
常見痛症的中醫治療與保健

香港防癆會中醫診所暨
香港大學中醫臨床教研中心

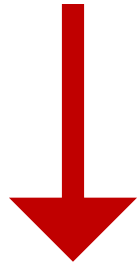
陳駒 註冊中醫師主講



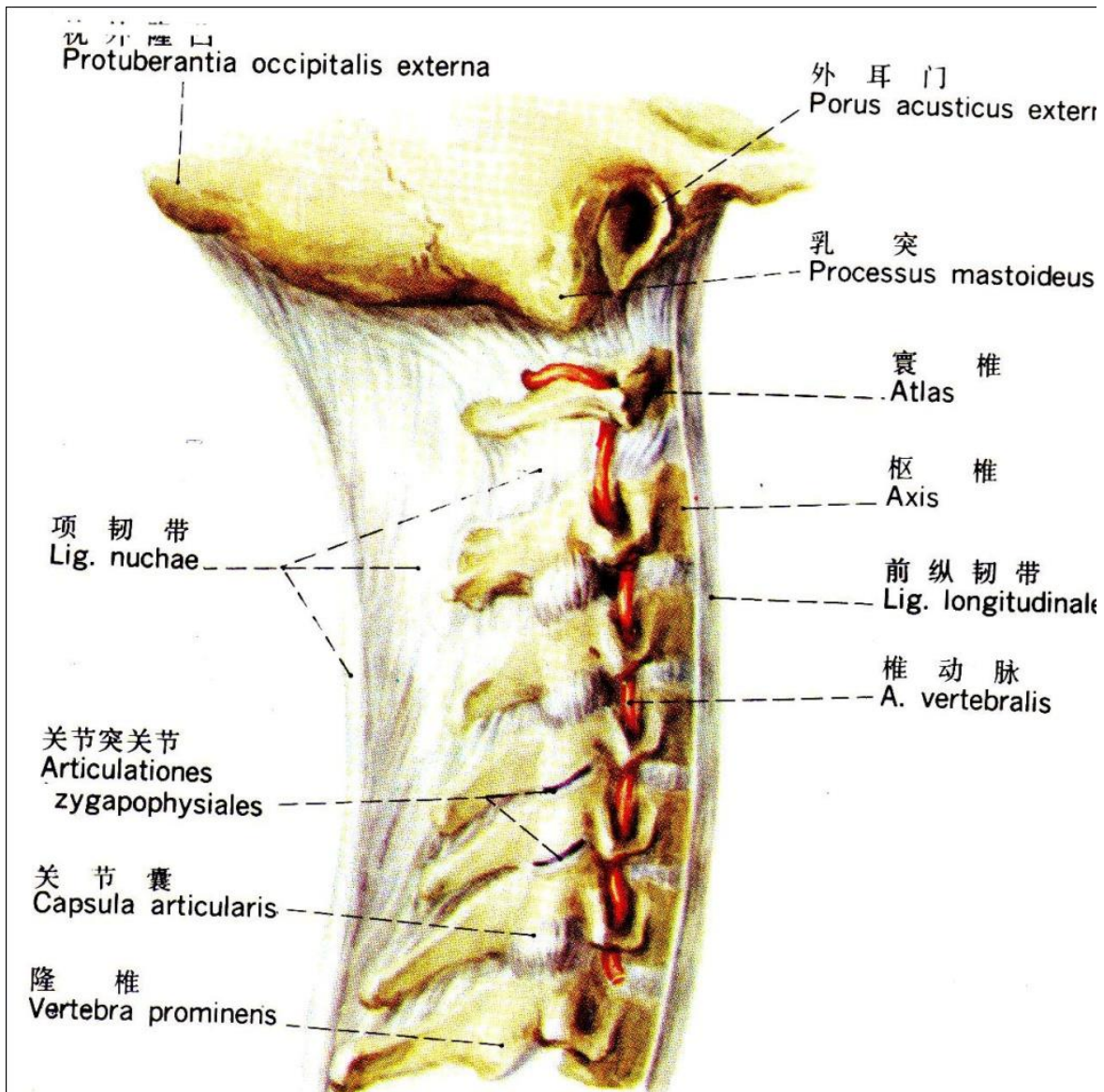
头条号 / 眼眸在笑

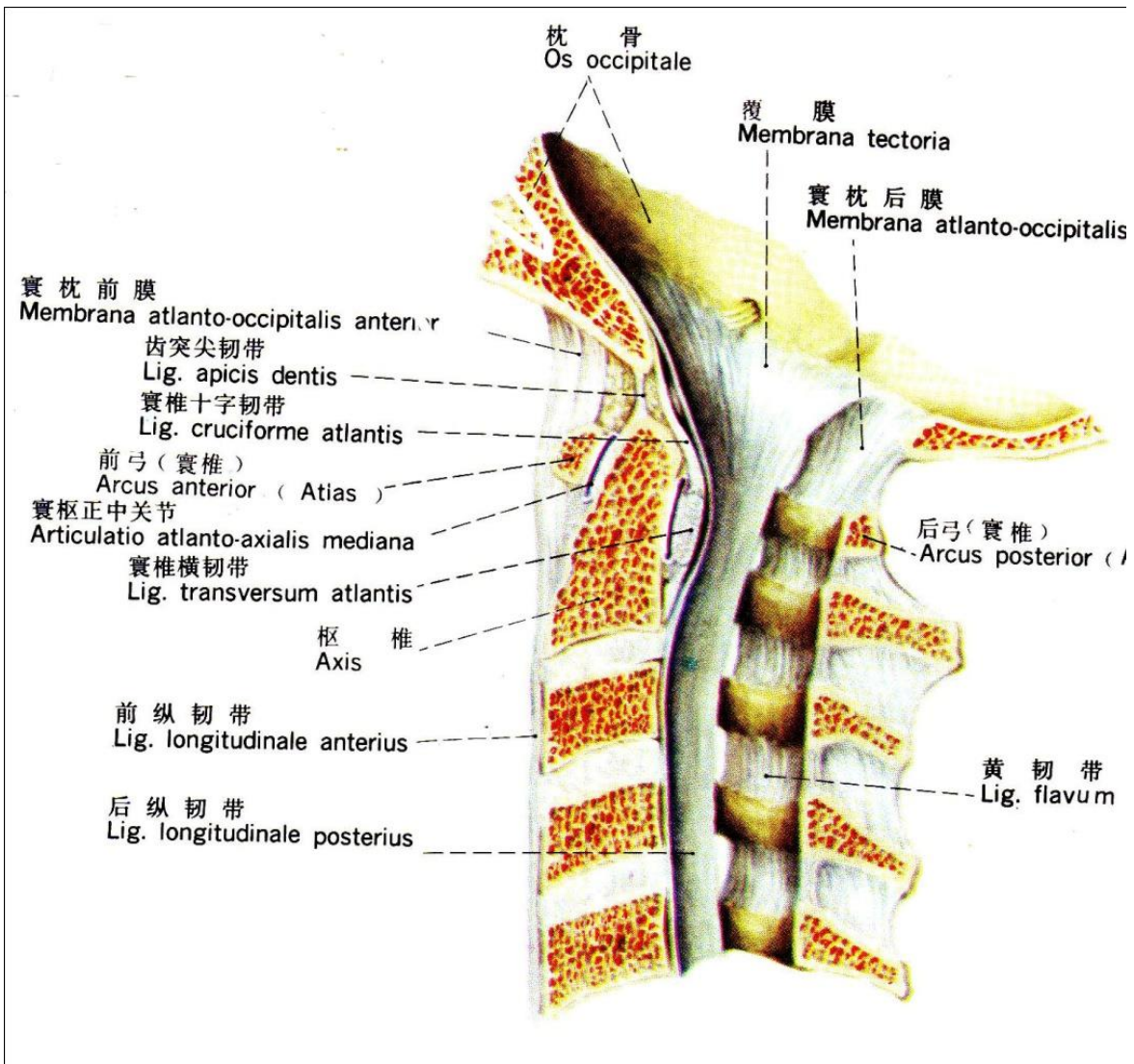
頸腰痠痛

- 經常進行**重複性**
- 用力**不適當**的肌腱活動
