

從食療與運動雙管齊下，
能減低運動傷害後遺症的發作。

跌撲、墜墮、撞擊、閃挫、壓扎，或日久負重、過度勞損等等原因，都會使經絡受挫，脈氣不暢，氣的運行失去正常，血液循環跟著也受阻，導致氣閉血壅，不通則痛，所以就會有骨節疼痛，轉動屈伸不便，甚至會突然疼痛，有時有像針在刺等等現象出現。

中醫對於關節痛大略分四型，分別是風痺、寒痺、濕痺及熱痺。像遊走不定就是風痺，因風不定處，又稱「行痺」。有腫是濕痺，會感覺很沉重，所以又稱「著痺」。而痛是寒痺，寒主痛，所以又稱「痛痺」。而風、寒、濕邪久會化熱，或有紅腫熱痛者，就是熱痺。不過一般久病比較少熱象，而多「虛」及「瘀」。

因此，預防其發作頻繁，基本就是要保持氣血暢通，不再壅滯。最簡單的家居方法，是洗完澡後用吹風機吹熱，類似灸法，只是沒有艾草的溫經止血、散寒止痛的功能而已。

若想功效好一點，可以用適量生薑加水煮沸後，趁熱浸或用毛巾熱敷。因為生薑可以發表散寒，散風寒濕邪。

再想更快點好，有時間及金錢的話，可以買當歸 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：將上述藥材加水約 2000 cc 煮開後熄火，放冷到藥液溫度不致燙傷皮膚的程度（約 50℃～60℃），將患部浸泡於藥液中 20 分鐘。功效為活血通絡、祛瘀止痛。當然這三種方法都是偏寒、久病、有瘀時用，不是急症也不適用於有紅腫熱痛的熱痺。

風、寒、濕、熱痺在臨床上並不會只有單一一種，而是往往會二、三種合併一起表現，所以下再約略分幾型，簡易介紹保健食療與運動。

(一)風、寒、濕邪偏勝型關節痛

風邪偏勝的關節痛是疼痛酸楚，遊走不定，反覆發作，骨節屈伸不利，遇風冷痛加重。

寒邪偏勝的關節痛是痛得很厲害，有定處，局部皮色不紅，觸時不熱，得暖痛減，遇寒加劇，骨節無法屈伸。

濕邪偏勝的關節是固定不移，兼見局部腫脹，肢體困重，動作費力，好像身上帶著重物，肌膚麻木不仁。

這三種邪氣合而影響的關節痛，可以選用桂漿粥或五加皮粥。

桂漿粥：肉桂 2～3 克，粳米 30～60 克，紅糖適量。將肉桂洗淨，煎取濃汁去渣。再取粳米淘淨煮粥，待粥煮沸後，調入桂汁及紅糖，文火煮至稀粥成，溫食。日服 1 次。肉桂有溫補腎陽、溫中逐寒、宣導血脈的作用。

五加皮粥：五加皮 10 克，粳米 60 克。取五加皮洗淨，煎煮 4 小時，去渣取汁，與淘淨的粳米煮粥，待粥成時酌加薑佐料服食。日服 1 次。五加皮有祛除風濕、補肝腎、強筋骨、利水消腫的功能。

(二)熱邪偏勝、濕熱蘊蒸型關節痛

熱邪的關節痛，皮色紅，腫脹灼熱，手不可觸，得冷稍緩，遇熱痛增。當然若是嚴重急症請立即就醫別再拖。食療可選以下幾種：

薏苡仁粥：薏苡仁 60 克。將薏苡仁淘淨，加清水適量，煮成稀粥，粥成，酌加冰糖適量。日服 1 次。薏苡仁可利濕、健脾、排膿、舒筋。

薏苡仁絲瓜竹葉粥：薏苡仁 60 克，絲瓜 100 克，淡竹葉 20 克。將絲瓜連皮洗淨切片，與洗淨的淡竹葉加清水適量，煎沸後去渣取汁；再將薏苡仁淘淨加水煮粥，待粥成時趁熱對入藥汁，隨量服用。每日 1 次。絲瓜可以清熱解毒、涼血、通經絡血脈。淡竹葉可以清心除煩、利小便。

