩關節沒有足夠的潤滑，導致關節間黏連，繼而使肩關節的活動能力大受影響。

那為什麼肩周炎又稱為「五十肩」，且好發於50歲左右的人？這是因為隨着年齡增長，中年人士的身體機能開始退化，容易引致肩關節囊的滑液減少並且出現發炎、腫脹、疼痛等症狀，因而多使50歲左右的人患上肩周炎。但並不代表年輕人士或者小於50歲的人就不會患上。

有研究指出，曾經出現肩關節受傷、中風、手臂骨折，或者長期沒有活動肩關節的人士，都會較易患上肩周炎。另外，糖尿病、甲狀腺功能低下症、甲狀腺功能亢進症、柏金遜症等患者，也有較高的機會患上肩周炎。

陳小姐由於長期在室內冷氣地方上班，且愛穿露膊衣服，使肩膊易受寒邪，加上她長期使用電腦工作且重複同一動作令肩部的肌肉、韌帶處於緊張狀態，肩關節缺乏活動，引致關節的滑液減少，產生肩關節發炎，患上肩周炎。

活血通絡 鬆解黏連

對於治療肩周炎所導致的痛症，中醫會採用針灸、拔罐、推拿等手法，再配合功能鍛煉為患者進行治療。以活血、通絡止痛，鬆解黏連為原則，達到止痛及恢復功能的目的。陳小姐經過10次至15次對症治療和功能鍛煉後，肩部疼痛大減，肩部活動度較前好轉。再經過兩個月定期覆診，陳小姐的肩膀活動能力慢慢回復正常。

此外，受涼常常是肩周炎的誘發因素，寒冷濕氣會侵襲機體，使肌肉組織和小血管收縮，所以亦囑附陳小姐注意患處保暖，避免受風寒，平時可以熱敷，增強血液循環。另外，她工作時要注意調整姿勢，避免不正確姿勢積累勞損，並須適當活動肩關節。

▲避免經常提取重物，有助預防肩周炎。

▶白領一族長期坐着使用電腦，謹記適時活動肩關節。

預防肩周炎

●日常生活留意姿勢

對於預防肩周炎，我們要避免經常提取重物，因為在提取重物時會使用上肩關節，如果經常要抬起、舉起重物，就會增加患上肩周炎的機會。

另外，不少家庭主婦時常要重複同一動作，例如抹窗、抹枱等等，導致過度活動肩關節，加上姿勢不正確，就會令肩關節發炎。

●適當活動肩關節

如果想避免肩周炎找上自己，那就要避免經常提取重物和維持正確的姿勢，包括減少過分轉動肩關節，或者長時間用手臂當作枕頭使用。

其次，有些肩周炎的患者因為肩關節缺乏活動而引致關節的滑液減少，產生肩關節發炎的問題，所以適當活動肩關節有助預防肩周炎。尤其在辦公室長期坐着打電腦的人士，長時間維持同一個動作會令肩關節缺乏活動，最好每隔一段時間就進行肩部外展、屈伸或旋轉，減少肩膀變得僵硬的機會。

另外，患者亦可以透過食療紓緩肩周炎出現的不適。

肩關節鍛煉

（1）手指爬牆運動

做法：患者面向牆壁站立，將右臂伸直成水平，手指摸牆做爬高動作。在不痛的範圍內，慢慢沿牆壁爬高，至肩膀疼痛手臂無法繼續上伸為止，可以稍作停留數秒再慢慢放下。

次數：重複這個運動約10到15分鐘，一日3次。

（2）手臂鐘擺運動

做法：找一張高至臀部的桌子或椅子，用沒有受肩周炎影響的手扶着，微微彎下上半身，放鬆患有肩周炎的手臂，以自然垂下的方式，像鐘擺一樣向前後及左右4個方向來回擺動20下。最後以順時針以及逆時針畫圓的方向來回擺動手臂各10次。

