

撰文：仁愛堂註冊中醫師梁香

春天祛濕護關節

踏入五月，是春季的最後階段，從二十四節氣來說，包含有清明和穀雨這兩個節氣。這些節氣特別潮濕，加上陰晴不定，容易使人感到精神不振、身體困重及關節痛，這時候總會聽到一些中醫師說很「濕」，究竟甚麼是「濕」？自己可否紓緩這些症狀呢？



仁愛堂註冊中醫師
梁香

何謂濕

中醫理論中的濕邪致病有外濕與內濕之分。外濕，來自外界潮濕的環境，而內濕主要由於脾虛生濕所造成，兩者互為影響。濕為陰邪，易損傷陽氣，而脾特性喜燥惡濕，故濕邪侵犯人體，常先困脾，使脾陽不振，水濕內生。若本身內濕重，遇上潮濕環境，濕邪引致的症狀就更為明顯。

飲用祛濕茶或湯藥要注意

市面上不同的祛濕湯料，該如何選擇呢？祛濕藥大致分為化濕、燥濕及利濕。化濕藥氣味芳香，能宣化人體之濕邪，如藿香、佩蘭、砂仁等；燥濕藥性味苦寒，能清熱燥濕，主要用於濕熱之證，如黃連、黃柏、梔子等；利濕藥如茯苓、玉米鬚、薏苡仁等，能通利水道，利尿消腫。祛濕藥多為辛溫香燥，容易耗傷陰津，故陰虛津少，舌苔光剝者應慎用。

濕重關節痛易發作

春天多雨潮濕，常聽到年長一輩說風濕關節痛。有時關節不會很痛，但睡覺時肢體無論怎樣放置總是不舒服。中醫認為這類關節痛與濕重有關，主要原因是肝腎不足基礎上，再感受風寒濕邪所致，屬中醫「痹證」。「痹」就

是閉阻不通意思，治療上宜祛風散寒除濕或加上補肝腎。

及早治療

不少人遇到關節痛問題都懂得煲一些土茯苓牛大力薏米湯或杜仲桑寄生五指毛桃湯水，這些祛濕湯水的確有紓緩作用，但有時可能會病重藥輕，未見好轉。所以應跟據實際情況選用，最好先諮詢中醫師意見。

需知道關節痛有很多證型，中醫簡單分為

「行痹」、「痛痹」、「着痹」、「熱痹」，而關節痛又可以出現在退行性關節炎、類風濕性關節炎、痛風等。食療無可否認具有一定療效，但必須對症飲用。而且有些情況，食療所起作用不大，需要通過服藥及進行治療，如針灸、推拿或運動等。若痛到難以忍受才找醫生，軟骨可能已經侵蝕、骨質增生、關節變形，這時療效必定比初起治療差，及治療所需時間相對較長。所以建議患者儘早諮詢中醫師，以免延誤病情。⊕

