

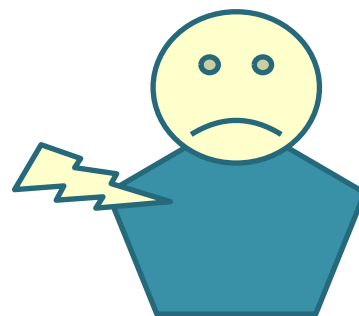


Lingnan 嶺南大學
University 香港 Hong Kong



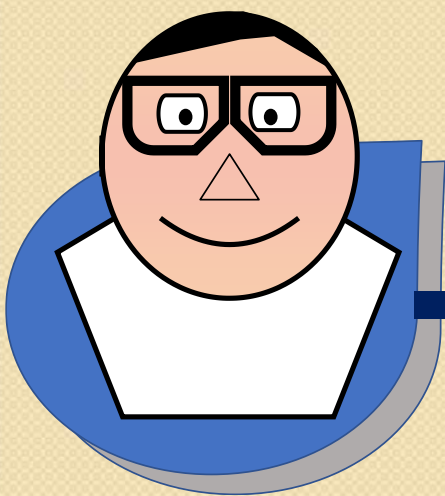
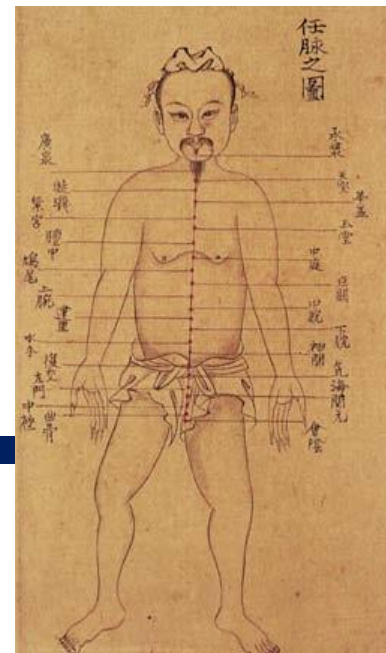
LINGNAN UNIVERSITY Chinese
嶺南大學 Medicine
中醫診所 Clinic

中醫 與 痛症治療



鍾偉楊 中醫師

Michael WY Chung Chinese Medicine Practitioner



你有痛症嗎？



中大統計
(2020)

