

清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

環節： 健健康康在清晨

主持： 錢佩卿

嘉賓主持： 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士，浸會大學中醫學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫病證俗語篇

民間中醫俗語多

拆解釋疑免出錯(8) (31/12/2024)

風濕

每逢翻風下雨，很多人(尤其是長者)便會周身痠痛，特別是關節疼痛，一般認為是「風濕」發作。究竟一般人口中的「風濕」是甚麼呢？西醫或中醫有沒有「風濕」病呢？

現代醫學的確有風濕(Rheumatism)或風濕病(Rheumatic disease)的定義，泛指關節或關節周圍軟組織受侵襲而產生慢性疼痛的一類疾病。受損的組織包括骨骼、軟骨、肌肉、肌腱、韌帶、筋膜及其他結締組織。風濕其實並非專指任何一種特定的疾病，而是涵蓋着很多常見、症狀相類似或重疊的一類疾病，包括退化性關節炎、風濕性關節炎、類風濕性關節炎、痛風性關節炎、強直性脊椎炎，和其他較少見或罕見的一類疾病。

醫學界公認的主要風濕病包括軟組織風濕病(如網球肘、滑囊炎、腱鞘炎、筋膜炎等)、關節病變(包括退化性關節病變如骨關節炎，和發炎性關節病變如類風濕性關節炎)、全身性結締組織病(如紅斑狼瘡、硬皮病、皮肌炎等)。此外，還有不同類型的血管炎和自體發炎性疾病。(以上資料參考自維基百科 <https://zh.wikipedia.org>>風濕)。

至於風濕的中醫概念，可把它歸納入痺證的範疇，是指由於風寒濕熱等外邪侵襲人體，閉阻經絡、氣血運行不暢所導致的，以肌肉、筋骨、關節發生痠痛、麻木、重着、屈伸不利，甚或關節腫大灼熱等為主要臨床表現的病證。臨床分為風寒濕痺及熱痺兩大類，熱痺以關節紅腫熱痛為特點；風寒濕痺雖有關節痠痛，但無局部紅腫灼熱。風寒濕痺中，風偏勝者以關節痠痛游走不定為行痺；偏於濕者，以肢體痠痛重着、肌膚麻木為着痺；偏於寒者關節劇痛，疼痛不移為痛痺。痺證日久者，可出現痰瘀痺阻氣血及肝腎虧虛。治療痺證的基本原則是驅風、散寒、除濕、清熱以及舒通經絡；病久者則須輔以補益正氣。

之前提過每逢風雨欲來，患有風濕病的長者的肌膚關節便會感到疼痛，「靈過天文台」。於此筆者想起一句詩：「山雨欲來風滿樓」，典出唐朝詩人許渾的一首詩《咸陽城西樓晚眺》。話說許渾任職監察御史時，在一個秋天的黃昏，獨自登上咸陽古城西樓觀賞景色。咸陽城與長安僅一水之隔，許渾站在城樓上，突然一片烏雲飄至，並刮起涼風，風勢越刮越大，風雲變色中，天地之間顯得空空蕩蕩，一片蕭瑟蒼涼。詩人憑欄遠眺，在暮色中看到岸邊被風吹得左搖右擺的楊柳樹和蘆葦，不禁想起了自己在江南水鄉澤國的家鄉，百感交雜；又感懷花了大半生的歲月，用心為官卻眼見朝廷腐敗，悲憂之情油然而生，於是吟了一首詩：

一上高城萬里愁，蒹葭楊柳似汀洲。
溪雲初起日沉閣，山雨欲來風滿樓。
鳥下綠蕪秦苑夕，蟬鳴黃葉漢宮秋。
行人莫問當年事，故國東來渭水流。

全詩充滿詩情畫意，詩句優美，詩中「山雨欲來風滿樓」一句，傳誦千古，意境深遠，除了寫出風雲變色的自然現象，更反映社會可能出現的重大變故的先兆。

又風又雨路難行，誰人沒試過這種經歷？不過，如果有知己相伴，風雨同路，則不必怕多變幻，風雨同路見真心，月缺一樣星星襯，請大家細心欣賞除小鳳唱的《風雨同路》。

強骨祛濕湯 (1 人量)

材料：金狗脊及杜仲各 15 克、木瓜半個、牛大力 30 克、蜜棗 1 粒。

製法：洗淨材料，木瓜去瓢及籽切塊，以清水 5 碗用猛火煲滾，改用細火煲 45 分鐘即成。

功效：金狗脊補腎強骨、祛風除濕，杜仲補腎強骨、益腎安胎，木瓜平肝和胃、祛濕舒筋，牛大力補脾益氣、強筋活絡、清熱潤肺，蜜棗補益脾胃、潤肺除痰；諸品相配有補腎強骨，祛濕舒筋功效。

-

小貼士

之前提到有濕可能引起風濕關節痛。筆者最近從一本名為《中國家庭神效自然療法》中，看到一位病人推薦用白芥子、花椒粉治愈關節炎的外敷方。患者是一位長者，雙膝關節炎已有十餘年之久，屢醫無效，後來朋友介紹了一條祖傳秘方給他，他按介紹的方法治療，雙膝疼痛消除，一直未有復發，他的兩位朋友照做，也都痊癒了。方法是用等量的白芥子和花椒共同焙乾，碾碎，再用鮮雞蛋調成糊狀，敷於患處，用草紙包好，再用毛巾包紮好。敷後 5 至 7 小時，患處開始發燙，發燙 3 至 5 小時後解開，以免起泡。情況嚴重者一般反復敷 3 至 4 次即癒，輕者一般 1 至 2 次便癒。(引自：廣西科技情報研究所編輯的《老病號治病絕招》)

本方只有少數病例，亦無臨床的科研數據可供參考，未能說明問題。但藥味少，只是外敷用，又不須長期治療，所以一試無妨，但要留意會否引起敏感反應，如皮膚出疹、痕癢等。

白芥子屬化痰止咳平喘藥，味辛，性溫，有溫肺化痰、利氣、散結消腫的作用，可用於治療痰濕阻滯經絡之肢體麻木或關節腫痛。花椒是溫裏藥，味辛，性熱，有溫中散寒、下氣止痛作用，一般用來治療胃寒腹痛、嘔吐、洩瀉等。兩藥配合，可能發揮驅寒、化痰濕、散結消腫止痛的協同效應，本方適用於風寒濕痹。