

肩關節周圍炎是香港人常見的慢性痛症之一，肩關節周圍炎簡稱「肩周炎」、「凍結肩」，因此病好發於50歲左右的患者，故有「五十肩」的別稱。人口老化和肩周炎之間存在着密切的關聯。隨着年齡增加，肩關節周圍組織的退化和損傷增加，導致肩周炎的風險增加。對於老齡人口，肩周炎的影響尤其嚴重，導致生活質量下降、活動能力減弱和醫療費用增加。



黃耀 註冊中醫 至意中醫診所



緩解肩周炎 針灸拔罐齊施

放鬆肌肉 活血止痛

治療目的為減輕疼痛分數，改善肩部血液循環，促進病變組織修復，鬆解肩部黏連，改善活動度。主要治療方案分為三部分：鬆軟組織、減輕疼痛分數、消炎。

觸診檢查時肩部痛點附近的肌肉群會呈現緊繃狀態，拔火罐、走罐、刮痧、筋膜刀、射頻熱能筋膜刀、手法鬆解等都可以鬆解開肌肉的緊繃。筆者較常用的治療方案為患者俯臥，先用筋膜刀沿着痛點、菱形肌、斜方肌、小圓肌等位置移動來回鬆解，而使皮膚產生潮紅、充血、瘀血現象，通經活絡；在皮膚表面出現一定程度痧痕後，在附近的肌肉群拔火罐，消除局部的腫脹，8至10分鐘起罐；起罐後，患者轉身仰臥，再以筋膜刀鬆解三角肌前束，肩周炎患者往往三角

肌前束會有多個明顯結節。

鬆軟組織後可以針對痛點活血止痛，針灸、艾灸、儀器治療（擴散式衝擊波、聚焦式衝擊波）等都可以明顯下降疼痛分數。這部分筆者較常用的治療方案是以針灸治療為主，再以儀器治療配合針灸治療。針灸取穴會以肩部阿是穴為主，運針得氣，得氣時會產生酸、麻、重、脹等感覺，留針15至20分鐘，留針時配以醫療級紅外線治療燈，透過遠紅外線促進血液循環及擴張微血管，加強針灸療效；起針後按壓痛點，痛點較淺者擴散式衝擊波促進受傷軟組織消炎止痛，痛點較深層者以聚焦式衝擊波配合。

在實際治療中，治療次數和頻率可能會因患者的病情和個人情況而有所不同。一般來說，每次治療約30至60分鐘，完成1次治療後，患者疼痛症狀及疼痛分數往往已有一定減輕，活動度亦輕微上升，5至8次治療為1次完



▲拔火罐有助消除局部的腫脹。



▲針灸活血止痛。

整療程，持續時間約為6至8周或更長，以達到最佳的治療效果。

在本文中，筆者從臨床肩關節周圍炎較常見的症狀、相關肌肉關節組織和治療方案等角度來探討。

每次門診病人訴說肩部損傷時，筆者都會對患者肩部進行全面的診症檢查和評估，才會作出診斷。根據診斷給予患者最符合病情的個體化治療方案，以幫助患者有效地減輕疼痛和恢復活動功能。

檢查肩關節活動度

在診斷時，筆者需要了解患者的病史和症狀，會先請患者自行描述肩部疼痛和不適的具體部位。在問診過程中，會問及既往的損傷史、手術病史及是否有慢性疾病。問診結合肢體檢查和特定試驗確立診斷。大多數肩關節周圍炎患者會提及肩部牽扯痛、酸痛，少數患者會有刺痛感，勞累及風雨天時疼痛常加重。疼痛當然是肩部損傷一定會提及的症狀。但臨床時也遇過患者將上背疼痛描述成肩部疼痛，所以檢查定位痛點對於治療十分重要。