最常出現痛
症的部位

A 肩部

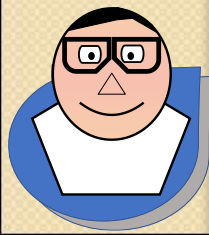
15%

B 腰部

21%

C 膝部

38%



痛症的分類

- 持續時間
急性、慢性

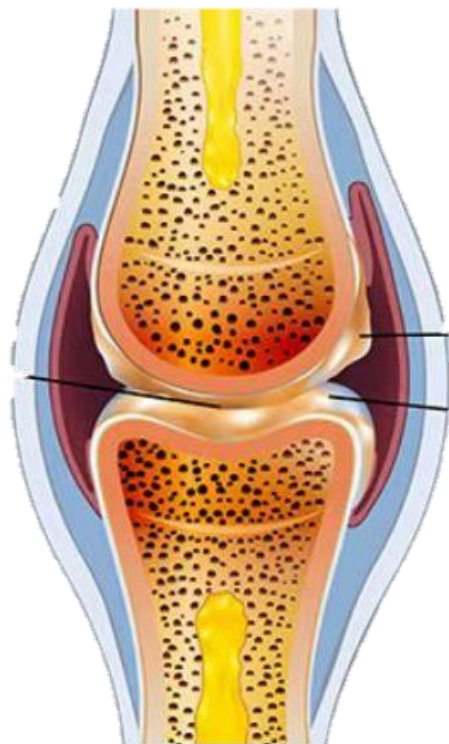


- 慢性痛症分類
原發性疼痛、癌症相關疼痛、
神經性疼痛、創傷或術後疼痛、
內臟痛、頭痛或頷面痛，
以及肌肉骨骼疼痛
- 最常見原因是退化性關節炎

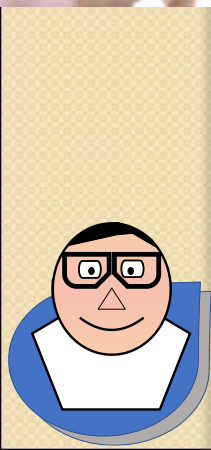


退化性關節炎

Shoulder Osteoarthritis



因關節中間負責緩衝的軟骨長期受到磨損而導致發炎、變形，甚至不正常骨刺增生的退化性疾病。



常用的止痛方法 (西醫)



止痛藥



外用藥貼/藥膏



物理治療 (冰敷)



治療儀 (衝擊波)



