

主辦:



Lingnan 嶺南大學
University 香港 Hong Kong



亞太老年學研究中心
Asia-Pacific Institute
of Ageing Studies

協辦:



香港防癆心臟及胸病協會
(中醫服務)

贊助:



田家炳基金會
Tin Ka Ping Foundation

中醫如何治療痛症

陳冠龍醫師

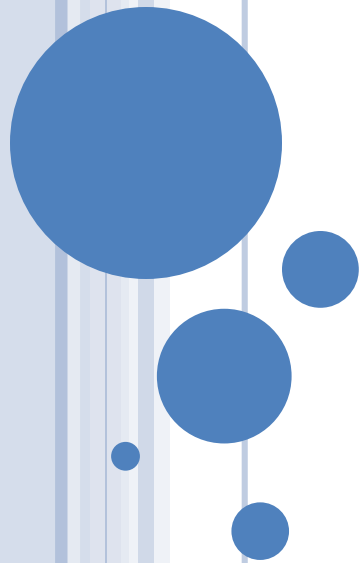
香港防癆會-香港大學中醫診所暨教研中心(南區)



介紹拔罐、針灸及艾灸處理 痛症方法

1.中醫角度看痛症

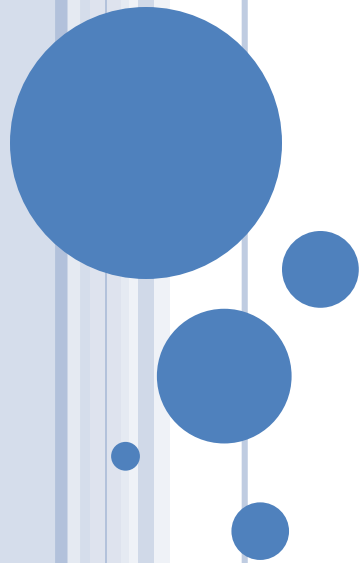
2.中醫如何治療痛症



介紹拔罐、針灸及艾灸處理 痛症方法

1.中醫角度看痛症

2.中醫如何治療痛症



痛症困擾

- 2011/2/7東方日報：港80%長者受痛症煎熬
- 2015/2/3: 10個港人1個有痛症
- 八成曾企圖自殺的長者都有痛症問題。
- 研究發現，約一半的長者更有多過一位置的痛症
- **痛症問題不容忽視！**

長期痛症與抑鬱症關係調查		
佔受訪者	比率	比沒有長期痛症者 患抑鬱症風險
有一種長期痛症	25.3%	3.0 倍
有兩種長期痛症	17.8%	7.1 倍
有三種長期痛症	7.6%	13.9 倍
沒有長期痛症	49.3%	不適用
資料來源：中大醫學院香港健康情緒中心 主管李誠		

痛症困擾

- ◉ 主觀感覺令人不適
- ◉ 影響日常生活、工作，難以集中精神、活動困難、失眠
- ◉ 失去工作生活能力、抑鬱、甚至自毀行為。
- ◉ 西醫認為疼痛的原因主要是炎症、身體組織受壓迫或腫瘤侵蝕等。



疼痛的程度

世界衛生組織（WHO）將疼痛劃分成以下5種程度：

- 0度：不痛；
 - I 度：輕度痛，可不用藥的間歇痛；
 - II 度：中度痛，影響休息的持續痛，需用止痛藥；
 - III 度：重度痛，非用藥不能緩解的持續痛；
 - IV 度：嚴重痛，持續的痛伴血壓、脈搏等的變化。
- 

中醫對痛症機理的認識

- 病因：
- 感受邪氣（風寒濕熱之邪）---天氣，飲食
- 跌仆損傷
- 體質虛弱
- 年紀



中醫對痛症機理的認識

- 主因：經絡氣血不和而成

- 1：不通則痛

- 2：不榮則痛

- 不通(氣滯，血瘀，痰濕致氣血不暢，邪氣滯留)

- 不榮（經絡失於濡養）



急性痛症

- 即時發生
- 由特定損傷或疾病所引起
- 有明顯的藥效
- 休息有助緩解疼痛



急性痛症例子

- 落枕
- 扭傷



慢性痛症

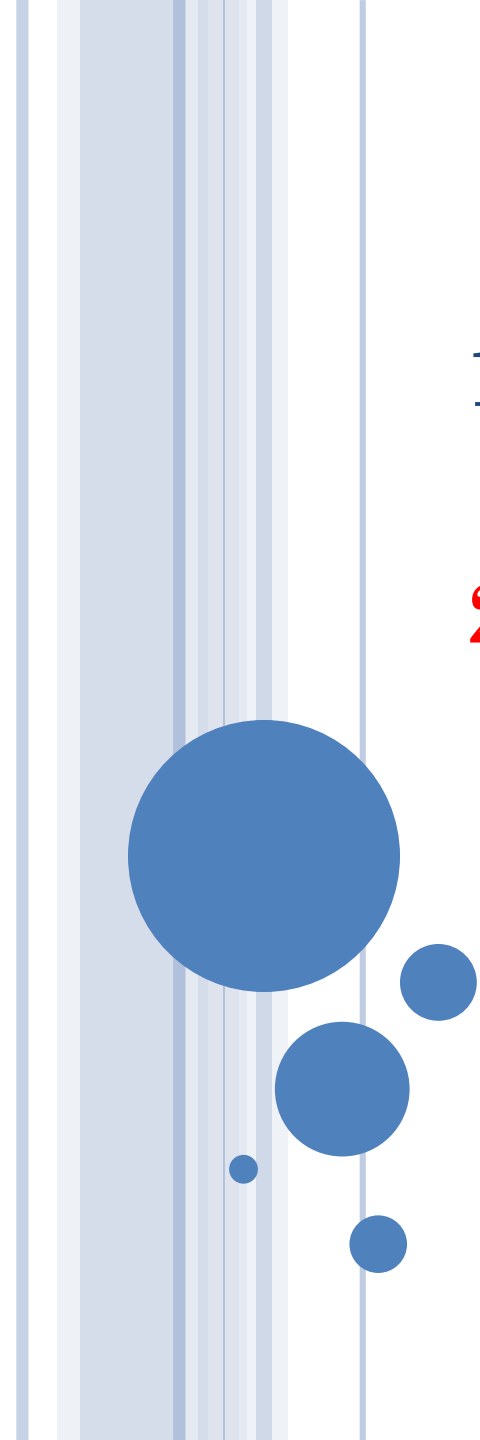
- 定義為持續三個月或以上的痛楚
- 持續、反覆、或間歇性出現
- 可能與組織損傷有關，亦可能無關
- 影響睡眠、社交、活動，甚至出現抑鬱、焦慮等
- 停藥後疼痛反復
- WHO統計1/5人有慢性痛症
- 容易被忽略！



慢性痛症的例子

- 周邊神經痛(帶狀疱疹、三叉痛、癌痛)
- 中樞神經痛(脊髓受傷、中風後痛症)
- 頭痛
- 肌肉勞損
- 骨性關節炎
- 類風濕性關節炎





1.中醫角度看痛症

2.中醫如何治療痛症

痛症的中醫治療

- 治療原則：急則治標，緩則治本
- 治療方法：中藥（內服，外敷），針灸，推拿，拔罐，艾灸，電針等
- 治療時間：針灸1周1-2次，中藥每天1服



中醫治療痛症的優勢與特色

- 見效快（藥物，針灸）
- 副作用少
- 整體治療



- 1996年世界衛生組織意大利米蘭會議推薦的64種針灸適應症中，便有32種與疼痛有關。臨床上利用針灸的鎮痛作用



中藥中的“止痛藥”

- 辯證：

- (1) 行氣止痛

香附，川棟子，延胡索，木香，枳殼

- (2) 活血止痛

川芎，乳香，沒藥，三七，延胡索，蒲黃

- (3) 溫經止痛

艾葉，炮薑，肉桂，烏藥，吳茱萸



中藥中的“止痛藥”

辨部位：

- 腹痛

白芍，甘草

- 風濕痺痛

蛇類，羌活，獨活，烏藥等



中藥中的“止痛藥”

辨部位：

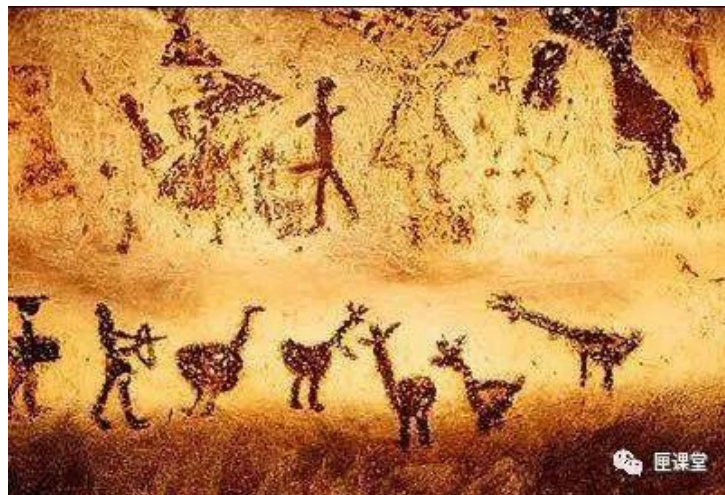
○頭痛

太陽頭痛用羌活、蔓荊子，陽明頭痛用白芷、川芎；少陽頭痛用細辛、柴胡；厥陰頭痛用吳茱萸、蒿本。



穴位的來源

- 遠古時代，我們的祖先當身體某一部位或臟器發生疾病時，在病痛局部砭刺，叩擊，按摩，針刺，發現可減輕或消除病痛
- “以痛為輸”
- 既無定位，又無定名
- 是長期的醫療實踐中發現的治病部位