- 工作時**姿勢不正確**



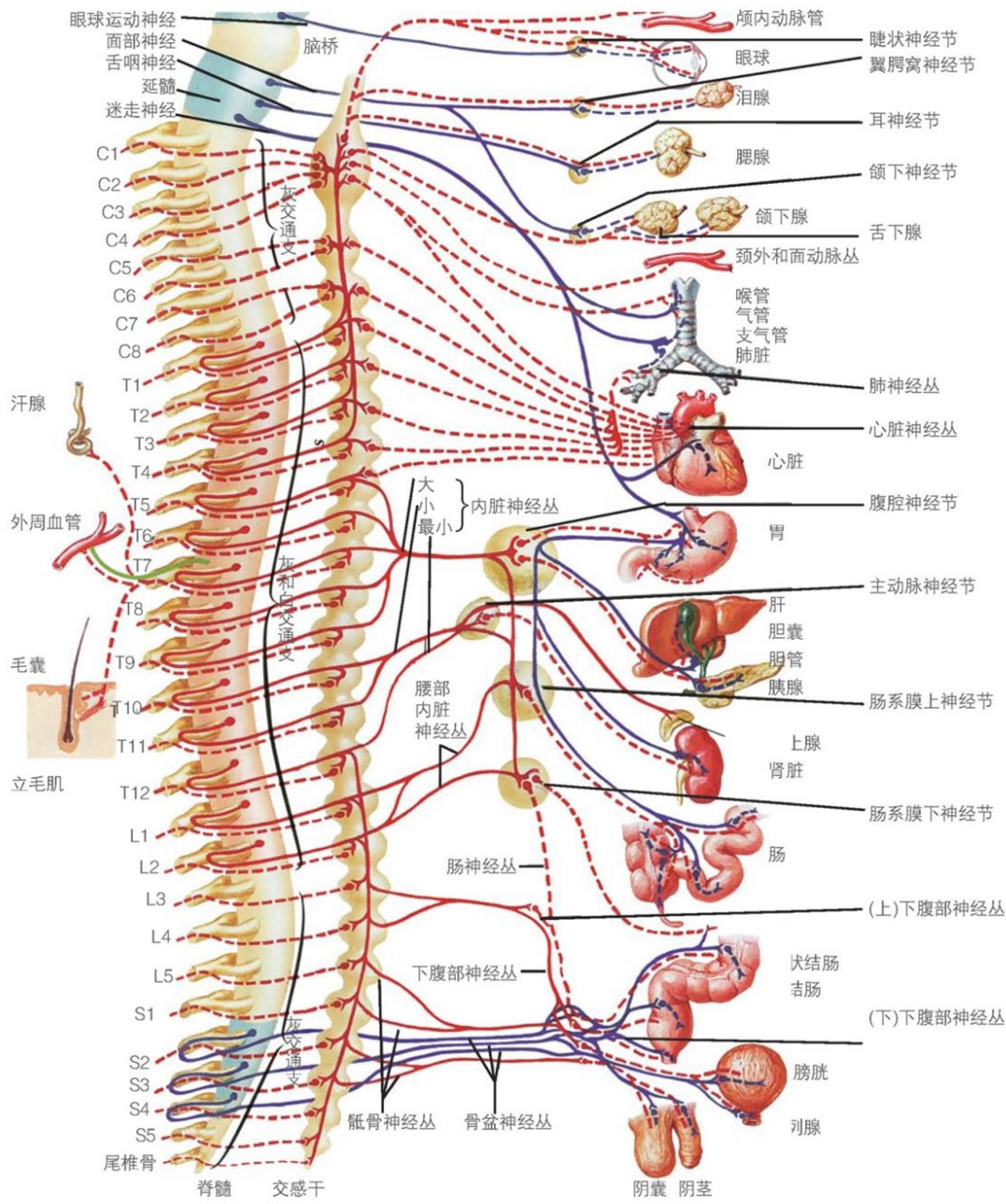
肌肉筋骨勞損





頸椎勞損示意圖





交感神经纤维	副交感神经纤维	逆向传导
<ul style="list-style-type: none"> 突触前的 ———— 突触后的 - - - - - 	<ul style="list-style-type: none"> 突触前的 ———— 突触后的 - - - - - 	———



