

傷筋動骨一百天 骨折後中醫調理

●本文以手部腕舟骨骨折為例，分析三個月養護的重要性。



●紅色位置為手部腕舟骨部位

生活中常聽人說：「傷筋動骨一百天」。不管是扭了腳、閃了腰，還是摔傷骨折，只要傷到筋骨，身體都需要一段時間慢慢恢復。這句話流傳至今，並非隨口而出，而是中醫在長期實踐中總結出的道理。筋骨受傷，不僅是局部疼痛、腫脹、活動受限，還會影響氣血運行與臟腑功能，因此恢復過程不能操之過急，更不能隨意處理。真正理解「傷筋動骨一百天」的含義，才能少走彎路，早日康復，不留病根。

●文：香港中醫學會理事 康宇辰中醫師 圖：AI生成圖片

中醫常言：「肝主筋，腎主骨」，這是理解筋骨問題最為關鍵的一句話。肝藏血，血能養筋。我們身上的肌肉、肌腱、韌帶、筋膜，都屬於「筋」的範疇。筋必須依靠肝血滋養，才能柔軟有力、關節靈活。若肝血不足，人就容易抽筋、僵硬、腰酸背痛，稍微一動便拉傷。腎主骨、生髓，腎精充足，骨髓才能化生，骨骼才堅固有力。腎氣虧虛者，骨頭較脆，容易骨折，癒合也慢。



●康宇辰中醫師

因此，筋骨受傷表面看似局部損傷，實際上與肝、腎、氣血密切相關。修復筋骨，不僅是讓傷口癒合，更要調順氣血、補益肝腎。筋與骨從來不是分離的：筋附着於骨，牽引關節活動；骨依靠筋的保護與約束，才能穩定不脫。俗話說：「筋長一寸，壽延十年」，可見筋的柔韌對健康的重要性。一旦受傷，筋傷會影響骨，骨傷也會牽動筋。輕者扭傷、拉傷，重者骨折、脫臼，都會阻斷氣血運行，引起瘀血、腫脹與疼痛。這正是為什麼筋骨一旦受傷，往往需要長時間調養。

人體修復大致規律

為什麼剛好是「一百天」呢？其實這並非死板的規定，而是人體修復的大致規律。中醫將恢復過程分為三個階段，每個階段有不同的重點。我們以手部腕舟骨骨折為例，更能看出這三個月養護的重要性。

第一階段：受傷後前三周（急性期）

腕舟骨骨折初期常表現為手腕桡側腫痛、鼻煙窩處壓痛、用力即痛，很多人誤以為只是扭傷而延誤治療。此時傷處腫痛或伴瘀青，轉動手腕有刺痛感。中醫認為此期病機以「氣滯血瘀」為主，治法重在消腫、止痛、化瘀。切忌立即揉按或熱敷，否則只會加重腫脹。由於腕舟骨血供較弱，是身體上較難癒合的骨折部位，亂揉亂動更易移位、延遲癒合。正確做法是及早就醫，透過影像學檢查確診，並採取石膏固定、減少活動。飲食宜清淡，避免過早大補，以免瘀血難消。

第二階段：第四至第八周（修復期）

腫痛逐漸消退，身體開始修補損傷組織。對腕舟骨骨折而言，這是長骨癒、穩定骨折的關鍵期。中醫講「瘀血去，新血生」，此時需補氣血、養肝腎、續筋骨。可適度溫敷、輕柔按摩，促進氣血流通，但手腕仍需保護性活動，避免僵硬。飲食上可逐步增加強筋健骨的食材。適度活動手指，防止肌肉萎縮與關節黏連，每日做前臂上舉運動，保持上肢肌力。

第三階段：第九至第十二周（鞏固期）

約三個月時進入康復鞏固期。腕舟骨癒合較慢，易出現壞死或不癒合。雖然疼痛減輕，但骨骼尚未完全堅固，用力抓握或提重物仍有風險。若過早恢復工作或劇烈運動，容易再次受傷，甚至留下舊患。此期重點在於強化功能，逐步恢復手腕靈活度與力量，疏通經絡，鞏固筋骨。大約一百天後，骨骼才能真正穩固，氣血恢復正常，逐步回到日常生活。

總的來說，「傷筋動骨一百天」提醒我們：身體的修復有其自身節奏，不能急、不能亂，更不能硬撐。筋骨受傷，不只是局部問題，更涉及氣血、臟腑、經絡的整體失調。唯有順應身體的節律，好好休息、合理調養、循序康復，才能真正恢復健康。這句老話不僅是養傷的智慧，更是一種愛惜身體的態度——不急躁、不盲從、不過度勞累，順應自然，才是最穩健、最長遠的健康之道。

恢復筋骨 懂得養傷

現代人恢復筋骨，最容易犯幾個錯。第一，受傷後立刻按摩或熱敷，結果越弄越嚴重。像腕舟骨骨折初期亂揉，可能直接加重損傷。第二，以為「躺著不動」就是最好的養傷，結果躺到後來關節黏連、肌肉萎縮，恢復更慢。中醫講「動則氣血行」，完全不動反而不利修復。第三，一受傷就猛補鈣、天天喝骨頭湯。其實急性期並不適合大補，只會增加身體負擔。第四，沒到時間就急着運動、上班、用力，結果傷還沒好透又二次受傷，留下長期痠痛。

