

腿抽筋與肝脾臟腑相關 中醫教自我預防與應對

腿抽筋 (Leg cramps) 是突然無意識不自主劇烈的肌肉緊張收縮，會伴有疼痛，通常發生在大、小腿及腳趾。這種痛苦難受的感覺，可持續數秒或數分鐘。腿抽筋多在運動、中老年和孕婦發生，抽筋對病者帶來痛苦，影響睡眠，降低生活品質。有研究顯示，60歲以上的人中33%的人每兩個月至少會在夜間出現一、二次腿部抽筋，50歲以上的成年人都有過抽筋，亦有7%青少年也有發生，而約40%的孕婦也會在夜間出現腿部抽筋。因此，現在就談談抽筋的原因、介紹一些自我預防處理方法，但若抽筋症狀頻發，嚴重者就必須看醫生了。

●文：香港中醫學會、

浸會大學中醫藥學院 涂豐博士

圖：涂豐博士、資料圖片、網上圖片

中醫認為，抽筋與肝脾臟腑相關，肝主筋，抽動屬風，脾主肌肉及四肢，主要原因是氣血的運行障礙，氣血阻滯，經絡不通都可能導致肌肉抽搐、麻痺、脹痛等現象的。這可因外邪，寒濕阻絡經脈，也可因體虛，肝鬱血虛、精氣虧損。如果肝血虧虛，濡養經絡四肢不足，筋脈失養，導致出現小腿肌肉抽搐酸痛的現象，患者還會伴有頭暈、面色萎黃、指甲蒼白等現象。如果素體陽氣虧虛，陽虛寒凝，更易寒濕阻滯，會出現小腿肌肉抽搐，會伴肢體僵硬、發冷、發脹、發痛、困重等現象。



●涂豐博士

抽筋常見原因

一·運動時抽筋

這常見是肌肉疲勞過度，當長途久行、爬山時，腿部肌肉勞累到一定程度時，就會發生痙攣，或劇烈運動時，腿部肌肉收縮過快、放鬆的時間太短。能量消耗多，在局部代謝產物(乳酸)堆積，肌肉的收縮與放鬆難以協調，從而引起小腿肌肉痙攣。如果運動量大，出汗多，又沒有及時補充鹽分，體內液體和電解質大量丟失，影響支配肌肉的神經而易產生抽筋，亦有強力運動導致肌肉或肌腱輕微受傷，直接刺激肌肉而抽筋。



●運動腿抽筋

二·中老年抽筋

中老年腿抽筋更為常見，原因是神經和血管病變引起，或許是勞累時發作，更多發生在夜間，晚上睡覺時小腿肌肉痙攣，抽筋而致醒。隨着年齡逐步增長，腰椎退化，骨質增生，椎管狹窄影響馬尾神經，或骨刺影響神經根，會伴坐骨神經痛。腿抽筋發生在行走一陣子，出現下肢酸痛，麻痺等症狀。

而且，血管同樣也會退化，在腿部可見有靜脈曲張，可有動脈硬化欠通暢，或會深部靜脈狹窄，腿部供血不足或靜脈回流受阻，造成血流淤滯，當血液淤滯達到一定程度時，則行走疲勞後，會引起腿部肌肉的痙攣抽筋。而老人伴有心腦血管病、貧血、高血壓、高血脂、糖尿病、帕金森氏病等，均可伴有抽筋症狀。



●腿抽筋痛醒

三·懷孕期抽筋

孕婦腿抽筋也常見，因胎兒在生長需要大量鈣質，完全依靠母體供給，當孕婦補充不足而缺鈣，會引起肌肉興奮性升高，出現抽筋。另外，子宮增大造成神經受壓，經刺激而出現抽筋。子宮增大，會引起下肢靜脈回流障礙，下肢靜脈回流障礙會出現下肢水腫，水腫會引起局部血液迴圈紊亂，也會出現抽筋。



●孕婦抽筋

四·其他因素抽筋

情緒過度緊張，大腦亢進，神經興奮而指揮肌肉異常活動；久坐或睡眠姿勢不當，神經血管受到壓迫，誘發抽筋；嚴重腹瀉、嘔吐，令血中鎂、鈣等含量不足，導致神經興奮點降低。還有，藥物的副作用和不良反應，如利尿藥、避孕藥及有些抗生素等。



