

膝蓋痛寸步難行 中醫護膝有妙招

膝蓋痛，稱膝關節痛，中醫也稱「膝痺」，是一種常見的中醫骨傷科及針灸科疾病，常常發生在中老年人、運動員及體型肥胖者身上。傳統中醫將膝痛的病因大體分為虛證與實證，然而膝關節是一個非常繁雜的關節，除了股骨、脛骨、腓骨、髌骨等骨頭外，還有非常豐富的肌肉、韌帶、半月板、滑囊等，這樣才能夠維持膝關節的穩定性及正常發揮膝關節的功能。因此，醫者需要做詳細檢查以確定膝痛病因，才能更具針對性地治療，以最大程度地減輕膝關節的疼痛不適，恢復膝關節的功能活動。

◆文：香港中醫學會秘書長 石華鋒註冊中醫
◆圖：石華鋒、資料圖片



◆膝蓋痛令人寸步難行，膝痛分虛實，醫者需要做詳細檢查以確定膝痛病因。



◆石華鋒 註冊中醫

膝痛分虛實

虛證主要指人體的正氣不足，肝腎虧虛，氣血兩虛等而致不能濡養膝部而產生疼痛，即「不榮則痛」；實證主要指風、寒、濕、熱等外邪侵犯人體或不慎受傷而致膝部的氣血經絡運行不暢而產生疼痛，即「不通則痛」。除了疼痛的表現外，還常常伴隨屈伸不利、腫脹、沉重、麻木、乏力、彈響聲、絞鎖、關節畸形等症狀。

針對虛證，常常以補氣血、養肝腎為治療原則；實證則以祛風、散寒、清熱、除濕、疏通經絡、行氣活血化瘀等為治療原則。中醫的治療方法非常豐富，包括中藥內服、膏藥外敷、針刺、揸針、筋針、浮針、小針刀、放血、灸灸、天灸、拔罐、刮痧、拍打、穴位按壓、氣功導引、康復鍛煉等。

病因要明確

由於膝關節組成結構複雜，所以治療時如果只考慮「虛證」與「實證」兩方面，治療上總是不夠精確，未能發揮中醫治療的最大優勢，還必須對膝關節進行全面的手法檢查（如關節活動度，前後抽屜試驗，內外翻應力試驗，McMurray Test等）、影像學檢查（如X-ray, CT, MRI等）或實驗室檢查（如關節液，ESR, CRP等），做到病因明確，才能更具針對性地做治療，以最大程度地減輕膝關節的疼痛不適，恢復膝關節的功能活動。

退化無得醫？

臨床上常見中老年膝痛患者攜帶檢查報告，告知西醫診斷為膝關節退化、軟骨磨損、透明質酸流失等，其實這些都可以統稱退化，經過西醫的藥物內服及物理治療後，病情始終反反覆覆，而且病情尚未需要手術，所以想尋找中醫治療。經臨床上觀察可以明確的是，中醫對膝蓋痛的治療一定有幫助，特別是常用的針灸療法，有些人的改善甚至非常明顯。這裏需要反思一個問題，如果針灸有效，甚至有些針灸一次已可令膝關節改善八至九成，那麼退化是否為膝痛的主要原因？

因為一次或幾次的針灸，不可能令退化的關節突然「返老還童」，而針灸膝關節的常用穴位，例如鶴頂、曲泉、血海、內膝眼、犢鼻、陽陵泉、陰陵泉、足三里等都集中在筋膜、肌肉、肌腱、韌帶等軟組織上，說明了針灸改善膝關節軟組織的血液循環，從而令膝痛明顯改善，那麼導致膝痛的原因可能並非退化，而很可能是膝關節軟組織的問題。

所以，中醫師在臨床接診膝關節退化的患者時，應當要仔細檢查膝關節周圍的軟組織，包括連接膝關節所有的肌肉肌腱，特別是肌肉的起止點是否有僵硬、按壓、結節等，韌帶是否有按壓痛或手法測試陽性等，尋找到痛點再進行治療，一定可以得到滿意的療效。因此，不可畏懼「退化」，不可因「退化」而忽視對膝關節軟組織的檢查。

