

香港電台第五台

《長進課程：養生研究所》

主持：鍾僑霖教授（香港中文大學中醫學院中醫專業應用副教授）、黃好婷

第十課：膝關節養護——從「筋之府」到強健步履

《黃帝內經素問·痹論》節錄：「風寒濕三氣雜至，合而為痹。其風氣勝者為行痹，寒氣勝者為痛痹，濕氣勝者為著痹」

這是所有關節問題的總源頭。

清代名醫**張璐**在《張氏醫通》中更是一語道破膝關節的本質：「膝為筋之府，膝痛無有不因肝腎虛者，虛則風寒濕襲之。」

這句話，就是我們今天主題的核心綱領。它告訴我們兩個關鍵：第一，膝蓋是全身「筋」匯聚的地方；第二，膝蓋疼痛的根本，十之八九在於肝腎的虛弱，肝腎一虛，門戶洞開，風寒濕邪才有機會侵襲而入。

今天，我們就將從這句經典出發，結合現代解剖知識，為大家構建一個從內到外、從古到今的膝關節養護方案。

第一部分：膝為「筋之府」——肝腎虧虛是病根

1. 何謂「筋之府」？

「府」是府庫、匯聚之所。膝關節周圍沒有豐厚的肌肉，而是由眾多肌腱、韌帶這些中醫稱為「筋」的組織所包裹、穩定。這正是「膝為筋之府」的直觀體現。肝主筋，肝血充足，筋才能得到濡養而強韌靈活；腎主骨，腎精充足，骨骼才能堅固有力。因此，膝蓋的健康，從根本上取決於肝腎的狀態。

2. 「肝腎虛」是如何導致膝痛的？

隨著年齡增長，或因長期熬夜、勞累，肝腎精血會自然虧虛。這就好比一個機器的潤滑油和核心零件（肝腎）老化了，那麼最先出現磨損和異響的，往往是負重最大的關節（膝蓋）。很多時候，我們聽到的軟骨磨損、韌帶撕裂，往往只是「結果」，而肝腎虛弱才是「病因」。我在教學和臨症中經常強調整體觀：「中醫治病，講求整體觀，切忌著相，頭痛醫頭，腳痛醫腳。」

3. 風寒濕邪：趁虛而入的「外賊」

當肝腎虧虛，膝蓋這個「府庫」的防禦力就下降了。此時，如果您喜歡穿短褲、短裙讓膝蓋受涼，或久居濕冷環境，風、寒、濕這三種邪氣就會趁虛而入，阻塞氣血循環，導致痠痛、沉重、甚至活動受限。這就形成了《素問》中所區分的行痹（遊走性痛）、痛痹（冷刺痛）、著痹（沉重酸痛）。

第二部分：現代解剖的印證——筋骨失衡的細節

傳統智慧告訴我們「治病必求於本」，而現代解剖學則讓我們從另一個維度去理解這個「本」在何處。

1. 「膝痛看兩頭」的整體思維

《膝痛看兩頭，腰背髌中求》，從骨骼上，膝關節的組成包括股骨（大腿骨），髌骨（俗稱：菠蘿蓋），脛骨（小腿骨）。「股骨的活動和髌關節有關；脛骨的活動和踝關節有關，故有膝痛看兩頭。」這句話極具智慧。膝蓋夾在大腿骨（股骨）和小腿骨（脛骨）之間，髌關節不靈活或腳踝不穩定，所有的壓力都會轉嫁到膝蓋上。這就要求我們，護膝不能只盯著膝蓋，更要關注臀部和腳踝的健康。

2. 肌肉協調是關鍵：前後內外的力學平衡

膝蓋的穩定，依賴於周圍肌肉的動態平衡。

- 前有股四頭肌：伸膝的主要動力，上樓梯時尤為重要。故「有上樓梯痛者，該啟動其股四頭肌」。
- 後有腘繩肌：與股四頭肌拮抗，維持前後平衡。
- 外有髂脛束，內有縫匠肌：負責膝關節的內外側穩定。

任何一組肌肉過緊或過弱，都會破壞平衡，導致膝蓋軟骨和韌帶的異常磨損。這完美詮釋了「肌肉的協調性和膝痛的出現有重要關係」。

3. 被忽略的細節：腳底與小腿肌群

「腳跟能否腳踏實地，也和膝痛關係密切」。這指的是足弓的塌陷（扁平足）會改變下肢力線，繼而傷膝。同時，它點出了兩塊關鍵的小腿肌肉影響了膝關節的穩定性：

- 腓腸肌：**跨越膝關節**，能屈膝。
- 比目魚肌：**不跨越膝關節**，主要功能是繃直腳踝（跖屈）。

對它們進行屈膝提踵訓練，能極大地增強腳踝和膝蓋的穩定性。這正是將「膝痛看兩頭」的理論化為具體的康復訓練。

第三部分：實戰養護方案：功能鍛鍊，穴位與飲食調護。

理論明晰後，我們進入最重要的實戰環節。

1. 功能鍛鍊：透過肌肉鍛鍊提高膝關節穩定性

- 股四頭肌鍛鍊：

- 1) 坐姿，屈膝 90 度，雙膝中間夾一枕頭或一疊毛巾（保持大腿內收肌持續用力），用力將腿伸直，再放回屈膝 90 度坐姿，重複 10-15 次 1 組，做 3 組。
- 2) 坐姿，將腿伸直，腳尖向上勾，感受大腿前側肌肉收緊，保持 10 秒，放鬆。重複 15-20 次。