穴位的來源

- ◉著名醫典《黃帝內經》就已指出，「氣穴所發，各有處名」，並記載了160個穴位名稱
- ◉晉代皇甫謐編纂了我國現存針灸專科的開山名作《針灸甲乙經》，對人體340個穴位的名稱、別名、位置和主治一一論述。



穴位的來源

- 宋代，王惟一重新釐定穴位，撰著《銅人腧穴針灸圖位》，並且首創研鑄專供針灸教學與考試用的兩座針灸銅人
- 清代李學川“針灸逢源”穴名361個，並延續至今



什麼是針灸

- 狹義：針刺和艾灸的方法
- 廣義：各種刺激機體穴位的方法
- 刺法：使用不同的針具（如毫針、三棱針等），通過一定的手法或方式刺激機體的一定部位，以防治疾病的方法



甚麼是穴位？

- 經氣聚集的地方
- 穴，即孔隙的意思，經氣所居之處。
- 按摩可激活經氣
- 近部取穴
- 循經取穴



穴位的分類

- 十四經穴，奇穴，阿是穴三類。
- 1.十四經穴:十二經和任脈，督脈。361個，是腧穴的主要部分。
- 2.奇穴:尚未歸入或不便歸入十四經系統的腧穴。48個
- 3.阿是穴:以壓痛點或其他反應點作為針灸施術部位



針灸治療痛症的作用

- 疏通經絡
- 消腫止痛
- 放鬆肌肉
- 整體治療



針灸過程

消毒 → 進針 → 行針 →

得氣 → 留針（20分鐘） →

出針



電針



什麼是灸？

- 採用艾或其他材料（如燈心草）燒灼、熏熨機體的一定部位，以及一些非火源的外治法（如天灸），以溫熱性刺激以防治疾病的一種療法



灸法的的作用

- 溫經散寒：治療寒濕痹痛、寒邪內停
- 扶陽固脫：治寒厥、脫症、中氣下陷
- 消瘀散結：治療腫瘤等
- 防病保健：關元、命門、足三裡、大椎



艾灸的種類



图10-78 艾条灸

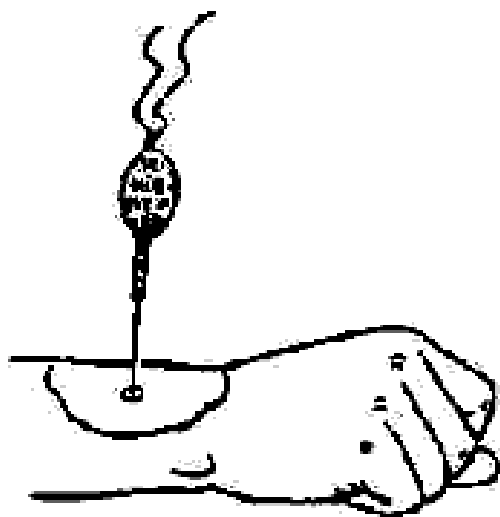


图10-79 温针灸



图10-77 隔姜灸

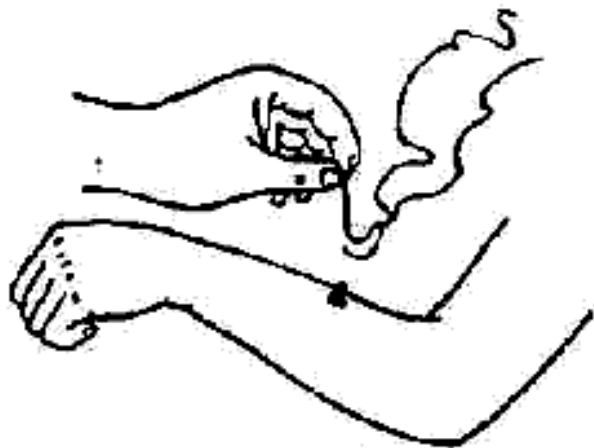


图10-76 直接灸





拔罐



甚麼是拔罐



拔罐治療

- 燃燒排除罐內空氣
- 患處皮膚真空
- 罐吸附於施術部位
- 鬱血現象
- 起源：“角法”



