

清晨爽利

主持: 錢佩卿 曹詩敏

播出時間: 逢星期一至五早上 5:00 — 6:30

香港電台一、五台 及 數碼 35 台聯播

環節: 健健康康在清晨

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

中醫養生金句之疼痛篇

坐骨神經痛 (6)

人老先從腿上老，勤做運動保養好

(08/11/2016)

中醫並無坐骨神經痛的病名，但根據其臨床症狀及發病過程，可歸屬中醫學的“痺證”、“腰腿痛”、“傷筋”或“腰痛”等範疇，下列論述會以腰痛作概括。其主要症狀包括肌肉、筋骨、關節發生酸痛、麻木、重着、屈伸不利，甚或關節腫大灼熱等。中醫認為疼痛的發生，有一個主要的概念，就是“不通則痛”。假如氣血運行受到某種因素的影響而出現障礙，產生鬱滯，繼而出現血瘀的病變，令流經臟腑、經絡的氣血不暢通，便會引致疼痛。至於引發因素主要是由於正氣不足，腠理不密，衛外不固，再感受風、寒、濕、熱之邪易使肌肉、關節、經絡痹阻所致。《黃帝內經》云：“所謂痺者，各以其時，重感於風寒濕之氣也。”《諸病源候論·風痺候》云：“痺者，風寒濕三氣雜至，合而成痺，其狀肌肉頑厚，或疼痛，由人體虛、腠理開，故受風邪也。”《風濕痺候》云：“風濕痺由血氣虛，則受風濕，而成此病。”

由於坐骨神經痛的病程延綿經久難愈，久病必虛，故明·《景岳全書》云：“腰痛之虛證，十居八九。”清·《醫宗必讀》更明確指出：“有寒有濕，有風熱有挫閃，有瘀血，有滯氣，有痰積皆標也，腎虛其本也。”由此可見，無論是風、寒、濕邪引起或因勞損導致的腰痛，皆與腎虛很大關係。腎虛的成因，先天者為稟賦不足，後天多因久病體虛，或年老精血虛衰，或房勞過度等。腎之精血

不足，無以濡養經脈及腰府而產生疼痛，中醫傷科臨床上理解為內傷腰痛。目前中醫傷科在臨床上除了診治損傷(或外傷)性腰痛外，還會處理內傷與外感腰痛。內傷腰痛即上述所指的腎虛腰痛，外感腰痛可分為風濕、寒濕和濕熱等證型。

試以椎間盤脫出引起的坐骨神經痛為例，說明中醫理論如何概括地符合現代醫學對坐骨神經痛成因的理解。中醫認為肝主筋，腎主骨，人老後肝腎虧虛，氣血不足，筋骨失養，加上腰椎及椎間盤不斷受壓和外傷勞損，使椎間盤變性，失卻彈性，容易出現纖維環破裂、髓核向不同方向突出，使坐骨神經受壓而疼痛。如腰部感受風寒，因寒性收引，會使腰部筋脈及肌肉拘緊及痙攣，也可引發椎間盤突出，使坐骨神經受壓而疼痛。中醫認為腰為腎之外府，主腰腿活動，腎虛則腰腿疼痛，活動受限。

中醫診治坐骨神經痛，臨床上亦是按腰腿痛的情況作辨證論治。一般可分為下列證型：

1. 腎虛腰痛

症見腰部痠軟、隱隱作痛；纏綿不斷，遇勞加重，休息痛減。偏陽虛者兼見面色蒼白，四肢欠溫，氣短神疲，精神萎靡等，治法為溫補腎陽；偏陰虛者見五心煩熱，心煩失眠，口燥咽乾等，治法為滋補腎陰。

2. 外感腰痛

(1) 寒濕型：腰腿部有進行性冷痛、重着，遇寒或潮濕加劇，得熱痛減；兼

有風邪者會有游走性筋骨痠痛，痛無定處，主要是腰、背、腿受累；治法為祛風散寒，除濕通絡。

(2) 濕熱性：腰部、髖關節及腿部重墜疼痛，或急性發作，痛處有發熱感，遇天氣潮濕，悶熱時疼痛加劇；治法為清熱化濕，祛風通絡。

3. 血瘀腰痛

外傷瘀血積滯，或各類型腰痛病程纏綿，經久不愈，都會發展為血瘀腰痛。症見腰腿疼痛如刺，痛有定處，入夜加劇，甚至劇痛不能轉側；治法為活血化瘀，通絡止痛。

中醫治療坐骨神經痛，除內服中藥外，還可配合針灸、刺絡拔罐、推拿等保守療法。務求對證治療，減輕病情，舒緩疼痛不適。值得一提的，是中醫認為情志能致病或令病情加重，假如情志抑鬱，或因病情困擾而致焦慮，會產生肝鬱而致氣滯，進而引起肝腎受損，令此病容易發生，或病情加重，所以有問題時要坦然而積極面對。

補氣養血通絡湯 (1~2 人量)

材料：當歸、黨參及絲瓜絡各 15 克、路路通 10 克、紅棗 5 枚(去核)、豬脊骨 200 克。

製法：將材料洗淨，豬脊骨汆水，加清水 8~9 碗煲 2 小時即成。

功效：當歸性溫味甘辛，能補血調經，活血止痛；黨參性平味甘，能補中益氣，健脾益肺；絲瓜絡性平味甘，能祛風通絡；路路通性平味辛，能行氣止痛，活血通絡，利水消腫；紅棗性平味甘，能補中益氣，養血安神；豬脊骨性微溫味甘，能滋補腎陰，填補精髓。本湯能補氣養血，活血止痛，可每週飲 2 至 3 次。