

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

第十七課：肩周炎調護——從「整體平衡」到「筋骨同調」

今天我們聚焦「肩周炎」這一困擾中老年及久坐族的常見問題。《黃帝內經》：「機關不利，屈伸不能，行則僂附，筋將憊矣」這句話揭示了肩痛的本質。

此句出自《靈樞·經脈》，直指筋骨衰憊導致關節活動受限的核心病機。肩周炎並非單純「發炎」，而是三焦氣化失司、肝腎虧虛、經筋失衡的綜合表現。正如《素問·生氣通天論》所言：「陽氣者，精則養神，柔則養筋」，肩關節的靈活需依賴陽氣的溫煦與筋脈的柔韌。

一、肩痛的核心病機：從「經筋系統」到「內臟警訊」

為何單純治療肩關節局部，常常效果不佳甚至加重？

肩痛的核心病機：不只是「發炎」，更是「失調」

1. 重新認識「肩周炎」

首先必須澄清，並非所有肩痛都是「肩周炎」。它特指一種以肩關節廣泛性疼痛和活動受限（尤其是外旋、後伸、上舉）為特徵的慢性病症。筆記中精闢地指出，其本質是「慢性肩關節活動不靈活」，而影響的因素絕非單一。

2. 經筋系統的整體失衡

- 四關節協同失調：肩關節由肩肱、肩峰鎖骨、胸鎖、肩胛胸壁四個關節精密協同組成。任一環節僵硬（如胸椎活動受限或肩胛骨滑動不暢），即導致「肩不能舉」的典型症狀。
- 上下相連：它的活動與頸椎、胸椎的靈活性密切相關。頸胸椎僵硬，肩胛骨就無法自如滑動。
- 呼吸與筋絡的關聯：淺短呼吸（胸式呼吸）使穩定肩胛的前鋸肌失能，引發肩頸僵硬。此即《易筋經總義》「筋為精神之外輔」的現代詮釋——呼吸淺則筋失濡養。
- 遠端代償效應：骨盆歪斜或足弓塌陷，通過筋膜鏈向上傳導壓力，最終由肩關節「代償受傷」，印證《靈樞·本臟》「筋骨勁強，關節清利」需全身力線平衡之理。

3. 【致命警示】肩痛可能是內臟疾病的「反射信號」

聽說肩痛可能與心臟病相關？

正是！需警惕非機械性肩痛——與活動姿勢無關、夜間加劇、休息不緩解者：

- 左肩放射痛：可能為心絞痛、心肌梗塞（心臟傳入神經與肩部皮神經在脊髓交匯）；
- 右肩背痛：需排查膽囊炎、膽結石；
- 頑固性肩痛伴咳嗽消瘦：警惕肺癌、乳腺癌骨轉移。

此類疼痛需立即就醫，絕不可盲目推拿！

二、整合調理：呼吸重建、經筋鬆解與功能鍛鍊

筆記開宗明義：「呼吸訓練，讓呼吸到後背。」這是啟動深層穩定系統的鑰匙。

1. 治本之策：呼吸重建與核心激活

- 抱枕呼吸法（啟動深層穩定系統）：

仰臥，雙膝彎曲，懷抱一個枕頭。用鼻子緩緩吸氣，感受氣息將枕頭微微頂起，肋骨向兩側擴張，甚至感覺到後背壓向床面；用嘴巴緩緩呼氣，感受身體放鬆。每日練習 5-10 分鐘，能有效放鬆頸肩，激活核心。

2. 經筋鬆解運動

- 蠍子爬牆（被動活動）：面牆站立，患側手指沿牆面「爬行」至極限，保持 15 秒，重複 10 次。
- 靠牆大回環（整合訓練）：側身貼牆，手臂做大幅畫圈運動，同步活動肩胛骨與盂肱關節。這個動作整合了肩胛骨在胸壁上的滑動與肩關節的旋轉，是極好的功能性練習。
- 毛巾扭轉法：雙手握毛巾兩端向反方向扭轉，強化肩袖肌群，預防肌腱黏連。

3. 平衡訓練

單腳站立、腳跟接腳尖行走等。如筆記所說，這有助於從根基改善全身力線，間接緩解肩頸壓力。

4. 專業醫療介入

對於粘連嚴重、疼痛劇烈的階段，可以尋求專業幫助：

- 針灸與手法鬆解：針對激痛點和粘連組織，緩解疼痛，改善循環。
- 中藥內服外敷：根據「風寒濕痺」或「氣滯血瘀」等不同證型，使用相應方藥。

三、日常保健：穴位按摩與辨證食療

1. 關鍵穴位按摩

- 天宗穴：位於肩胛骨岡下窩中央凹陷處。用對側手或借助按摩工具深按此穴，會有明顯酸脹感，能強力鬆解肩胛區域的僵硬，是調理肩背痛的要穴。
- 條口穴：可用拇指強力按揉條口穴（小腿前外側，膝下 8 寸），同時緩慢活動肩關節，常有奇效。「上病下治」之效（《靈樞·經筋》「經筋所過，主治所及」）。
- 陽陵泉 腓骨小頭前下方凹陷 艾灸 10 分鐘，疏肝利膽，緩解肩頸僵硬（肝主筋）。

2. 食療調養湯水（2-3 人份量）

以「養血柔筋、祛風散寒、活血通絡」為原則。

- 風寒痺阻型（遇冷加重，得熱則舒）：
 - 羌活當歸鯽魚湯：羌活 10 克、當歸 10 克、生薑 5 片、紅棗 3 枚、鯽魚 1 條。鯽魚煎香後與藥材同煲 1 小時。功效：祛風散寒，養血通絡。
- 氣滯血瘀型（刺痛，位置固定，夜間明顯）：
 - 三七丹參瘦肉湯：三七（田七）切片 10 克、丹參 15 克、瘦肉適量。共煲 1.5 小時。功效：活血化瘀，通絡止痛。
- 肝腎不足型（慢性痠軟無力，伴腰膝酸軟）：
 - 桑寄生杜仲雞湯：桑寄生 20 克、杜仲 15 克、枸杞子 15 克、烏雞半隻。共煲 1.5-2 小時。功效：補益肝腎，強筋健骨。

四、預防要點與就醫警訊

1. 生活習慣調整

- 避寒保暖：空調房內穿有領衣物，避免冷風直吹肩頸。
- 姿勢管理：久坐時每 30 分鐘做「聳肩-沉肩」運動，維持肩胛中立位。

2. 就醫紅色警訊

若肩痛伴隨以下症狀，需立即就醫：

- 夜間劇痛、不明消瘦（腫瘤可能）；
- 左肩痛伴胸悶氣短（心臟病徵兆）；
- 肩關節僵硬漸進性加重（需排除類風濕關節炎）。

【結語】筋骨並重，形神共養

肩周炎的調護，實為一場「筋骨力學與氣血周流」的平衡藝術。唯有融合《黃帝內經》「骨正筋柔」的整體觀，並警惕內臟疾病的隱蔽信號，方能真正實現「肩臂舒展，神明自彰」。

備註：以上方法需持續 4-6 週方顯效，若症狀未緩解請諮詢醫師。