

秋季易患骨關節疾病 中醫尤重保健膝關節

中秋過後，地處南方的香港白天仍感受到夏日的炎熱，但早晚還是會感受到寒涼的秋意，早晚溫差變化較大，晝夜消長。素有體質虛弱者，常會受到陰濕外邪侵襲肢體而感到腰膝酸軟、四肢無力，或關節僵硬、腫脹等骨關節疾病也隨之而來。其中，以老年人因膝關節疼痛而難以入眠，甚至影響正常行走者居多。膝關節為人體筋之最，人體最大、最複雜的關節，同時也是人體最大的承重關節，主要是以韌帶筋膜和少量脂肪覆蓋，也是保護膝關節的最主要組成部分，容易因天氣變化，感受風、寒、濕外邪淫氣而受病。所以，在秋季如何預防、保健膝關節尤其重要。

◆文：香港中醫學會會長 李振輝 圖：李振輝、資料圖片

現代醫學認為，關節退化狹窄、關節周圍肌腱炎、膝關節的位置不正確、長期勞損、意外創傷等都可以導致膝痛，常見的病因是以長期勞損為主，如經常站立、爬山、跳躍、跑步，而引發的關節周圍肌腱、韌帶損傷或關節內的半月板、交叉韌帶損傷而疼痛。關節內的代償性增生、囊腫、腫瘤等骨病，同樣也會引起膝痛。



◆李振輝中醫師

息是膝關節出現急性疼痛時的一個暫時性的處理方式。但保持適當的運動量，有利於骨骼的新陳代謝、增強肌肉力量，這是預防和治療膝關節的核心。不運動，可使肌肉萎縮、肌無力，影響關節保護，不會刺激關節的康復。運動後不會產生身體過於疲倦、全身酸痛，而是精神愉快，動作輕鬆，這才是適量運動的好處。減少適量的負重，可延長關節的使用時間。

三、防止過勞損傷

在日常生活中，很難避免各種意外損傷，如運動損傷、撞擊及扭傷等，急性損傷治療不當可以轉為慢性勞損，引起長期關節疼痛。因此，在日常生活中我們應該量力而為，在發生運動損傷時應及時制動，就診看醫生。

自我康復的訓練

中醫講究調整平衡，關節的損傷同樣也可因平衡失調而導致，訓練關節周圍肌群可有效保護和康復關節，如半蹲、坐位抬腳伸直、屈伸踝關節，訓練股四頭肌力度；雙腿夾物，訓練內收肌，對抗大腿外側肌的緊張等。

經絡按摩有方法

膝關節內外兩側為陰經和陽經走行方向，雙手對應膝關節內外，自上往下搓至小腿中部，20次為一組，每日搓3至4組。按壓梁丘、血海、陰陵泉、膝關穴15分鐘，輕敲陽陵泉、膝陽關穴。每日40度水溫泡足30分鐘，可以有效促膝痛康復。

《黃帝內經》有云：「秋三月，此謂容平。天氣以急，地氣以明」，闡明了秋天的特點：秋季，自然界因萬物成熟而平定收斂。這個時候，天高風急，地氣清肅。中醫五行理論認為，秋屬金，為肺所主，筋屬木，為肝所主，而金克木，故秋天肅殺之金氣易傷肝木而傷筋。

中醫將關節痛歸為「痹症」範疇，因風、寒、濕、熱等邪氣留滯於經絡，或血虛不能濡養所致。眾多病因中，以感受風、寒、濕邪最為常見。膝關節感受寒涼後，筋脈攣縮，氣血運行不暢，而發疼痛；感受濕邪而使關節腫脹活動受限疼痛；感受風邪而致疼痛不定，四處遊走，通常常見風、寒、濕邪夾至使經絡「不通則痛」。膝關節素有「寒府」之稱，是因關節只有韌帶、脂肪、皮膚保護着。因此，避風寒保暖在膝關節的日常保護中尤其重要。

