



香港浸會大學  
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

中醫藥學院  
School of  
Chinese Medicine

# 雷生春堂

中醫養生文化節

保健知識薈萃



由知識轉移處資助

香港浸會大學  
中醫藥學院臨床部

# 目錄

中醫涼茶與保健	1
冬、春季疾病預防及保健調養	9
常見慢性腎臟病的中醫治療與調養	17
足跟痛的中醫治療	23
頸椎病的預防及保健	33
腫瘤的中醫藥治療與預防	41

本小冊子內文只供參考。

如有疑問，請諮詢註冊中醫師再作相應選擇為宜。

# 中醫涼茶與保健



徐大基 博士

香港浸會大學中醫藥學院  
臨床部 - 全科／內科



## 一、什麼是涼茶

涼茶是指由藥性寒涼的藥物組成，具有清熱解毒，滋陰降火等作用的湯藥。

涼茶帶有寒涼之性，惟熱氣和上火者所適用。個體虛弱、病屬寒證者，雖似有熱氣，應慎用或忌用。



## 二、涼茶的形式

- ① 湯劑
- ② 顆粒
- ③ 袋泡茶劑

## 三、涼茶文化

2006年5月26日，經國務院批准，將涼茶列為第一批國家級非物質文化遺產，這意味著粵港澳的21家國家級首批涼茶生產企業擁有的18個品牌54個配方及術語，將受到《保護非物質文化遺產國際公約世界文化遺產保護公約》及我國有關法律保護。



## 四、涼茶的分類

按涼茶功效分：

### ☞ 清熱

清熱解毒茶就是全力降火的涼茶。

這類涼茶材料多以金銀花、菊花、廣金錢草、崗梅等為主。

### ☞ 祛濕

祛濕涼茶就是降火同時側重祛濕。

這類涼茶材料多以茯苓、薏苡仁、淡竹葉等為主。

## 五、廣東人為什麼要飲涼茶

- ① **地理位置**：地處南方，按照中醫五行歸屬，南方炎熱，與火之溫熱、炎上的特性相類似。
- ② **氣候條件**：濕熱為多見。
- ③ **飲食習慣**：豐富，以猛火加熱為主要烹調方法。
- ④ **作息時間**：晚睡晚起。



## 六、如何選用涼茶？

怎樣選用涼茶因人而異。個體的年齡、性別、體質、病程、病勢和職業的不同，常常會影響疾病的發生、發展變化及疾病的預後和轉歸。因而，選用涼茶時應根據自己個體體質的不同而對證選方。

### ☞ 體質決定：

- **熱燥質**：多為陽盛陰虛，形體較瘦，面頰潮紅，口燥咽乾，失眠，心煩易怒，耳鳴不爽，平素喜冷飲，大便易乾，尿黃短少，舌紅苔少，脈細弦數。
- **虛寒質**：多為陰盛陽虛，面色無華，形寒肢冷，四肢倦怠乏力，氣短懶言，頭暈目眩，心悸健忘，極易疲勞，動則汗出，不耐寒熱，易患感冒，納食量少，不耐勞作，月經量少，大便不實，尿頻清長，舌淡或胖嫩，脈細弱或沉遲無力。因抗病力弱，故易為外邪所侵或外邪易從陰化寒。  
\* 此類體質的患者雖偶有熱氣，亦應慎用涼茶。
- **膩滯質**：多為脾虛濕重，濕邪易從寒化，亦易從熱化，常見形體肥胖。



### ❀ 不同季節應如何選用涼茶？

中醫認為，人和自然界息息相關，隨著四季氣候的變化，人體的生理活動和病理變化也隨之而改變。

- 春夏兩季陽氣升發，人體腠理相應疏鬆開泄，宜選用以輕清為主的涼茶，以免發散太過，耗損陽氣；
- 長夏易感暑而挾濕，宜選用以清熱消暑祛濕為主的涼茶；
- 秋多燥邪，燥易傷肺，宜選用以清肺潤燥養陰為主的涼茶；
- 冬季陰氣至盛，人體腠理緻密，陽氣內斂，選用涼茶不宜過寒過猛，以防傷及陽氣。

### ❀ 什麼時候喝涼茶較適宜？

以兩餐之間為宜，即以上午 10 點和下午 3 點。除通便、驅蟲的涼茶外，一般的涼茶宜飯後 1 小時服。

### ❀ 涼茶是冷服好，還是熱服好？

涼茶以“溫服”為宜。“溫服”是指將煎好的涼茶放至不冷不熱時服用，這樣可減輕對胃腸道的刺激。



## 七、飲涼茶要忌口嗎？

通常在飲用涼茶期間，應忌食辛辣、溫補、油膩、腥羶等、難消化及有刺激性的食物。此外，根據病情的不同，“忌口”亦各有所異。

- **熱盛者：**忌食辛辣、油膩、煎炸、燒烤類食物，如燒鵝、鴨、炸雞、狗肉、鹵水牛肉類。
- **高血壓、高血脂的患者：**忌食肥肉、脂肪、動物內臟及煙、酒。
- **燥熱者：**忌食胡椒、辣椒、白酒、大蒜、蔥等辛熱助陽之品。
- **糖尿病患者：**忌食高澱粉、高糖類的食物。
- **胃腸功能較差的患者：**忌食芋頭、花生、柿、螺等礙胃、不易消化之物。
- **痛風、高尿酸血症患者：**避免進食動物內臟等高嘌呤食物。
- **瘡瘍、皮膚病患者：**忌食蝦、蟹、鹹水魚、狗肉、牛肉等腥羶食物。
- **痰多者：**不宜吃過甜或肥厚油膩之品。
- **感冒咽痛者：**忌食溫補、煎炸熱氣之食品。





