

肩膊僵硬別忽視

勤加鍛煉 防治肩周炎

肩周炎，又稱肩關節周圍炎，俗稱「五十肩」、「漏肩風」、「凍結肩」，主要症狀包括肩部酸痛沉重、關節活動受限，甚至出現僵硬情況。中醫認為，其成因多與慢性勞損及筋骨外



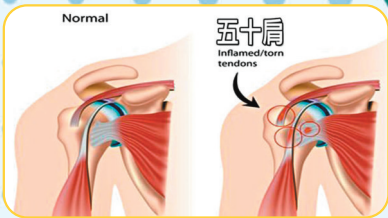
●施榮棟註冊中醫

傷有關，導致肩關節周圍的肌腱、韌帶與滑囊發生慢性炎症。初期症狀表現為肩部疼痛、畏寒及按壓時疼痛；至中後期，可能出現肌肉黏連與關節活動障礙（尤其在外展、外旋及後伸等動作上）。嚴重時甚至出現雙手難以上舉，穿衣、梳頭、扣胸圍、擰毛巾等日常動作變得困難，後期更可能伴隨肩部肌肉萎縮。現代研究指出，肩周炎與肩關節軟組織退化及內分泌變化密切相關。若再受外傷、天氣變化或過度勞累等因素影響，可能導致局部血液循環障礙與新陳代謝異常，使肩周組織長期處於缺血缺氧狀態，進而產生滲出、水腫，並導致肌腱纖維化變性，失去彈性、發生短縮，最終引起關節囊下方的組織黏連。此過程中，代謝廢物堆積引發疼痛，進一步發展為無菌性炎症，嚴重者可能出現關節黏連、三角肌萎縮及功能障礙。

「肩膊僵硬」是中年人常見的症狀，許多人容易忽視這個問題，卻不知背後可能隱藏多種致病原因，其實這是身體發出的健康警訊。都市上班族長期伏案工作，肩部肌肉與韌帶長時間處於緊繃狀態，活動量不足；加上年過五十後身體機能逐漸衰退，常會出現肩膊僵硬與疼痛的情況。此外，肥胖、發炎、外傷或遺傳等因素也可能引發這種症狀，醫學上統稱為「肩周炎」。中醫學認為，肩周炎與體虛及外感邪氣密切相關。腎主骨、肝主筋，若肝腎不足，筋骨失於濡養，加之肩部過度使用而受損，進一步感受風寒濕邪，導致經絡痹阻而發病。根據患者具體情況進行辨證論治，中醫治療具有疏通經絡、調和陰陽、扶正祛邪等多重優勢。

●文：香港中醫學會副會長 施榮棟註冊中醫

圖：資料圖片、網上圖片



●肩周炎情況



●雙手上舉困難。

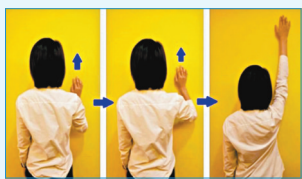
●肩膊僵硬疼痛難忍。



一、伸展鍛煉

伸展鍛煉能有效促進關節液循環，提升患處關節軟骨與軟骨盤中無血管區域的營養供應，從而緩解疼痛、預防關節退化與病變。此外，它也有助於防止牽拉關節時造成周邊軟組織的傷害，進一步維持或改善其伸縮延展性，擴大關節活動範圍。建議每日進行下列動作，每次練習3至5組，每組30次，循序漸進地提升關節活動度。