如遇腿抽筋，大家必須留意，要適當處理。

預防抽筋有法

運動前，做充足的準備運動和伸展肌肉關節，對易抽筋的肌肉做適當的按摩，並不穿太緊或太厚重的衣服從事運動或工作。不在通風不良、密閉的空間做長時間或激烈的運動。運動之前，準備足夠的水分，避免出汗時丟失礦物質和電解質。

對於寒冷、疲勞或營養不良而引起的小腿抽筋，睡前可用溫水泡腳，或睡眠中多注意保暖，適當按摩，注意合理膳食、均衡營養，平時多食用牛奶、綠色葉類蔬菜等食物，如香蕉、柳橙、芹菜、

天然食物等。科學鍛煉，多曬太陽，但如果常發作，且持續時間較長，尤其是有其他疾病的中老年人，應去醫院診治。

如晚上睡覺時易抽筋者，則可在睡覺前做一些伸展操，尤其是易抽筋的部位的伸展。加上，要改變睡姿，仰睡時膝下墊輕薄柔軟枕頭，可舒緩腿部的肌肉緊張。至於孕婦，可選擇舒服的孕婦裝，搭配舒適、吸汗彈性襪，穿著柔軟鞋子，不要穿高跟鞋，當工作緊張時，要用各種方法平息緊張情緒。

●溫水泡腳

處理抽筋方法

牽拉肌肉



牽拉肌肉：抽筋是肌肉收緊，通過牽拉則可舒緩，若小腿抽筋時，彎腰伸直下肢，用手或布帶將踝和腳趾拉向自己身體。

按摩肌肉：用手捏拿及按摩緊張的肌肉，以可以忍受的力度按。



●按摩



扶牆拉筋

扶牆拉筋：抽筋腿放後，微屈好腿，以手扶牆，令抽筋腿壓腳努力伸直。

熱敷局部：使用熱毛巾或熱水袋敷於局部，也可洗個熱水澡。



●熱敷

藥膳湯水三則

一·歸薑飲

材料：當歸15克，生薑10克，紫蘇葉3克，紅糖15克。

製法：先將中藥當歸一碗水煲20分鐘，生薑洗淨，切成細絲，與蘇葉一起放入瓷水杯中，再加紅糖，用剛煲好的當歸湯水沖泡，蓋上蓋溫浸10分鐘，趁熱服用。

功效：祛寒養血舒筋。適應：寒滯經脈，手足寒冷，時有抽筋病症。



●當歸

●生薑

二·豬肝山藥粥

材料：豬肝二兩、山藥三兩，大米三兩、葱、薑末、鹽、豉油。

製法：將山藥去皮切小塊，大米加水共煮成粥，把豬肝切片後放開水中略煮一下撈出後，用豬大油燒開略炒後加佐料，伴入山藥粥中。

功效：養肝健脾強筋。適應：身體虛弱，行走無力，足筋緊張病症。



●山藥

三·芍藥木瓜魚頭湯

材料：芍藥20克，木瓜15克，雞血藤20克，大鱸魚頭一個，生薑、葱、鹽、料酒各適量。

製法：先將以上三味中藥洗淨浸泡半個鐘後，再與魚頭共放鍋中加水兩碗，加以調料，大火煮沸後，改文火煮20-30分鐘。

功用：養血榮筋健骨。適應：脊骨退化，腿足酸楚、肌硬病症。



●木瓜

健康資訊

●文：雨文

香港美食嘉年華載譽歸來

由香港中華廠商聯合會主辦的第8屆香港美食嘉年華，今年載譽歸來，將於10月30日至11月7日繼續在葵涌運動場舉辦。今年，嘉年華以「有營美食 健康樂活」為主題，將匯聚眾多人氣食品、家電廚具、參茸海味、保健品及本地製造產品等，同場還有大量精彩活動、多重抽獎、攤位遊戲及低至1折的購物優惠。今屆美食嘉年華共設近270個攤位，分布于四大展區，包括休閒食品區、健康養生區、餐飲用具區及全新特色主題區「香港原味道市集」。

