

# 信報

財經月刊  
HONG KONG ECONOMIC JOURNAL MONTHLY

513

12/2019  
HK\$45

# 2020 走出死局

## 香港質變 調整部署

「負利率」盛行 樓價會更癲

傅高義：治港不宜強硬

全球經濟三低 買股兩大板塊

政府失策 通識科背叛



9 1771018 675122



# 關節不能承受之痛：風濕與痛風

風濕與痛風同屬痹證範圍，痹證是指肢體肌肉、筋骨、關節發生疼痛、痠軟麻木、重墜、屈伸不利，甚或關節紅腫熱痛等為主要症狀的病證，分為風寒濕痹及風濕熱痹兩大類。

很多中年或以上人士時常出現四肢或腰膝關節疼痛，不單影響正常作息、活動、運動、睡眠等，還會令情緒困擾，鬱鬱寡歡。很多人可能是舊患，或曾因運動受傷，經治療和休息後原已痊癒，但每逢天氣轉變，舊患又復發，關節再度疼痛、痠軟乏力。

另有一些人因飲食不節，好食膏粱厚味、貪杯好酒，以致某些關節出現紅、腫、熱、痛的症狀。一般市民未必能清楚分辨風濕病（下稱風濕）、一般關節炎或痛風症（下稱痛風），本文主要從中醫角度提出分辨兩者的概念，並建議一些有助舒緩病況的湯水和穴位。

## 風濕關天氣事 痛風多夜晚發作

中醫與現代醫學的認識一樣，風濕與痛風不是同一種病。其實現代醫學所指的風濕關節病有很多

### 曲池穴（手陽明大腸經）

#### 定位：

屈肘成直角，在肘彎橫紋盡頭筋骨間凹陷處。

#### 方法：

以拇指指腹按壓曲池穴一至二分鐘，每天二至三次。

#### 功效：

清熱疏風，消腫止癢。

如病變在膝部或下肢，無論是偏熱或偏寒的病情或體質，均可按陽陵泉穴。

### 陽陵泉穴（足少陽膽經）

#### 定位：

在小腿外側，腓骨頭前方凹陷處。

#### 方法：

以拇指指腹按壓陽陵泉穴一至二分鐘，每天二至三次。

#### 功效：

疏肝利膽，舒筋活絡。

種，包括退化性關節炎（骨關節炎）、風濕性關節炎（包括類風濕關節炎、強直性脊椎炎、系統性紅斑狼瘡、銀屑病關節炎等，均與免疫系統有關）、痛風症、細菌感染性關節炎等。中醫所指的風濕，並無如此分類，而是宏觀或廣義地根據患者所表現的臨床症狀，分為不同證型，歸入痹證的範疇（包括痛風）。而狹義地，一般人所理解的風濕，泛指單純性的退化性關節炎，主要由勞損、創傷或其他疾病破壞關節組織引致。根據中醫學定義，風濕是受濕與風所傷，《金匱要略》指出：「風濕相搏，一身盡疼痛。」風濕屬「痹證」範疇，《黃帝內經》云：「風寒濕三氣雜至，合而為痹」。每值春夏之交，或久雨潮濕，風寒濕邪侵入，流注經絡、關節，阻滯氣血流通，令肌肉、筋骨和關節痠痛。

痛風根據現代醫學的理解，是一組由嘌呤代謝紊亂而導致以高尿酸血症為特徵的疾病，與天氣變化無直接關係，並以急性關節炎為最常見的首發症狀，亦屬中醫痹證範疇，但不同於風濕。

中醫理解的風濕多與天氣變化有關，多關節受累，並可能會損傷臟器（包括心臟、肺和腎臟等）。而痛風的疼痛為突發性，常於夜間驟發，有劇痛，非對稱性，開始多為單關節發病，特別是第一跖趾（腳拇趾）關節，約佔75%，其次為踝、手、

作者學貫中西，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫藥學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。

膝、肘及腳部小關節。受累關節紅、腫、熱、痛，活動受限。痛風可見於各種年齡，但主要好發於男性，尤以40歲至60歲的男性居多，但絕經期後的女性，因雌激素保護作用減弱，其發病率會和男性相同，不少患者有痛風家族史。中醫認為痛風病變在筋骨關節，由脾腎功能障礙所致。由於先天稟賦缺陷，平時又嗜食肥甘厚味酒食，致脾虛運化失職（尿酸生成增加）；腎又失卻分辨清濁功能（尿酸排出減少），以致痰濁瘀血，停留於關節，引起關節劇烈性疼痛，腫脹變形；又或兼反覆感受風、寒、濕、邪，閉阻經絡肌膚，而致關節疼痛加劇。嚴重時痰瘀痼積以致關節僵腫畸形，而濁毒積聚於腎則成石淋（腎結石），甚至損害腎臟功能。痛風通常有遺傳因素，不少患者有痛風家族史，遺傳因素令尿酸生成增加或減少尿酸的排出。

### 風寒濕痹和風濕熱痹

風濕與痛風同屬痹證範圍，痹證是指肢體肌肉、筋骨、關節發生疼痛、痠軟麻木、重墜、屈伸不利，甚或關節紅腫熱痛等為主要症狀的病證，分為風寒濕痹及風濕熱痹兩大類。風寒濕痹中，風偏勝者為行痹，以關節酸痛游走不定為特點；寒偏勝者為痛痹，以關節劇痛，痛處不移為特點；濕偏重者為著痹，以肢體酸痛重著，肌膚麻木為特點，病久者可變成痰瘀痹阻氣血的頑痹和肝腎虧虛的虛痹。初起痛風多屬風濕熱痹型，亦可有其他證型的變化。無論風濕或痛風，臨床上都通過辨證論治的原則，先分辨病情的新久虛實，和辨清病邪的主次因素，然後根據病邪有風、寒、濕、熱之不同及偏盛，分為不同證型，如風寒濕痹型、風濕熱痹型、痰瘀痹阻型和久痹正虛型等，然後對證治療，以清熱、驅風、散寒、除濕和活血舒經通絡為基本原則，後期還須結合補益正氣的方法，可以服用中藥和針灸。

平時如果風濕或痛風突然發作，而又偏熱性



▲含糖飲料中的果糖，會加速嘌呤合成，使尿酸不易排出，增加高尿酸血症的風險，進而造成痛風。（網上圖片）



#### 去濕滋補湯（2至3人量）

##### 材料：

生薏仁30克、黃精頭30克、南耆60克、桑寄生15克、無花果3個、豬腱300克。

##### 製法：

將材料洗淨，豬腱汆水，無花果切小塊，加清水8~10碗煲約2小時，再加入杞子煲10分鐘，調味即可飲用。

##### 功效：

黃精頭民間叫肥玉竹，即臨床用的黃精，又叫玉竹黃精，為補陰藥，能滋補肝腎；桑寄生性平味苦，能除風除濕，補益肝腎，強壯筋骨，養血安胎，降血壓；無花果健脾開胃、潤肺利咽，黃精頭及無花果皆性平味甘，口感甘甜，很適合煲湯之用；生薏仁利水滲濕、健脾除痹，南耆健脾化濕、行氣止痛，其性平和，補而不燥，與肉類同煲能水解動物蛋白，增鮮幾倍；諸品相配有健脾去濕、滋補肝腎功效。

的病情（例如有紅、腫、熱、痛的表現，或整體偏熱），病變又在肘部者，可按曲池穴（上頁表）。

##### 主要參考資料：

1. 香港風濕病基金會編著：《風濕病全面睇》，天地圖書有限公司，2012。
2. 張伯臾主編：《中醫內科學》，上海科學技術出版社，1995。