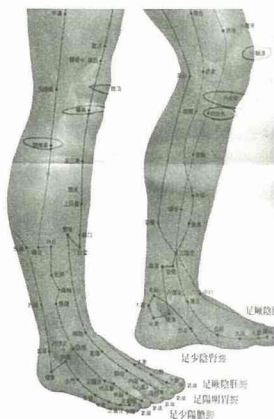


退化性關節炎防治全集

——中醫療法



穴位圖

文／陳潮宗 中國中醫臨床醫學會理事長

據統計，50歲以上的人，至少一半以上有退化性的關節炎，膝關節退化早期症狀為鈍痛或酸痛，上下階梯較為疼痛，休息後關節僵硬，關節活動時出現各種響聲，只是患者常常不在意，忽視了早期的診斷與治療；如果您超過50歲，而且膝關節不是很靈活，有些退化症狀出現時，最好經由X光檢查，及早發現及早治療。

老化是生命中不可避免的過程，當身體「走」過半個世紀後，關節是最容易「秀抖！」的器官。因關節承受了最多來自身體的壓力，當走路時加在膝關節的壓力是體重的3.5倍，跑步時候是體重的7倍以上，所以膝關節、踝關節最容易出毛病。

中醫傷科的手法是矯正關節的角度，通常輕度的疼痛或退化，經過調整回正常角度，膝關節的受力面可恢復正常，關節軟骨不會磨損，症狀立即改善，用於中、重度的膝關節退化，仍可以明顯減輕關節疼痛；如果急性期疼痛加劇時，中醫治療採用中藥方、針灸療法、草藥薰洗、推拿按摩加上青草藥膏的敷貼，迅速為患者解輕病痛，尤其熱療方式效果很不錯！

中醫熱療有藥洗、熏洗患部，也可自己用熱水袋、電毯、熱毛巾等等DIY，中藥藥洗是急性期的首選治療，併用推拿按摩手法治療效果最佳；可用青草藥膏以麻油、酒為溶劑攪拌成黏稠狀，取棉布一塊將藥膏平均攤勻，厚度0.3公分，敷貼局部，每12小時換貼一塊，可達到消腫消炎的效果；針灸治療常採用膝五針或膝三針的針法，取穴陽陵泉、陰陵泉、內膝眼、犢鼻與鶴頂穴。

另外，緩和期利用簡單的下肢保健運動，可減輕症狀、防止惡化，還有生活上的保健方法，如果症狀越來越嚴重，可能造成關節變形、肌力減退，更嚴重而導致行走困難、日常功能受限時，則需置換人工關節。

簡單的下肢關節保健運動

- 1.夾臀運動：平躺，夾緊臀部10秒。
- 2.直腿抬高運動：平躺，膝蓋伸直並大腿抬高。

- 3.側抬腿部運動：側躺，將腿部側抬。
- 4.半蹲運動：站立於有背椅子前，手扶椅背微蹲，然後站起來。

運動應持之以恆，每天做2至3次，每次10至20下，動作應緩慢柔和，依體能狀況逐漸增加次數，運動後如感到酸痛，熱敷、輕輕按摩，並減少次數，若仍未緩解，則須就醫或諮詢專業人員。

生活上的保健方法

- 1.減輕體重。
- 2.運動前應熱身，運動時要穿著適當的運動鞋。
- 3.增加骨鈣質的吸收。
- 4.在地面工作時，避免蹲跪姿過久，最好能以坐小凳代替，減輕膝關節囊之壓力。
- 5.穿著低跟的鞋子也能減輕膝關節之壓力。
- 6.避免過度行走。
- 7.養成適度運動的習慣，強化骨骼韌帶。

預防藥膳吃出好骨氣

膝退化關節炎應屬中醫「痺症」範圍，在臨床應用若氣血虛弱者可使用大防風湯、十全大補湯加牛膝、杜仲、骨碎補，或選用紫河車、鹿茸補充骨質效更佳。兼有疼痛者，可使用獨活寄生湯與三痹湯；實體質者使用疏經活血湯、舒筋立安散；有發炎發熱症狀較明顯，可用當歸拈痛湯或上下通用痛風丸；有骨質疏鬆可加服龜鹿二仙膠或紫河車粉末，皆有良好的裨益；對腎氣不足者，可用還少丹為主方，隨症狀加減處方。

大防風湯出自《太平惠民和劑局方》，包含川芎、附子各1兩半，熟地黃、白朮、防風、當歸、白芍、黃耆、杜仲各2兩，羌活、人參、灸甘草、

牛膝各1兩，功效有祛風順氣、活血脈、壯筋骨，能使氣血流暢，自然能正常行走。

獨活寄生湯出自《千金方》，包含獨活、桑寄生、秦艽、細辛、防風、當歸、熟地、白芍、川芎、肉桂、茯苓、人參、甘草、杜仲、牛膝各2兩，治腎氣虛弱、腰背疼痛，腿足有冷感，腰膝痛、緩弱無力。

