●如是肌肉損傷、韌帶拉傷、關節老化，還是綜合性因素。

中醫症求因 防治膝關節痛

●如膝關節病痛，必須先辨別清楚膝痛的原因。

在骨傷科日常診療工作中，膝關節病痛是臨床常見病種，無論是男女老少，運動損傷、退行性改變、風濕性疾患，都可以阻礙膝關節的正常活動，輕則影響運動的進程和表現，嚴重者甚至阻礙正常活動，有的患者需要接受手術治療，有一些不幸的患者，雖然已接受手術，但疼痛症狀及活動度並沒有改善，或短時間再次復發。那麼，中醫在防治膝關節疾患當中，可以如何提供幫助呢？

●文：香港中醫學會學位發展委員會主席 鍾僑霖教授
圖：鍾僑霖教授、資料圖片

●鍾僑霖教授

膝關節是負重較大的關節，由一個比較平坦的脛骨平台和兩個弧形的股骨髁部相連接，包含脛骨股骨關節及髕骨（俗稱菠蘿蓋）股骨關節，而平台之間的半月板，具有緩衝作用和穩定膝關節的功能。膝關節的穩定性，同樣依賴關節周圍的肌肉、韌帶及關節囊的支持。古代稱膝關節為「筋之府」，反映膝關節周圍有多種不同肌肉及韌帶依附着，如前方有股四頭肌，後方有腘肌、股二頭肌，外側有髂脛束，內側有鵝掌肌，內外側各有一條副韌帶，關節內有交叉韌帶等，這些韌帶和肌肉，是穩定膝關節和膝關節活動的重要元素，當這些韌帶和肌肉損傷了，便成為了膝關節痛的致病原因。

●股四頭肌

所以，我們必須辨別清楚膝痛的原因，是肌肉損傷、韌帶拉傷、關節老化，還是綜合性因素。對於紓緩膝關節痛的處理，尤其重要，總的來說，可以分運動性損傷、骨關節退行性改變及風濕性改變等三大類，以下從運動性損傷方面的臨床常見病症舉例說明。

●膝關節炎及膝關節周圍靜脈曲張

●膝關節滑膜炎導致膝關節腫脹

●鍾僑霖教授在課堂上示範膝關節檢查

●長跑運動員的下肢損傷中，以膝關節損傷最為常見。

運動性損傷病症舉例

長跑運動員的下肢損傷中以膝關節損傷最為常見，常見損傷包括髂脛束綜合症和髕股綜合症。

髂脛束綜合症，是一種膝外側的過度使用導致的損傷，以跑步者佔多數。髂脛束是一條厚帶狀纖維束，起自髂脊前外側緣，其上部分為闊筋膜張肌包裹着，並與之緊密結合，下部分一直到大腿外側，在遠端部分跨過股骨外上髁，再連接在脛骨Gerdy氏結節上，即是膝關節的外側。下部分的縱行纖維呈扁帶狀並增厚，後沿與臀大肌肌腱相延續，將闊筋膜張肌、臀大肌、臀中肌、股外側肌纖維連接一起。髂脛束在股骨外上髁的前後移動是髂脛束症候群的一個重要因素，當膝關節屈曲30度左右處反覆屈伸（如跑步下斜坡、下樓梯等），髂脛束與股骨外上髁摩擦頻繁而可能導致發炎。

若出現臀部肌肉乏力，走路時穩定骨盤的工作會由髂脛束分擔，而導致髂脛束繃緊出現疼痛。在臨床上，患者常以膝關節外側痛為主訴，長時間步行或跑跳症狀加重，在外膝處有明顯壓痛，或伴有同側臀部酸脹，或腰痛。臨床上對髂脛束的治療，要審症求因，根據病情制定方案。如果是因為髂脛束連接肌肉出現繃緊情況，可以在患者的步態上反映，考慮患者是否有脊柱引起的神經性因素，以正骨推拿方法，能有效改善症狀。