真正懂得養傷，要做到「動靜結合、飲食有序、按時調理」。飲食方面，三個階段各有不同。急性期以清淡為主，多吃蔬菜、魚湯、粥、

幫助散瘀；中期可適度補益，牛髓、黑豆、核桃、枸杞、雞湯都很合適，有助筋骨修復；後期則可再加強，鞏固體力。總之，不盲目進補，也不要暴飲暴食。

起居方面，要注意保暖，傷處最怕風寒濕氣。一旦受涼，氣血凝滯，疼痛更難痊癒。手腕骨折尤其要避免長時間吹冷風，同時要早睡不熬夜，因為夜間是肝血恢復、身體修復的關鍵時段，睡得好，筋骨癒合更快。運動康復方面，要循序漸進。急性期以制動保護為主；中期可進行輕度活動，維持關節功能；後期逐步加強力量與柔韌度。太極、八段錦等柔和動作非常有助康復，既能疏通經絡、強健筋骨，又不易造成二次損傷。



●急性期飲食以清淡為主，多吃蔬菜、魚湯、粥，幫助散瘀。



●八段錦柔和動作非常有助骨折康復。

中醫修復實用方法

中醫有許多實用方法，例如中藥外敷、針灸、艾灸、推拿等，都能幫助止痛、消腫、促進修復。以手腕骨折後期為例，若腫脹、僵硬明顯，可配合中藥外洗與針灸，輔助康復。但必須尋求專業中醫師診治，避免隨意亂按或亂灸。

不同人群的恢復速度也各不相同。老人因肝腎漸衰、骨質疏鬆，癒合較慢，修養時間需更長；年輕人氣血旺盛，恢復較快，但仍需耐心，不可操之過急；體弱者、產後女性或慢性病患者，更應以補益氣血、溫和調理為主。像腕舟骨這類血供不足的骨折，不僅需要「一百天」，有時甚至更久，才能確保骨骼真正穩固。



●中醫有許多實用方法，如針灸。

五行多維度 論火(第三期)

牙肉腫痛的五行密碼——火在上，寒在下

牙肉腫痛，大概是上熱下寒最常見、也最惱人的表現。一邊是牙肉浮腫、隱隱作痛，一邊是腳底冰涼、肚腹怕冷。這兩者之間的關聯，在中醫五行經絡學說中有着精密的解釋。讀懂這套密碼，便不會再錯把虛火當牙疳病來治。

牙齒牙肉的五行歸屬

從五行經絡來看，口腔不同部位歸屬不同臟腑：牙齒屬腎水所主，齒為骨之餘，而腎主骨；牙齦屬足陽明胃經所過，胃與脾相表裏，五行屬土；牙肉黏膜則與脾土密切相關。可以說，整個口腔的健康，取決於腎水與脾胃土的協調運作。

火如何上攻牙齦

當下元虛寒（腎水寒、腎陽不足），那團無家可歸的相火（龍火）必定沿着足陽

明胃經上攻牙齦。胃經循行經過牙齦，故虛火首當其衝便灼於此處，出現反覆腫痛。這種牙痛的特點是：色不甚紅，痛不甚劇，日輕夜重，纏綿不癒，吃清熱藥或抗生素只能暫時壓制，旋即復發。此時若細察全身，必見足脛冰冷、肚腹喜暖、大便稀爛、舌淡胖有齒痕等「下寒」徵象。

古籍的佐證

《壽世保元》記載：「口瘡白，脾臟冷。」《黃帝內經·靈樞·癰疽》亦言：「寒氣化為熱，熱勝則腐肉，肉腐則為膿。」這兩句話揭示了一個核心秘密：寒冷可以在體內轉化為熱。當下焦寒氣積聚日久，陽氣被逼無處可走，便會鬱而化熱，上攻口腔，導致牙齦腫痛、口腔潰爛。這正是「真寒假熱」的典型體現——表面是火，根源是寒。

反覆發作的牙肉腫痛，或許並非簡單的「熱氣」，而是腎水寒、脾胃虛、龍火上浮的五行失調信號。此時若一味清熱瀉火，猶如向冰窖潑冷水，只會讓那團浮火更加無家可歸。下一期，我們就來談解決方案：引火歸元。

告別麩質負擔「陳皮米粉曲奇」清香解膩

●陳皮米粉曲奇



●無麩質「米粉曲奇系列」



在追求「健康飲食」成為生活日常的同時，大家也渴望美味又「零負擔」的小食。奇華餅家無麩質「米粉曲奇系列」以「蜜餞薑米粉曲奇」與「紅棗米粉曲奇」開啟日常低敏健康小食的新選擇。系列近日迎來新成員——「陳皮米粉曲奇」。這款新口味不僅延續了「米粉曲奇系列」的招牌鬆脆口感，更將傳統食材陳皮與現代健康飲食理念融合，展現品牌對經典食材的創新演繹。

「米粉曲奇系列」特別選用日本新潟縣米粉取代傳統麵粉，再加入富含維生素及膳食纖維的美國杏仁粉，製作出輕盈鬆化的米粉曲奇。新登場的「陳皮米粉曲奇」選用優質新會陳皮，其獨特的柑橘清香與醇厚回甘令人倍感清新。米粉曲奇特有的清爽鬆脆口感，配合陳皮香氣在口中緩緩滲透，味道層次分明、香而不膩，口感極致輕盈，令人難以抗拒。

除了新登場的陳皮口味外，同系列還有微辛香甜的「蜜餞薑米粉曲奇」及開胃醒神的「紅棗米粉曲奇」，讓你可依當日心情與喜好挑選最合適的一款。無論是瑜伽後渴望溫潤香氣延續平靜的時刻，或是在帶氧運動前後需要補充能量，米粉曲奇營養豐富，搭配杏仁所含的優質脂肪，都能恰到好處地滿足健康飲食的需求，為追求輕盈生活的你帶來更純粹的滋味體驗。

●文：雨文