膝蓋痛會在很大程度上影響人的日常生活，不論是急性或慢性期，都應積極治理，特別是慢性膝蓋痛，更應有恆心堅持治療及鍛煉，願中醫可以更全面地守護市民的健康！



◆雙手以虛掌在膝蓋周圍有節律地拍打



治療膝關節痛的常用針灸穴位



◆坐位膝關節屈伸運動

中醫療法醫膝痛

當膝蓋痛患者來就診時，中醫師需要通過仔細的檢查，明確病因後方可進行治療。中醫療法豐富，臨床要在有限的時間內發揮中醫的最大療效，每位中醫師都有其擅長的一套方法，筆者在此分享一套針對膝痛行之有效的中醫療法。

一·中醫拍打法—大範圍整體治療

中醫師可以藉助雙手或拍打工具在膝關節的前、後、內、外側進行整體拍打，分為出痧與不出痧拍打。出痧效果更優，但一定要由有經驗的中醫進行治療，因為拍打方法及力度不當可致膝關節受傷。關於出痧，一般經過2至3次治療，之後的出痧可顯著減少，膝痛亦明顯緩解。兩次的出痧拍打需隔至少7至10日。

但對於怕痛患者，建議使用不出痧拍打，例如使用國家非物質文化遺產「葛氏捏緊拍打法」，可用虛掌在膝蓋周圍有節律地拍打5至10分鐘。透過拍打，可令肌肉放鬆，促進局部血液循環，修復受損的組織，具有扶正祛邪，行氣活血的功效。

二·針灸療法—小範圍精準治療

治療膝關節疾病時，根據不同病因，選擇相應的穴位進行針灸。例如，病因在股四頭肌，可針刺梁丘、血海、鶴頂等穴位；病因在肌腱或鵝掌滑囊，可選擇委陽、委中、合陽等穴位；病因在內側副韌帶或鵝掌肌腱可選擇陰陵泉、膝關、曲泉等穴位；病因在外側副韌帶或髌胫束可選擇風市、膝陽關、陽陵泉等穴位；病因在半月板或前後交叉韌帶，可選擇內膝眼、犢鼻等穴位。當然，有一些遠端的穴位，對膝關節亦有很大的幫助，例如在上肢的合谷、尺澤、曲池等穴位，在下肢的三陰交穴。針灸時可加用電針機及照射紅外線燈以加強針刺的療效。

三·運動康復—療效的保證

在接受完中醫拍打、針灸治療後，患者可在家中進行康復鍛煉，以最大程度恢復膝關節的功能，可記住鍛煉三字訣：按、拉、練。

·按，即穴位按摩，可根據病因選擇不同的穴位進行按揉，常見的按揉穴位包括血海、陰陵泉、足三里、陽陵泉、尺澤等穴位。每日按揉1-2次，每次每個穴位按揉100下，力度以有酸脹感為度。

·拉，即拉筋，拉筋需包括髌關節及膝關節。很多慢性膝痛的患者，膝關節出現內翻或外翻，雙膝合併時出現「O」型或「X」型，臨床上「O」型腿更常見，此時需要對髌關節進行拉伸，「青蛙狀」的拉筋方法對「O」型腿有輔助治療作用，堅持半年以上，可見療效。年長患者則建議用「磁谷療法」的綁腳方法來防止病情惡化及達到矯正的療效。

·練，即膝關節屈伸鍛煉。以鍛煉股四頭肌為主，可以增強膝關節的穩定性。首先取坐位，伸膝並伸直踝關節；然後屈曲踝關節，此時可感受小腿被拉伸；最後將繃緊的大腿抬離座位1個拳頭高，並維持1-2秒，然後慢慢放下。左右下肢可交替進行，建議重複練習10-20次。

四·湯水保健—強筋護膝湯

功效：補益正氣，活血通絡，強筋健骨

材料：黃芪30g、懷牛膝15g、遠志15g、石斛15g、杜仲15g、桑寄生15g、雞血藤15g、忍冬藤15g、豬脊骨1斤（食素者可以適量新鮮淮山代替）

做法：洗淨材料後，將藥材及2公升水放入煲內，浸半小時，然後加入豬脊骨（或新鮮淮山），以大火煲滾後，再轉細火煲1至1.5小時，去渣取液，可得到約500ml湯水。臨睡前空腹頓服，然後蓋被暖睡，若可得汗出，膝痛可明顯改善。