## 八、兩款中醫保健涼茶介紹

### 大眾防感茶

【組成】大青葉 30 克，貫眾 30 克，板藍根 30 克。

【主治】預防，治療感冒。

【功效】清熱利咽，抗感冒。

【用法】每日 1 劑，清水 4 碗煎至 2 碗，代茶。

【宜忌】體虛無實熱者及孕婦慎用。

【按語】大青葉、板藍根為同一藥物板藍的乾燥根莖和枝葉，功能清熱解毒，涼血利咽。貫眾清熱涼血，對各類型的流感病毒有較強的抑制作用。三藥合用，有明顯的抗病毒、抗流感的作用，是治療和預防感冒、流感的有效方劑。



## 醒胃利濕茶

【組成】葛根 20 克，淡竹葉 10 克，茵陳 20 克，白茅根 15 克，薏苡仁 20 克，綠茶 10 克。

【主治】嗜酒，口乾口苦、脘悶腹脹，日久漸成“啤酒肚”，大便不爽，或嘔惡，舌紅，苔黃膩，脈滑數。

【功效】利濕濁，解酒毒。

【用法】每日 1 劑。頭煎清水 3 碗，先煎煮前四味藥液煎成 1 碗時，加入綠茶，再煮 1~2 分鐘即可。

【宜忌】宜少飲酒，多喝綠茶。腎虛者慎用本方。

冬、春季疾病  
預防及保健調養



董子林 醫師

香港浸會大學中醫藥學院  
臨床部 - 骨傷科



## 冬、春轉季的常見疾病 - 咳嗽

咳嗽是一種常見的呼吸系統疾病，臨床主要表現為咳嗽和咳痰。多由感染、理化刺激或過敏反應等引起。多見於寒冷季節或氣候突變時。

咳嗽在現代醫學疾病中是一個症狀，很多疾病都會引起咳嗽，例如上呼吸道感染、支氣管擴張、肺炎、肺結核、肺癌等。

如果患了咳嗽 1-2 個月不癒，中西藥治療無效者，應到醫院作進一步檢查，及時發現、及早治療。

### 一、中醫對咳嗽的認識

主要分為外感咳嗽與內傷咳嗽兩大類：

#### ☞ 外感咳嗽

**定義：**外邪侵襲人體、肺氣不得宣發而引起咳嗽。

**特點：**外感咳嗽為新發病，起病急、病程短，伴有表証如惡寒發熱、頭痛、鼻塞、咽痛。治以疏散外邪，宣通肺氣為主。一般不宜過早使用苦寒、滋潤、收澀、鎮咳之藥，以免留邪。

**臨床一般可分為：**

- ① 風寒咳嗽
- ② 風熱咳嗽
- ③ 溫燥咳嗽等証型。



## ❀ 內傷咳嗽

**定義：**肺臟虛弱或其他臟腑有病累及於肺，例如脾失健運、肝火犯肺等均可引起咳嗽。同時，外感咳嗽若失治或治之不當，日久不癒，耗傷肺氣，常可發展為內傷咳嗽。

**特點：**起病緩慢，有較長咳嗽史或反覆發作，無兼表症，有相關臟腑功能失調的症候。如咳聲低弱，痰稀白有泡沫或痰多黃稠有腥臭味。治以調理臟腑為主，如健脾清肺化痰，瀉肝火，補腎等。

**臨床一般可分為：**

- ① 痰濕聚肺
- ② 痰熱鬱肺
- ③ 肝火犯肺
- ④ 肺陰虛
- ⑤ 肺脾氣虛
- ⑥ 寒飲伏肺等証型。



## 二、治療咳嗽的簡便方

- ① 做法：紅糖 15 克、紅棗 5 枚、茶葉 3 克、生薑 30 克，以水煎服。
  - ▶ 用於受涼後感冒咳嗽 1 天之初期患者。
- ② 做法：新鮮魚腥草 15 克、豬瘦肉 60 克，煲湯飲服。
  - ▶ 適用於肺熱咳嗽、痰黃腥臭味之熱咳實証患者。
- ③ 做法：老熟地 10 克、杞子 10 克、北芪 10 克、黨參 20 克、大棗 10 枚、羊肉 600 克。  
羊肉與以上材料同煲湯，飲湯吃羊肉，每星期服 2 次，連吃一個月有顯著療效。
  - ▶ 適用於慢性氣管炎哮喘，經常反復發作的虛寒體質患者。
- ④ 做法：牛大力 30 克、千斤撥 30 克、五指毛桃根 30 克、橘紅皮 6 克、豬瘦肉 60 克、煲湯服，放適量鹽油調味。
  - ▶ 有平補脾、肺、腎的作用，適用於經常易感冒咳嗽患者。



### 三、飲食注意事項

決定咳嗽疾病的康復，飲食調理是個關鍵因素，患者自身負有重要責任。

- 多吃肥甘厚味，煎炸辛辣，暴飲暴食而使脾胃受傷，痰濁內生，致發咳痰之症。
- 慢性咳嗽屬虛寒體質者，冬季最好吃牛、羊肉等熱性肉類，以起到溫補效應。
- 咳嗽期間忌食過冷、過熱、過甜的食物，如雪糕、辣椒、海鮮腥味及所有水果。忌食雞、牛、羊、蝦、蟹，宜清淡，以新鮮豬肉，蔬菜為主。
- 慢性氣管炎咳嗽一定要禁煙忌酒。因煙酒可使支氣管擴張，呼吸道粘膜充血、水腫和分泌物增多，破壞氣管和肺的正常生理功能及防禦能力。