颈椎曲度的不同表现：



正常生理曲度

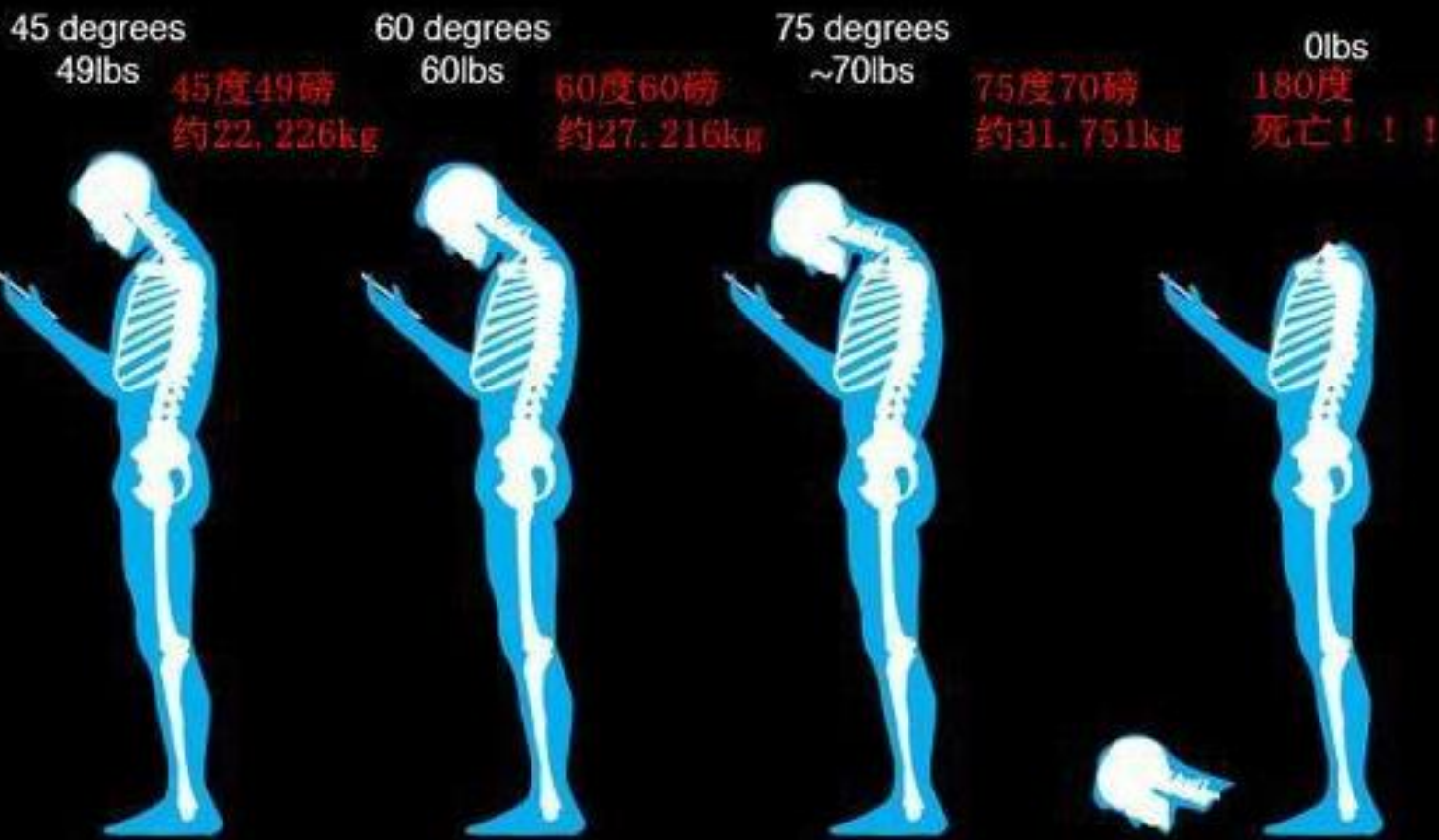


颈椎曲度变直



颈椎曲度反弓

低头角度与颈椎承受压力示意图



腰肌勞損

- 症狀 - 長期腰部酸痛、板緊無力、活動受限
- 成因 - 姿勢不佳

負重過大而反覆造成損傷累積而成

急性腰扭傷後處理不當變成慢性

×



×



×



×



×

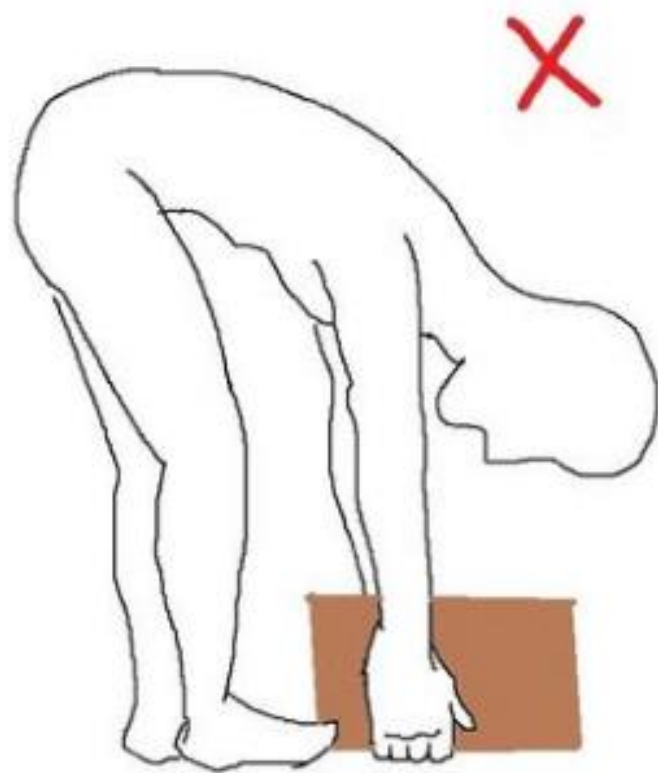
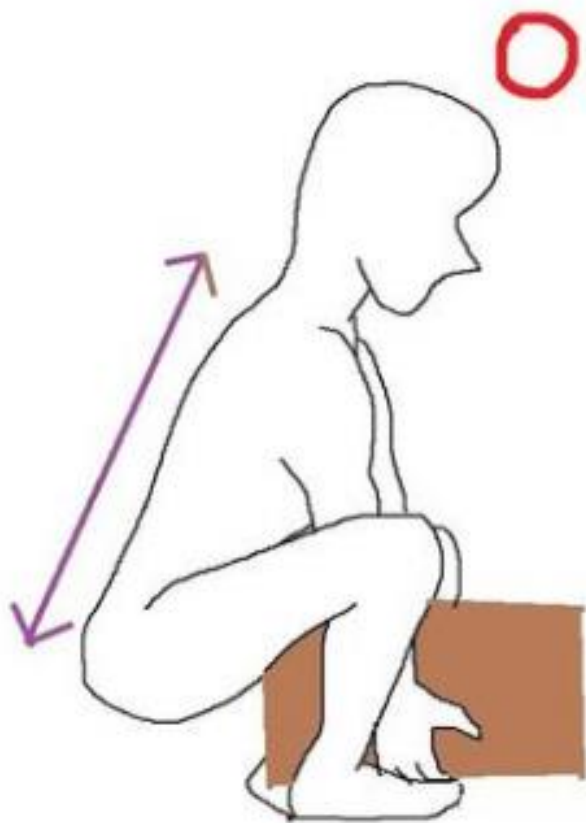