用甚麼工具拔罐？

- 玻璃罐
- 真空罐
- 膠罐
- 竹罐
- 陶罐



拔罐常見誤區

- 拔罐時間越久越好？
- 拔罐越痛越好？



拔罐的功效

- 疏通經絡
- 消腫止痛
- 行氣活血
- 祛濕逐寒



拔罐適應症

- 痛證：肩背痛，腰腿痛，肩周炎
- 胃腸疾病：如腹瀉
- 肺部疾病：如咳嗽，哮喘
- 刺血拔罐適於急性扭傷有瘀血者



不同罐印的意思

紫黑色：

- 瘀血
- 氣血不通
- 伴發熱:熱盛; 無伴發熱:寒盛



淡紫色：

- 寒邪



不同罐印的意思

- 紅色：
- 皮膚紅腫熱痛，與勞損等有關
- 熱邪所致，患處色紅發熱

微紅/罐中較濕有水氣

- 有水氣或濕



不同罐印的意思

起水泡：

- 拔罐時間過長
- 濕重



甚麼人不適合拔罐

- 嚴重皮膚病，皮膚容易過敏，濕疹，皮膚表面潰瘍，乾裂
- 孕婦忌拔腹部和腰骶部
- 過於肚餓，疲勞，熬夜等



其他拔罐治療

1) 閃罐：火罐吸拔後馬上拔下，反覆數次，至局部潮紅為止。用於局部肌膚麻痺的患者。

○ 感冒，面癱人士



其他拔罐治療

2) 走罐（滑罐）：即吸拔後在皮膚表面來回推拉，塗油少許，先將罐子拔上，然後用力將罐子上、下、左、右來回拉移三至五次。適用於面積較大，肌肉豐富的部位如胸、背部。

○放鬆肌肉更佳



其他拔罐治療

3) 刺絡放血療法：用皮膚針叩刺患處，再在局部拔上火罐，加強活血祛瘀，消腫止痛作用。

- 局部疼痛時間長，瘀血不散
- 泄熱作用：瘡瘍，發熱，肢體腫脹疼痛



肩頸痛



肩頸痛的發病特色

- 不限年齡
- 不限性別
- 不限職業

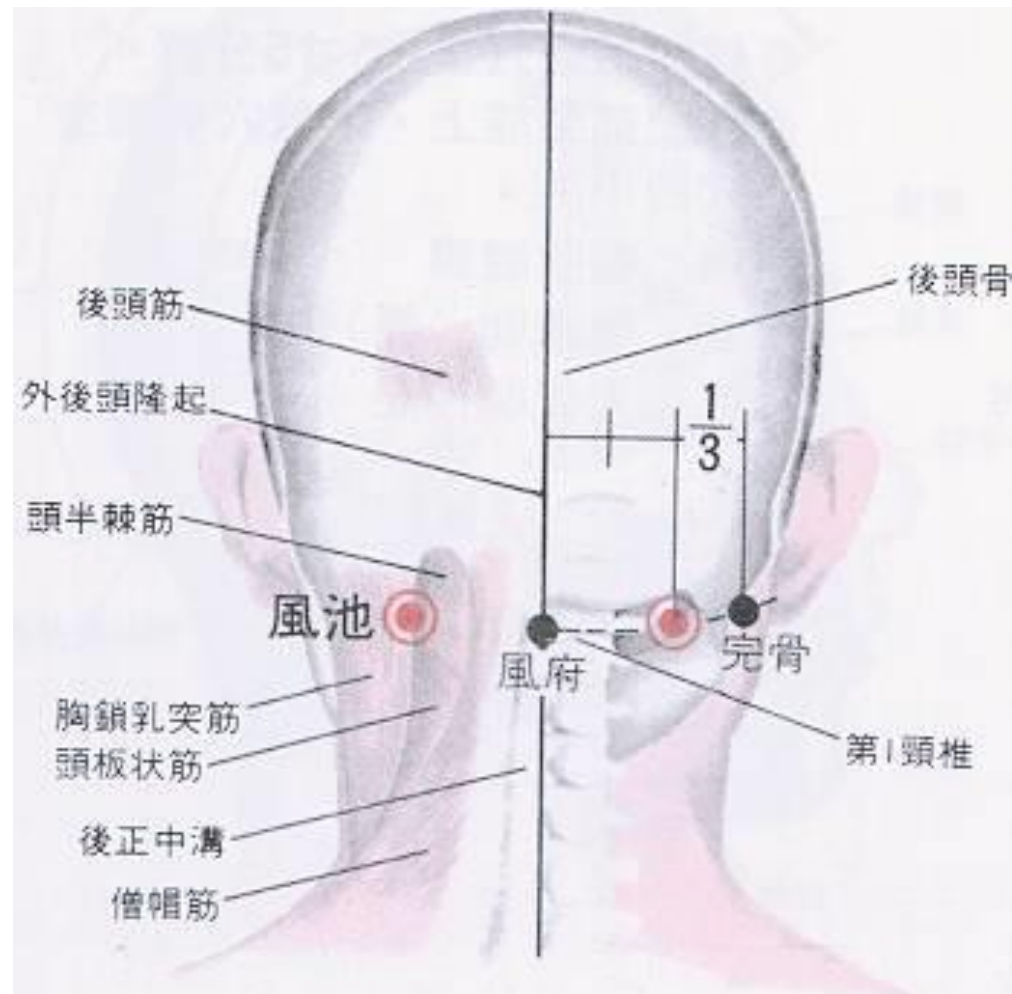


穴位按摩

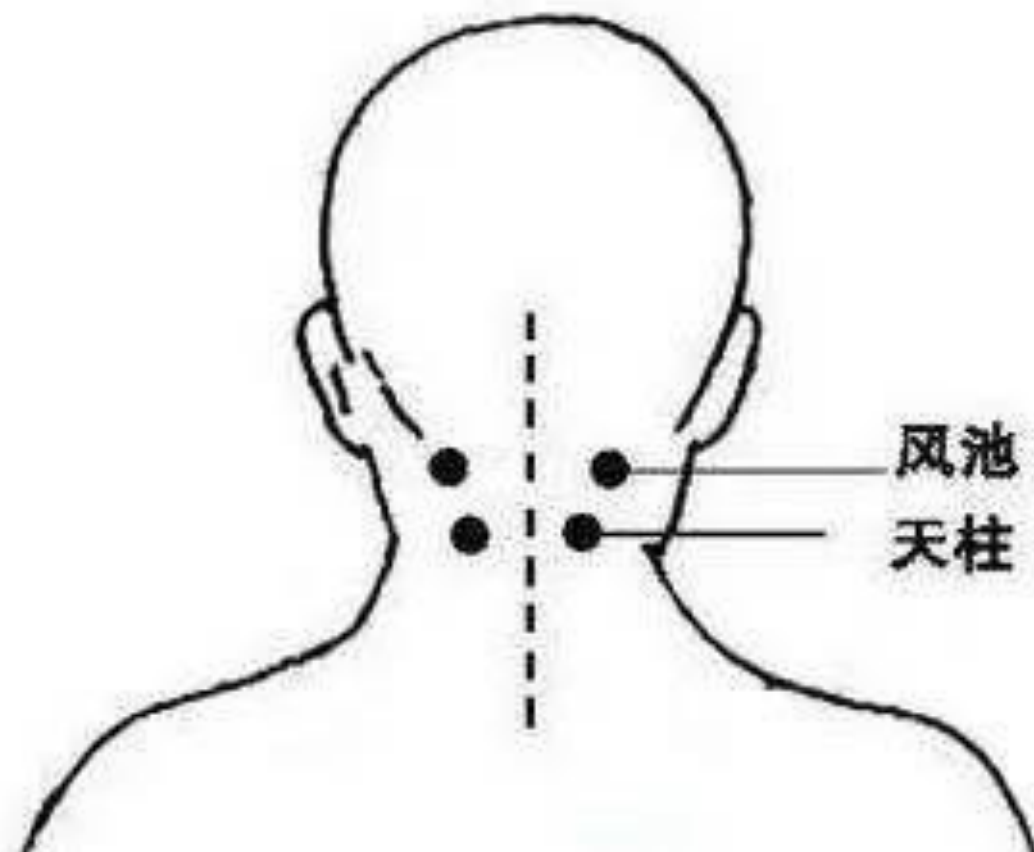


風池穴

- 項部枕骨下，斜方肌上部外緣與胸鎖乳突肌上端後緣之間凹陷處



天柱穴



肩井穴

- 當大椎與肩峰端連線的中點處



天宗穴

- 肩胛部
- 岡下窩中央凹陷處



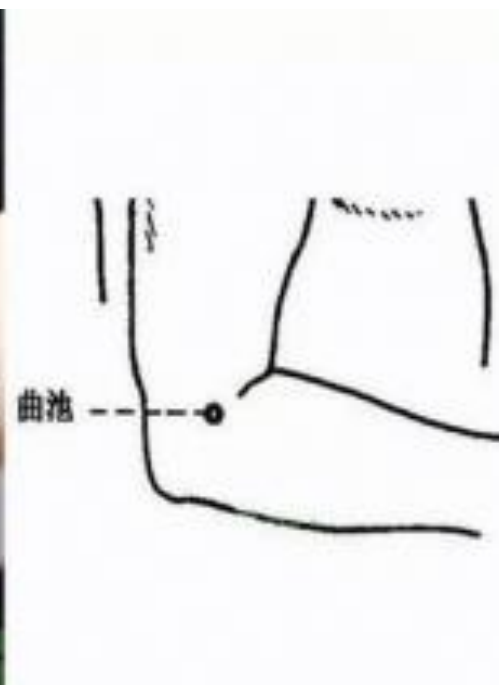
前臂疼痛

- 工作上時常需要前臂經常用力旋轉、反覆敲打或搬重物的人或經常性重複工作步驟的人士



曲池穴

- 位於肘橫紋外側端，屈肘，当尺澤穴與肱骨外上髁連線中點



手三里穴

- 在陽溪穴與曲池穴連線上，肘橫紋下 2 寸處



腰痛



腰痛病因

- 腰部扭挫傷
- 腰肌勞損
- 椎間盤突出
- 椎管狹窄
- 梨狀肌綜合征



腰痛的中醫病因

- 腰肌勞損：
- 平日體力活動多
- 在家務上姿勢不當，或長期彎腰或固定姿勢
- 感受風寒濕熱之邪
- 肝腎虧虛，氣血不通等
- 心理因素



腰肌勞損的症狀



- 肌肉無力、勞累、酸痛、局部壓痛、活動範圍受限、勞動能力下降
- 繼而出現持續性疼痛、酸脹、肌肉硬結、功能障礙等
- 經常腰痛，活動后加重，休息后減輕，反復發作的話，就有出現腰肌勞損的可能



