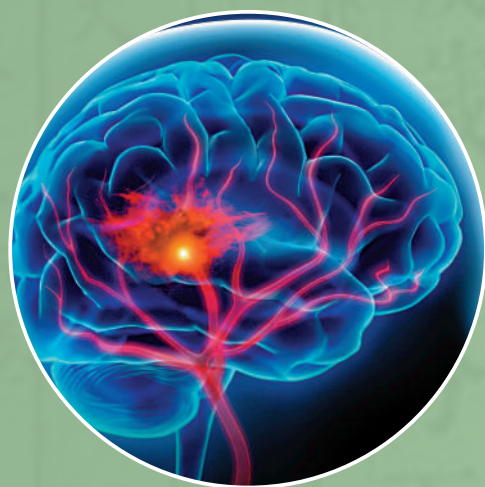


中風常見後遺症之一 面癱治療 針灸加速康復



▲中風是急性腦血管疾病，其中面癱是常見的後遺症。

面癱症狀

- 一側面部肌肉無力，不能蹙眉、皺眉、露齒、鼓頰等
- 嘴角向正常側歪斜
- 額紋消失，鼻唇溝平坦



▲針灸是中醫治療面癱的主要方法之一。

面癱是中風患者最常見的后遺症之一，亦是中醫治療的適應症。其表現為一側面部肌肉呈無力、板滯、麻木、鬆弛或無法控制的狀態，不能作蹙眉、皺眉、露齒、鼓頰等動作，嘴角向正常側歪斜，病側露睛流淚，額紋消失，鼻唇溝平坦。

中風是一種急性腦血管疾病，由於腦部供血中斷或減少，導致腦組織不能得到充分的養料和氧氣，受影響的神經細胞因而壞死，從而產生各種中風後遺症，當中半身不遂、面癱是中醫治療的適應症。中風後遺症的治療黃金期，在發病後6個月內，而面癱是中風患者最常見的后遺症之一。

針刺穴位刺激神經

臨床上，面癱大多因為中風導致，但亦有少數患者由於環境寒冷低溫所致。筆者大學時期醫院實習的地點在南京，當地冬天氣溫一般在1攝氏度至6攝氏度左右，時有零下氣溫，江河結冰。當時我在醫院針灸科實習，正正是12月至翌年2月這段時間，每天都有不少因面癱而尋求中醫針灸治療的患者。幾歲的嬰幼兒、二三十歲的青壯年、七老八十的長者，都有機會因寒冷而面癱。但此類面癱的症狀和中風後遺症的面癱有差別，寒冷所致的面癱只會面神經麻痺，口眼歪斜，無法抬眉、閉眼、鼓頰的表現，不會伴有半身不遂，手腳無力，無法正常行走活動的症狀。

香港冬季天氣當然不像南京那樣冰天雪地，但亦有寒風刺骨的短暫日子，又或者是工作環境比較低溫，此類天氣，人群在香港亦有可能出現面癱。

現代醫學認為，中風後遺症導致的面癱是由腦動脈阻塞或破裂引起。腦動脈阻塞（缺血）或破裂（出血）會損害供應面部肌肉神經的養料，導致控制面部表情的肌肉無力或無法正常運動。中醫認為，中風的發生是由於患者平素氣血虧虛，心、肝、腎三臟陰陽失調，突遇憂

思惱怒、飲酒飽食、外邪侵襲等誘因，以至氣血運行失調的危急重症。面癱則是經氣阻滯，經筋失養，筋肌縱緩不收而發病。

修復受損肌肉功能

面癱的治療目標是增加面部肌肉力量和恢復面部肌肉動作功能。臨床中，針灸作為中醫治療面癱的主要方法之一，通過針刺穴位，可以有效刺激面部神經，促進受損的肌肉功能修復。

針灸治療面癱，以手足陽明經為主，手足少陽經為輔。採取局部近取穴與循經遠取穴相結合的治法。常用穴位包括陽白、迎香、地倉、四白、曲池、人中、合谷等。針刺深淺和運針手法的控制，需要根據個體面部麻痺情況進行調整。在針灸的同時，可以配合面部穴位按摩及面部刮痧，加強針灸療效。