三痺湯出自《醫方集解》，包含人參、茯苓、甘草、當歸、川芎、白芍、生地黃、黃耆、桂心、川獨活、川續斷、杜仲、川牛膝、細辛、防風、秦艽，加薑棗煎，活血順氣，治手腳活動僵硬。

藥浴讓你洗出關節好活力

中藥藥浴能改善局部血循不良，促進新陳代謝作用，選用有活血化瘀、疏通經絡、去風濕、消炎止酸痛的中藥藥材，將所有藥材研磨成細末並放入袋中，置入水適溫適量的單人澡盆或是水桶內，浸泡局部或全身皆可，用手揉捏20次即可使用，每週4~5次，每次15分鐘左右。

1.紅花活血浴

組成：紅花、花椒、羌活、白芷、骨碎補、木瓜各7克，乳香、沒藥各4克。

功效：活血化瘀、疏通經絡、去風濕。

2.除酸藥浴

組成：當歸、川芎、防風、薄荷各10克、香茅草50克。

功效：活血化瘀、活絡筋骨、促進氣血循環、緩解酸痛、放鬆肌肉。

3.舒經緩和浴

組成：當歸、紅花、伸筋草、透骨草、海桐皮、乳香、沒藥各5克。

功效：活血化瘀、疏通經絡、去風濕、消炎止酸痛的作用。

傷口未癒合者、重症高血壓控制不佳者、皮膚病、紫斑症、出血疾病、重症貧血、重症精神病患等不適合中醫藥浴療法。

養生補骨藥酒DIY

藥酒也是最近相當流行的一種養生方法，如何釀製一瓶好的補骨藥酒呢？現在一般都是用冷浸法製作，最好是先把生藥材(方子中的固體中藥材)搗碎、切片，才可快快泡出有效成分，約浸泡40天以後就可飲用，用來泡藥酒的酒精濃度不宜過高，因為藥材中的有效成分，有的易溶於水，有的易溶於酒，如果酒精濃度過高，則只利於酒



養成適度運動的習慣，強化骨骼韌帶

精溶性成分的析出。

另外，要注意以下各點：

- 1.泡藥酒的酒精濃度在40度左右最好，例如米酒或米酒頭。
- 2.泡藥酒最好用陶瓷或玻璃瓶子，避免陽光照射或熱。
- 3.泡藥酒的罐子要以酒沖洗過，才可以拿來泡藥酒。
- 4.每天搖晃藥酒罐，使藥性溶出。
- 5.泡藥酒時可加蜂蜜、桂圓肉、白糖或冰糖，使藥酒可口，蜂蜜性溫和，加入藥酒後，不僅可以減少藥酒對腸胃的刺激，還能提高藥效。

1.虎骨木瓜藥酒(去虎骨)出自《中國醫學大辭典》，包含木瓜10克，川芎、川牛膝、當歸、天麻、五加皮、紅花、續斷、白茄根各3.5克，玉竹6.5克，秦艽、防風各1.5克，桑枝12.5克，米酒1.5公升，功效壯筋強骨、追風定痛，治筋脈攣急、風寒濕痹；高血壓、胃潰瘍忌服。

2.東引風濕藥酒出自民間驗方，包含山藥、牛膝、羌活、前胡、黃耆、白朮、何首烏、獨活、肉桂、甘草、紫草、桂枝、走馬胎、木瓜、續斷、威靈仙、千年健、防風、當歸、杜仲、熟地黃、秦艽各2.5克，米酒1.5公升，功效有驅風濕、強壯筋骨、調和氣血，治腰背酸痛、關節炎；高血壓、胃潰瘍忌服。

藥酒泡製完成，一定要先把藥渣過濾取出才能久放，並且置於冷暗處保存，最好於1年內服完，一般觀念認為「陳年好酒」，但藥酒則無浸泡愈久愈補，藥材久泡反而使藥性消失。

「每天、少量」是基本飲法，一般的標準是，1天喝40~100cc，而且分為2至3次飲用，例如在飯前或兩餐之間飲用，1小杯做20~30小口，慢慢嚥下，並靜下來慢慢感覺藥酒的流動，緩緩使藥入腹。

「預防勝於治療」是對退化性關節炎的強烈建議，因為此病是不能復原的，利用中醫藥膳、藥酒養生保健，中藥藥浴的方式預防，相信比發生疾病時才來治療，有更高的經濟效益。 