×



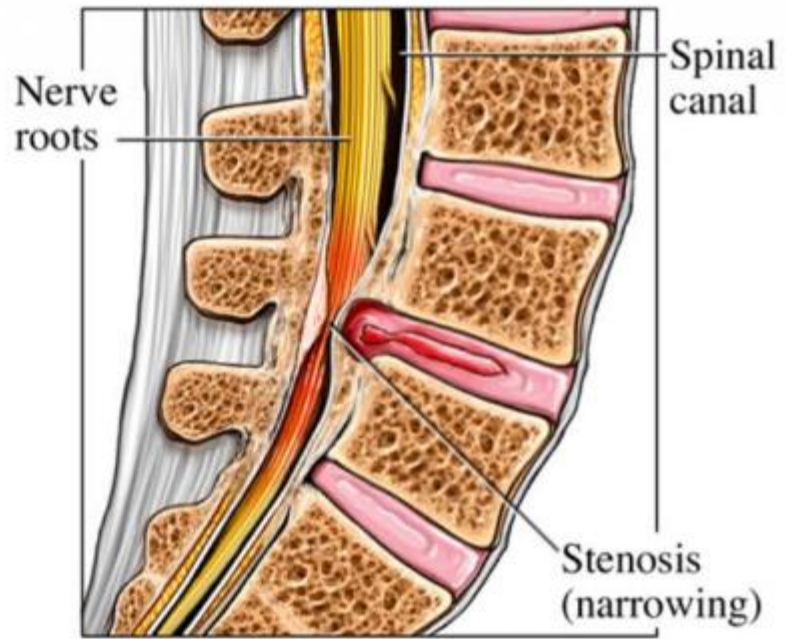


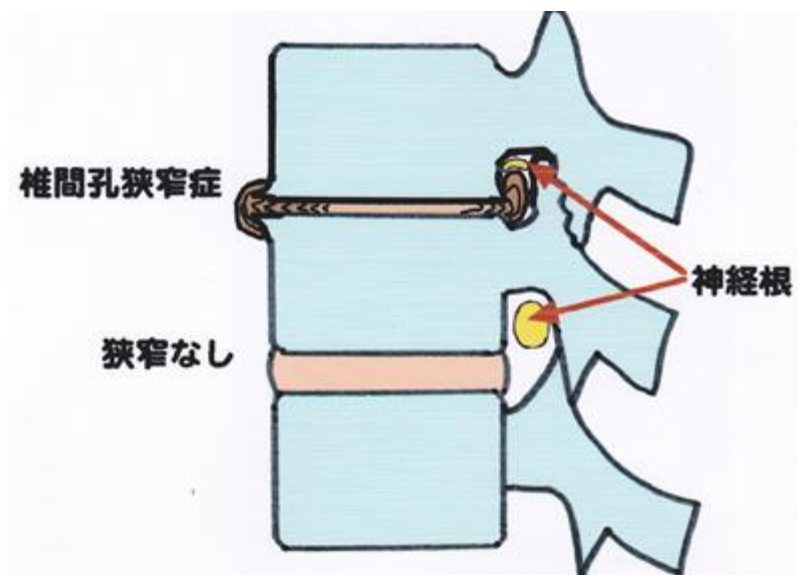
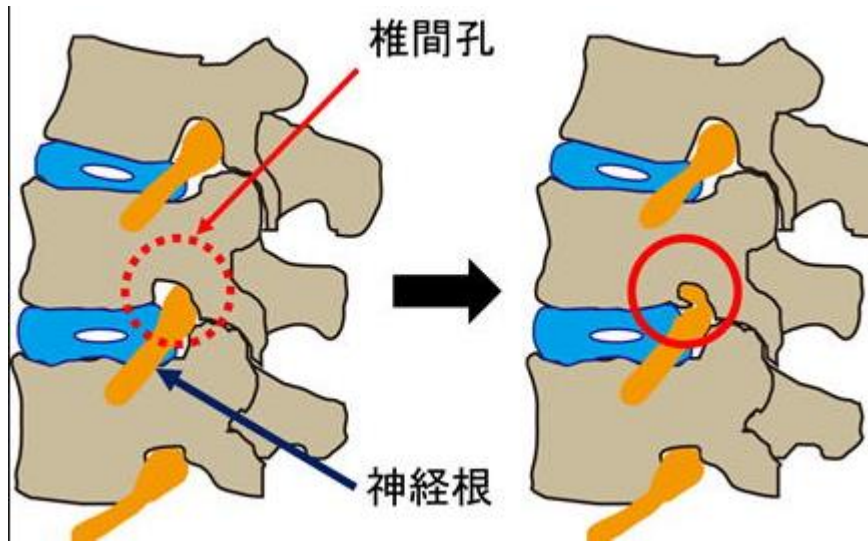