## 四、咳嗽的預防

預防咳嗽，最根本還是做好個人衛生、飲食調攝、生活起居，提高個人抵抗力。而正常的作息，均衡的營養及經常的運動，這些都是老生常談，但確實是最便宜，又最有效的預防方法。

### ① 注意穿著保暖

- ▶ 冬天注重保暖。
- ▶ 如剛洗過熱水澡或夏天工作、走路時，汗流浹背，毛孔擴張時，不要驟然進入冷氣房，最好將身上的汗擦乾，待汗孔收縮止汗後才進入，以免受涼而發生感冒咳嗽。

### ② 注重睡眠質素

睡眠對我們的抗菌力有極大關係。我們白天工作損失的血球須在夜間睡眠中補充，可見睡眠不足的人是面色蒼白的。嚴格來說，真正「懂得睡眠」的人，是極少有病的。睡眠不在乎睡的時間多，若整天昏睡對身體沒有什麼好處。睡眠有良好的習慣後，睡覺的時間就會逐漸增加，方法是：當睡眠時盡量使全身肌肉放鬆，心神安定，然後注意聽自己的呼吸，使呼吸調和，如此就可漸漸入睡，亦得到較佳的休息。





### ③ 適當地做上肢運動

我們通常有一種錯覺，以為病是藥物醫好的，事實上藥物除幫助我們增加對病菌的抗力外，並沒有直接殺菌的能力。從早到晚，我們都遭受著細菌的侵襲，如果在血液中白血球，沒有殺菌能力的話，人真不容易生存，所以對於病菌最重要的我們自己天然抗菌能力。近代研究的結果，發現動物的上肢運動與呼吸器官有牽連關係。當我們上肢用力運動時，我們的肺部與其他呼吸器官會形成充血狀態，人體可以在這個情形下充份利用和提高血液的殺菌能力。所以請大家抽時間做上肢運動，對預防感冒咳嗽有很大的好處。

## 健康就掌握在您的手裡！

### ④ 笑口常開，健康常在。

古人說：笑一笑，十年少。不是指年齡，是指心態。



冬、春季疾病預防及保健調養

常見慢性腎臟病的  
中醫治療與調養



徐大基 博士

香港浸會大學中醫藥學院  
臨床部 - 全科／內科



## 一、概念

### ① 什麼是慢性腎臟病？

現在普遍認為如果腎臟損傷超過三個月，就屬慢性腎臟病。包括功能和結構方面的損傷。

### ② 慢性腎臟病如何分類？

- ▶ **原發性**：如腎小球腎炎等。
- ▶ **繼發性**：高血壓腎病、糖尿病腎病、高尿酸血症性腎病（痛風性腎病）等。在繼發性腎臟病中糖尿病和高血壓大約佔所有病例的三分之二。

### ③ 慢性腎臟病常見的中醫證候有哪些？

不同時期的中醫證候是不同的。早期可能沒有明顯的臨床表現。當病情進展，可能出現疲倦乏力，腰酸、腰疼等。晚期諸證橫生，體型瘦削、口中尿臭味，疲倦乏力等。

### ④ 慢性腎臟病臨床表現特點？

腎臟病的臨床症狀有兩個特點：  
一是**隱蔽性**，二是缺乏**特異性**。

**警惕——避免誤診、漏診！**



## 二、中醫如何解釋慢性腎臟病的發生？

### ① 發病原因

**原發性**腎臟病其發病原因與稟賦有關，或為陰陽失調所致。

**繼發性**腎臟病其發病原因與以下因素有關：

- ▶ 外感六淫、疫癘、內傷七情、飲食失宜、勞逸過度、瘀血、結石、痰飲、藥物性腎損害；
- ▶ 工業物質損害、不當的食品添加劑損害及外傷等。

### ② 哪些人易患慢性腎臟病？

**原發性**腎臟病究竟哪一些人群易患目前很難確定，但有腎臟病家族史者可能易發。

**繼發性**腎臟病易患人群為糖尿病、高血壓、高尿酸、痛風；自身免疫病、全身性感染、年齡大於六十歲、過往曾患急性腎功能衰竭等患者。



### 三、中醫調治

慢性腎臟病範圍廣，中醫師需參照具體的類型來用辨證或辨病的進行治療，同時注意飲食和運動調節。

### 四、調護要點

#### ① 飲食有節

首先飲食講究均衡，適量攝取蛋白質，避免成為肉食主義者。少油、少甜、少膽固醇（肥肉、內臟及卵黃類）、高纖維等。每日飲食的攝取，以五穀根莖類為主，它是提供熱量的主要來源，每天應保證蔬果的攝入。在飲食中注意調味品也十分重要，強調少鹽、少調味料等。



## 2 二便通利

水份可以幫助體內代謝廢物濃度的稀釋及排除，一般情況下每天飲水量 2,000 毫升。適當飲水，以保證小便通利；多食水果蔬菜可保持大便通暢。大便通，小便清是養生的基本要求。

有尿意時不要憋尿，避免憋尿對防止尿路感染、結石等都有重要意義。夏天天氣炎熱，出汗多，應該多喝水。而大便通暢是保證毒素外排，尤其是對於慢性腎功能衰竭病人十分重要。

## 3 控制體重

肥胖與慢性腎臟病有密切關係。代謝症候群、高血壓糖尿病、高血脂、高尿酸等，也是造成腎臟病的原因。漢代醫家華佗主張「動則不衰」，創造了「五禽戲」健身運動。肥胖者應該重視體育運動以降低體重，同時必須選擇合乎自己習慣的運動方式以降低體重。