肩周炎的檢查主要為肩部關節的活動幅度，肩關節是人體具有最大活動範圍的關節，可以前舉、後伸、外展、內收、外旋和內旋。肩周炎患者除了肩部疼痛，最典型的症狀為肩關節活動障礙，特別是前舉、後伸、外展這三個動作時活動度明顯受限。確定為肩關節周圍炎後，需詢問疼痛症狀出現的頻率，分辨嚴重程度。筆者較常以數字評分表（Numerical rating scale）來評估疼痛程度，以0到10來評估疼痛，「0」代表完全不痛，「10」代表最無法忍受的疼痛程度，由病患為自己的疼痛程度打分數。1到3視為輕微疼痛，4到6為中度疼痛，7以上則屬重度疼痛。本病主要需要和岡上肌肌腱炎作鑒別診斷，岡上肌肌腱炎肩部外展時有明顯痛感，症狀與肩周炎相似，但疼痛只存在於肩部外展60至120度時，超過120度後疼痛分數會逐漸下降。

▼肩周炎是常見的慢性痛症之一。



◀肩部爬牆訓練：反覆上舉牽拉鬆解肩部黏連。

家居自我保健方法

綜合來說，對於肩關節周圍炎可以透過不同治療方案來幫助患者減輕疼痛、恢復功能，提高生活質量。最重要的是要根據患者的病情和個人情況制定個性化的治療計劃，並持之以恆地進行治療和康復運動。除了上述提到的治療方法外，患者在家中也可

以採取一些自我保健措施來緩解肩部疼痛，例如：

- ①肩部爬牆訓練：反覆上舉牽拉鬆解肩部黏連。
- ②伸展運動：雙手置於身後，健側手拉患側手，逐漸內收上提。
- ③外旋訓練：貼牆站立，患側手握拳屈肘，患側肩部外旋，盡量使拳背接近牆體。

④避免提重物。

如果肩關節周圍炎劇烈疼痛持續或惡化，建議立即向專業醫療工作者尋求協助。預防肩部疼痛的最佳方法是保持良好的姿勢、定期鍛煉和避免過度負重。通過採取這些措施，可以顯著降低肩部疼痛的風險並改善整體健康狀況。

「抗炎」果蔬汁並不適合所有人

酵素、全穀物、素食、地中海飲食……近年來，隨着人們越來越重視生活質量和飲食科學，越來越多的飲食方式正在被更多人實踐，而最近最火的，可能是「抗炎飲食」。社交平台上，不少人分享起自己的「抗炎食譜」。

靠吃也能抵抗炎症？這到底是噱頭還是事實？到底該怎麼吃才最健康？

「抗炎飲食」抗的什麼「炎」？

說到炎症，很多人第一反應可能是嗓子發炎、傷口發炎。這是一種急性炎症，比如手被割傷並感染了，傷口的位置會變紅、發熱、腫脹。其實，這是我們的免疫系統開啟了「戰鬥」模式，清除入侵者，修復創傷。這種情況下，當有害物質被清除後，炎症就會消退，持續時間也就幾小時或幾天。

不過，還有一種炎症，它不像急性炎症那樣有紅熱腫痛的明顯表現，但持續時間很長，雖然我們平時不太容易發覺，其實免疫系統已經持續派出免疫細胞投入「戰鬥」，

久而久之，健康的組織和器官也容易波及，影響人體健康。

抗炎飲食抗的炎，就是慢性炎症。如果平時有疲勞、乏力、狀態差、亞健康狀況，可能和身體慢性炎症有關。通常上年紀的人更容易有慢性炎症。此外，缺乏運動、肥胖、飲食失衡、作息紊亂、心理壓力大，也是慢性炎症常見的誘因。

體質寒濕者或引腸胃不適

那麼，哪些食物抗炎，可以多吃？哪些食物促炎，要少吃呢？

美國科學家在2014年發表了一份膳食炎症指數（DII），對飲食的抗炎作用與促炎作用進行量化評分。一般「促炎飲食」多為甜食、高脂食物、油炸食物、精緻碳水化合物、加工肉類等，而「抗炎飲食」多為新鮮果蔬、雜糧雜豆、堅果、水產品、香辛料等，