中風病因病機複雜，多見於年老體弱之人，年過半百，陰氣自半，氣血漸衰，基礎不固，一旦發病，大多預後不佳，不能短期恢復和完全恢復。上醫治未病，如有突然不明原因的頭痛劇裂；突然舉步困難，自覺昏眩，失去平衡或機體協調性；單眼或雙眼視力突然模糊等中風先兆，建議馬上求醫，盡早預防，慎起居，節飲食，調情志。

黃耀

註冊中醫

至意中醫診所

木瓜枇杷葉瘦肉湯

美顏湯水

材料：

枇杷葉10至12片 陳皮3錢
豬瘦肉1斤 熟木瓜1個
大棗數枚

做法：

- ① 瘦肉「飛水」，洗淨備用。
- ② 陳皮浸軟。枇杷葉洗乾淨。木瓜去皮去籽，切大塊，備用。
- ③ 除枇杷葉外，所有材料放鍋中，加6至8碗水，大火煮滾後加枇杷葉，轉細火煎煮45分鐘即可。

功效：

清肺熱。



▲枇杷葉功效清肺和胃。



▲中醫美顏針是在針灸治療的基礎上發展而成。

痤瘡患者 針藥同施

施針美顏

在面癱針灸的過程中，除了面部神經肌肉的恢復外，肉眼可見，患者接受針灸後，面部肌膚呈現緊緻提升的效果。中醫美顏針正是在臨床面部針灸實踐的基礎上發展而成，近年愈來愈多患者主動尋求美顏針的治療。

美顏針是中醫針灸治療的一種。在香港，為患者進行中醫針灸治療，必須為香港註冊中

醫師。臨床美顏針最常見的適應症為痤瘡、皮炎等。

在施針治療前，醫師都會先對患者面部皮膚進行全面的檢查，問診了解患者正面對的皮膚問題和需求。

進行美顏針治療前，患者必須卸妝潔面，保證面部的衛生乾淨。然後，醫師會使用特殊的幼細針具進行針刺，美顏針使用的針具比正常針灸針細幼，痛感較輕，針刺時手法需輕柔且準確，根據每位患者的面部特點和皮膚症

狀，針對不同的穴位進行針刺，選擇適當的針法和深度，以達到調節面部的氣血循環，刺激面部肌肉，改善皮膚症狀，增加皮膚彈性和緊緻度。在治療皮膚症狀的同時提升面部輪廓，減少皺紋和肌膚鬆弛的問題，可以使患者臉部更加年輕和立體。

對於色素沉澱、毛孔粗大等皮膚問題，美顏針也能有所幫助。對於嚴重痤瘡的患者，建議針藥同施。以內服中藥，外敷中藥配合美顏針治療，加快皮膚癒合。中藥治療需四診合

參，治法大多為清肺熱、祛濕毒的思路。美顏針建議1星期接受1次至2次治療，一般以8次至12次為一個整體療程。往往完成一個整體療程，已達美顏針最完整的治療效果，其後可每2星期或1個月覆診接受治療，維護治療效果。

在美顏針療程期間和療程後，建議患者保持良好的飲食習慣、適量運動、合理的生活作息和皮膚護理，保持身體和皮膚的健康。

紫蘇：解表散寒 行氣和中



明醫手記 嚴麗明

「時光荏苒」，轉眼已入深秋。荏苒一詞常用，知其源自什麼嗎？其實源自一種有名的植物——紫蘇。

紫蘇，是唇形科紫蘇屬，屬一年生草本植物，氣味芳香。雖然其生長茂盛，卻生命短暫，被古人賦予了時光易逝的語境，「荏苒冬春謝，寒暑忽流易」，然而其在中國的醫食文化歷史中，卻悠久不衰。周邊東南亞各國，以及日韓美食中，紫蘇也是常備、增香提鮮開胃的「伴侶」。