藥物注射



手術



中醫的觀點

1. 整體觀念

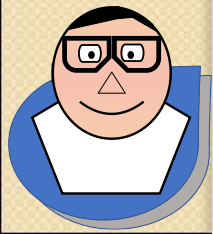
中醫認為人體的組成包括：
氣血、經絡、臟腑等

2. 當人身之氣血充足、 經絡暢順、五臟安和 則正氣得以維持， 使身體健康， 並能抵抗疾病

氣血
充足

五臟
安和

經絡
暢順



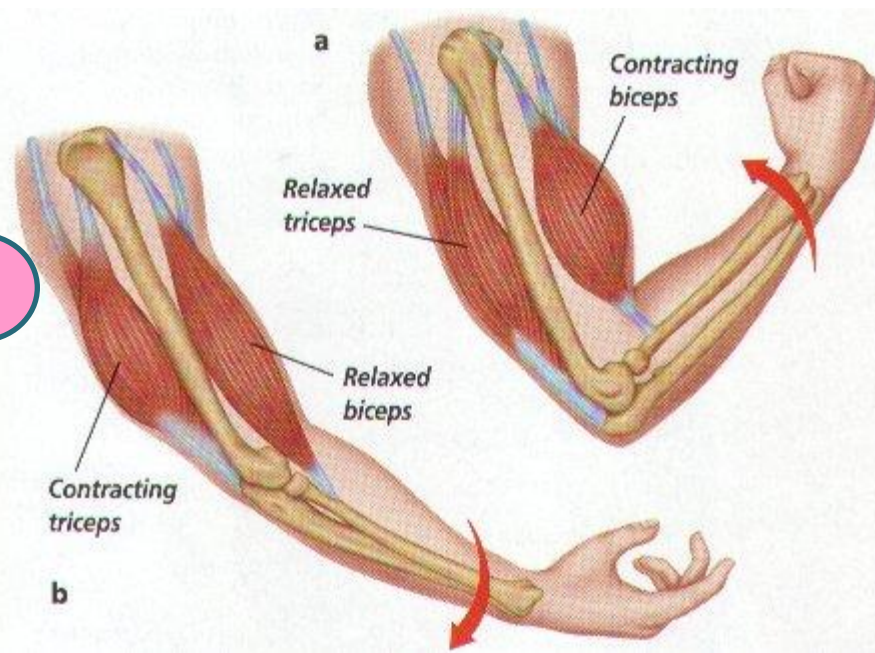
3. 當處於正氣充足時， 氣血能透過經絡，濡養全身 有利肌肉運動和關節活動

臟腑與肢體聯繫

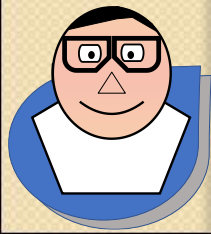
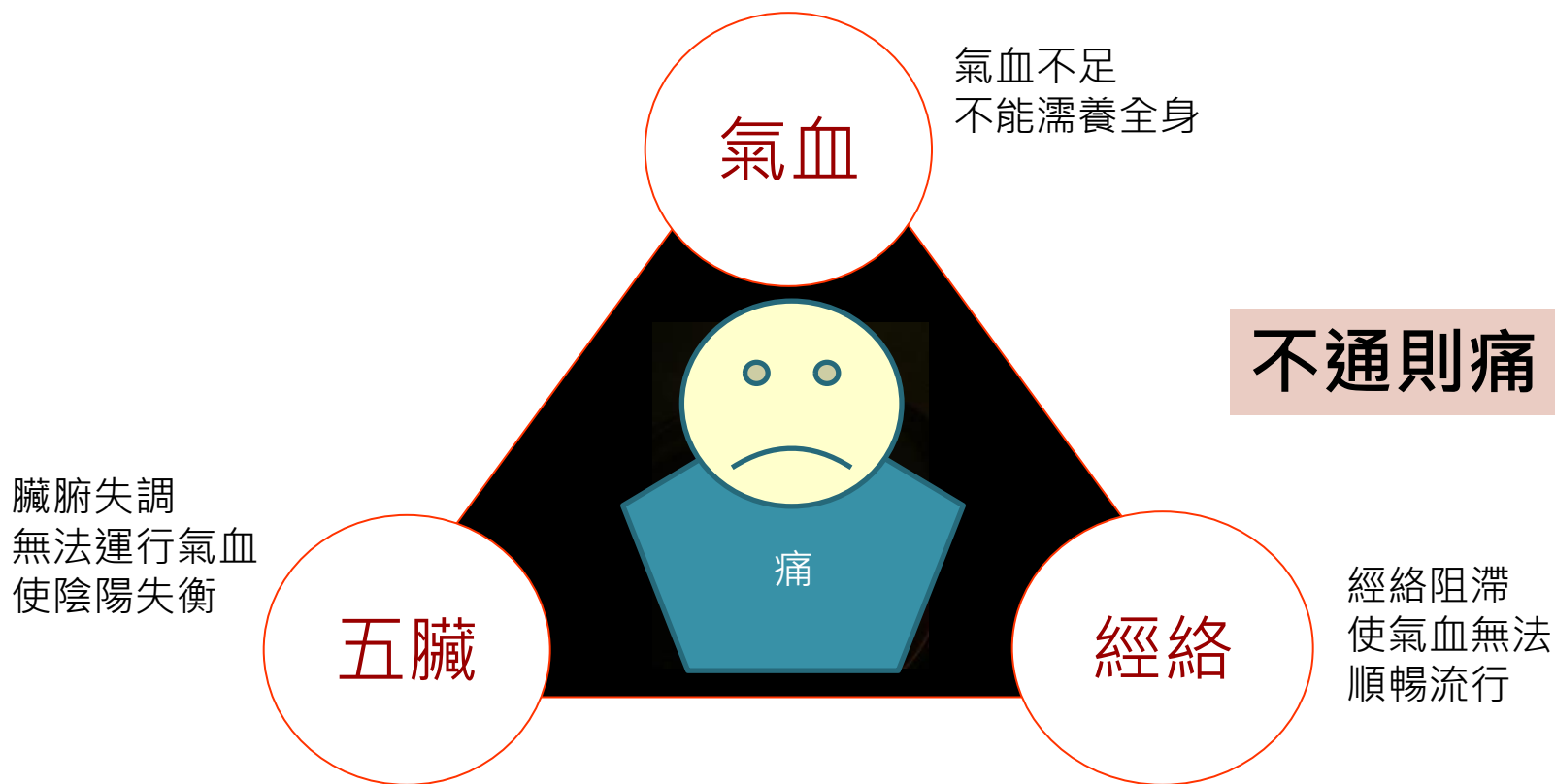
- 心主血脈
- 肺主皮毛
- 脾主肌肉
- 肝主筋
- 腎主骨