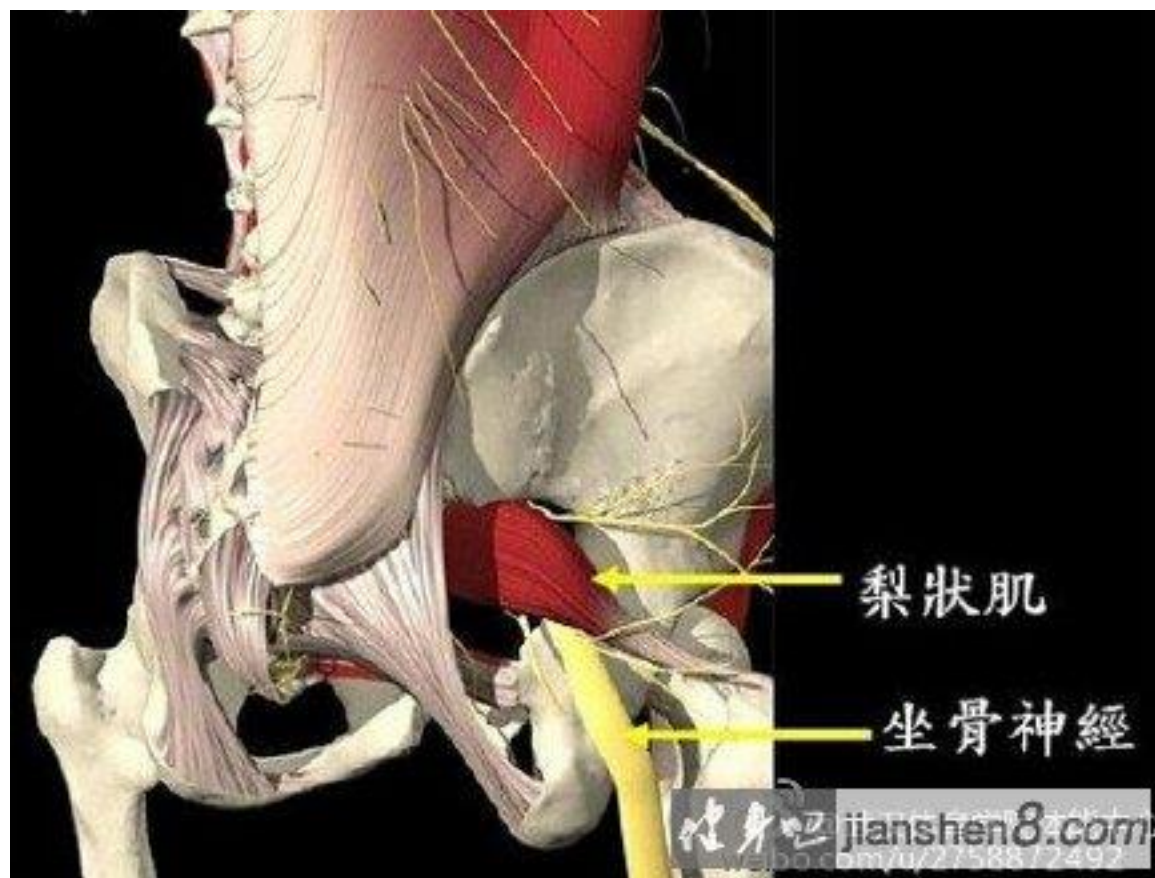
腰痛病

- 腰椎間盤突出
- 梨狀肌綜合征
- 第三腰椎橫突綜合征
- 臀上皮神經炎
- 骶髂關節炎
-









Lumbar vertebrae



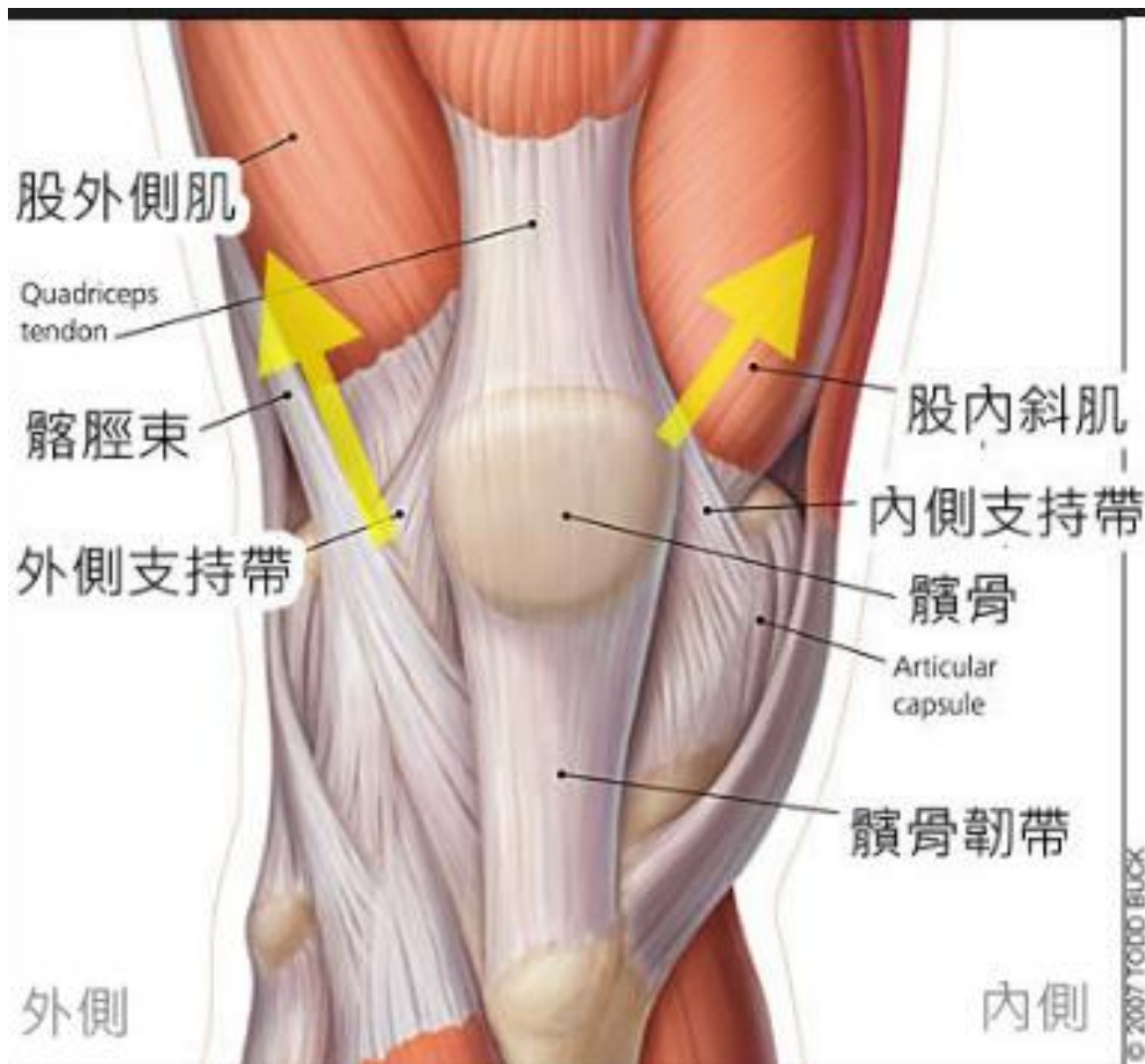
膝痛

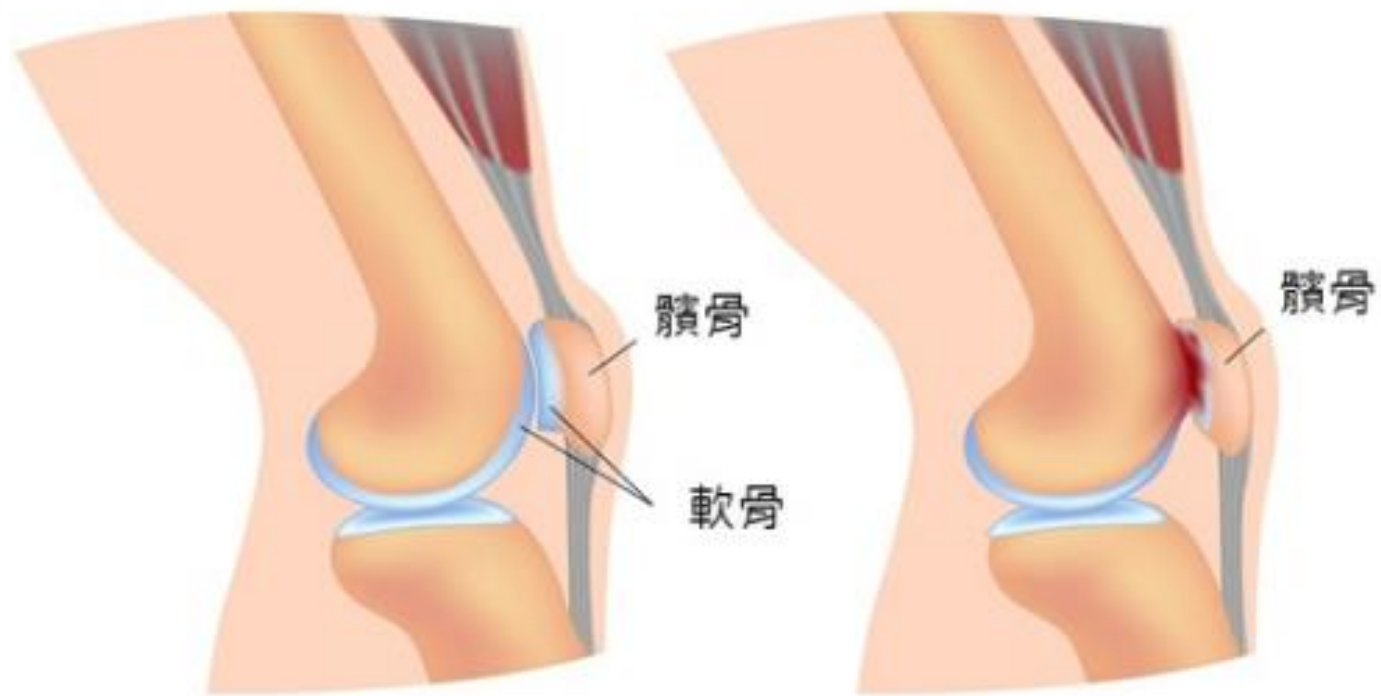


退化性骨關節炎通常會造成骨頭間的摩擦，這種型式的關節炎通常會造成骨刺的生成。









正常膝蓋

髌骨軟骨軟化症



鵝
足
肌
腱





Mueller

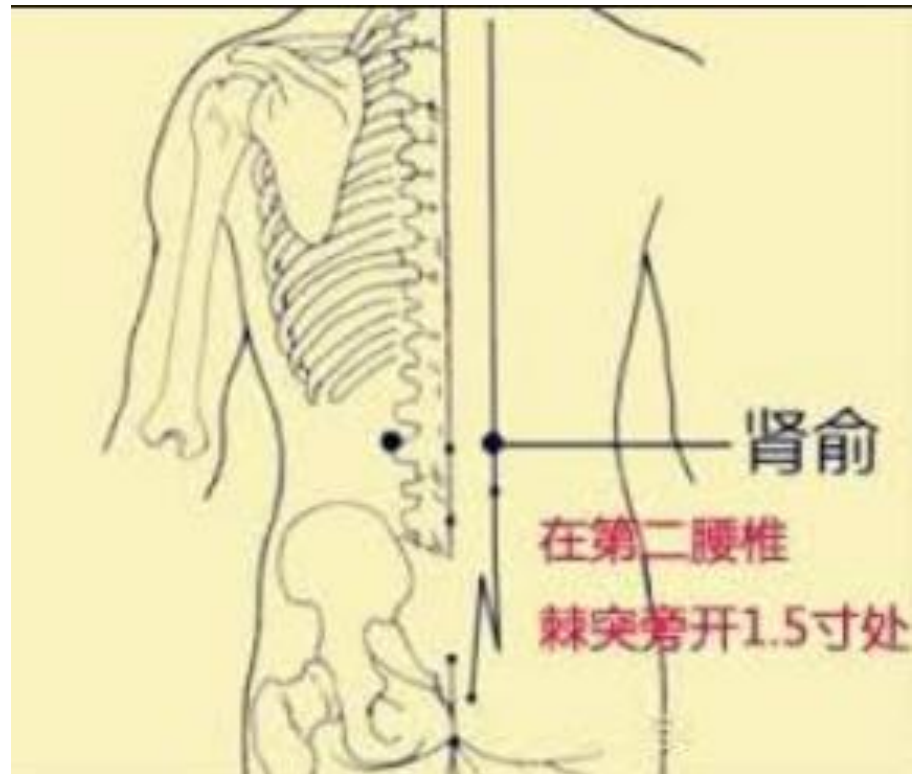


中醫對筋骨勞損的治療

- 針灸治療
- 手法治療 (推拿、按摩)
- 中藥治療
- 拔罐治療

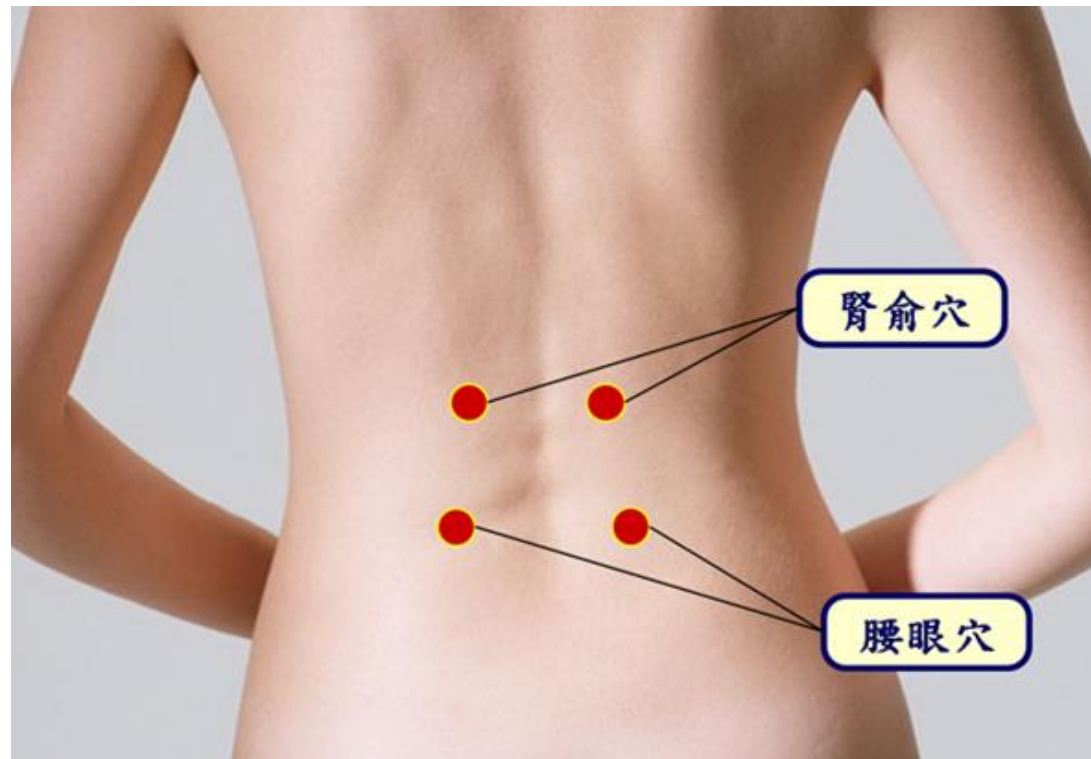
穴位按摩

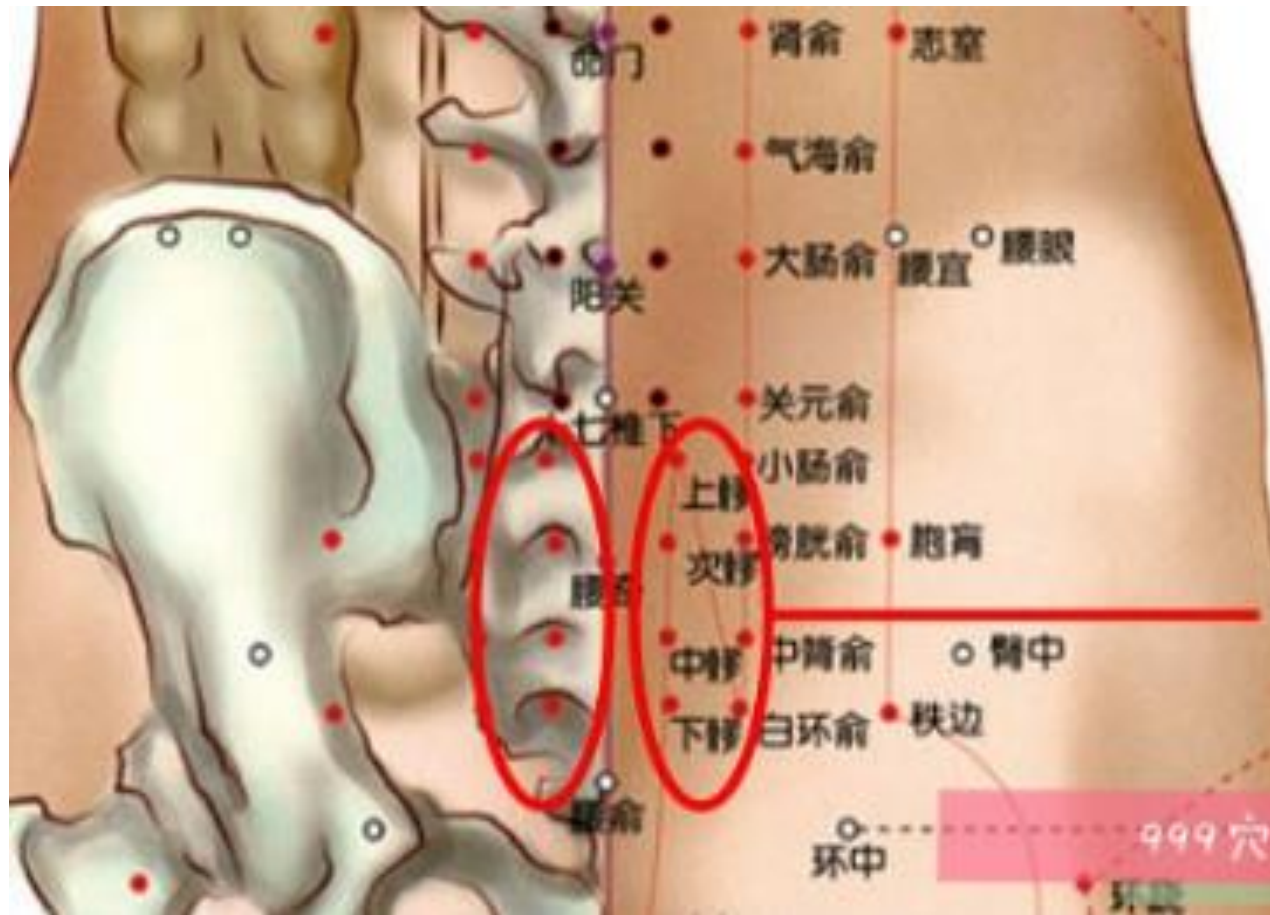
- 肾俞穴
- 腰眼穴



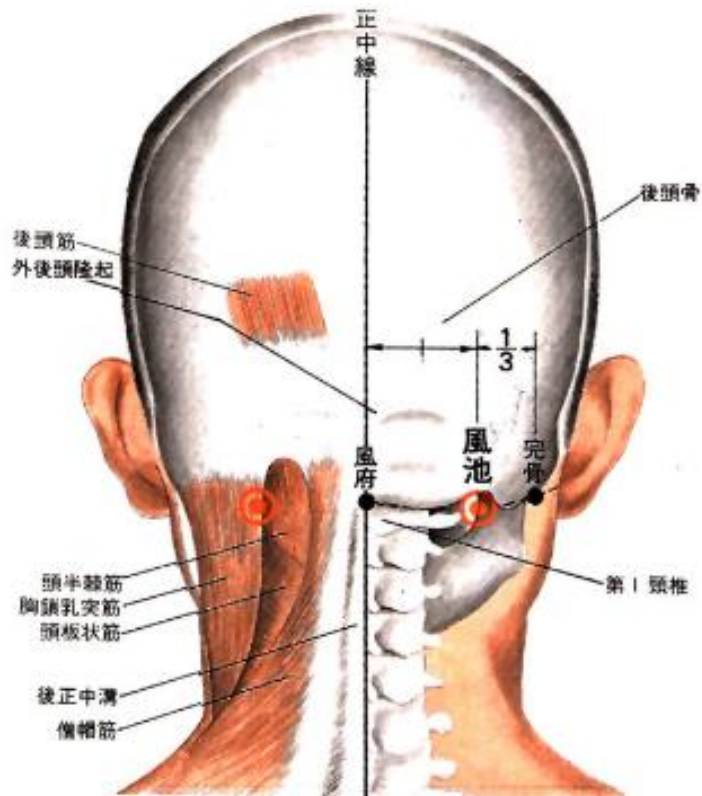