當中，場內還舉辦一系列精彩活動，如「推廣大使」黃淑儀星級廚藝示範、萬聖節嘩鬼大派對、「名人名廚Show」烹飪示範、DIY工作坊、攤位遊戲及「樂聚嘉年華三重賞」抽獎活動等。嘉年華門票只需港幣\$4，現可於www.foodhk.com.hk網上購票，而所有已接種至少一劑新冠疫苗並出示疫苗接種記錄的市民，可於每天下午4時30分免費入場。

醫療及保健展會展舉行

為協助中小企捕捉新機遇，香港貿易發展局(香港貿發局)將整合七項於秋季舉行的貿易展覽，以「實體+網上」展覽模式舉辦，當中香港國際醫療及保健展亦將於10月27至30日在香港會議展覽中心登場，而網上展則於10月27至11月6日舉行，並將於10月27日舉行多場參展商論壇，介紹各項特色醫療及護理產品和醫學新知。而且，這展覽匯聚最新醫療科技、產品及技術，包括流行病預防及控制、生物科技、保健護理世界、復康及長者護理用品、醫院儀器、初創專區，而香港醫療及保健器材行業協會更會設立展館。



●香港註冊中醫師 楊沃林

五心朝天

德哥最近迷上打坐，經常電話向我請教。今日問我：什麼是「五心朝天」？

人體主要以三大穴道與外界相通：百會、湧泉及勞宮穴。百會通天、湧泉通地，勞宮則是由人體主控的出入氣穴。

五心穴即天心百會，地心湧泉(兩腳掌)，人心勞宮(兩手掌)。百會為督脈之輪穴位於顛頂中央，是人身最高的穴位，百會與手足少陽、足太陽、足厥陰和督脈五條經脈相交會，故稱三陽五會。百會穴具有醒腦開竅、寧心安神之功效。

湧泉為足少陰腎經之起始穴，湧泉為足少陰之井穴，乃腎之根本，能滋養腎陰，溫補腎陽，有開竅醒神，濟水火之功。

勞宮穴為手少陰心包經的榮穴，具有清心洩煩、安神定志、溫補陽氣行氣調血的功效，針或灸之能治療心煩、心悸、頭暈失眠等症。

百會為天上陽火，湧泉為地下陰水，勞宮為人中之火，此乃天地人三才。

按百會穴，好比天降甘霖，滋潤萬物，把人體焉了的機能、心神和意志重新激活，讓人振作，所以，百會不僅是一個治病的大穴，還是一個改變人精神面貌的神穴。百會穴在頭頂正中央，是人體的最高點。通過刺激這一點能牽動百脈，所以《針灸資生經》上說，百會穴「百病皆主」，意思就是什麼病都能治。

湧泉穴在腳心，湧泉，顧名思義，就是泉水奔湧而出的意思。

腎是人的先天之本，腎主水，主管人體的水液代謝以及泌尿生殖系統，而腎經的起始之穴就是湧泉。湧泉穴可謂集多個「重中之重」於一身。

內勞宮在掌中心(握拳時中指端外)主治：發熱，無汗。勞宮在心包經，屬火；湧泉在腎經，屬水。中醫講心腎相交，水火既濟。

百會是「天」，湧泉是「地」，上則天部，下則地部，由通天達地而頂天立地。這就是「天人效應」。百會朝天，通天合陽；氣沉丹田，湧泉接地，通地合陰。天地合陰陽合，人體內的陰陽小循環，與天地陰陽的大循環合為一體。

宇宙中可能有着某種能量，當你的生命頻率接近它、甚至跟它達成一致時，它就會成為你的生命能量。

通過打坐，可以吸收天地能量。只要眼睛一閉，心放空，在虛靜中待上幾分鐘，最多十幾分鐘，我們生命就會重新充滿能量。

人雜念沒了，心靜就會下來，呼吸就會緩慢，思維和身體就會進入靜態，靜態是生命功能的一種狀態。能量是從靜態來的，從空來的。

老子說：「萬物芸芸，各歸其根。歸根曰靜，靜曰復命。」意思是說，根是萬物生命的來源，回歸根才是靜，能靜才回歸生命。

科學家們對氣功修煉者或練習打坐的人進行了許許多多的試驗與研究，他們發現，修煉可產生超常的能量，而且對新陳代謝和其他身體機能有明顯的影響。一個真正修煉的人所發出的能量，可以超過常人的百倍甚至千倍。