#### 4 防止外邪

防止外邪包括避免外傷、外感、傳染病等侵襲，導致腎損害。在流感季節或傳染病流行時候，腎臟病人應該盡量減少被傳染的機會。防止病邪入侵除了呼吸道感染之外還要注意泌尿系統感染，感染可誘發腎臟病的發生或加重腎病的損害，甚至引起腎臟病緊急狀態。

#### 5 避免藥毒

許多藥物都是經由腎臟代謝，濫用止痛藥、抗生素、利尿劑或減肥藥，還有一些中草藥及偏方會有損害腎臟的危險性。平日保健，不要亂服藥，當心不明的草藥及秘方。

#### 6 合理診治

一些腎臟病患者，雖然已經得到診斷和治療，但是有時並沒有達到要求，或者治療不規範，或者治療依從性比較差。很多糖尿病、高血壓、高血脂症及高尿酸血症等慢性疾病皆可以引起腎臟功能損害。在治療過程中要適當進行必要的檢查，避免漏診一些併發症而延誤治療。





# 足跟痛的中醫治療

郝東方 醫師  
及  
劉以正 醫師

香港浸會大學中醫藥學院  
臨床部 - 骨傷科



## 一、概念

**足跟痛：**又稱“跟痛症”，是足跟部周圍疼痛的疾病的總稱，好發於 40～60 歲人群。可單側發病，也可兩側同時發病。足跟痛症屬於中醫“足跟痺”範疇，《諸病源候論·卷三十》中稱足跟痛為“腳根頹”，“腳根頹者腳跟忽痛，不得著地，世呼為腳根頹。”

## 二、分類

**跟後痛：**跟腱腱圍炎、跟骨後滑囊炎、跟腱末端病、痹證性跟痛症。

**跟下痛：**蹠腱膜炎、跟下滑囊炎、跟骨脂肪墊（炎）萎縮、腎虛性跟痛症。

**其它：**骨折、痛風、腰椎間盤突出症等。



### 三、跟痛症常見病症

#### ① 蹠腱膜炎

足跟痛的常見原因，是蹠腱膜在跟骨聯結處勞損的表現，屬於無炎症反應的腱膜病，普通人群中 10% 發病率。

多因極度蹠屈踝關節兼背屈蹠趾關節的重複動作（跑步、跳）所引起。常伴隨小腿、脛繩肌和臀肌筋膜組織緊張，可能由於下肢筋膜的連續性而受到影響。

- ▶ **病因：**肥胖、職業、急性損傷、脂肪墊、生物力學原因（扁平足和高弓足）、跟骨骨刺。
- ▶ **症狀：**症狀逐漸出現。晨起足跟痛明顯，行走後逐漸減輕，長時間站立或行走後又加重。靜止一段時間後，再次活動會引起疼痛。嚴重者，難以負重，活動時疼痛明顯。



## ② 跟骨骨刺

多數位於跟骨結節內側面前緣的位置，也可見跟骨後的位置。反復蹠腱膜炎，反復損傷。攣縮的蹠腱膜被持續牽拉。不合適的鞋履。蹠腱膜纖維瘤病。

接近 80% 蹠腱膜炎伴有跟骨骨刺。普通人群中，10% 存在無症狀的跟骨骨刺。

許多“懷疑跟骨骨刺疼痛綜合征”的病人，實際上屬於蹠腱膜炎。

僅有 50% 跟痛的病人 X-ray 顯示跟骨骨刺。跟骨骨刺不是跟痛的根源。甚至有些跟痛痊癒後，其跟骨骨刺反而更加明顯。

## ③ 跟骨脂肪墊萎縮

脂肪墊是由充滿皮下脂肪顆粒的纖維彈性隔室組成的蜂巢結構，厚約 13 ~ 21mm，緊貼跟骨。具有吸收應力，緩衝震盪等作用。

- ▶ **病因：**40 歲後，脂肪組織變性，彈性減退，脂肪墊變軟、變薄，吸收應力的能力減弱，減少了避震的功效和對跟骨結節的保護作用，引起跟骨發生疼痛。
- ▶ **症狀：**足跟蹠側疼痛，跛行，難於久立，足跟處扁平，跟骨易觸摸。



## 四、中醫病因病機

### ❀ 中醫概念

老年肝腎不足或久病體虛，氣血衰少，筋脈懈惰，是本症的主因。

### ❀ 內因病機

足跟部腎經之所主，足少陰腎經起於足下小趾，斜行足心，至內踝後，下入足跟。陰蹻脈、陽蹻脈亦發源於足跟，各主人體左右之陰陽。經脈所過，症狀所在。腎為人體陰陽之根本，藏精主骨生髓，因此足跟痛與人體腎陰腎陽的虛損有密切關係。

### ❀ 外因病機

足跟位處人之最低末端，遠離臟腑，經氣難抵；中年以後，肝腎不足，筋骨痿弱，經氣於此循行阻滯，故易感受風寒濕邪侵襲，致足跟部氣血運行不暢，脈絡瘀阻，不通則痛。因此，風寒濕邪是造成足跟痛的外因，故稱為足跟痹。





## 五、中醫治療

治療足跟痛除當補腎壯骨外，還需施以活血通絡、祛風散寒、利濕蠲痹的藥物。若寒濕之邪鬱久化熱則又須配以清熱利濕藥物，方可獲全功。

### ① 中藥內治舉例

臨床通常可分為寒濕凝滯、陰虛血少及精血不化三型。

秦伯未《中醫臨證備要》：“足跟疼痛，不腫不紅，不能多立、多走，屬肝腎陰血不足。雖系小病，治宜峻補，用鹿角膠丸和立安丸。”