氣血

經絡



4. 當正氣不足，致病因素入侵，
以及長期勞損，未能及時恢復
影響氣血、經絡、臟腑，
則形成疾病



致病因素



感受外邪



飲食失調



情志過極



跌打損傷

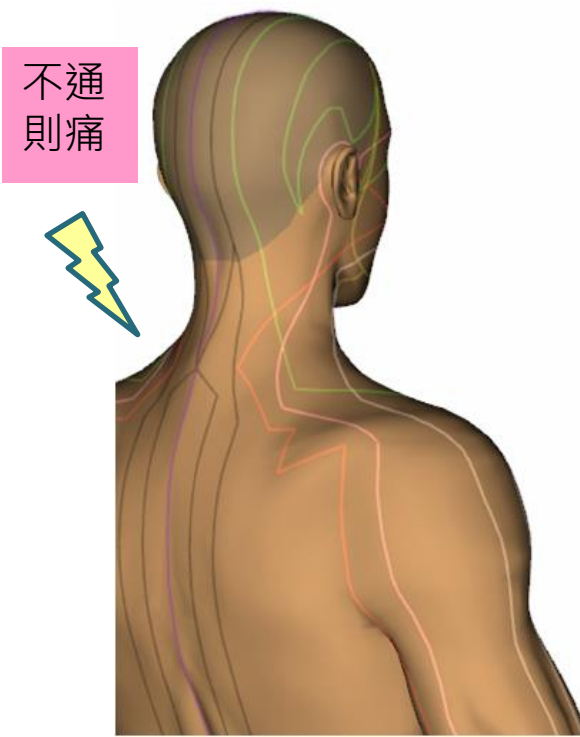
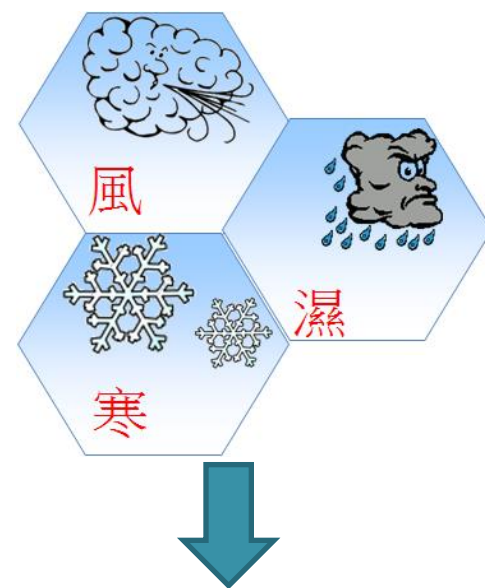


勞損筋骨

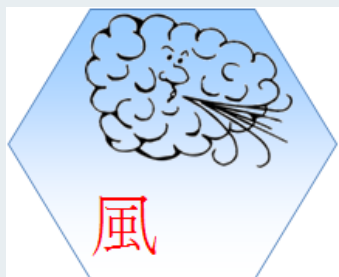


慢性痛證

- 中醫認為風、寒、濕邪入侵經絡，使氣血阻滯，發為痹証
- 氣血阻滯，可使氣血鬱滯而化熱、變為腫痛
- 正氣不足，外邪留而不去，停聚於肌肉、筋骨、關節，可變為慢性痛証
- 病情反覆延綿，易因天氣變化或勞累而誘發

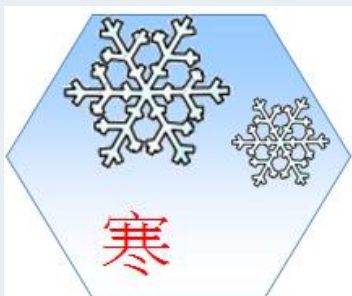


慢性肢體疼痛－常見類型



風痹 (行痹)
遊走性疼痛、麻痺

養血祛風



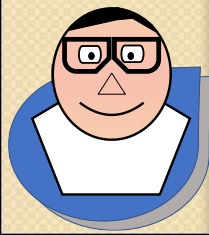
寒痹 (痛痹)
肢體冰冷，關節僵硬
得溫則減

溫經散寒

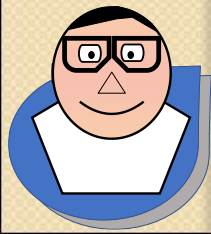
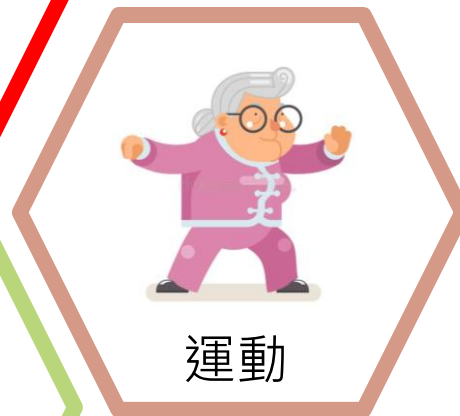