- 穩定性訓練（比目魚肌）：即「屈膝提踵訓練」。手扶牆，微屈膝，然後緩慢地做踮腳尖、放下的動作。動作細節：快提踵（踮腳尖）慢放下（不要掉下，肌肉要有控制）這個動作能鍛鍊到比目魚肌，極大地增強膝蓋穩定性。10-15 次一組，做 3 組。

- 穩定性訓練（腓腸肌）：即「站姿提踵訓練」，手扶牆，前腳掌站在瑜伽磚上做提踵（踮腳尖），動作細節：不能屈膝，腳下去時要低於磚的平面，此時小腿和臀部都有拉伸感。快上慢放，肌肉要控制。10-15 次一組，做 3 組。

- 功能性訓練：側身上樓梯，再轉上身側身下樓梯。

2. 穴位保健：首選筋之會——陽陵泉

《難經·四十五難》提出：「府會太倉，藏會季脇，筋會陽陵泉，髓會絕骨，血會膈俞，骨會大杼，脈會太淵，氣會三焦，外一筋直兩乳內也。——熱病在內者，取其會之氣穴也。」即臟會章門，腑會中脘，氣會膻中，血會膈俞，筋會陽陵泉，脈會太淵，骨會大杼，髓會絕骨。

「陽陵泉：足少陽膽經合穴，八會穴之筋會。功用：疏泄肝膽，清利濕熱，舒筋健膝。」

- 位置：小腿外側，腓骨小頭前下方凹陷處。
- 為何是首選？因為它是「筋之會穴」，全身所有「筋」的氣血都在此匯聚。刺激陽陵泉，就等於直接為膝蓋周圍的韌帶、肌腱補充能量。它同時能疏泄肝膽濕熱，對於緩解膝關節的紅腫熱痛有奇效。
- 按壓法：用拇指按壓此穴，感到酸脹感為度，每次按揉 3-5 分鐘，每日數次。

2. 飲食調養：固本培元，補肝腎強筋骨

- 補肝腎：可多食用黑色與種子類食物，如黑豆、黑芝麻、核桃、枸杞子。它們能滋補肝腎精血。
- 強筋骨：適當補充富含膠原蛋白和鈣質的食物，如牛筋、雞爪、小魚乾、深綠色蔬菜，有助於修復軟骨和強健骨骼。
- 祛風濕：若感覺膝蓋酸重冷痛，可常用生薑、杜仲、牛膝等煲湯，以驅散風寒濕邪。

保健湯水推介，第一款：桑寄生雞蛋湯（祛風濕，補肝血）

配方（2 人份量）：桑寄生 20g 雞蛋 2-3 枚 紅棗去核 6 顆，清水蓋過食材大約 3 公分，大約煮 40 分鐘。

桑寄生與雞蛋同煮至蛋熟，撈出蛋殼剝殼，雞蛋放回湯中再煮片刻。

第二款：薏仁生薑當歸湯（祛風寒濕，通絡止痛）

配方：薏苡仁 30 克、生薑 5 片、當歸 10 克、羊肉或瘦肉適量。

方解：此湯針對「風寒濕」外邪侵襲的標實證。薏苡仁健脾祛濕；生薑辛溫散寒；當歸養血活血，血行則風自滅。對於感受風寒濕後，膝關節沉重、冷痛、遇寒加重者，有很好的緩解作用。

做法：薏仁提前浸泡。肉類焯水。與其他材料同煲 1.5 小時即可。感覺受寒或酸痛明顯時飲用。

第三款：元氣湯（健脾祛濕，肌肉有力）

配方：羊肚菌 6 個，淮山 20g，芡實 10g，太子參 15g，新會天馬陳皮 1 瓣，茯苓片 15g（茯苓皮：摸上去有顆粒感，不會掉粉），蘋果 1 個切塊去芯留皮，瘦肉 250g，水 1.5L

做法：羊肚菌清洗後清水泡法 20 分鐘，其他食材泡洗 15 分鐘，煮開水後放食材（淮山，芡實，太子參，陳皮，茯苓片先掰開再放），泡羊肚菌的水（不要雜質）也放入，肉先氽水放入，煮開後轉小火煲 1.5 小時。

【結語】養膝即是養肝腎，調腳就是調呼吸，行動就在生活中

讓我們回歸《張氏醫通》的教誨：「膝痛無有不因肝腎虛者」。養護膝蓋，表面上是照顧一個關節，實質上是滋養我們的肝臟和腎臟，是維護我們身體根本的活力。

從今天起，希望您能記住三件事：

1. 內養肝腎：透過按揉陽陵泉，和遵循「補肝腎強筋骨」的飲食原則，固護根本。
2. 外避風寒：注意膝蓋的保暖，勿讓風寒濕邪有可乘之機。
3. 動以求衡：通過針對性的功能鍛鍊，恢復大腿與小腿肌肉的協調與平衡。