腰痛/坐骨神經痛

○ 腎俞

○ 第2腰椎棘突下，
旁開1.5寸



腰痛/坐骨神經痛

○風市

○ 在大腿外側部的中線上
當臍橫紋水平線上7寸

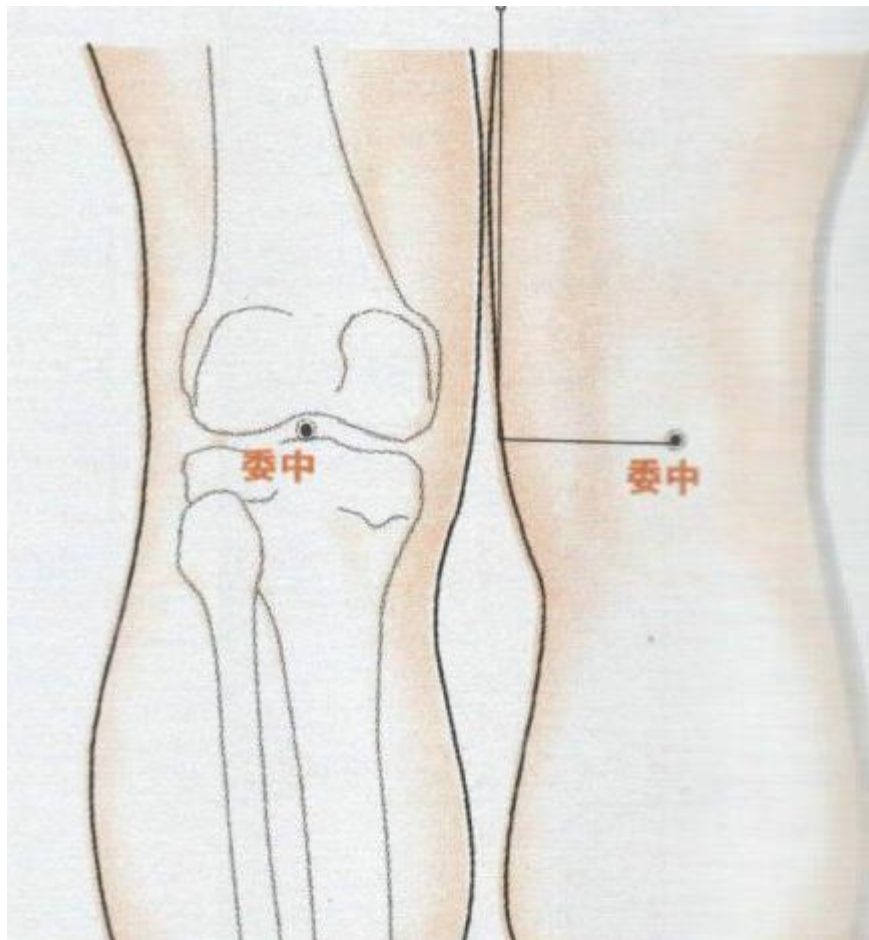
○ 直立，手下垂於體側，
中指尖所到處即是。



腰痛/坐骨神經痛

○ 委中

○ 膕橫紋中點，當股二頭肌腱與半腱肌肌腱的中間

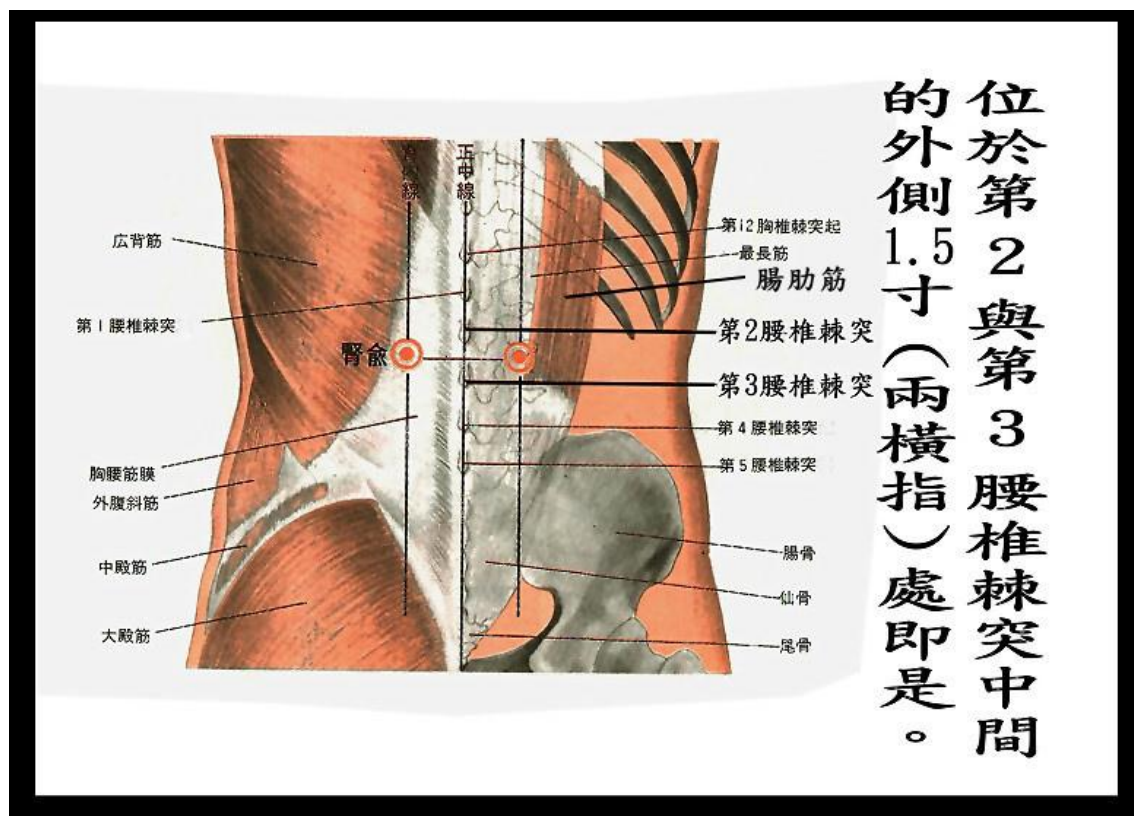


- 通調足太陽經氣，疏通氣血。
- 每天早晚按1次，每穴位按2分鐘。



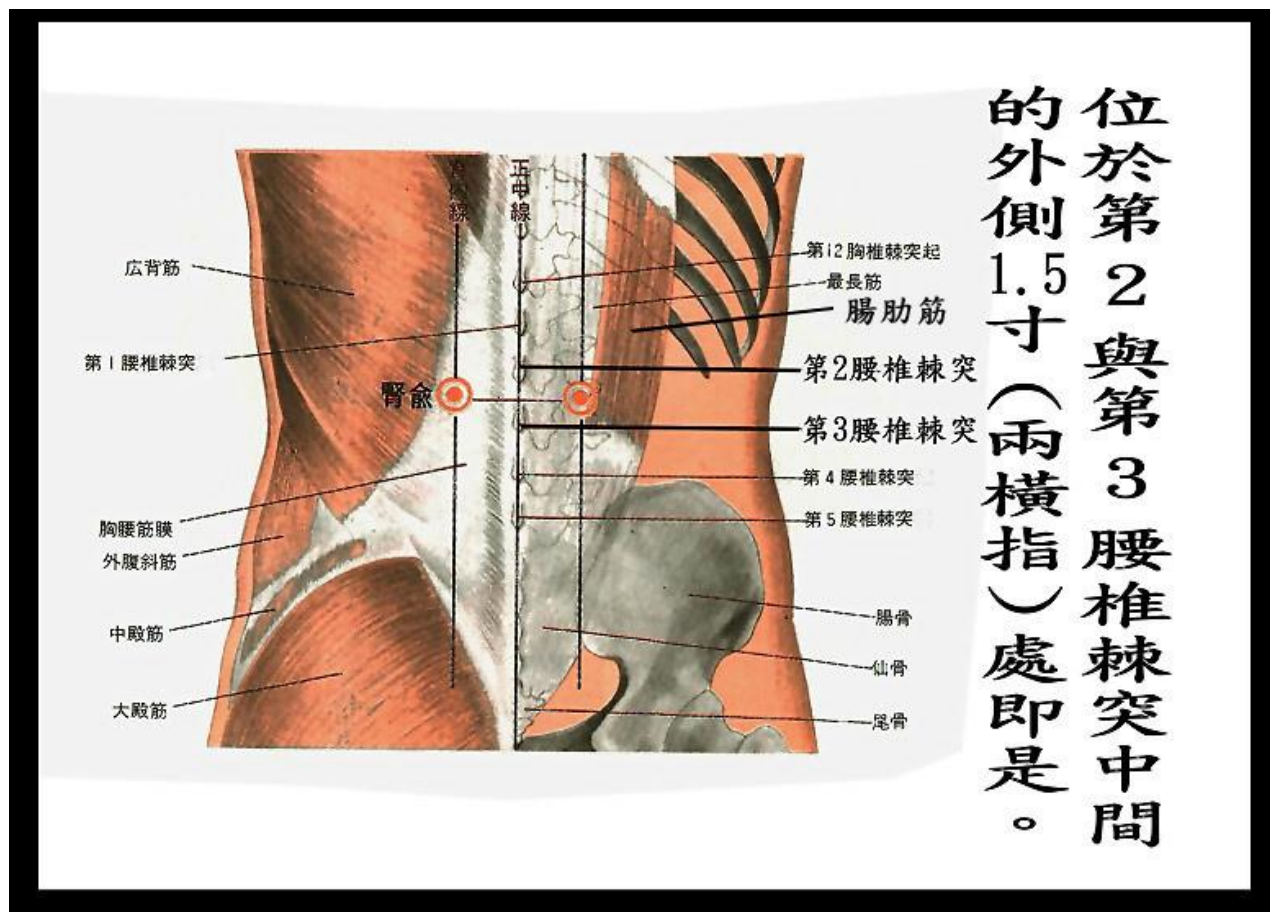
對抗腰部疲勞

- 揉腰部足太陽膀胱經：正中線旁開1.5寸，用拇指由上而下點按揉動腰部，酸脹感為度，疏通局部氣血。



對抗腰部疲勞

- 用雙手半握拳，用兩拳的背面輕叩腰骶部。左右同時進行，各叩30次。



對抗腰部疲勞

- 掌根直擦腰部膀胱經
- 患者俯臥，家人用掌根由上而下或由下而上往返摩擦2-5分鐘，以透熱為度，可以減輕腰部不適和預防腰部疲勞
- 若局部皮膚乾燥，可以適量加點潤膚油后再擦。



自上而下
推擦

膝痛



膝痛原因

- 退化
- 半月板損傷
- 髌骨軟化
- 風濕
- 等等.....



保護膝蓋的方法

- 減輕體重，減少對關節的壓力
- 不要站立或走動太久
- 減少屈膝坐、坐矮凳子、盤腿坐、深蹲



保護膝蓋的方法

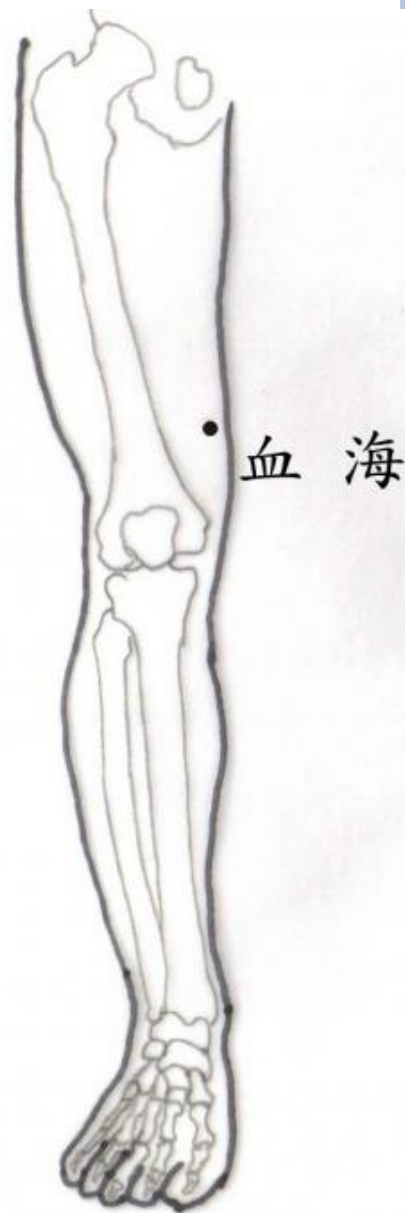
- 避免提重物走路，使用手推車
- 避免爬樓梯和斜坡，使用電梯和升降機
- 使用拐杖減輕已受損壞的關節負荷
- 睡覺時放小枕頭於膝蓋減少壓力