如考慮患者是肌肉乏力的原因，可通過功能鍛煉取得效果，如指導患者站樁，或行八段錦配合針灸治療，也有不錯療效。順帶一提，按摩滾筒曾經是紓緩髂脛束綜合症的措施，但隨着對病因的認識，這項措施備受質疑，或進行修正。原因是在繃緊或正發炎的髂脛束上加以刺激，可能導致髂脛束更加繃緊而病情加重，如果需要放鬆肌肉，應該針對臀部肌肉進行放鬆則更為恰當。

治療膝痛辨證論治

髂脛束綜合症是運動慢性勞損的常見病症，其他膝關節病症如髕股綜合症、鵝足肌綜合症、腘肌綜合症也是慢性勞損的常見膝痛病症，只是出現的症候痛點不同。例如，髕股綜合症患者出現膝前方痛，上樓梯或跪下時痛較明顯；鵝足肌症候群患者出現膝關節內側痛，下蹲或改變體位時痛，這是因為受影響的肌肉不同所引致症狀的差異。

在治療上，中醫需要作多方面考慮，以整體觀為指導、辨證論治為原則，放鬆繃緊的肌肉，鍛煉乏力的肌群，調整受壓不均勻的關節，無論以正骨推拿、針灸、理療、運動康復等手段，或配合中藥調治，也能取得療效。然而，切忌盲目依賴影像學檢查，例如報告上出現半月板部分撕裂，便將所有痛症歸咎於半月板上，往往會造成誤診而影響治療效果。一個合格的骨傷科醫師應該有能力從患者症狀、體格檢查，以及影像學上綜合考慮，得出明確診斷從而制定相應治療方案。

◀功法鍛煉如太極拳、五禽戲、八段錦等，有助幫助患者減輕症狀。

▼對於慢性勞損性損傷患者，可以中藥調治、針灸治療、按摩推拿治療等。

紓緩膝關節痛的處理

而半月板、側副韌帶和交叉韌帶，對於穩定膝關節及緩衝膝關節力量有關鍵作用，受傷時韌帶和半月板同時受傷較多見，急性損傷和慢性勞損皆有可能出現。對於急性損傷的患者，多有明顯外傷史，受傷部位局部腫脹、疼痛，有瘀斑、屈伸功能障礙，受傷部位有明確壓痛點。至於特殊檢查，如檢查側副韌帶的側方牽拉試驗，檢查交叉韌帶的抽屜試驗，檢查半月板的迴旋擠壓試驗和麥氏試驗，有需要時借助X光檢查、磁力共振檢查，以確定軟組織損傷程度及是否伴隨骨折脫位的情況。

在臨床治療上，中醫師可因應患者損傷之不同程度，作不同的介入協助治療，可以是主導角色，也可以是輔助角色。例如，對於損傷程度較大如伴有骨折及移位較大的情況，需要手術治療的，中醫師可根據患者情況，以中藥作三期用藥調治，幫助患者盡快消腫止痛，促進瘀血及疤痕吸收，加快患處康復速度，手術後期的關節往往出現活動度下降，關節僵直等情況，中藥的薰洗、針灸治療和功能鍛煉，可以幫助患者減輕症狀，並促進康復。對於慢性勞損性損傷患者，以中藥調治、針灸治療、按摩推拿治療，而功法鍛煉如太極拳、五禽戲、八段錦等，對於紓緩局部痛症，改善活動範圍有作用，中醫師需要根據臨床症候變化，對患者作出合理辨證，給予個性化治療方案。