濕痹 (著痹)
肢體困重，疲乏無力

行氣祛濕



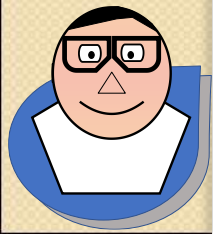
中醫調理方法



生活起居: 作息有時



Work smarter 事半功倍



善用工具：減輕勞損



良好姿勢

站如松



坐如鐘



行如風

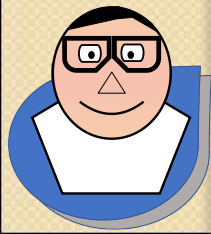


卧如弓



側卧位、曲膝

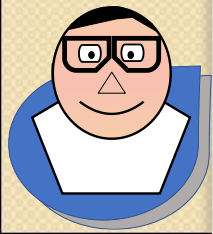
1. 頸墊
2. 腰墊
3. 胸抱
4. 膝夾



關節保暖

「氣得溫則行」

- 適當衣著
- 忌冰涼水濕
- 手法按摩
- 暖敷、溫灸、熱燙
(新傷或關節紅腫除外)



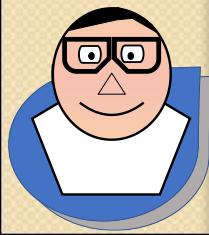
適當運動

「流水不腐、
戶樞不蠹」

鼓勵強度低、幅度大的運動

- 關節伸展
- 游泳
- 單車
- 中式功法 (八段錦)

目標：每周150分鐘
注意熱身



八段錦

第1式

雙手托天理三焦

雙手抱球，
緩慢向上升至肩，
反掌推向上至肘伸直
呼吸後向雙手向外打
開回落



飲食/ 湯水

一般原則

- 均衡飲食，增肌減脂
- 忌甜食、膩滯、生冷、酸辣

善辨食材性質

- 益氣血、補肝腎
- 活血祛風、散寒除濕



胡椒根、黑豆、山藥



粉葛、扁豆、赤小豆



常用於慢性痛証的中藥材舉例

功效	舉例
養血活血 祛風	當歸、熟地、枸杞子、首烏、三七、牛膝、杜仲、桑寄生、烏梢蛇、薑黃
溫陽通經 散寒	炮附子、肉桂、胡椒、煨薑、艾葉
祛濕化濁 行氣	獨活、羌活、川芎、白朮、茯苓、葛根、薏米、扁豆、赤小豆、澤瀉、牡丹皮、五指毛桃



藥膳湯水舉例



補腎強骨湯（一）

材料：桑寄生五錢，杜仲五錢，懷牛膝五錢，生薏仁一兩，鮮牛蒡一條，豬尾骨1條。

做法：材料洗淨，豬尾骨出水，加入其餘材料煲約2小時，調味即可。

功效：補肝腎、強筋骨。

評注：此方平和，可作一般保健之用。

藥膳湯水舉例

補腎強骨湯（二）

材料：巴戟五錢、杜仲五錢、狗脊三錢、熟地五錢、蜜棗兩枚、豬骨半斤。

做法：材料洗淨，豬骨出水，加入其餘材料煲約2小時，調味即可。

功效：補肝腎、強筋骨。

評注：此方稍溫，腎陽虛體質較宜。



針灸推拿

- 疏通經絡
- 溫陽益氣
- 理傷柔筋



三種常用按摩手法



按法
(指腹施力)



點法
(指尖施力)