膝痛

○血海

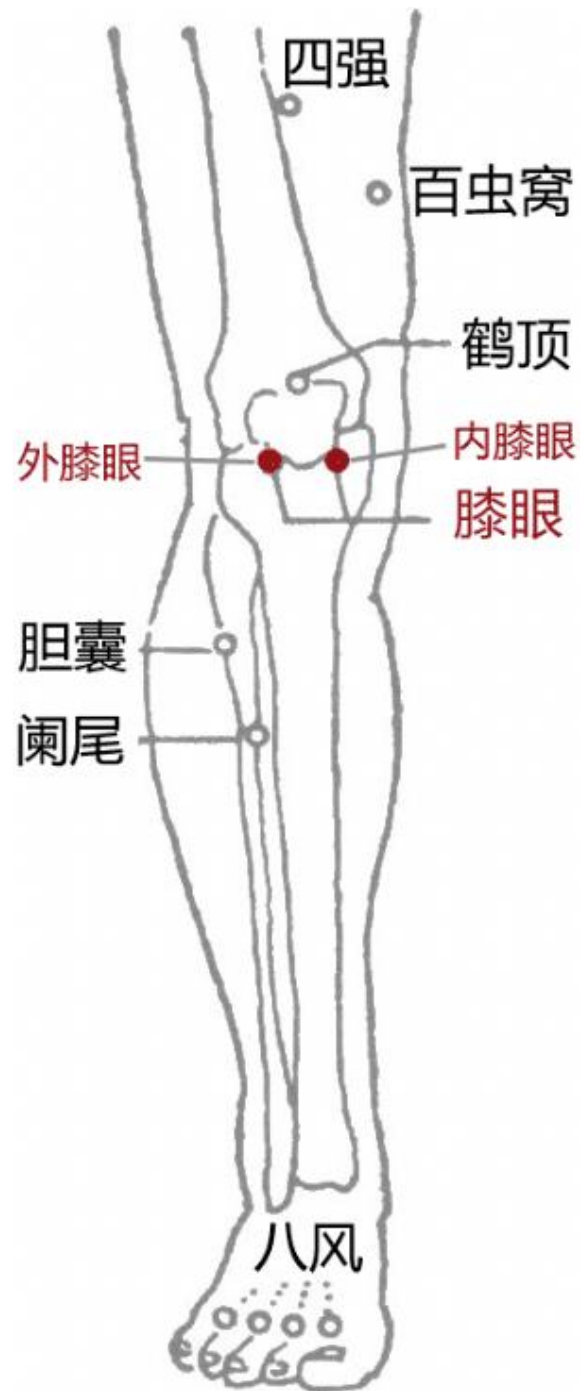
- 在股骨內上髁上緣，股內側肌中間



膝痛

○膝眼

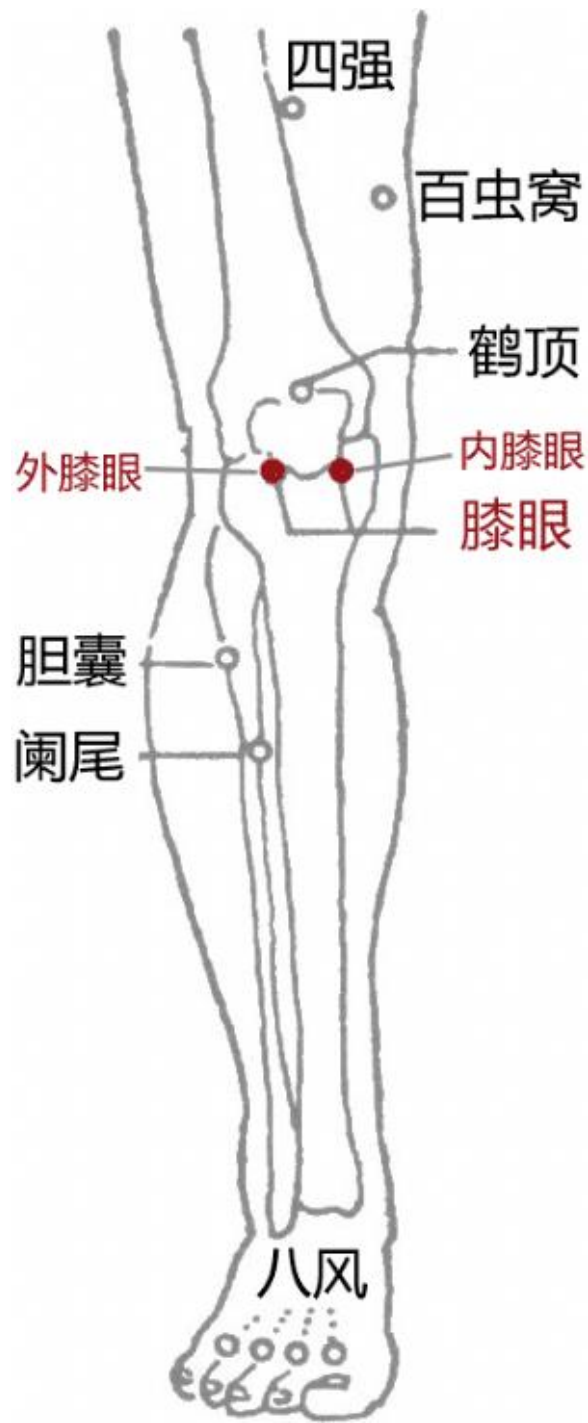
- 膝關節髌韌帶兩側之間凹陷處



膝痛

○ 鶴頂

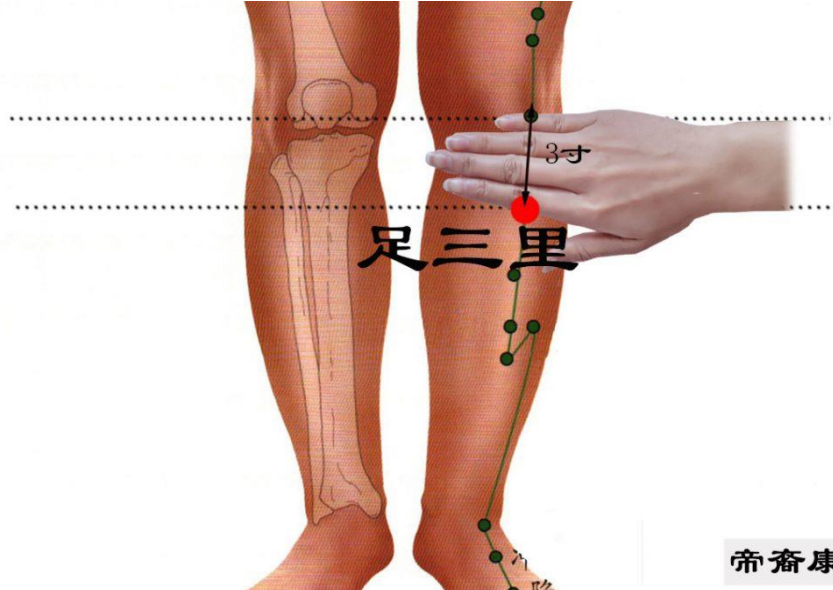
- 在膝上部，髌底的中點上方凹陷處



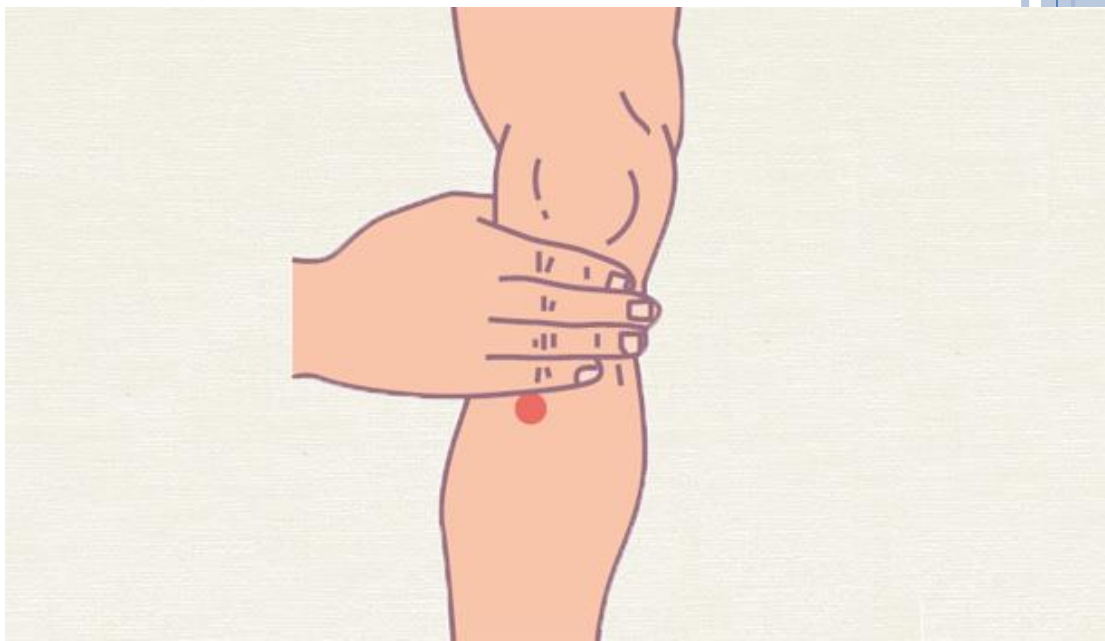
膝痛

○足三里

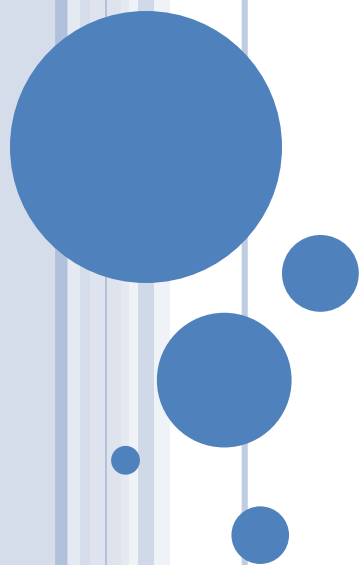
- 外膝眼（犢鼻）下3寸，
脛骨前緣外一橫指（中指）
處



帝裔康授权



緩痛食療



葛根舒筋湯（肩頸痛）

- 材料：粉葛1.5-2斤、白芍4錢，瘦肉適量。
- 製法：粉葛切開，與其他洗淨後的材料放入煲內，煮沸後用小火煮3-4小時。



豬腰杜仲湯 (腰膝痛)

- 材料：杜仲1兩、豬腰一個、生薑3片
- 做法：將豬腰剝去薄膜、剖開，與杜仲、生薑一同放入鍋，加水煲2-3小時，調味即可食用。每星期進食1-2次。



主辦



Lingnan 嶺南大學
University 香港 Hong Kong



亞太老年學研究中心
Asia-Pacific Institute
of Ageing Studies

協辦



香港防癆心臟及胸病協
會 (中醫服務)

贊助



田家炳基金會
Tin Ka Ping Foundation

中醫防治失眠

簡達滿醫師

香港防癆會-香港大學中醫診所暨教研中心(南區)



香港人瞓幾多？

香港人瞓幾多？

美國密歇根大學(2014)

- 香港人的睡眠質素排名於全球排在17位，平均凌晨0時55分才上床，起床時間為7時57分，平均一晚睡6小時39分。



雷格斯集團睡眠調查

全球有**29%** 的在職人士無法得到足夠睡眠，而香港亦**超過5分1**的僱員早起晚睡，來處理個人及工作事務。

香港大學睡眠調查

