

## 康复中心医师谈

### 中风、风湿、关节筋骨劳损病症

文：欧阳启仁

（2015年5月）

现在的生活节奏比较快，一些慢性疾病悄悄发生在我们的身上，其中有更多的人选择看中医，原因之一就是药材有做好的成药、药粉或药丸，省缺烹煮的麻烦，年轻一代也能接受，觉得服用后没有副作用。康复中心主要医治中风、风湿和一般手脚酸痛的慢性病，年轻人都会来求诊，不局限于老人，病人不一定是受伤的案例，一般人有时站太久或是操作电脑的文员肩膀酸痛，形成提早老化的普遍现象，加上许多现代人的饮食三餐都在外面，这些因素都会引起病症。风湿病多数发生在关节部位上，比如肩关节疼痛，关节发炎到红肿就很严重，况且遇到天气的变化或吃不当的食物就会发作。

吴贤与林玉凤是一对中年夫妇，年龄分别为 56 岁和 55 岁。每个星期六早上一起到位于立达路下段的康复中心看诊，起初是林女士在 7 年前因为运动时姿势不对而伤到左肩膀，常常疼痛，看了好多医生都无法根治。后来在同学的介绍下认识施诊所的洪金山医师，从那时候起林女士到康复中心直到现在。丈夫也因为两年前膝盖问题也一同前去。夫妻俩同在一间钟表公司工作，服务了三十多年，有两个女儿。林女士的疼痛时好时坏，有时一拿重物就会发作痛的不得了，做家务太用力时左手臂会麻痹一阵子。施诊所的洪金山医师每次都为他们电疗针灸 15 分钟减轻疼痛，除此还开服四天的中药。这对夫妇为了生活需要工作，有时还得加班而疲劳过度，属于中医里的‘过劳症’，也称为‘劳损’。

洪金山医师在康复中心于 1997 年成立时便开始服务至今，主治中风、风湿、关节酸痛等病症。中风病人通常都是年纪大的，但近年有年轻的趋向。年轻人为什么会中风？原因为饮食方面居多，而暴食暴饮的坏习惯是造成中风之一。中风越早发现越能治愈，痊愈的机会很大，不过也得看中风的轻重，越轻越早治疗越好，如果拖久了会变重病情就危险，治疗的时间也拉长。

洪医师指出中西医都能治愈中风，但不能在短期内治好，需要一段时间，重要的是病人本身要有信心，除了吃药、针灸舒通经脉放松经络，还要做一些物理治疗和自我保健。他补充：由于我国四周环海湿气较重，又处于亚热带气候，冷热、湿气、风寒等现象都有，而人们养成习惯爱好冷饮，很容易感染风湿病，年轻人喝冷饮不觉得怎样，一旦年纪大抵抗力衰弱时，损伤的情况如果没有立即治疗，一喝就会发作。医治时要先看病情的轻重，发病多久，病情轻的好得较快。很多病人都误解了，以为病好没痛就不回来复诊，其实是还没完全好，会出现疼痛气血不通的现象，服用中药为帮助气血运行通畅，气血一通，疼痛就减轻。所谓斩草不除根，春风吹又生，很容易复发。重要还是要注意生活饮食，不可暴食暴饮，绝对不可再喝冷饮，致使病痛重复发作。

陈永丰，56岁，体重92公斤，已婚有一子，是化学药水生产部主管。两年前右脚不能提高，后来左脚上楼时踩空也伤到膝盖，两只脚都必须电疗针灸。7、8年前永丰陪伴父母到施诊所看诊，两位老人家都是因为脚力衰退的老化问题而来，妈妈在4年前离世，今天跟坐着轮椅89岁高龄的爸爸一起来，每次医师都给他们做电疗针灸约20分钟。三、四个月前在工作场所一次意外伤到背部脊椎不能行走，到医院求诊后就顺便在施诊所继续治疗，主治医师吴春香用拔罐清血来医治，把体内的瘀血抽出来，非常有效。永丰在针灸、吃药、运动减肥下，走路还算正常，只感觉膝盖没有力，下楼梯要扶住手把才觉得安全。本身已有三、四年的高血压症，更担心这一两年来的手麻现象是否心脏出了问题。加上高血压又喜欢吃肉，小心会是中风的前兆，吴医师也为他作预防治疗，药方有活血通络的功效，成份为杜活寄生、威灵仙、复元活血合剂，药片有筋骨跌伤片。

吴医师忠告现在的年轻人饮食要多吃清淡的，多吃蔬菜水果，少吃肉类，加上本地天气炎热，喜欢喝冷饮，以致体内充满寒气。手脚麻痹未必是中风的主要征兆，因为还有很多原因，如头晕目眩，讲话时舌头不灵活，嘴吧有点歪，血压骤增，这些才是中风的迹象。