抗炎因素主要包括維生素（A、C、E等）、植物抗氧化物（花青素、番茄紅素、類黃酮、β胡蘿蔔素等）、多不飽和脂肪酸（特別是歐米伽3系列）、關鍵微量元素（鋅和硒）。

在社交平台分享的「抗炎食譜」中，便捷又能高效率攝入蔬菜水果的果蔬汁頗受歡迎。

這些食譜中，普遍會建議添加羽衣甘藍、菠菜、胡蘿蔔，這些都是抗炎潛能高的食物。

不過，不是所有人都適合直接喝果蔬汁。脾胃虛弱、體質寒濕的人群飲用之後容易造成腸胃不適、拉肚子，進而引發腸胃進一步損傷；對於特殊人群比如血糖高的人群來說，果蔬汁可能引起血糖快速升高，導致不適。此外，果糖類食物榨汁之後，會降低食物本身營養元素水平，破壞膳食纖維。

中新社

研究發現：

慢波睡眠有助於預防阿爾茨海默病

立陶宛研究人員參加的一項國際研究顯示，慢波睡眠有助於清除大腦代謝廢物和與阿爾茨海默病相關的蛋白質，對預防阿爾茨海默病能起重要作用。研究論文已發表在美國學術期刊《阿爾茨海默病和痴呆症：診斷、評估和疾病監測》上。

人的正常睡眠可分為快波睡眠和慢波睡眠，其中慢波睡眠是人體得到最充分休息的睡眠階段，也稱深度睡眠，其時間長短被認為是睡眠質量高低的決定因素。此前研究表明，成年人中慢波睡眠減少與β澱粉樣蛋白積累之間存在聯繫，而腦部β澱粉樣蛋白異常沉積是阿爾茨海默病的主要病理特徵之一，可能引發Tau蛋白過度磷酸化、神經遞質紊亂等系列反應，導致神經元受損。

新研究發現，在阿爾茨海默病的臨床前階段，即當個體尚未表現出認知症狀、但病理水平已經增加並且患阿爾茨海默病的風險更高時，慢波睡眠質量較低與Tau蛋白異常積累及大腦皮層厚度降低有關，這是神經元受損的標誌。這些變化在大腦的顳區尤其明顯。

研究人員表示，這項研究強調了慢波睡眠在早期、臨床前階段的重要性，並表明睡眠干預，例如使用神經調節方法增強慢波睡眠，有可能作為一種預防策略，以維持和改善認知、延緩認知衰老進程。

參與該研究的立陶宛神經學家勞拉·斯坦科維丘特表示，慢波睡眠在記憶鞏固過程中發揮着獨特的影響力，因此優質的夜間休息對於記憶功能尤其重要，建議健康成年人每天最好睡7至9小時。

新華社

潤燥茶飲

藥食同源

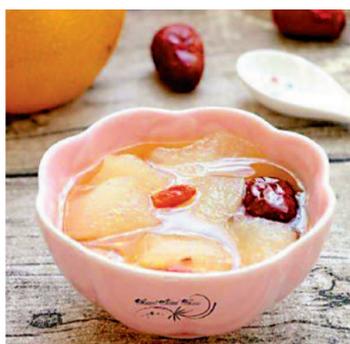
秋分過後，秋高氣爽，相對來說溫度也日益下降，此時身體會容易出現乾燥的症狀，例如口唇乾裂、鼻腔乾燥、皮膚乾癢、大便乾結等，這種天氣形態容易導致乾燥敏感的狀況，需注重保溼，提高身體的防禦能力，防止秋燥。

由於天氣開始轉涼，晝夜溫差較大，再加上燥邪和風寒日漸強盛，許多疾病容易找上門來，平日需要特別注重「防寒」與「潤燥」來保養身體，多多補充生津養液、滋陰潤肺之品，例如：木耳、銀耳、秋葵、水梨、甘蔗、蜂蜜、百合等等，並且少吃魚蝦海鮮、肥膩的食物，以免過於滋膩造成脾胃虛弱而導致腹瀉。



桑葉菊花茶

做法：用桑葉和菊花各10克，放入杯中沖泡500毫升熱水，並加入適量蜂蜜飲用即可。功效：可緩解秋燥剛起造成的口乾舌燥，有潤肺的效果。



冰糖枸杞燉雪梨

做法：用梨子1個、冰糖1.5匙、枸杞10克、紅棗3至4顆、水1000毫升，放入電鍋中燉煮，待果肉出水呈現半透明狀即可食用。功效：滋養肺部、生津止渴。