發現**92%**的在職人士有睡眠不足的徵狀。



- 香港人每周的平均工時為**50.1小時**，屬全球工時最長的城市。
- 香港人每天平均花上**73分鐘**的交通時間往返居所和工作地方。



古墓派後人

網搜熱話



香港人太累了



IG拍下港鐵乘客的睡姿百態

Top!ck
hket.com

Top!ck
hket.com

枕頭
睡覺
慧







愈來愈多人瞓唔夠，
最近多了很多
小學生求助，
至少有 3 至 4 成
學生唔夠瞓

香港睡眠醫學會榮譽秘書
林少萍醫生

- 「至少有**3至4成**學生唔夠瞓。小學生大多僅睡**8小時多**，中學生問題更嚴重，只是**6、7小時**，他們多數只能假期補眠。」

年齡	理想睡眠時間
0至3個月	14至17小時
4至11個月	12至15小時
1至2歲	11至14小時
3至5歲	10至13小時
6至13歲	9至11小時
14至17歲	8至10小時
18至25歲	7至9小時

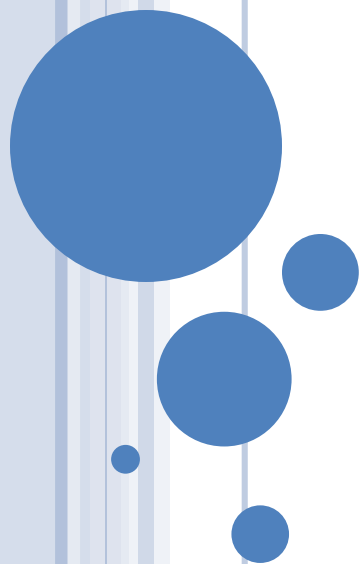
- 香港有近**6成**的中小學生睡眠不足，**10年間倍增**，醫學界稱為「睡眠習慣成人化」。
- 這個現象其實結合了失眠、情緒病等各種問題。



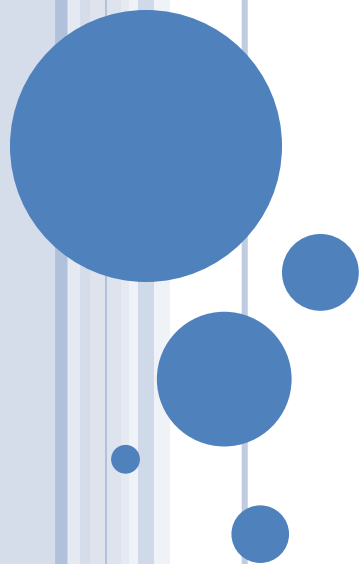
「香港既精神，
就係『冇精神』。」



失眠



古代醫學



《內經》中稱為“目不瞑”、“不得眠”、“不得臥”

- 認為失眠原因主要有兩種，一是其他病證影響，如咳嗽、嘔吐、腹滿等，使人不得安臥；二是氣血陰陽失和，使人不能入寐。

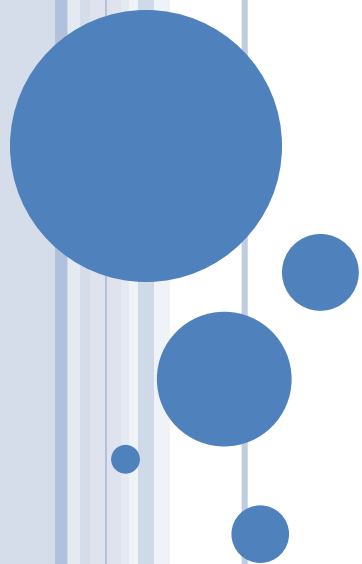


張景嶽《景嶽全書·不寐》

- “寐本乎陰，神其主也，神安則寐，神不安則不寐。其所以不安者，一由邪氣之擾，廣由營氣之不足耳矣”
- “飲濃茶則不寐，心有事亦不寐者，以心氣之被伐也。”



現代醫學

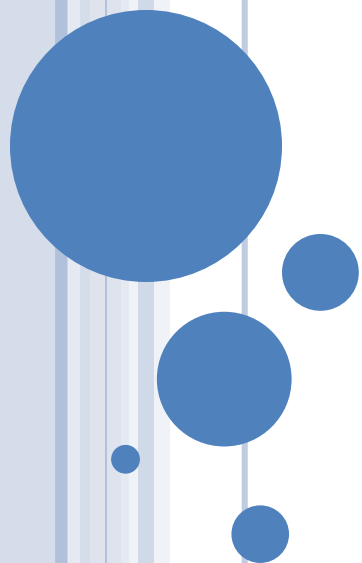


專業診斷 (DSM-5)