- 手指爬牆：面牆站立，患側手指沿牆緩慢上移，盡量高舉後緩緩下移，重複練習。



●手指爬牆

- 高舉摸頂：站立或仰臥，屈肘掌心向上，用肘部輕擦前額（如擦汗動作）。



●高舉摸頂

治療關鍵 分期調理

初期與康復期——自主保健三法

- 頸枕雙手：仰臥，雙手交叉托頸，雙肘先向內收攏再向外展開。
- 曲肘甩手：靠牆站立或仰臥，屈肘貼緊身體，以肘為支點向外旋轉手臂。

●體後把手



- 體後把手：自然站立，患側手臂內旋後伸，健側手拉住患側手，輕緩向健側牽拉。

二、熱敷舒緩

熱敷法是治療各種關節疼痛的傳統常用方式，具有明顯的臨床療效。透過溫熱作用，能擴張血管、促進血液循環，不僅能緩解肌肉緊張，還有助於排除乳酸等疲勞物質，加速炎症的吸收，達到活血化瘀、祛風除濕、散寒止痛的效果。頸部、肩膀及鎖骨下方為熱敷的重點部位，針對這些區域加強熱敷，可獲得顯著的療效。建議每日熱敷一次，針對頸項與鎖骨下方區域，每次時間不宜超過30分鐘，有助於促進血液循環、舒緩肌肉緊繃與炎症疼痛。

●肩部穴位



三、穴位按壓

點穴法治療肩周炎，可有效鬆弛甚至消除患部位肌肉、韌帶與腱膜的黏連，緩解局部肌肉痙攣，並消除炎性滲出，達到舒筋通絡、通利關節的效果。中醫認為，可透過拇指按壓肩髃、肩髃、肩貞等穴位，每次按壓10至20次，以產生微熱與酸脹感為宜，有助於放鬆肩周肌群、促進氣血運行。

中後期及疼痛期——專業治療

若肩部僵硬與疼痛持續加劇，應及時尋求中醫師協助。針灸配合推拿是中醫臨床常用的療法，透過刺激特定穴位與鬆解黏連組織，可有效緩解疼痛、恢復關節活動功能。治療時常以「頸肩同治」為核心策略，從根本調理，改善症狀。通過運用以上自主保健三療法，即伸展鍛煉、熱敷、按壓穴位，能迅速緩解酸痛和消除僵硬痛，立竿見影。

日常養護注意

- 避免長時間高舉雙臂，或重複性勞損動作；
- 保持正確坐姿，每隔1小時活動肩頸；
- 酸痛發作時，立即熱敷並輕柔伸展；
- 簡單口訣：「勤伸展、常熱敷、痛甚求醫」；
- 堅持溫和鍛煉，配合正確養護，助你擺脫肩痛困擾。

從吸收根源着手 米水助身體回復狀態

傳統太極的創新實踐



太極作為中華文化的瑰寶，凝聚着「天人合一」的哲學思想，更將「以柔克剛」、「陰陽圓融」的智慧融入每一招一式。它不但是養生修心的實踐，也在東方文明中佔據核心地位，值得推廣普及。隨着教育局推動體育進校園的政策，在早前舉行的「學與教博覽2025」中，太極老師李暉應邀於興倫信息科技團隊的展位上進行示範，展示太極的當代表現。

原來，興倫實驗學校有限公司不單圍繞STEM教育與人工智能應用發展「興倫實驗學校AI創新教育」，推動AI機械人擔任「AI助教」與「智能書僮」等角色，也同時關注學生的體育發展。該團隊以數字體育為橋樑，對傳統文化進行創新演繹，將太極功法中的精髓，如「氣沉丹田」、「虛實轉換」等傳統要訣，與人工智能及感測器等現代科技相結合，打造出一系列以太極為核心的數字體育科技產品，包括「太極推手機械人」與「太極智能墊」，讓太極邁向科學化與智能化。

據李暉所言，太極氣功推手是修練太極的重要環節，對中國人的養生尤其有益。然而，許多初學者難以掌握「運氣」與「力度」的準則。為此，他們開發出「太極推手機械人」，能夠精確測量動作是否到位、氣感是否正確，進一步提升練習的趣味性與實效性，並吸引更多學生參與運動，從而將傳統武術以嶄新方式植根校園。