腰肌勞損

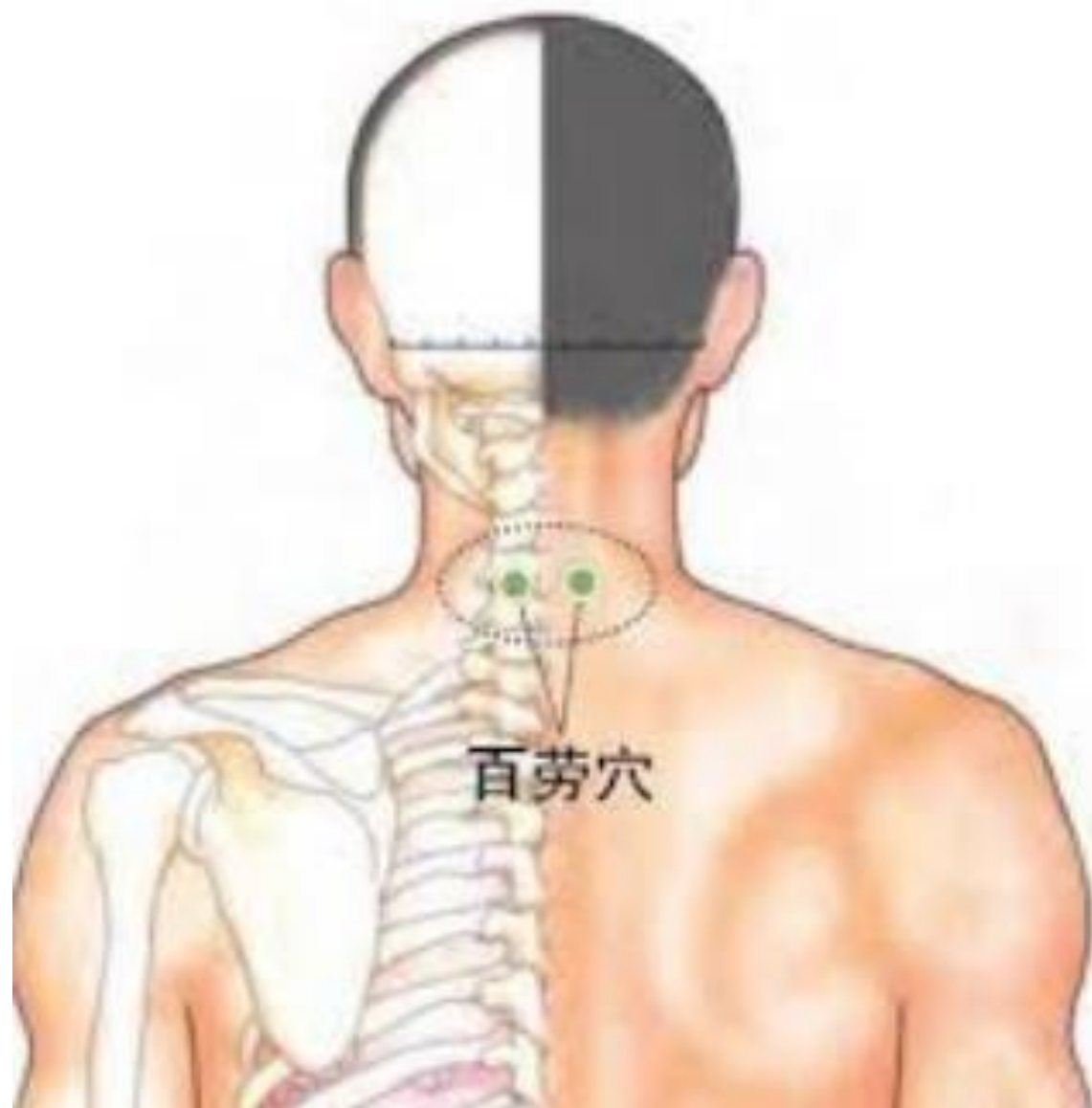
常用穴位



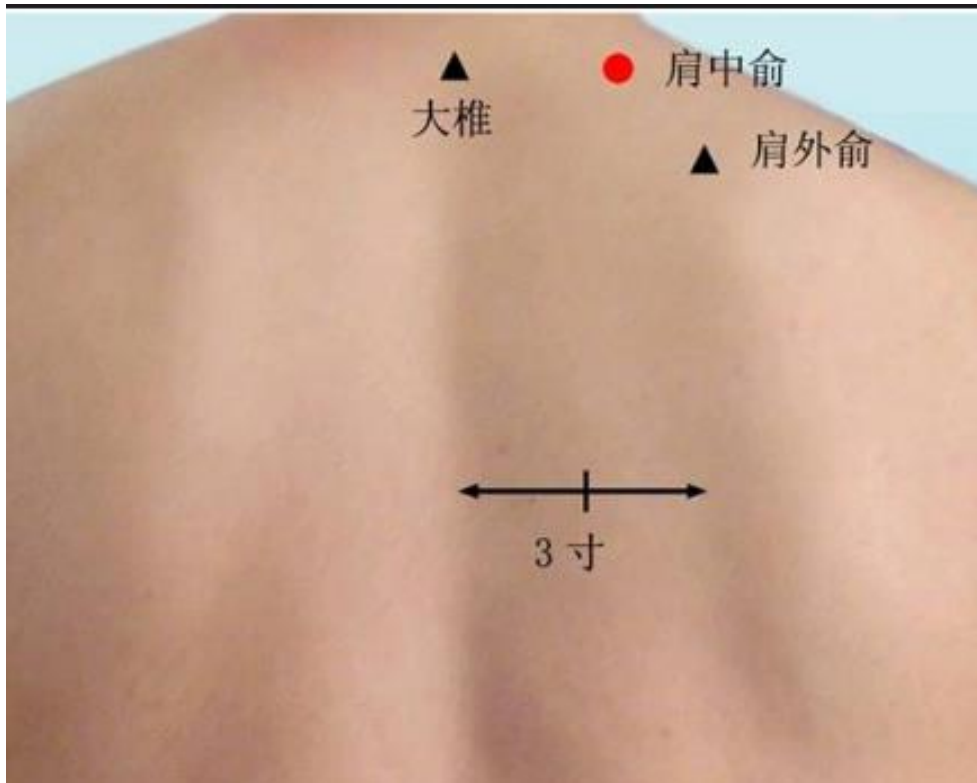


風池穴 完骨穴





肩中俞 肩外俞





阴陵泉 ● ▲ 阴包

艾艾贴网

www.aie-aie.com

▲ 三阴交

▲ 内踝尖





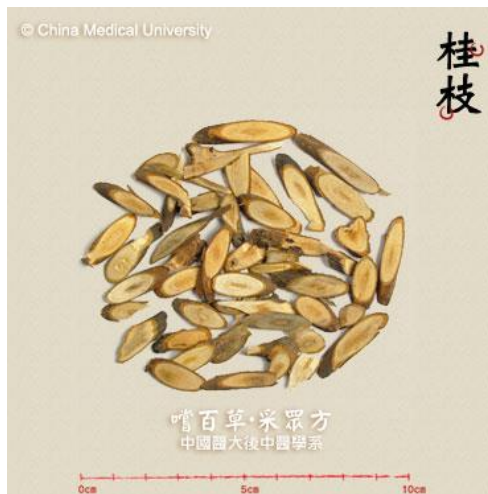
食療

- 補氣活血湯
- 黃芪30克、當歸10克、川芎10克
- 烹調步驟:
 - (1) 把所有材料洗淨備用
 - (2) 用2公升清水把所有材料並用武火煲約半小時，轉文火煲約40分鐘

壯腰強腎

- 杜仲30克、桑寄生30克、
巴戟30克、金狗脊30克
- 烹調步驟:
 - (1) 把所有材料洗淨備用
 - (2) 用2公升清水把所有材料並用武
火煲
約半小時，轉文火煲約40分鐘

艾包熱敷





拔罐治療

- 利用負壓，使罐緊吸在施治部位
- 使之充血，刺激穴位及其他組織
- 以達到治療效果的治療方法

拔罐療法的作用

- 疏通經絡