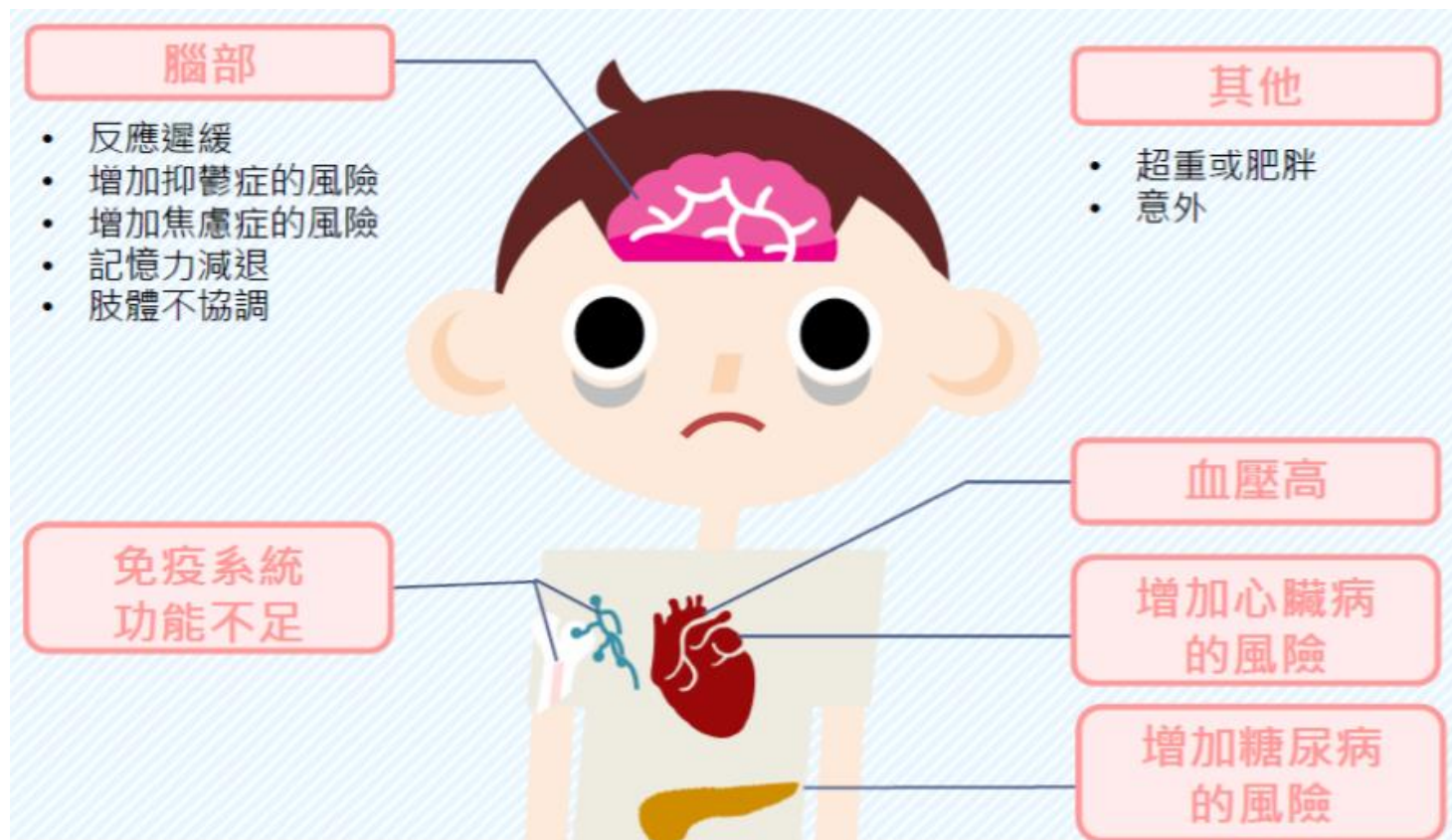
- 於床上超過30分鐘未能入睡
- 睡眠中途覺醒超過30分鐘
- 比慣常時間早醒超過1小時
- 睡醒後像沒有睡過一樣
- 再之，以上情況影響日間活動（伴隨：白天精神不佳、嗜睡、易怒、或是抑鬱等症狀。增加車禍意外的風險，讓人注意力不集中、工作易疲憊及學習效果不佳。）
- 若每星期出現三次以上，並持續一個月或以上



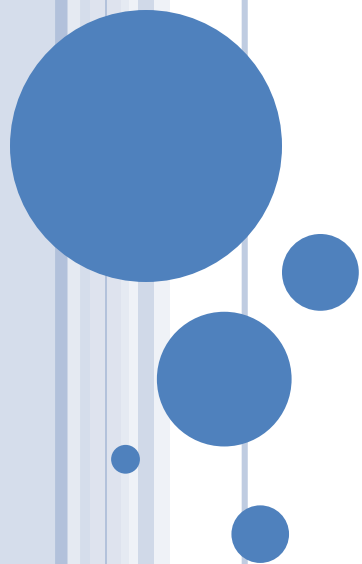
爲何注重睡眠？



為何注重睡眠?



爲何會出現失眠？



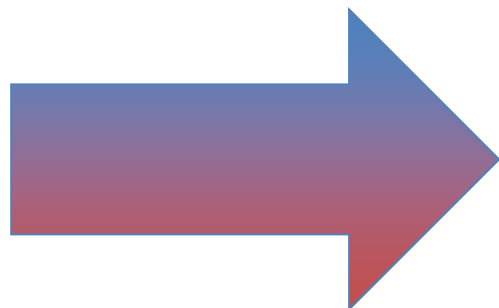
引致失眠的因素 (衛生防護中心)

- 心理因素：包括緊張、焦慮或抑鬱。
- 生活模式：時差關係、吸煙、睡前喝了含咖啡因或其他刺激性飲品。
- 環境因素：如聲音、光線、氣味，昆蟲叮咬，床舖不舒服、房間溫度太冷或太熱等。
- 生理因素：多尿、咳嗽、疼痛或其他身體不適。