養生攻略

●香港註冊中醫師 楊沃林

芋頭藥用價值高

●芋頭

秋天來了，很多朋友在家做飯，仍然是夏季的瓜菜款式，秋天應該少吃瓜類。最近，食神譚博士為我們烹製了一道芋頭炆鴨，令好友們拍案叫絕。

芋頭是一種蔬菜，同時在中醫學中也是一種比較好的良藥。

芋頭含有多種微量元素，比如鈣、鐵、磷等，富含有黏液皂素，有利於人體健康，能提高人體免疫功效，對於體質虛弱的人或者處於放化療階段的病人，適量食用有輔助的調理作用。

芋頭除了提高免疫能力之外，還有解毒功能，主要是由於芋頭含有黏液蛋白，這種蛋白被人體吸收以後，能促進免疫球蛋白的產生，有利於提高人體的抵抗力，促進自體毒素的排出。

而且，芋頭能協助人體的鹼性跟酸性平衡，有養顏功效，尤其是對於腸道功能比較差的，有緩解胃酸分泌過多、促進食慾與消化作用，有益胃、寬腸、通便、解毒的作用。

秋天正是吃芋頭的季節，芋頭不僅口感細軟，營養豐富，還有很高的藥用價值。

中醫認為，芋頭味甘辛，性平，能益脾胃、調中氣，是一種有滋補效果的食材，特別適宜脾胃虛弱、患腸道疾病和正處恢復期的病人食用，很多營養學家甚至將芋頭作為常用藥膳主食，而和一般滋補的食物不同的是，芋頭在「補」的同時還有「瀉」的作用，因此常吃芋頭還有化痰養肺、散結理氣、通腸清便的功效。

現代營養學認為，芋頭含有豐富的黏液皂素及多種微量元素，能增進食慾、幫助消化、提升免疫力，適用於有神疲乏力、精神萎靡、氣短多汗、反覆感冒、過早衰老等問題的人群食用。

更重要的是，芋頭富含可溶性膳食纖維，它能幫助我們把體內多餘的脂肪和膽固醇排出去，能夠延緩人體對多餘熱量的吸收，不但有利於減肥，用它來代替部分主食，還能緩解因血糖、血脂異常帶來的身體不適。

因此，這個秋天一定不要錯過芋頭。買芋頭要選擇體型勻稱、沒有破損的芋頭，撥開毛皮，仔細觀察有沒有霉爛、乾硬、斑點。

個頭一樣的芋頭，用手掂一掂，越輕說明芋頭的澱粉含量越高，水分越少，吃起來口感會發綿，較重的表示水分較多，口感和味道都不如輕的。

根鬚部位一般會有很多凹下去帶土的小坑，被稱為沙眼。一般沙眼多的芋頭口感較好，如果表面看起來比較光滑，則口感一般。

用刀在芋頭的根部劃開一個小口，如果流出了比較黏稠的白色液體，並且能很快乾結呈現粉狀，說明芋頭質量較好。

一般大個的芋頭，商家會切半出售，這時就要看它的橫切面：紫紅色的紋路越密越好，說明芋頭吃着粉麵；斷面的紋路越稀疏，空白處越多的，說明芋頭不好吃。

芋頭炆鴨

芋頭鬆軟香糯，與肥美的鴨子相配，既養生又是舌尖上的美味。

做法：芋頭去皮洗淨切塊，鴨子切塊後下沸水焯燙後撈出，鍋內放油燒熱，葱薑爆香，倒入芋頭煎至表面微黃撈出，再倒入鴨肉翻炒至表面微黃，加入芋頭，老抽上色，加熱水沒過食材，加入八角、鹽、葱段，大火燒開，小火炆至湯汁濃稠，撒上葱花即可。

食得健康

◀▼鹽滷硬豆腐

多種煮法 鹽滷硬豆腐

豆腐料理老少皆宜，當中豆藝大師百福豆品，以大師級的豆藝精心鑽研多時，今年特別推出本年度豆品界新品——百福鹽滷硬豆腐，其萃取第一道豆乳精華煉製，特別加入了鹽滷幫助凝固，因此質感分外綿厚堅韌，同時豆腐間帶有洞孔，有利於吸附醬汁，比一般豆腐耐煮入味，特別適合於爆炒、燜燉 、紅燒、香煎、滷煮，甚至串燒等多種煮法，自家菜單上從此多添一項滋味百變的新選擇，輕鬆上桌！

●文、圖（部分）：雨文

●筆者將鹽滷硬豆腐與雞煲同煮

●一道香濃的豆腐雞煲菜式