冬薏湯：冬瓜 500 克，薏苡仁 30 克。將冬瓜洗淨，連皮切片，與淘淨的薏苡仁加清水適量，文火煮至冬瓜爛熟為度。食時酌加食鹽調味，日分 3 次飲服。冬瓜可利水消腫、清熱生津。

(三)瘀痰互結型關節痛

此型的關節痛會刺痛，兼脹麻，入夜尤甚，日久不癒反覆發作，局部腫脹皮色暗黑，關節變形，舌暗有瘀點或瘀斑，皮下結節叢生。

桃仁粥：桃仁 10～15 克，粳米 50～100 克。先把桃仁洗淨，搗爛如泥，加水研汁去渣，與淘淨的粳米煮為稀粥，隨量食用。日服 1 次。桃仁有活血祛瘀、潤腸通便的功能。

三七丹參粥：三七 10～15 克，丹參 15～20 克，粳米 300 克。三七磨粉待用。丹參洗淨，加清水適量，煎取濃汁。再把淘淨的粳米加水煮粥，待粥將成時對入藥汁及三七粉，共煮片刻即成，隨量食用，日服 1 次。三七不能高溫煮，以免破壞有效成份，可化瘀止血、鎮痛活血。丹參有祛瘀活血、涼血清心、養血安神的功能。

牛膝粥：川牛膝莖葉 20 克，粳米 120 克。將牛膝莖葉洗淨，加清水 200 克，煮至 100 克，去渣留汁。復取粳米加清水適量煮粥。待粥將成對入藥汁，共煮片刻即成，隨量食用，日服 1 次。牛膝可散瘀血，消腫痛，補肝腎，強筋骨。

(四)氣血不足型關節痛

氣血不足的痛是綿綿而日久不癒，酸痛時輕時重。人會乏力，氣短，面黃少華，舌淡，脈弱。

蓮地粥：蓮子 20 克，熟地 20 克，粳米 200 克。先將蓮子用溫水浸泡，發漲後去除表皮及蓮心；熟地洗淨。然後把淘淨的粳米與蓮子、熟地加清水適量，煮成粥，隨量食用，每日 1 次。蓮子有補脾益腎、養心固精，熟地有補血、益精、補益肝腎的功能。

參耆當歸粥：人參 3 克，黃耆 10 克，當歸 10 克，五加皮 10 克，粳米 200 克，冰糖 20 克。將人參、黃耆、當歸、五加皮洗淨，加清水適量，放入砂鍋內煎煮，取湯與淘淨的粳米煮粥，待粥將成時加入冰糖，再煮一二沸即可，隨量食用。每日 1 次。人參大補元氣、

補肺益脾、生津止渴、安神增智。黃耆有補中益氣、升陽固表、托毒斂瘡、利水退腫的功能。當歸補血是治療血分病最常用的藥。

(五)陽氣虛衰型關節痛

此型的關節疼痛延久不癒，其痛悠緩，喜暖畏涼，本身怕冷，小便清長。

續斷杜仲羹：續斷 30 克，杜仲 30 克。將續斷、杜仲洗淨，加清水適量，文火煮 2 小時，飲湯，每日 1 次。杜仲甘溫，是常用的補肝腎、強筋骨、益腰膝的藥物。續斷也叫六汗，跟杜仲功用很類似。

(六)陰血虧損型關節痛

這型的關節痛是日輕夜重，罹久不癒，活動時痛增，如針刺，面赤耳鳴，口乾舌燥，五心煩熱，腰膝酸軟，舌紅少苔脈細。

仙人粥：制首烏 30～60 克，紅棗 3～5 枚，粳米 100 克，紅糖適量。將制首烏洗淨，水煮取濃汁去渣，與淘淨的粳米及洗淨的紅棗共煮粥，待粥成時，放入紅糖，復煮一、二沸即成，隨量食用。每日 1～2 次。首烏可以益精血、補肝腎、解毒、截瘡、潤腸通便的功能。