揉法
(環旋動作)



按肩井

定位

- 肩部肌肉豐厚處(斜方肌)
- 位於肩峰與C7頸椎棘突連線中點

手法

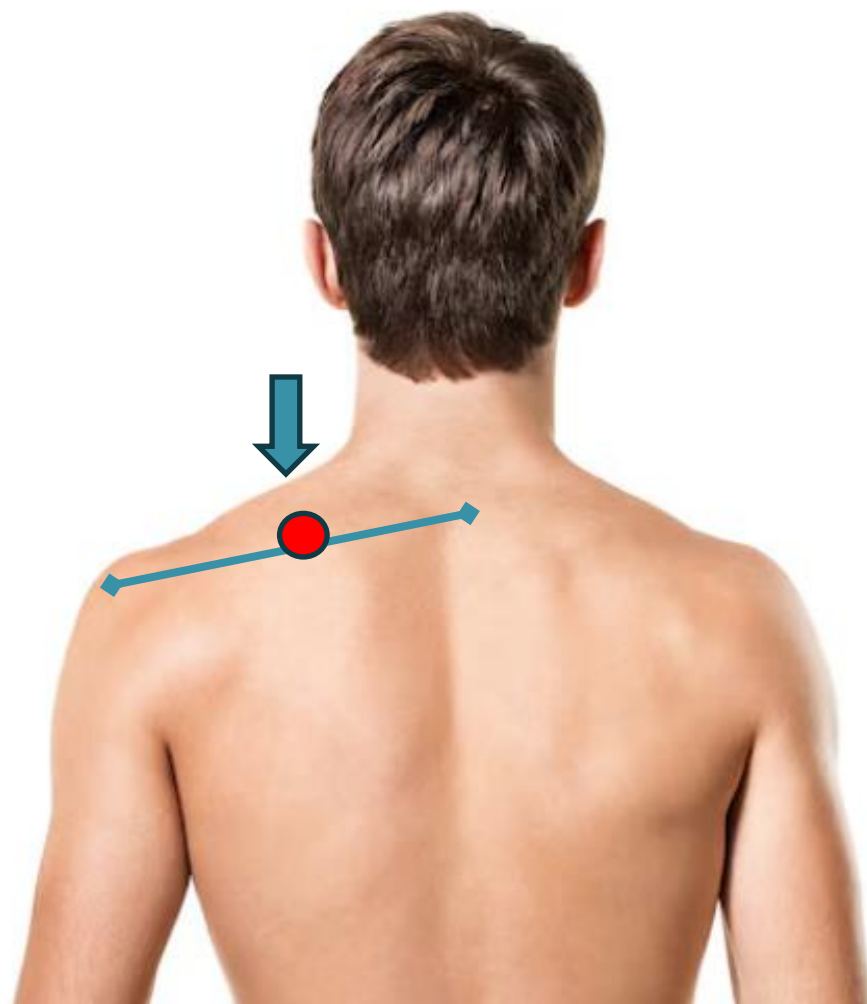
- 三指合攏，將指腹放對側穴處
- 平穩向深處垂直按壓
- 或配合肩部運動

頻率

- 固定 1 次

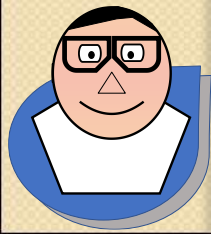
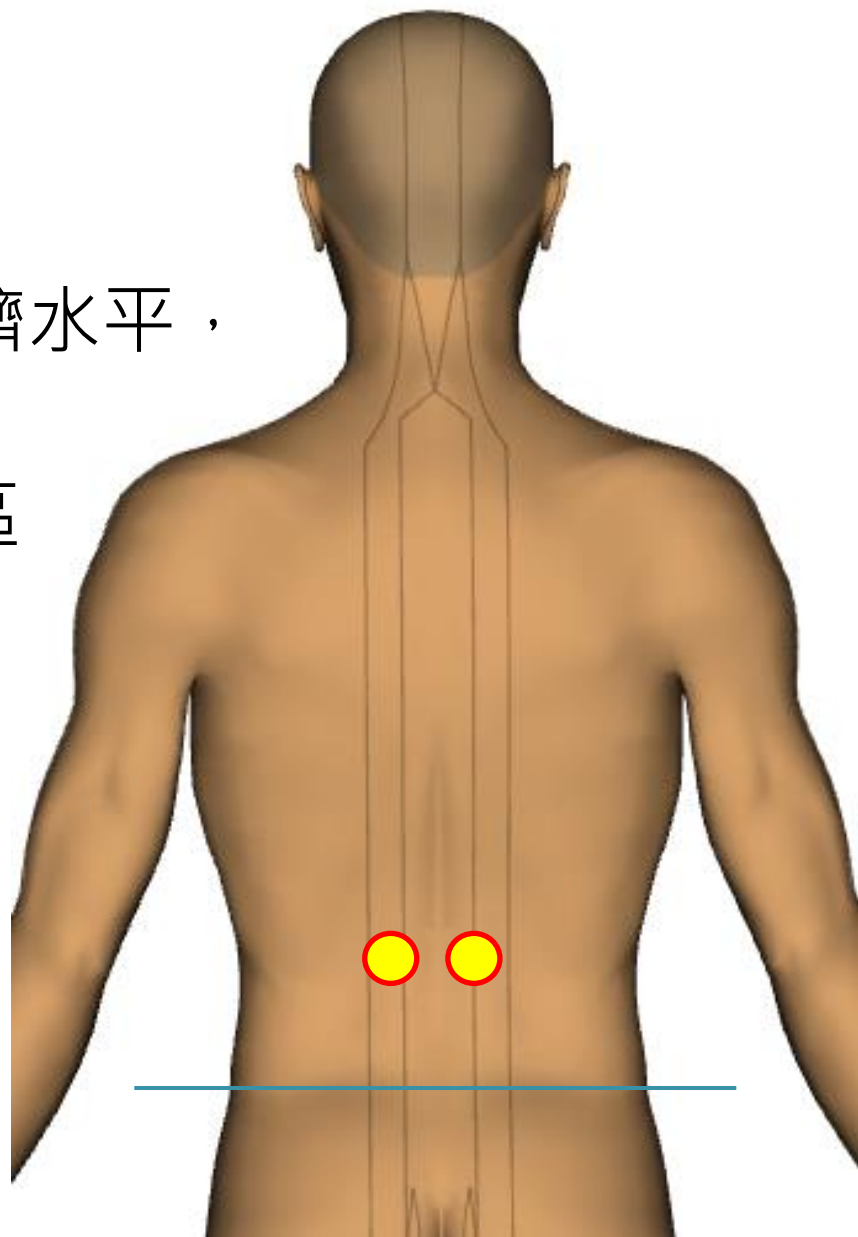
時間

- 10-15秒



揉腎俞

- 位於腰區
- 約腰帶上1掌, 或平臍水平, 正中線旁
- 曲肘, 握拳置於腰區
揉按或叩打
- 舒筋活絡
紓緩腰痛
亦有補腎作用



揉梁丘、血海

- 位於大腿，曲膝
兩穴分別位於髌底內上方
及外上方，約2寸(3指寬)
- 兩手用拇指指腹
分別放置在兩穴上
緩慢向對方施力按壓
再作揉法
- 每分鐘60次，維持1分鐘





LINGNAN UNIVERSITY
**嶺南大學 Chinese
中醫診所 Medicine
Clinic**

- 中醫診症服務
TCM consultation
- 針灸服務
Acupuncture
- 保健養生指導
Health Advice
- 顆粒中藥配劑
Herbal Granules



嶺南大學中醫診所

香港屯門青山公路8號 訪客宿舍地下VQG01室

Lingnan University Chinese Medicine Clinic

VQG01, Visitors' Quarters, 8 Castle Peak Road, Tuen Mun, HK

✉ cmc@LN.edu.hk

☎ **2616 7828**