- 平衡陰陽
- 調和臟腑
- 雙向調節

拔罐療法的原理

- 傳統中醫認為拔罐透過對穴位的刺激
- 能利用經絡的傳導功能和雙向調節作用
- 扶助正氣，祛除體內的病邪
- 以通行氣血、疏通經絡達到除病健身之目的

拔罐療法的原理(現代研究)

■ 機械刺激作用

■ 牽拉了神經、肌肉、血管以及皮下的腺體，可引起一系列神經內分泌反應，調節血管舒、縮功能和血管的通透性從而改善局部血液循環。

■ 負壓效應

■ 拔罐的負壓作用使局部迅速充血、瘀血，小毛細血管甚至破裂，紅血球破壞，發生溶血現象。可通過神經系統對組織器官的功能進行雙向調節，同時促進白血球的吞噬作用，提高皮膚對外界變化的敏感性及耐受力，增強身體的免疫力。

■ 溫熱作用

■ 拔罐局部的溫熱作用不僅使血管擴張、血流量增加，而且可增強血管壁的通透性和細胞的吞噬能力。對感染性病灶無疑形成了一個抗菌的良好環境。另外，溶血現象的慢性刺激對人體起到了保健功能。

拔罐的種類

■ 火罐

- 溫熱作用
- 壓力平均
- 燒傷風險
- 較重技術



拔罐的種類

■ 抽氣罐

- 操作容易
- 無需用火
- 無溫熱作用
- 需控制吸力



拔罐的常用手法