中醫

- 情志
- 飲食內傷
- 病後
- 年邁
- 稟賦不足
- 心虛膽怯



- 心神失養或心神不安



實證

多夢，心煩



生氣、憤
怒



辛辣、熱
性

飲食不節、過飽

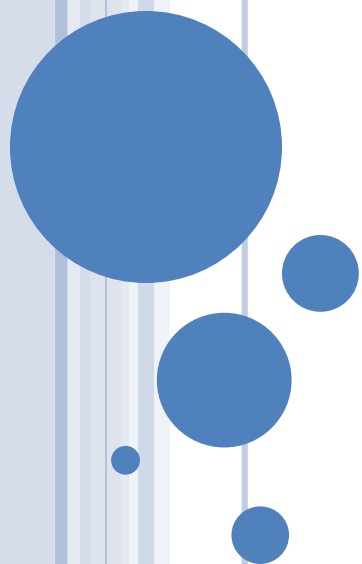


煎炸

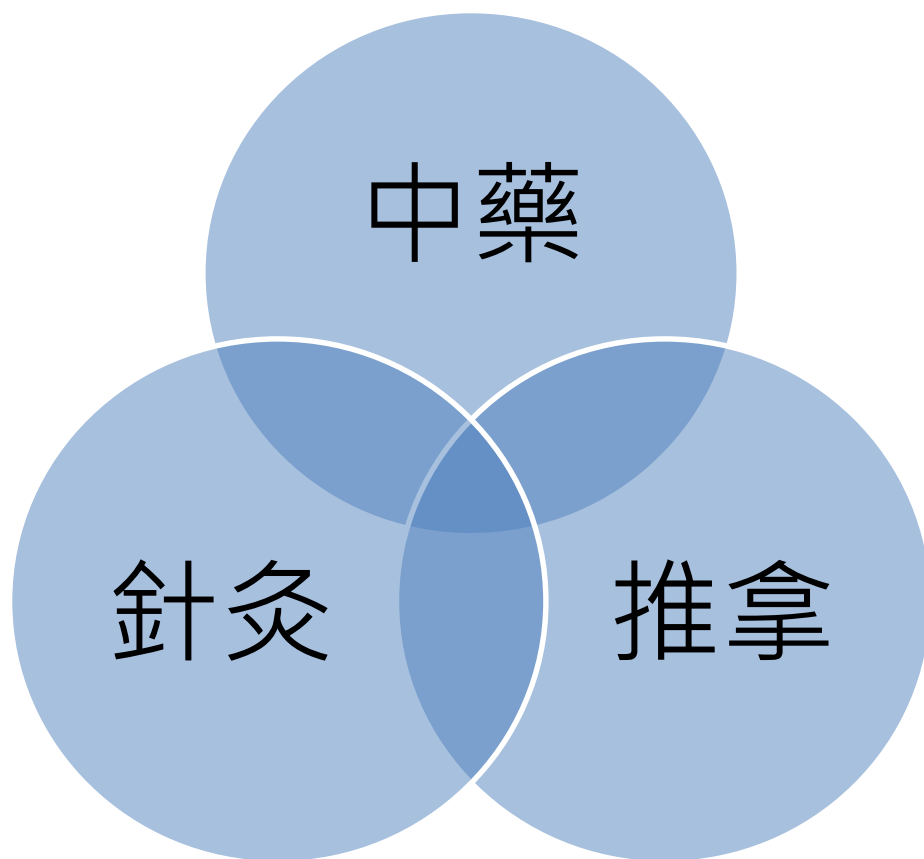
虛證

- 容易醒
- 整體身體情況較弱





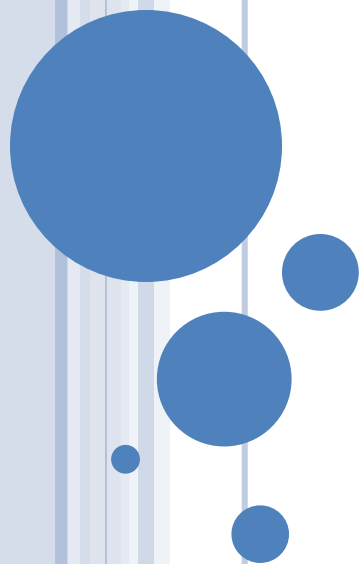
中醫治療



自我調養方



穴位按摩



- 寧心安神，清心調氣

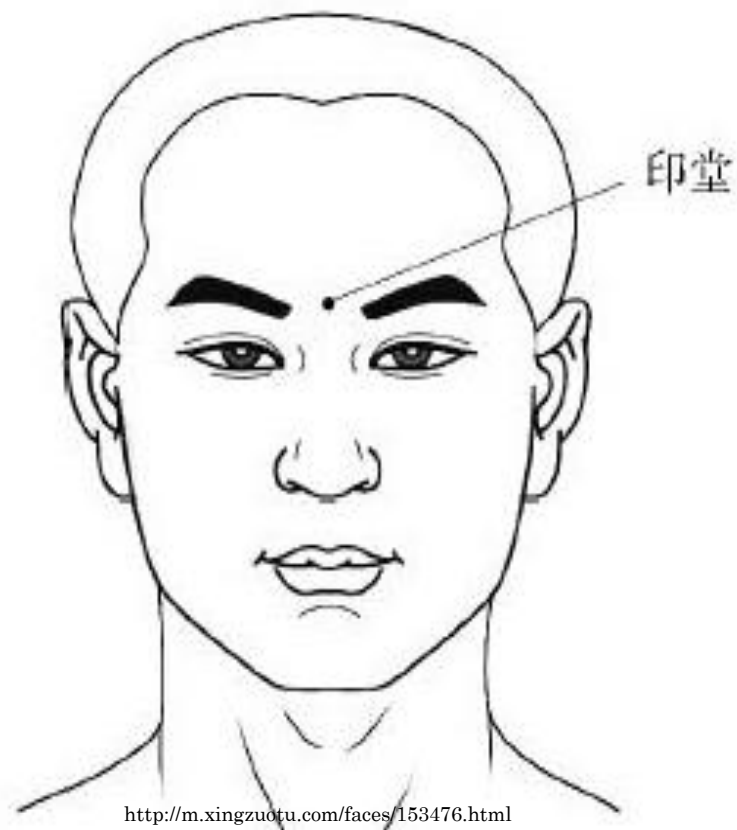


<http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/495650>

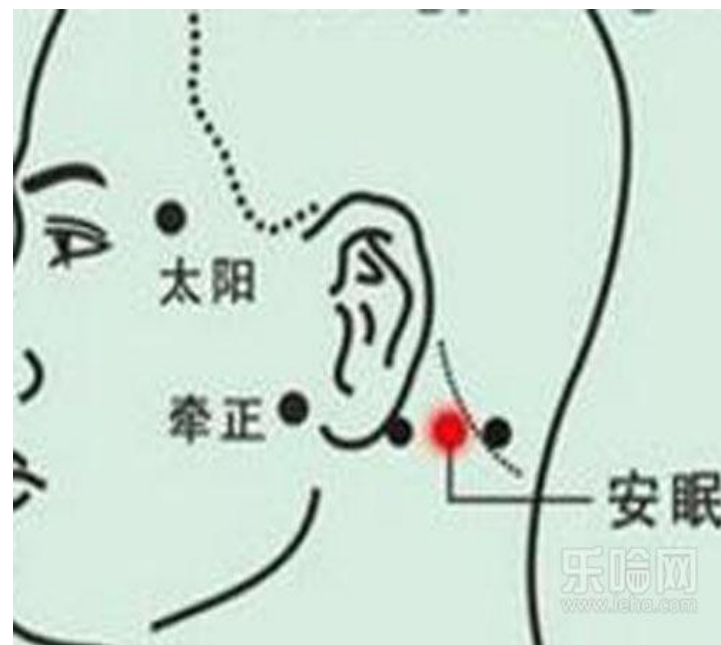
○ 寧心安神



- 鎮痙清神，明目通鼻

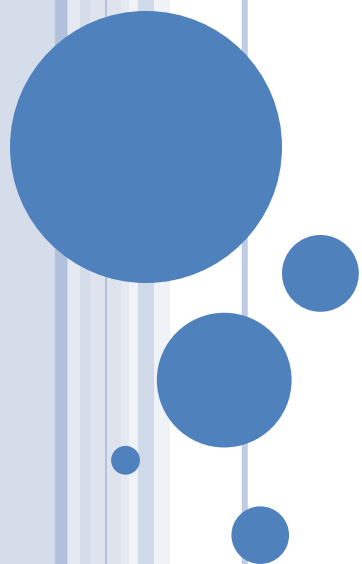


- 養心安神，改善失眠



'81_2http://blog.sina.com.cn/s/blog_4d10d7a70102wbbg.html





失眠多夢、手腳冰冷、眼睛乾澀



保肝固腎、益精
明目、滋陰養血

<http://iguang.tw/u/555479/article/1203.html>

○ 睡前3小時服



補心脾、潤五臟，
久服健身

<http://www.jiankangti.com/doc-view-495.html>

○ 桂圓肉5顆、糙米50g（1.5兩）、枸杞10g（3錢）

○ 材料洗淨，瀝乾；糙米乾鑊炒香



<http://www.green-grace.com/pr>

○ 放入杯中，加熱開水，加蓋燜泡5分鐘



老年人（肝腎陰血虛）

- 失眠、健忘頭暈、便秘
- 桑椹子30g（1兩）、冰糖適量
- 加水煲1小時取湯用



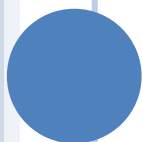
<https://tw.discount.yahoo.net/order.php?id=93376>

滋陰養血，
生津潤腸



<https://zhongyibaike.com/wiki/%E6%A1%91%E6%A4%B9>

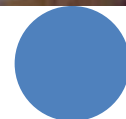




泡腳

泡腳

- 每晚睡前
- 40度溫水(一般以不感覺到燙為宜)
- 泡腳時間不宜過長(以15-20分鐘為宜)



注意事項

安全事宜

- 1 泡腳時血液會流向下肢，腦部易供血不足
 - 心腦血管疾病患者、老年人、虛弱、易眩暈
 - 胸悶、頭暈→應暫時停止泡腳，休息一下



- 2 糖尿病患者末梢感覺能力差，應由家人先試水溫，防止發生燙傷。



泡腳（生薑）

祛寒

- 辛溫、祛寒、解表
- 改善局部血液循環和新陳代謝。
- 怕冷、容易手腳冰涼的人可以用生薑泡腳。



- 15-30克（半兩-1兩）生薑
- 將其拍扁，放入鍋中加入半鍋水，蓋上鍋蓋用熱水煮上10分鐘左右。
- 煮好後，將全部姜水倒出，加入適量冷水至40°C左右(一般以不感覺到燙為宜)。



泡腳（艾草）

溫肺

- 據《本草綱目》記載，艾草是性溫、味苦、無毒的一味藥。
- 它具有回陽、理氣血、逐濕寒、止血安胎等功效。
- 用艾草泡腳還能夠改善肺功能，對於患有慢性支氣管炎和容易咳白痰的人很有好處。



- 一般取30-50克（半兩-1兩）艾草煮水泡腳。
- 每周可以用艾草泡一次腳。



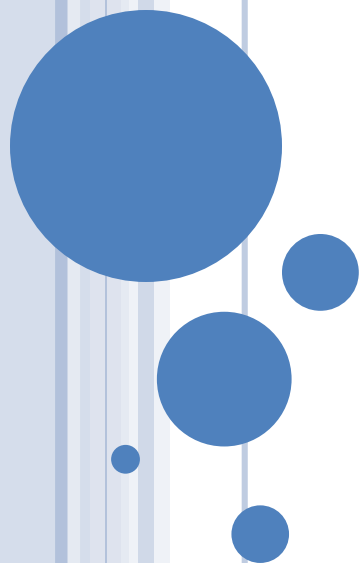
泡腳（鹽水）

殺菌、治腳氣

- 治腳氣。
- 促進血液循環，補腎、抗衰老。
- 方法：半盆熱水中加半調羹鹽。
- 但腳部如有傷口，鹽水洗腳應暫緩進行。



生活調護

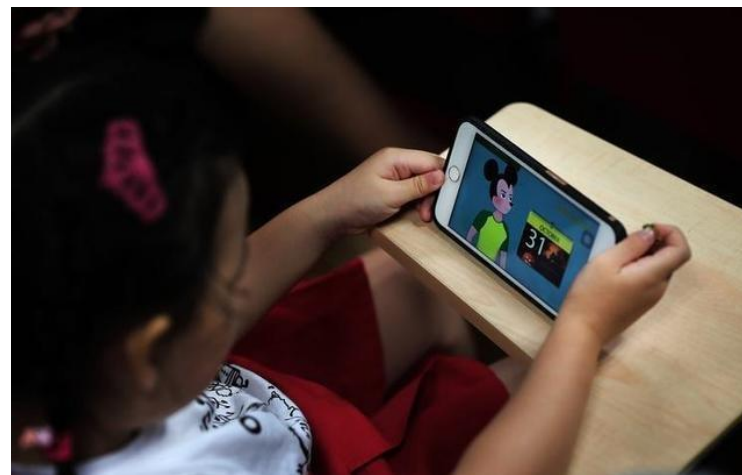


生活調護

- 建立良好的睡眠時間表。即使是在週末，也要定時睡覺和起床。
- 營造一個「有助睡眠」的環境，如保持寧靜、室內光線和溫度適中。
- 睡前不要大吃大喝。



- 日間保持活躍，定時作適量運動，但避免在臨睡前做劇烈強度的運動。
- 不要吸煙。避免飲酒、進食或飲用含咖啡因的食物或飲料（例如咖啡、可樂或茶）。
- 避免在臨睡前進行緊張刺激的屏幕活動，移走睡房內的電子產品，例如智能電話、電腦、電視。



放鬆心情，如練習冥想、聽聽輕柔的音樂、或睡前用暖水洗澡

如果真的不能入睡時，不要勉強睡眠，可起來做些小事情至再次想睡時才去睡

若失眠持續或沒有改善時，切勿自行服用未經醫生處方的成藥，應請教你的醫生，他會幫你找出失眠原因，並會按



以上資料僅供參考；

每個人體質及具體狀況不一，如有疑問，
請諮詢註冊中醫師或有關之專業人士意見。





謝謝！