- **鹿角膠丸**：鹿角膠、鹿角霜、熟地、人參、牛膝、茯苓、菟絲子、白術、杜仲、龜板、當歸、虎骨。
- **立安丸**：牛膝、杜仲、故紙、黃柏、小茴香。



## ② 中藥外治法

踩踏法、藥物鞋墊、浸足法、藥熨法、膏藥敷貼、中藥沙袋熱熨。

### 《醫宗金鑒》海桐皮湯

【組成】海桐皮、鐵線透骨草、明淨乳香、沒藥、當歸（酒洗）、川椒、川芎、紅花、威靈仙、白芷、甘草、防風

【制法】共為粗末，裝白布袋內，紮口。

【功能主治】跌打損傷，筋翻骨錯疼痛不止。

【用法用量】煎湯，熏洗患處。

### 《醫宗金鑒》八仙逍遙湯

【組成】防風、荆芥、川芎、甘草、當歸、黃柏、蒼術、丹皮、川椒、苦參

【功效】祛風散寒，活血通絡。

【用法】煎水，先熏，後浸泡患足 20 分鐘，每日 1 次。



### 3 針灸

揚刺、局部取穴、對應取穴、溫針灸、放血療法等。

### 4 推拿

手法宜輕柔，切忌動作粗暴，以免引起局部軟組織損傷，引起腫脹，使病情加重。

### 5 浸足

水溫 40℃，液面超過踝關節，浸泡 20～30 分鐘，溫度降低，可酌加熱水，維持水溫。注意避免燙傷。也可加食用鹽 2～3 茶匙。

中藥浸泡：煎煮中藥後，取其藥液，溫度、方法如前。





## 六、體育療法

### ❀ 一．牽拉小腿肌肉

面牆站立，離牆 1～2 呎：

- ① 身體前傾，雙手伸直扶牆。
- ② 雙足前後分開，一足在肩下位置，一足在身後位置。
- ③ 保持後足水平置於地面，並感到跟腱被拉緊。
- ④ 維持牽拉十秒，每一側足部至少重複 3 次。可在保持後足水平緊貼地面的同時，將後腿的膝關節彎曲下降，以增加牽拉效果。

### ❀ 二．翹腳牽拉

坐位：

- ① 將被牽拉的腳放在另一側的腿上。
- ② 一手固定腳，一手將腳趾拉向小腿的方向。
- ③ 足底產生牽拉感。
- ④ 維持足弓牽拉十秒，至少重複 3 次。



### ☞ 三. 毛巾牽拉

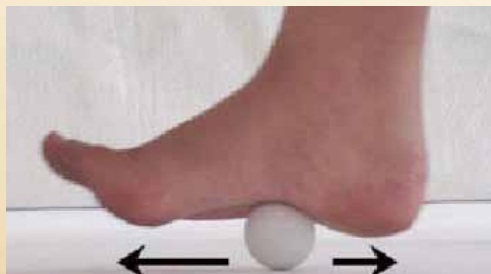
毛巾、布單或橡筋帶：

- ① 用毛巾套住腳趾和前腳掌，兩手拉住毛巾兩端。
- ② 保持膝關節伸直，腳趾向上的姿勢。
- ③ 將腳趾拉向自己身體的方向，牽拉小腿後邊的肌肉和足底筋膜。

### ☞ 四. 足底滾球

赤腳，坐位：

- ① 患足下放高爾夫球 / 網球，沿足弓在腳趾和足跟之間前後滾動，儘量用力踩在球上而不產生疼痛，持續 30 ~ 40 秒。
- ② 如無不適反應，可增加練習強度，採取站立位進行，持續 2 ~ 4 分鐘。





劉以正 醫師

香港浸會大學中醫藥學院

臨床部 - 骨傷科

# 頸椎病的預防及保健



## 一、甚麼是頸椎病？

- 頸椎病又稱頸椎關節病或頸椎綜合徵。
- 因頸椎椎間盤、頸椎骨關節、軟骨、韌帶等發生退行性變及其繼發改變刺激或壓迫脊髓、神經、血管等鄰近組織，並引起一系列臨床症狀的疾患。
  - ▶ 下列人士容易患頸椎病：  
與電腦有關的工作者、學生、教師、銷售員、會計、司機、重複性動作較多的體力勞動者等。

## 二、病因病機

### ⊗ 病因

- 頸部外傷
- 勞損長期從事需低頭操作的工作
- 風寒濕邪侵襲
- 反覆落枕
- 肝腎不足

### ⊗ 病機

頸部神經、脊髓及椎動脈等受累出現各種臨床症狀。





### 三、頸椎病的影響

- 輕者可有頭、頸、臂、手、上胸背部疼痛或麻木以及頭暈、耳鳴等症；
- 重者可出現四肢癱瘓，大小便失禁、截癱、暈厥、猝倒等症。

### 四、頸椎病的臨床分型及症狀特徵

臨床分型	症狀特徵
神經根型	以頸、肩、臂放射痛，並有手指麻木、肢冷、上肢肌肉無力、持物墜落等為主症狀。
脊髓型	以上肢或下肢，一側或兩側的麻木、痠軟無力、嚴重可表現為不同程度的癱瘓，如活動不便、走路不穩、大小便失禁等症狀。
椎動脈型	以頭痛頭暈、噁心嘔吐、耳鳴耳聾、視物不清等臨床症狀為主。上述諸症常因頭部轉動或側彎到某一位置而誘發或加重。
交感神經型	以心悸、胸悶、異常的出汗、氣短等症狀為主。
混合型	臨床上，以上各型不一定單獨出現，可見兩型或以上的各種症狀同時出現，即稱為混合型頸椎病。