據考，早在3000年前的商周時期，紫蘇就被作為藥食兼用的植物使用，其藥用最早見於南北朝《本草經集注》。歷代有關紫蘇的記載頗多，如明代李時珍《本草綱目》記載，「紫蘇嫩時有葉，和蔬茹之，或鹽或梅作菹食甚香，夏月作熟湯飲之。」明代藥學名家倪朱謩曰：紫蘇「散寒氣，清肺氣，寬中氣，安胎氣，下結氣，化痰氣，乃治氣之神藥！」《本草正義》載：「紫蘇開胸膈，醒脾胃，宣化痰飲，解鬱結而利氣滯。」

紫蘇是國家批准的首批60種藥食兩用

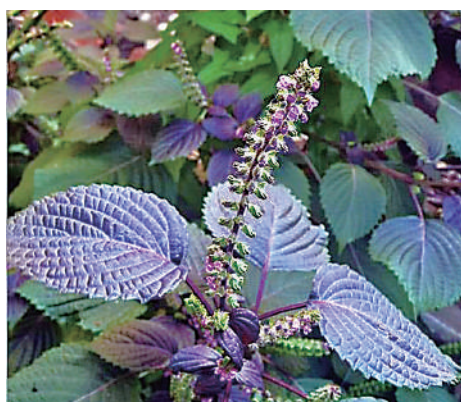
植物之一。其性味辛溫，歸肺脾胃經，葉、梗和種子均可入藥。蘇葉解表散寒、行氣和中、解魚蟹毒；蘇子降氣消痰、平喘潤腸；蘇梗理氣寬中、止痛、安胎。紫蘇擅長治療外感風寒、寒濕之邪出現的頭痛、惡寒、發熱、流清涕、咳嗽、氣滯胸悶、嘔惡納呆，以及孕婦外感等病症。當今廣泛使用的藿香正氣口服液、通宣理肺丸、參蘇丸、蘇杏散、香蘇散等含有紫蘇的中成藥，只要使用方證對應，莫不應手取效。

據現代藥理研究，紫蘇富含揮發油，主要成分為紫蘇醛、紫蘇醇、左旋檸檬烯、迷迭香酸等，以及富含Omega-3必

需脂肪酸，其代謝產物是EPA、DPA及DHA，另外還有黃酮類、18種氨基酸、微量元素等活性物質，具有解熱、抗菌、抗氧化、抗發炎、抗癌，調節人體免疫，以及緩解支氣管痙攣、祛痰平喘，促進胃腸蠕動，有益人體心血管及大腦健康等作用。

紫蘇辛散偏溫，不是每個人都適用，自行使用須注意。凡風熱、濕熱型外感，有口渴、汗出、咽痛、發熱、小便黃、口臭者不宜；體質氣弱表虛、易汗、疲倦乏力，以及陰虛火旺者手足心熱者忌；大便秘洩、糖尿病患者慎用。

作者為註冊中醫



▲紫蘇植株。



▲紫蘇藥材。

胃痛的飲食調養

藥食同源

都市人食無定時，常有胃痛的毛病，或伴有嘔吐、泛酸、噯氣等情況。中醫認為胃痛的發生，多與飲食不調、情志鬱怒、脾胃虛弱、感受寒邪、久病瘀血等有關。而在治療胃痛的同時，根據不同的病因病機，辨證地採用相對應的方法來進行飲食調養，往往能夠收到較好的效果。

若果胃痛病人感覺呈燒灼樣，常伴心煩、口燥、咽乾、大便乾結等，可進食糯米百合粥或枸杞石斛老鴨湯，養陰益胃。

除了飲食調養，病人進食時宜專心，細嚼慢嚥，飲食應清淡，可吃稀粥、蛋羹等，不宜吃生冷、冰凍、刺激性強的食物。

此外，胃痛病人應避免喝濃茶、白酒等。

糯米百合粥

材料：
糯米50克、百合60克。

做法：

- ① 百合洗淨。糯米淘洗乾淨。
- ② 材料放入鍋中，加適量水，煮成粥，以食鹽調味，即成。

功效：

養陰益胃。

備註：此粥可作為主食，四季皆可食用。



▲糯米健脾養胃。



▲百合補中益氣。