

# 類風濕性關節炎

文／陳潮宗 中醫師

最近天氣有時下雨，有時又是大太陽，溫度變化極大，一般老人家說天氣一變化、關節酸疼，就是得到類風濕性關節炎？其實不然…。隨時注意關節保暖，在睡前做簡單運動，預防關節晨僵現象，保持心情愉快並維持充足的睡眠，攝取均衡的營養，增強自身的抵抗力，視情況做漸進式長期復健，每天記錄疼痛情形，定期返院門診追蹤，並遵從醫師指示用藥，不但能減輕發病時的疼痛，亦可減少發病的機會。

什麼是「類風濕性關節炎」呢？起因於身體內抵抗病菌的免疫系統發生問題，產生許多不必要的抗體，不僅殺死病菌，同時也破壞身體正常的結構，最常侵犯的部位是四肢小關節，其次是肌肉、肺、皮膚、血管、神經、眼睛等，根據統計，百分之八十的患者在35歲至50歲之間發病，而且女性發病機率為男性的3倍，症狀輕微時局部關節會僵硬疼痛，嚴重則會引起全身的關節腫脹疼痛及損壞，甚至造成殘障，台灣約有8萬人受此病所苦，著名的已逝作家劉俠就是其中之一。

有的人常會誤認類風濕性關節炎就是痛風或者是退化性

關節炎，痛風常好發於腳拇指、足背部，初次發病於半夜痛醒，伴有紅腫熱痛，且檢查血液中尿酸過高；退化性關節炎常時好時壞，痠痛但不熱痛，且漸漸加重病情，與類風濕關節炎來的快去的快有些許不同。

## 中醫如何看待此病呢？

類風濕性關節炎與中醫「痺證」相類似，「痺」是氣血阻閉不通的意思，【雜病類流犀燭·諸痺原流】亦說：「痺者，閉也，三氣雜至，壅蔽經絡，血氣不行，不能隨時祛散，故久而為痺。」中醫認為類風濕性關節炎是感受風、寒、濕、熱之邪，痺阻於肌肉，骨節經絡之間，使氣血運行不暢，則導致「痺證」，引發肢體筋骨關節部位的疼痛。

## 如何診斷呢？

起先會感覺全身虛弱、疲累、食慾不振、肌肉疼痛等，這些症狀在發病前可能持續數週甚至數個月，之後才出現關節方面的症狀，只要出現了下面任何四種情況，就可以診斷為類風濕性關節炎：

1. 清晨關節僵硬，且持續1小時以上。



- 2.由醫生觀察到的3個或3個以上關節部位的軟組織腫脹(關節炎)。
- 3.腕、掌指和近端指間關節腫脹(關節炎)超過6週。
- 4.對稱性關節腫脹(關節炎)，即身體兩側相同關節同時或先後發病。
- 5.皮膚出現類風濕結節，大多位於關節周圍或承受壓力的部位。
- 6.血液檢查類風濕因子陽性。
- 7.x光片顯示手和(或)腕關節軟骨面呈糜爛狀和(或)關節週圍骨質稀疏。

## 中醫之辨證與食療

中醫以症狀把類風濕性關節炎分為：

- ◎**濕熱痺**：初期出現關節腫、痛、身體發熱、有汗不解，晨起關節僵硬，心情煩躁，尿少而且顏色變深。
- ◎**毒熱痺**：比濕熱痺嚴重，屬於急性發作，關節腫、熱、痛，發高燒、怕冷、心煩、口渴、脾及淋巴腫大、尿液色黃、糞便硬。

有以上此兩種痺證者，應多選用寒涼的飲食，如薏仁粥、豆、生梨、豆卷、菊花菜、蘆根等，以及下面二例膳食，協助清除內熱，不應食用溫熱性的食物，如辣椒、芥末、薑、桂皮、酒等，因為吃這些會助長火氣，加重症狀。

### 紅豆粥

材料：紅豆1兩，白米2兩，白糖適量

功效：除骨節筋絡之熱及濕氣。

### 薏仁粥

材料：薏仁1兩，澱粉少許，砂糖、桂花適量

功效：健脾除濕，清利濕熱，去除骨中風寒濕氣，治水腫。

- ◎**寒濕痺**：每遇陰雨冷天，關節劇痛但不會有灼熱感，關節腫脹僵硬無法彎曲。

此類反而應選用一些溫熱性的食物，如豬、牛、羊骨頭煮湯，薑、桂皮、木瓜、藥酒等。

## 生薑大蔥湯

材料：生薑、大蔥、辣椒各3錢

作法與功效：與麵條一起煮，趁熱吃，藉出汗發散寒氣

- ◎**肝腎虛痺**：發生於晚期，因久病使肝腎疲累，關節僵硬變形，身體虛瘦，大多無法自理生活。

可以多食一些補益的食品，如甲魚肉、雞肉、鴨肉、鵝肉、豬肉、牛肉、羊骨髓、胡桃、桂圓、芝麻等。

## 何首烏粥

材料：何首烏1兩、粳米1兩、紅棗5錢、紅糖適量

作法：先將何首烏煎煮取液汁、去渣，將粳米、紅棗同入砂鍋煮成粥，放入少許紅糖調味煮沸，即可食用

功效：具養血滋陰，補肝益腎的作用，增強能量與活力，適用於肢體麻木、腰膝無力等症。

## 十全大補湯

材料：黨參5錢、黃耆3錢、當歸2錢、熟地2錢、川芎2錢、白芍2錢、白朮2錢、茯苓2錢、肉桂1錢、甘草1錢、酒1碗、豬肉4兩、豬肚4兩、雞肉半斤、生薑2兩、蜂蜜1大匙、乾墨魚半隻