次數：整套動作每日做3次，可以因應肩周炎的改善情況而酌量增加，以不造成任何痛楚為主，如果一出現痛楚便應該立即休息。

（3）毛巾運動

做法：先拿一條大約有上半身般長的毛巾，以左手抓着毛巾的其中一端垂直放到身後，再以右手抓着毛巾的另一端，用上下拉動毛巾的方式進行鍛煉。

次數：一共做10次。完成後，交換左右手的上下位置，重複動作。

▶手指爬牆運動。

◀山楂活血通絡。

食療

山楂玫瑰花茶

材料：山楂50克、玫瑰花10克、枸杞子15克、茉莉花10克。

做法：山楂、枸杞子煎汁，然後沖入裝有茉莉花、玫瑰花的容器中。稍煮後，即可飲用。

功效：山楂和玫瑰花具有溫經活血通絡、疏肝解鬱之效。

備註：

適用於日久不癒，局部隱隱作痛，活動不利，遇天氣變化或勞累則肩周炎疼痛復發加重者。

桑枝粉葛黑豆湯

材料：桑枝30克、生薏米30克、粉葛500克、黑豆30克、老母雞1隻或瘦肉240克、陳皮1塊、紅棗4粒、鹽少許。

做法：

①材料洗淨，桑枝、薏米、陳皮與紅棗浸約5分鐘。黑豆浸約1小時。

②粉葛去皮切件。桑枝切成小段。

③雞或瘦肉出水，水滾後放入所有材料，調細火煲約2小時，加鹽調味，飲湯吃肉。

功效：黑豆能健脾益腎，桑枝有助通經絡、祛風濕和止痛，粉葛有退熱和生津的功效。陳皮行氣，紅棗補氣血，具有祛風濕、通經絡、補氣血之效。

備註：

適用於肩周炎慢性期而體虛風濕阻絡者。

◀桑枝具止痛功效。

藥食同源

秋日重滋陰

秋天第三個節氣「白露」（9月7日）已過，天氣會漸漸轉涼。《月令七十二候集解》曰：「陰氣漸重，露凝而白也。」

秋日要防燥，防秋燥擾人，所以要適當補水，但補水不是光喝水，還要滋陰。滋陰能緩解身體各器官的「渴」，例如嘴巴渴，滋陰能生津；皮膚渴，滋陰能生津潤燥；腸道渴，滋陰能潤腸。

石斛功能滋潤、養陰、補水，配搭枸杞子、無花果、黃芪等煮成養生茶，製作簡易，適合此時飲用，防秋燥襲人。

滋陰茶

材料：石斛5克、枸杞子5克、無花果10克、黃芪5克。

做法：材料放鍋中，注入適量清水，大火煮開後，改小火煎煮15分鐘，即成。

備註：

①適用於陰虛缺水所致的皮膚乾燥、咽乾口乾、乾咳，不適合於感冒、腹瀉初期的急病病人。

②無花果若為整粒，不妨切開或剪兩道口，可使茶味更香甜。

▶石斛有滋潤養陰功效。

吃得健康

月餅熱量知多啲

中秋節是一家團聚的節日，少不了大吃一頓，尤其應節食品月餅，充滿儀式感之餘，近年不少品牌推出多元化口味的款式，種類繁多，令人難以抗拒。然而，月餅是高熱量、高油脂、高糖分的食品，如果你只是適量進食，一年只吃一次，就不用太過擔心攝入過多油脂與糖分，否則，還是需要有節制地進食，並且選擇熱量較低的月餅。

一個傳統雙黃白蓮蓉月餅（185克）的熱量高達800卡路里，相當於四碗白飯。由於製作方法及原料不同，冰皮月餅和雪糕月餅的熱量相對較低，卻也比一碗白飯高，吃太多也不好。

製作傳統月餅的材料，主要是小麥粉、食用油、糖。外觀愈是金黃酥軟的月餅，油分愈高，月餅餡往往也含大量糖、油。至於冰皮月餅，主要材料是糯米，含的油脂量比較少。

對於健康的成年人，一般建議每天進食四分之一個傳統月餅為上限，亦可選擇較低脂、低糖的迷你月餅。大家應避免空腹食月餅，以免進食過量。

至於小朋友，0至3歲的幼兒消化吸收能力較差，吃月餅有可能引致消化不良、腹瀉等，所以不建議進食。3至6歲的小朋友可以吃一點，但注意切勿因小朋友喜歡而讓他們過量進食，大概每次只能吃一個月餅的五分之一至四分之一。

患病的人，要注意少吃月餅甚至不吃，吃的話，還須注意食量。另外，糖尿病人不建議進食月餅，即使是無糖的，因此類月餅儘管沒有加入蔗糖，但油脂含量仍然偏高。肥胖、高血脂、高血壓患者也要盡量少吃或不吃月餅，以免血液中的膽固醇和甘油三酯含量升高，令血液變得更加黏稠。

▲各式月餅。

月餅熱量一覽（部分）

種類	重量(克)	卡路里
雙黃白蓮蓉	185	800
冰皮月餅	60	200
流心奶黃	60	190
雪糕月餅	115	289
五仁月餅	160	600