## 五、內治法治療

一般根據辨證將頸椎病分為氣滯血瘀、風寒濕痺、痰濕阻滯、肝腎不足、氣血虛弱等證型進行辨證施藥內服。

## 六、外治法治療

一般有局部採用藥物敷貼、洗、推拿、針灸、拔罐、刮痧、頸椎牽引等方法。

### ☞ 推拿療法

推拿按摩治療頸椎病的主要作用是疏經活血、理筋整復。而且還有緩解肌肉痙攣疼痛，恢復頸椎生理活動；加寬椎間隙，擴大椎間孔，以解除神經壓迫，鬆解神經根及軟組織粘連。

- ▶ 脊髓型頸椎病、嚴重骨質疏鬆、頸椎椎管狹窄症、頸椎曾手術治療的患者不應推拿治療，牽引治療亦需慎用。





## 七、頸痛的預防

雖然頸椎退化是個必然過程，但是頸椎病是可以預防及治療。在未病時積極保護頸椎，是能夠延遲頸椎病的出現、發展。

### ❀ 避免過勞

當長時間低頭時應注意頸部休息，可作簡單頸部運動以舒緩頸痛。

### ❀ 預防頸部受傷

頸部外傷可能會導致頸部軟組織損傷，令頸椎失去穩定性，從而加速了頸椎間盤退變、頸椎骨質增生等。

### ❀ 減少提重物

如果工作上需要經常搬運重物，應儘量爭取機會休息，預防頸椎病惡化。



### ⊗ 注意頸部保暖

中醫認為痛症與寒冷關係密切。經絡受寒邪侵襲，寒性收引，導致不通則痛。

從西醫角度，寒冷會引起皮下、肌肉血管收縮，局部軟組織供血欠佳，淋巴液回流受阻，組織出現水腫、粘連等一系列病變。患者會感到畏寒發涼、肌肉繃緊僵硬、頸痛等症狀。





## 八、頸椎病的鍛鍊

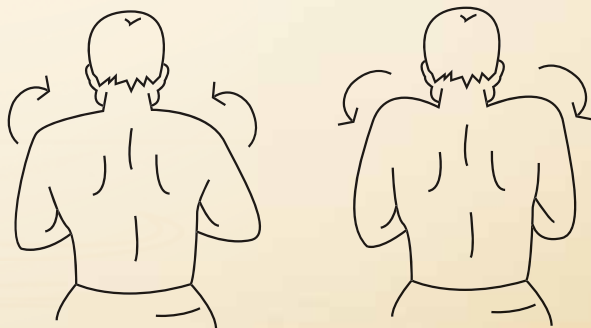
透過鍛鍊，可改善頸椎關節的功能，增 頸部肌肉、韌帶、關節囊的緊張力，加 頸椎的穩定性，改善頸肌血液循環，鞏固療效，減少發作。

✿ 鍛鍊運動：打羽毛球、游水。

✿ 鍛鍊動作：縮頸揉肩式。

- 1 雙手半握拳自然放下，縮頸，雙肩旋前轉動；
- 2 頸肩回復預備動作；
- 3 縮頸，雙肩旋後轉動；
- 4 頸肩回復預備動作；
- 5 重覆旋前旋後各 10 次後，還原預備動作。

▶ 作用：鍛鍊肩部活動，預防及減

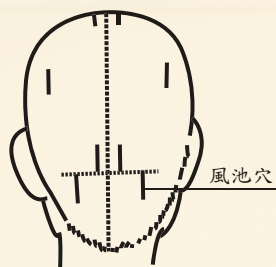




## 九、頸椎病的保健

### ☞ 穴位按壓：點按風池穴

- **穴位定位：**胸鎖乳突肌和斜方肌上端之間的凹陷處。
- **動作技巧：**舉起雙手，拇指放同側風池穴，可按壓持續 1-2 分鐘。
- 適用於頸部疲勞、疼痛人士，或外感初起頸後痠痛。



### ☞ 保健湯水：蓮黨桑寄生茶

- **材料：**蓮子 50 克，黨參 30 克，桑寄生 30 克。
- **做法：**蓮子用溫水浸泡，去皮備用，黨參及桑寄生用水洗。材料放置水煲加 4 碗水，用武火煲滾後轉文火煎煮成 1 碗即可。
- **作用：**益氣補肝 腎，適用於老年肝腎氣虛之頸椎病。
- **份量：**1 人

# 腫瘤的中醫藥 治療與預防



陶志廣 博士

香港浸會大學中醫藥學院

臨床部 - 全科／腫瘤科



## 一、中醫對腫瘤的認識

- ⊗ 瘤、腫瘍、積、癥、岩、品、癌。
- ⊗ 乳岩、翻花瘡、舌菌、癭瘤、石瘻、噎膈、反胃、腎岩、翻花、石痕、腸蕈、鎖肛痔、石疽、積聚、癥瘕等。

## 二、病因學

### ① 精神情志失調

《素問》：“百病生於氣也。”

《丹溪心法》：“憂怒抑鬱，朝夕積累，脾氣消阻。肝氣積滯，遂成隱核……又名乳岩。”

### ② 正氣虧虛

《諸病源候論》：“積聚由陰陽不和，臟腑虛弱，受於風邪，搏於臟腑之氣所為也。”

### ③ 飲食因素

《養生要集》：“飽食夜醉，皆生百病。……青牛道士雲：飽食而坐，乃不以行步及有所作務，不但無益而已，乃使人得積聚不消之病及手足痺蹶，面目梨肝，損賊年壽也。”