作法：將藥材放入鍋中，加清水及酒、生薑，再將水加至剛好覆蓋住藥材的高度。先用中火煮沸，用小火續煮1小時半，再將其餘材料放入鍋內續煮1小時即可食用。

功效：有溫補氣血的功用，適用於久病身體虛弱、精神倦怠、腰膝無力等症。

## 生活療法與注意事項

- 1.減少關節的負擔，能保護關節：一些錯誤的姿勢會導致關節變形，增加疼痛，平時應保持正確姿勢，減輕體重也能減少關節的負擔，若活動後關節疼痛，應立刻修正姿勢或停止活動，

# 養生學的第一個學說 精氣學說

調身、調心、調息之外，  
其實還有調飲食、調睡眠，  
五調並行才是圓滿。

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

英文「energy」這個字，應該譯成「氣」而不是「能量」，這是中國人真正的遣詞用句。古聖先賢所講的氣，是一種形而上，看不到的東西。以現代高科技來說，只能用克理安核子照相證明它的存在而已，其他就一點邊也沾不上了；例如氣是什麼、氣的分類、氣引起的病變，就一無所知。這也就是為什麼很多病，現代醫學檢查不出來的原因。

我想很多人都有一個這樣的就醫經驗：整個人覺得這兒不舒服，那兒酸痛；這裡不清爽，那裡昏沉沉；這個地方熱熱的，那個地方冷冷的。結果檢驗報告及西醫都說您很好，沒有病。更有一些所謂不明原因的疼痛，不明原因的發燒。而中醫有一套完整的醫療理論，可以辨證論治。相較之下，您說到底孰不高明呢？

古代的哲學家認為我們這個有機體、肉身、色身、臭皮囊，可以分成「形」與「神」兩個部分，神就有氣的意義在其中。更深入細分有精氣神三種。

## 先天之氣

依我國傳統醫療理論，氣可以分為先天之氣和後天之氣，先天之氣來自父母，藏之於腎，不是Kidney；有一點類似DNA，RNA，基因，染色體……等等。在西方醫學及科學的醫學主張DNA，RNA，基因，染色體是遺傳密碼，人類沒有辦法改變它。這是錯誤的，傳統養生術可以品種改良，不透過基因工程，而且經得起高科技的驗證。

## 後天之氣

後天之氣是由水穀轉化成的精微之物質，它主要由脾胃（類似消化系統）負責，以及自然界之養氣（清氣）經由肺主司其事而得。如此，先天統帥後天，後天氣血生化滋養先天，人類才能生生不息；才能追求健康，性命雙修，五福臨門（長壽、富貴、康寧、好德、善終）。愛因斯坦說的 $E=mc^2$ ，就是最好的說明。

一般形形色色的氣功、導引、禪修……等只強調氣（能量），而忽略m（物質），是一種不圓滿、不完整、不究竟的盲修瞎練及不負責任的錯誤教學。其絕大部分只教三調（調身、調心、調息），其實還有調飲食、調睡眠（五調）才對。

下期想談談大吃大喝之後的正確有效的攝生理論與技巧，接著再來聊聊氣的種類以及其生理病理方面的理論。願普天之下的人們在筆者野人獻曝式的指導之下，大家更美麗、更健康、更幸福，咱們明年見！

翽

- 必要時可使用輔助器材如：護膝、護肘、拐杖等。
- 適度的運動可以減緩關節僵硬：如步行、騎腳踏車、園藝、游泳等，且游泳時利用水的浮力，可減輕關節負擔與疼痛，改善關節活動度及肌力。
- 減輕關節疼痛的方法：冷、熱療可以減輕疼痛及肌肉痙攣，緩和僵硬，使關節活動更容易，當只有數個大關節受影響時，可用熱敷袋治療，冷療可暫時止痛及降低肌肉痙攣，所以在運動前以冷敷袋治療疼痛的關節，可以使運動進行的更容易。
- 多攝取抗發炎的食物：多吃鳳梨中含有的鳳梨酵素；植物油、深綠色蔬菜和莢豆類食物當中富含維他命E；深綠色蔬菜類含有維他命K，例如：菠菜、萵苣等，以及蛋黃、肝臟、乳酪；穀類、堅果、豆類、萵苣、鳳梨中含的錳；都具有抗發炎之效，能強化抗發炎組織的細胞，治療風濕性關節炎之功效。
- 預防骨質疏鬆症：應隨時補充鈣質，減緩骨質流失，含有鈣質的食物有乳製品、穀類、魚類、豆腐、海帶、紫菜、金針、木耳、綠葉蔬菜、芝麻等。

翽