■ 留罐法

- 於一定點上拔罐並停留一定時間，以施術部位充血及皮下輕度瘀血為度，一般操作留罐8 -10分鐘



拔罐的常用手法

■ 走罐法

- 用於大面積的部位如背部、腿部等，在有潤滑的基礎下將拔罐循經推拉，以皮膚發紅為度。
- 可一次過鬆解較大面積的肌肉。



拔罐的常用手法

■ 刺絡拔罐

- 在嚴格消毒的情況下，先於所選穴位或部位上以皮膚針或採血針點刺，然後拔罐。
- 多用於急、慢性軟組織損傷等症。
- 根據病灶大少及嚴重程度決定出血量。



小結

- 筋骨勞損主要因重覆動作及不良姿勢所致
- 穴位按摩或局部熱敷可助舒緩症狀
- 亦應注意姿勢及配合功能鍛鍊
- 如症狀持續應諮詢註冊中醫師或有關專業人士意見
- 因每人體質有異，使用食療前應諮詢相熟註冊中醫師意見

謝謝!



欲知更多相關資訊可與
本診所中醫師聯絡

【香港防癆會中醫診所暨
香港大學中醫臨床教研中心】

地址：

香港灣仔皇后大道東282號
鄧肇堅醫院社區日間醫療中心2
樓

電話： 3553 3238

【香港防癆會－香港大學中醫
臨床教研中心（香港仔）】

地址：

香港香港仔水塘道10號3字樓

電話： 2580 8158