



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃

漫談關節疼痛的中醫療法



中醫認為導致痛證的原因是由於人體正氣不足，復感受風寒濕邪，侵襲人體的肌肉筋骨經絡，引致氣血凝滯不通，導致肌肉疼痛、重著麻木、關節紅腫及屈伸不利等情況。

治療方面，由於關節疼痛為氣血不通之證，故治法應以疏通經絡和氣血為原則，並應根據風寒濕熱等具體病情，分清主次，採用祛風、散寒、化濕或清熱等治法。若痺痛日久不癒，則應以調氣血，補肝腎、強筋骨等扶正祛邪治法並用。若頑固疼痛和關節變形者，則酌情選用蛇蟲類藥物以助搜風、活血祛瘀。

除用藥外，還可使用針灸或加拔罐和推拿等綜合療法。針刺的原則是按辨證的結果，根據疼痛的部位循經取穴，並與局部取穴相結合，加上適當選用阿是穴。針刺時，若是風寒濕痺可用平補平瀉法，並同時使用拔罐或灸法。若是熱痺證，可用瀉法。穴位選用方面，上肢常用肩髃，肩貞，曲池，外關，合谷等。下肢可取環跳，秩邊，陽陵泉，犢鼻，承山，太溪，丘墟，昆侖等。腰背痛可選用華佗夾脊穴，腎俞，腰陽關，委中，關元，腰眼，太溪等穴位。

最後，還要注意預防和護理，患者需注意日常生活，不但要作息定時，有充足的睡眠和營養，注意保暖，避免感受風寒濕邪，還要保持良好姿勢，避免坐臥過久，要每天適當的活動疼痛關節部位。這樣，通過中醫藥的綜合療法和護理，必能有效地舒緩關節疼痛。

資料來源：<https://www.hkptu.org/medical/33781>



活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2018年7月5、12、19及26日(逢星期四) 上午9:00-下午1:00	中心活動室	中心會員	20名(每次)	每次40元	由物理治療師提供物理治療服務及痛症諮詢服務 * 需備有註冊西醫轉介信	陳思穎姑娘
中醫治療腰背痛講座	2018年7月24日(星期二) 下午3:00-4:00	中心活動室	中心會員	50名	免費	由博愛醫院中醫師講解中醫如何處理長期腰背痛問題	陳思穎姑娘
水中健體訓練工作坊	2018年7月13、20及27日(星期五) 上午11:00-12:00 (活動已於6月份報名)	柴灣游泳池	中心會員	15名	15元	由水中健體教練帶領參加者在水中練習各種肌肉與關節運動。	陳思穎姑娘
痛症自我管理小組(優質睡眠)	2018年7月6、13、20及27日; 8月3及10日(星期五) 下午3:00-4:00	延展中心活動室	中心會員	10名	免費	由耆康會長者優質睡眠服務計劃為參加者提供失眠治理小組治療	陳思穎姑娘
夏日開心大派對	2018年7月18日(星期三) 下午2:00-3:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、獎品及小食	陳思穎姑娘
夏日同行聚	2018年7月25日(星期三) 下午2:00-3:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、獎品及小食	陳思穎姑娘