

現代職業婦女在工作之餘，還要帶孩子和做家事，常發生腕關節疼痛、急慢性關節扭傷、肌腱炎。中醫師提供一帖「薰蒸護腕藥方」供婦女活血止痛，成分如下：當歸 0.5 錢、紅花 1 錢、伸筋草 1 錢、透骨草 1 錢、海桐皮 1 錢、乳香 1 錢、沒藥 1 錢、細辛 0.5 錢、薑黃 1 錢、桂枝 1 錢、艾葉 1 錢、五加皮 1 錢。

作法：將上述藥材加 2000CC 水煮開後熄火，放冷至藥液溫度不致燙傷程度（約 50℃～60℃），將患部浸泡藥液中 20 分鐘。

功效：活血通絡、祛瘀止痛。

另外，手腕可以常做腕關節輕柔和緩彎曲動作，每次約 5 到 6 下，以矯正手腕背側與腹側肌力平衡，降低腕關節錯位及勞損。