●文：香港文匯報記者 文芸



●朝夕米水，早晚不同時段吸收。



不少人雖然日常沒有明顯疾病，卻總是感到疲倦乏力、面青口唇白、腸胃不穩、情緒低落，無論怎樣休息也提不起精神。不是你營養不夠，而是你吸收不了；不是你睡眠不足，而是身體無法「充滿電」。這些亞健康狀況，往往源於脾胃虛弱、吸收力下降與氣血不足。註冊中醫師 Cinci Leung 於2016年創立本地品牌 Check-CheckCin，推出「朝夕米水」，主張以「輕鬆養生」的理念，將中醫概念融入現代人日常可實踐的生活習慣。她認為，米水就是身體的「開機鍵」，讓養生不再遙不可及，而是每

天都能輕鬆做到的一步，幫助慢慢恢復最穩定的身體狀態。米水的功效在於重啟吸收力，從內在恢復穩定與活力。全新升級回歸的朝夕米水系列更加貼合都市人的需要，朝米水升級配方加入小米，成分包括紅米、白米、小米、薏米及冰糖，健脾同時幫助清走體內濕氣，有助早晨促進吸收與代謝，提升日間專注力與腸胃穩定性；夕米水則加入香濃核桃醬，配方包含紅米、白米、黑芝麻、黑豆、核桃醬與冰糖，可補腎養髮、修復夜間耗損，改善虛弱體質。產品特別針對轉季或熬夜後容易出現的不適症狀，從吸收根源着手，協助身體回復最佳狀態。

●文：寧寧

更年期·荷爾蒙補充



梁冬陽醫生

女性平均51歲收經，在45至55歲這段時間80%會出現潮熱、出汗、煩躁、睡眠不足、皮膚乾燥的症狀，如果症狀輕微、不影響日常生活的，是不需要藥物治療，只需要穿透氣的棉質衣物，做一些運動，令心情放鬆和預防骨質疏鬆。

隨着香港人的壽命增長，女性平均年紀87歲，90幾歲的大有人在，50歲收經後還有幾十年的光陰怎麼辦呢？而健康的生活模式、清淡飲食、多運動，以及輕鬆愉快的心情非常重要。

如果真的覺得自己的更年期症狀嚴重到影響自己的日常生活，那麼可以考慮吃荷爾蒙補充劑，或其他的中藥或健康產品，但一定要注意，有這樣的效用同時，也必須要小心它帶來的副作用，因為食荷爾蒙雖有助減緩骨質疏鬆，但可能會增加乳癌、中風、心臟病的風險。

所以，服用者必須要遵守以下原則：

有些六七十歲的女性問覺得很乾，比以前少了很多活力，應不應該食荷爾蒙呢？有什麼好處和副作用？吃什麼好呢？吃幾長時間呢？

吃之前必須檢查乳房、婦科有沒有乳癌、婦科癌症、中風、血管閉塞、肝功能受損等，做乳房光造影、婦科超聲波、血液檢查。然後，每三個月至半年做一次臨床檢查，每兩年做一次乳房X光；中途有任何不適或異常，都要立即看醫生，決定是否需要停藥。

荷爾蒙補充方法有：仍然有子宮而收經的，如果想定期來月經，可以食周期性的雌激素和孕激素補充劑。

如果不想來月經，則可以用連續性的雌激素和孕激素合併療法。

2003年，美國進行了一項大型研究，觀察使用兩種荷爾蒙補充療法者的健康狀況。結果顯示，連續服用五年後，每一萬名受試者中，新增七至八宗乳癌、中風或心臟病個案。

如果已經做了子宮切除手術，只需要食雌激素單一療法，在這個研究中乳癌的發生機會和普通人是同樣的。即使如此，也應該定期做乳房的檢查。

如果接近更年期而不知道自己是否適合，或需要荷爾蒙補充療法的女士，最好跟你的醫生商量，經過一系列的檢查之後再做決定。



●太極老師李暉用「太極推手機械人」及「太極智能墊」示範太極招式。