### 三、腫瘤發生機制

平人：陰平陽密。

病人：陰陽失衡。

瘤之為義，留滯而不去也。……鬱結壅塞……瘤所以生。

腫瘤是全身性疾病的局部反映。

- ▶ **病因**：六淫之氣、七情內傷、飲食勞傷、臟腑失調和體質內虛等。

癌症是在機體內虛的基礎上，多種致病因素相互作用，導致臟腑、經絡、氣血功能進一步障礙，引起病理產物聚結而發生質的改變。

- ▶ **腫瘤轉移的“種子/土壤”學說**

**土壤**——機體的內環境、器官微環境

**種子**——腫瘤細胞

“土壤”可影響“種子”的種植、侵襲、存活、生長。

致病因素長期  
作用於人體

經絡阻塞

氣血運行失常

氣滯血瘀、  
痰凝邪毒

腫瘤



## 四、中西醫治療腫瘤的差異

### ① 西醫

針對“種子”的對抗性治療：以癌為本，抗癌，著重於“人的腫瘤”，手術放療化療。

### ② 中醫

針對“機體內環境”的調和性治療：以人為本，著重於“得腫瘤的人”，改善體質、改善症狀、飲食睡眠二便。

### ⊗ 腫瘤的中醫治療：辯證？辨病？

- ▶ 著眼於證，而不著眼於病（見瘤不治瘤）。
- ▶ 觀其脈證，知犯何逆，隨證治之。
- ▶ 有是證，用是藥。



## 五、中醫治療腫瘤的特點

- ① 重視整體，留人治病
- ② 療效特點：帶瘤生存

## 六、腫瘤的療效評估及預後因素

### ☞ 腫瘤的療效評估

- ▶ 腫瘤大小
- ▶ 生存質量
- ▶ 生存期

### ☞ 影響腫瘤獨立預後因素

- ▶ 分期
- ▶ 病理類型
- ▶ 行為狀態（performance status，PS）評分



## 七、中醫在腫瘤治療中的地位和作用

### ① 用於腫瘤預防

在高危人群中用藥，可以預防和減少腫瘤的發生。如肝癌為南方地區常見的腫瘤，乙型肝炎和肝硬化是重要的誘因，對乙型肝炎和肝硬化積極治療可降低肝癌發生率。

### ② 用於腫瘤手術後

手術後根據患者機體狀況，中醫辨證施治，可縮短術後的恢復過程，更重要的是可以減少腫瘤術後的復發和轉移的機會。如對肝癌術後防復發的中醫研究已經有確切的臨床數據。

### ③ 配合腫瘤放化療：減毒增效

中醫藥可增強放化療敏感性，減輕放化療所引起的各種炎症反應、消化道反應、骨髓抑制等毒副作用，還可提高患者免疫力，增強自身抗腫瘤能力。肺癌放療後引致的放射性肺炎、鼻咽癌放射後引致的放射性口咽炎等，使用中醫養陰清熱之法多可緩解症狀；化療引致之作悶嘔吐、食欲不振、疲倦乏力，使用益氣健脾和胃之法多可得到改善。





#### 4 用作晚期腫瘤中醫的主要治療手段

對晚期活動能力下降的腫瘤病人，可選擇的治療手段極其有限，但這部分病人的確有不適症狀需要處理，中醫對這類病人可發揮積極作用，能夠較有效的改善症狀，緩解痛苦，提高生活品質，延長生存時間。

#### 5 其他

對於肝癌介入治療後：可減輕介入後發熱、肝區疼痛、作悶嘔吐等不良反應；對於標靶藥物的副反應：如皮疹、腹瀉等均有良好的舒緩效果。



## 八、腫瘤預防 —— 從改變生活方式入手

### ① 改變飲食

#### ✓ 改變不良飲食結構：

總體膳食結構：多蔬果穀物、少肉蛋奶。

三餐的結構：早餐宜飽，晚餐宜少。“夜無飽食”。

#### ✓ 改變不良飲食習慣：

燙食、食物粗糙、高鹽飲食、熱食和快餐、醃製品攝入過多、暴飲暴食等不良習慣。

#### ✓ 飲食節制：《聖記經》：

“一歲之道，夏瘦冬肥；百歲之道，節谷食米。”

### ② 性及生育

✗ 初次性生活過早（16歲之前）、性生活紊亂和不潔、多次流產等生活方式是宮頸癌的主要病因。

✗ 絕經後婦女服用雌激素（激素替代療法）雖然有多種好處，但增大了子宮內膜癌和乳腺癌發生的風險。

✗ 不潔性生活、包皮積垢則與男性陰莖癌有關。

✓ 母乳喂養能降低媽媽絕經前患乳腺癌和卵巢癌的幾率，同時還能預防兒童超重，降低將來罹患癌症的風險。



### ③ 運動

- ✓ 體育鍛鍊，會減少致癌因素，並避免慢性炎症，從而降低了患乳腺癌的風險。研究亦證實，女性幼年期的體育運動，可大大降低成年後發生乳腺癌的風險。
- ✓ 運動亦能降低大腸癌的發病風險。

### ④ 睡眠

- ✗ 輪值夜班會增加某些癌症的發病風險。研究已經證實，經常熬夜，女性患乳腺癌，男性患前列腺癌的幾率較高。

### ⑤ 調神——保持良好的心態、精神情緒

- ✗ 癌症的發生與心理創傷、精神緊張及抑鬱的個性有關。據臨床統計，70%以上的癌患都是抑鬱型性格。惡性腫瘤患者發病前多數受到精神打擊或情緒危機。中國古代早就注意到乳腺癌多發於抑鬱、鬱怒、寡居者。