所以，秋季的膝關節疼痛，主要有三大因素，一是外因，主要是溫度濕度的變化；二是內因，主要是自身關節的退變；三是不內外因，如勞損等情況。

秋季膝關節保養

一、保暖護膝

香港素有冷氣之都之稱，無論商場或公交車，冷氣都比較大，長期受冷氣的侵襲容易使關節致病，中醫有云：「寒凝氣滯，氣滯血瘀，血瘀不通，不通則痛。」特別是老年人素體陽虛，更要注意各處關節的保暖，夜晚溫差，睡覺時應穿長褲。

二、適當運動

膝關節到底該休息，還是該運動，怎麼運動？其實，休



◆血海穴



◆陰陵泉



◆適當運動



◆鍛煉股四頭肌功能，可減輕膝關節疼痛。



◆膝關穴



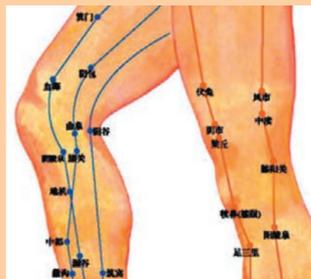
◆膝陽關穴



◆梁丘穴



◆秋季易患膝關節痛



◆膝關節內外經絡多



◆陽陵泉穴

養膝湯藥的調協

粉葛解肌湯

材料：粉葛根20g、山藥20g、川牛膝10g、骨碎補10g、豬骨(或牛尾)半斤、生薑、蔥蒜適量

製法：以上藥材、洗淨豬骨(或牛尾)加入清水約1.5L，大火15分鐘，轉文火1小時。

適合：膝關節酸痛，每周1至2次



◆山藥

仙靈白鳳湯

材料：粉葛根20g、仙靈脾10g、川牛膝10g、烏雞一隻、生薑、蔥蒜適量

製法：以上藥材、烏雞(不用切件)加入清水約2L，大火15分鐘，轉文火1小時。

適合：女性膝痛，每周1至2次

健膝烏魚湯

材料：寄生茶20g、乾薑10g、川牛膝10g、海水烏魚一條切塊、生薑、蔥蒜適量

製法：以上藥材、烏魚塊加入清水約1.5L，大火15分鐘，轉文火1小時。

適合：膝關節腫痛，每周1至2次



◆海水烏魚

膝痛「三分治，七分養」，養成正確的生活方式，掌握相關的健康知識，積極做好預防工作，保養得當可以過千山行萬里路。如果出現疼痛、關節僵直、腫脹、關節活動困難等病症，應及時找醫生就診。



◆太極拳傳人王戰軍在河南溫縣陳家溝自己的武校直播間內，通過網絡直播推廣太極拳。



◆開幕式文藝演出現場。



健康資訊 中國·焦作國際太極拳大賽開幕 走進溫縣陳家溝 感受太極拳文化

位於河南省焦作市溫縣的陳家溝是太極拳的發源地，2020年太極拳被列入聯合國教科文組織人類非物質文化遺產代表作名錄。在傳承和推廣太極拳的同時，當地加強文旅融合，持續推進品牌建設。目前太極拳已在全球150多個國家和地區傳播，習練者達數億人。第十一屆中國·焦作國際太極拳大賽暨2023雲台山旅遊節早前在

焦作市舉行開幕式，其綜合性節會活動以「豫見焦作·相約雲台·共享太極」為主題，融合體育賽事、文化旅游、經貿活動為一體，其間將舉辦太極拳賽事、文化旅游、招商簽約、主旨論壇等活動。因此，大家走進陳家溝，可實地感受太極拳的歷史文化和傳承發展。

◆文：綜合新華社報道 圖：新華社



◆陳家溝一家武術學校的學員在練習太極拳。



◆學員在練習太極拳。



◆來自西班牙的太極拳愛好者小龍在陳家溝的一處家庭武館練習太極拳。

食得健康

◆文：雨文



◆低糖蜜瓜味豆奶

低糖豆奶 清新健康

今個九月，維他奶特別推出低糖蜜瓜味豆奶375毫升裝，清甜蜜瓜配上經典維他奶豆奶，最近更換上全新包裝，以清新的粉綠色配上蜜瓜插圖，無論外形或味道都一樣refreshing！而另一款期間限定豆奶——低糖紅豆奶375毫升裝亦已推出，經典維他奶加上啖啖紅豆味，凍飲倍添冰涼舒暢。



◆低糖紅豆豆奶