註：由於體質不同，請向你的中醫師查詢後再服用。

◆黃芪



◆懷牛膝



◆桑寄生



◆杜仲



◆石斛



◆雞血藤

「香港美食隨心畫」畫出香港滋味

健康資訊

「第10屆療癒藝術節」身心靈修之旅



◆「香港美食隨心畫」公共藝術展覽



◆展覽通過 Doodle Art 共同將藝術帶入社區。

早前，華懋集團旗下如心廣場與香港藝術中心首次聯乘的「香港美食隨心畫」公共藝術展覽登陸荃灣如心廣場，早前舉行了啟動儀式。今次首次聯乘把「藝術共創」概念帶入荃灣，通過 Doodle Art，共同將藝術帶入社區，令廣大公眾、家長及小朋友，更容易接觸及輕鬆地參與藝術創作，將藝術融入生活的每個角落。今次互動展覽不僅展示了藝術魅力，還將藝術與美食文化巧妙結合，並首次在荃灣區為大眾呈現一場視覺與味覺的雙重盛宴。

加上，今次展覽除了跨界聯乘本地製造汽水品牌——「閣樓釀造」，讓大家可品嚐其特製的限定版藝術汽水（有氣香水檸檬鐵觀音及有氣士多啤梨瑪黛茶各一）以外，這次聯乘亦包含由本地藝術家指導的鏡面繪畫工作坊，讓大眾體驗創新媒介，直接在鏡面揮灑顏料，讓內心思維在鏡上栩栩呈現。活動期間，顧客在商場消費滿指定金額即可免費換領「閣樓釀造」別注版藝術汽水套裝及參加「鏡面隨心畫」工作坊。

◆採、攝（部分）：雨文



◀ 第10屆療癒藝術節

▶ 主題工作坊

▼ 綠色療癒市集

復活節長假期將至，富豪酒店為大家提供一個身心靈修之旅，夥拍音呈 OCTAVE 以及合一國際文化節，在3月30日至31日於與山海相連的麗豪航天城酒店舉辦第10屆療癒藝術節。療癒藝術節是中國首個以身心療癒為主題的盛會，活動亦是首次於香港舉辦。為期兩日的療癒藝術節以「生命的慶典」為主題，匯聚藝術、療癒和靈性的盛會，由星級導師倪晨曦及其他健康領域的專家帶領下，透過各項正念的活動、工作坊和表演體驗和發掘生活之美。



今次活動分為五大主題區域，主題工作坊、綠色療癒市集、池畔療癒音樂盛典、靈感啟發區及兒童天台探索區。超過100場根據八大正念生活習慣：飲食、呼吸、睡眠、運動、靜定、世界觀（明理）、平衡（致中和）及慶祝生命設計的沉浸式主題工作坊，除了靜觀瑜伽及冥想，更有其他極具特色的工作坊如銅鑼浴、Inner Alchemy、靈魂漫舞及回潮催眠等。



綠色療癒市集設有50多個專注於環保和身心靈療癒相關的產品和服務的攤位，在這個充滿正能量的市集，你可挑選多款滋養及療癒身心的寶藏。池畔療癒音樂盛典，讓音樂的節奏與流水聲交織，舒緩你的身心靈，享受療癒音樂家為你帶來令人陶醉的現場演出，不論是美妙的音樂樂章還是舒緩的音樂療法，每一個音符都能撫慰你的靈魂。

在靈感啟發區，你可在這個靈性的區域中尋找靈感和驚喜答案，將從卡牌獲得靈感的火花，與各式專家相遇，讓你與宇宙連結，探索更深層的意義。而兒童天台探索區，孩子們將體驗到一個充滿冒險和創意的戶外遊樂天堂，將創意和正念融合在一起，此區域裏不同的關卡及任務為孩子們帶來一個獨一無二的探索體驗，藉此啟發孩子的想像力，在這裏展開他們的冒險旅程。

◆文：雨文