### ❀ 癌症忌口：有必要！

- ▶ **少葷多素**：動物蛋白與乳腺癌、結腸癌、直腸癌、前列腺癌、胰腺癌呈正相關關係；植物蛋白的豆類能明顯抑制腫瘤的發生。
- ▶ **發物**：富於營養或有刺激性易導致舊病復發或加重病情的食物。





## 九、常見腫瘤的危險因素和預防

### 口腔癌與咽癌

- 危險因素：
1. 飲食過燙
  2. 嚼檳榔
- 預防：
- ✓ 蔬菜與水果

### 鼻咽癌

- 危險因素：
1. 人類疱疹病毒第四型
  2. 廣東式鹹魚

### 喉癌

- 危險因素：
1. 酒精
  2. 吸煙
- 預防：
- ✓ 避免飲酒並採取高蔬果飲食方式。

### 食管癌

- 危險因素：
1. 酒精
  2. 飲食過燙
  3. 儲存類食物（煙熏、醃漬、曬乾）
- 預防：
- ✓ 飲食中含有大量蔬菜與水果已被證實可以降低風險，而食物中的胡蘿蔔素與維生素 C 也可以釋低風險。



## 肺癌

- 危險因素：
1. 香煙
  2. 攝取過多脂肪，特別是飽和脂肪、動物脂肪及膽固醇，都可能增加罹癌風險

- 預防：
- ✓ 蔬菜水果
  - ✓ 體能活動
  - ✓ 食物中的胡蘿蔔素、維生素C、E 及硒

## 胃癌

- 危險因素：
1. 高鹽飲食
  2. 加工處理後的精緻澱粉
  3. 燒烤的肉與魚
  4. 醃漬的肉類

- 預防：
- ✓ 富含蔬菜水果的飲食，已證實可以降低風險
  - ✓ 蔥蒜類蔬菜（洋蔥、大蒜等）、全穀類食物
  - ✓ 綠茶



### 胰腺癌

危險因素： 1. 攝取過多熱量、膽固醇及肉類

預防：

- ✓ 蔬菜、水果
- ✓ 高纖維及含維生素 C 的食物

### 膽囊癌

危險因素：

1. 肥胖
2. 膽結石

### 肝癌

危險因素：

1. 酗酒
2. 黃曲毒素
3. B 型與 C 型肝炎

### 結直腸癌

危險因素：

1. 過多的紅肉、飲酒、常吃糖、全脂、飽和及動物脂肪類食物及加工肉類、蛋類、過度烹調的肉類食物。
2. 過度肥胖
3. 某些基因特質及發炎性腸疾病、腸息肉

預防：

- ✓ 加強體能活動
- ✓ 高蔬果飲食
- ✓ 高纖維飲食



## 乳腺癌

### 危險因素：

1. 初潮早（12歲前來月經），絕經較晚（50歲以後絕經），經期長（大於35年）。
2. 女性獨身，或年齡超過40歲未婚、未孕或第一胎生育年齡大於30歲者；反復人工流產。
3. 肥胖及飲酒
4. 全脂、動物飽和脂肪及肉類食物
5. 乳癌家族史

### 預防：

- ✓ 大豆製品、蔬菜與水果
- ✓ 體能活動、高纖維及富含糊蘿蔔素的食物
- ✓ 生育及哺乳

## 卵巢癌

### 危險因素：

1. 關於全脂，特別是飽和脂肪及動物脂肪類食物，以及蛋類會增加風險的證據尚不充分。
2. 生育次數少或從未生育

### 預防：

- ✓ 大量攝取蔬菜與水果的飲食
- ✓ 分娩生育





## 子宮頸癌

- 危險因素：
1. 早婚、性行為過早、多產；多個性伴侶、男性伴侶多個性伴侶。
  2. 長期使用口服避孕藥（12年以上）
  3. 人類乳突病毒
  4. 吸煙
  5. 宮頸糜爛
  6. 較差的社會經濟狀況

- 預防：
- ✓ 飲食中大量攝入蔬菜與水果、並富含糊蘿蔔素及維生素 C、E，可能降低風險。
  - ✓ 使用避孕套

## 子宮內膜癌

- 危險因素：
1. 肥胖、糖尿病、高血壓
  2. 飽和動物脂肪
  3. 絕經後長期服用雌激素

## 前列腺癌

- 危險因素：
1. 攝全脂、飽和脂肪、動物脂肪類食物，如肉類以及乳製品都可能會增加前列腺癌風險。

- 預防：
- ✓ 飲食中含有大量蔬菜可能會降低罹癌風險



### 甲狀腺癌

- 危險因素：
1. 暴露於離子輻射線  
(X光、核廢料放射線等)
  2. 飲食中缺乏鐵

預防： ✓ 蔬菜與水果

### 腎癌

- 危險因素：
1. 肥胖、高血壓
  2. 飲食中含有大量肉類、牛奶及其他乳製品

預防： ✓ 飲食中富含大量蔬菜

### 膀胱癌

- 危險因素：
1. 高危職業：印染、紡織、皮革製造、橡膠、油漆、塑膠等
  2. 吸煙
  3. 膀胱慢性感染：感染埃及血吸蟲
  4. 長期大量服用鎮痛藥物非那西丁  
(10年累計5至15公斤)

預防： ✓ 飲食中富含蔬菜與水果



本小冊子內文只供參考。  
如有疑問，請諮詢註冊中醫師再作相應選擇為宜。

