

傳媒報導

日期：2017年6月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.75 標題：伸展運動



李灼珊
香港註冊中醫師
湖南中醫學院中醫內科博士

中藥可助控制乙肝

最近發生的醫生漏看病歷，導致乙型肝炎病人急性病發而要換肝的事件，固然非常不幸，但也反映了，若能及早控制好乙肝，減少它引致肝臟發炎的機會，真的十分重要。香港身處華南地區，乙肝病例以至帶病毒者的數目，都屬於全球最高的地區之一。而人一旦感染乙型肝炎病毒，可能會即時發病，但也可能不發病而變成帶菌者，或演變成慢性乙型肝炎。但不要以為慢性就較樂觀，慢性乙型肝炎雖然一般無即時危險，長遠而言也是致命的疾病，而且當中也可能隨時演變成急性肝炎。

慢性乙型肝炎在西醫來講，並沒有可針對性治療的藥物。西醫只有不斷地幫你檢查病情和觀察，例如病人每半年至一年做一次肝功能檢查，希望萬一肝功能出現急劇異常也可及早知道。到最後，若已演變成肝硬化，唯一能力挽狂瀾的便是換肝。若不幸變成肝癌，則須開刀及用抗癌藥治療，但整體成效不高。其實，慢性乙型肝炎在中醫學上是可以治癒的——我所講的治癒，是患者每次肝功能檢查都正常。

治療慢性乙型肝炎不容易，一般需要服食中藥一至兩年的時間。中醫認為但凡慢性病都屬虛證，所以若只是用清濕熱、解病毒的中藥，是很難治癒慢性乙型肝炎的。治療慢性乙型肝炎必須用中醫的扶正祛邪法，而且加入適當的補益中藥，才可以連續服食一至兩年之久。患者切勿長期服清熱解毒藥，以免體質變差。

以下我給大家介紹一條治療慢性乙型肝炎的扶正祛邪方：

黨參三錢、白芍三錢、桑椹三錢、旱蓮草三錢、茯苓三錢、陳皮二錢、布渣葉五錢、首烏三錢、絲瓜絡五錢、大棗二枚。

以上方藥清補兼備，隔天服食，但不能心急，大約服食一至兩年才會產生對肝臟的效果，正因為這樣，所以乙肝帶病毒者宜早些開始服食。身體好了，肝炎病毒亦有機會消失，或至少肝功能不會受影響。實際服食前，最好先諮詢註冊中醫意見。 [LIVON](#)

HEALTH

CAPITAL
EXPERT

中醫食療 / 醫學百科



075



呂日康
賽馬會流金匯一級物理治療師

伸展運動

香港大學民意研究計畫一項調查發現，香港約七成在職人士在過去一年曾感受到關節痛楚。受影響部位包括手肘、肩、頸、腰和膝，症狀包括疼痛、麻痺和活動能力受限。勞損和退化性關節炎是關節痛的主要成因：勞損是肌肉或軟組織長時間重複進行相同活動而產生炎症；退化性關節炎則由覆蓋骨骼末端的軟骨耗損磨蝕所引起。健康的軟骨能使骨骼在活動時相互滑動，但當軟骨受損退化後，骨骼一經摩擦就會感到腫痛，限制了關節原有的活動能力。很多醫學研究發現，只要讓相關肌肉放鬆，增加柔軟度，便有利勞損的軟組織消炎，亦能改善退化關節的活動幅度，讓痛楚感覺降低。放鬆肌肉的方法有很多，緩慢和有規律的伸展運動便是其中一種。當肌肉被伸展時，存在肌腱中的高爾基接受器傳送感覺伸展的脈衝至脊髓，脊髓隨即傳送脈衝回肌肉，引起肌肉反射性的放鬆。

不同種類的伸展運動有不同的用途，針對改善肌肉柔軟度或減輕關節痛楚，一般會利用靜態的伸展動作。正確的

靜態伸展是把肌肉和肌腱伸展至有明顯的拉扯感覺，然後保持在這個位置二十秒鐘後才慢慢放鬆，重複三次。練習伸展運動要有耐性，伸展動作不會進行幾次便會有立竿見影的進步，效果是在反覆練習中逐漸而成。建議每天安排一些時間去練習，最好是早上、中午、下午和晚上睡前都練習一次。進行伸展時切勿施力太猛、動作過於急速和使用彈動方式，否則適得其反，有可能引起肌肉撕裂和受傷。

以下介紹一個常用膝關節痛的伸展運動：

當進行左膝伸展時，右腳單腳站立，左手按着牆協助保持平衡，右手握左足踝並向後和向上拉，直至左大腿前方肌肉有明顯的拉扯感覺，然後保持在這個位置二十秒鐘，重複三次。伸展運動對身體有好處，但不是所有情況下都適合的。例如在急性疼痛期間、關節或受傷部位有紅腫熱情況、疼痛程度劇烈等，患者應暫時停止伸展運動。為了鼓勵社區人士及早建立健康生活模式，香港賽馬會多年前撥款成立賽馬會流金匯，提供一站式身心健康管理及支援服務，當中亦提供個別物理治療服務，詳情致電3763 1000。 [LIVON](#)