生地粥：鮮生地 25 克，粳米 75 克。鮮生地洗淨、切細，加清水適量，文火煮約半小時，去渣取汁，再復煮 1 次，使藥液濃縮至 100 克左右。繼將粳米淘淨加水煮成白粥後，趁熱時摻入生地汁攪勻，酌加白糖少許調味，隨量食用，每日 1～2 次。生地有補血、益精、補益肝腎的功能。

桑椹粥：桑椹子 20～30 克，粳米 100 克。先將桑椹子洗淨，粳米淘淨，加清水適量煮粥，待粥成後酌加冰糖少許，隨量服用，每日 1～2 次。桑椹有滋陰補血、潤腸通便功效。

運動治療

再來介紹運動，當然是要量力而為，持之以恆，每星期至少四次以上，每次三十分鐘。受傷的關節更需運動，提供簡單的關節運動方法：

1、床上體操療法

頸項運動：坐位。低頭，仰頭，左轉頭，右轉頭，頭部左右旋轉，每個方向各做 10～20 次。

手腕運動：坐位。手指伸直、握拳、背伸、掌屈、旋前、旋後。反覆練習，各做 10～20 次。

肘、肩運動：坐位。兩上肢前伸平舉、上舉、放下；兩上肢側方平舉、屈肘，手指觸肩，放下。各做 10～15 次。

擴胸運動：坐位。兩上肢屈曲於胸前，向兩側分開，同時擴胸。反覆練習 10～15 次。

腰、腹運動：坐位。兩上肢上舉，身體前傾，同時手指觸足趾，復原。反覆練習 10～15 次。

膝、髖運動：坐位。兩下肢伸直，單側膝關節屈曲，足底著床，復原。左右交替，各練習 10～15 次。

趾、踝運動：坐位。兩下肢伸直，腳拇趾背伸、跖屈；踝關節內旋、外旋。反覆練習，各做 10～15 次。

2、關節體操療法

指關節操：握拳與手指平伸交替進行，握拳時可緊握鉛筆或稍粗棍棒；手平伸時則將手掌與手指平貼桌面，或兩手用力合掌。

腕關節操：兩手合掌，反覆交替用力向一側屈曲，亦可緊握啞鈴做手腕伸屈運動。

肘關節操：手掌向上，兩臂向前平舉，迅速握拳及屈曲肘，努力使拳達肩，再迅速伸掌和伸肘，反覆進行。然後兩臂向兩側平舉，握拳和屈肘運動如前。

肩關節操：一臂由前方從頸旁伸向背部，手掌觸背；同時另一臂從側方(腋下)伸向背部，手指觸背，而盡力使兩手手指在背後相接。

踝關節操：坐位。踝關節分別作屈伸及兩側旋轉運動。

膝、髖關節操：反覆進行下蹲與向前抬腿運動。

慢性運動損傷，雖然有幸得到氣象預知能力，但留下的病根也是很困擾的。有個吃素的朋友問「維骨力」是否是素的，從廠商所提供的資料，是葷的，而很多含鈣的四合一，甚至六合一，都是從牡蠣貝殼萃取出的。而有個食品叫速 X 真，也是從珍珠鈣，貝殼中提煉，結果產品外面竟然標示可素食。不過換個角度，把它們當成藥來食用，對身體有益，是可以開方便的；不吃是慈悲不殺，而非執著。所以選擇吃不吃，就端看自己的抉擇了。

除了以上的保健與運動，當然吃太多當令食物及油膩、重口味是會容易復發的。像竹筍、茄子、芒果、香蕉、香菇、芋頭、沙茶醬、甜食、油膩及辛辣、碳酸飲料，以及特殊調理法，如紅燒、油炸等，都可列入少食及禁食食品名單。在門診，對於有筋骨損傷的病患，往往會叮嚀少吃「筍絲、鹹菜、香蕉、旺來（鳳梨）」(用台語發音，有押韻)，這也是「服食節其冷熱苦酸辛甘，不遺形體有衰，則病無由入其腠理」，意思是穿衣服、吃東西都要節制，尤其是對冷熱苦酸辛甘這幾類，加上運動保健做到不使身體衰弱，那麼疾病就不會從腠理進來了。