

「痛症與精神健康」

博愛醫院 - 香港浸會大學中醫教研中心（油尖旺）

關冬玲醫師



博愛



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

疼痛的定義

- 身體的疼痛指通常由身體損傷、病患或不良的外部刺激所引起的不舒服感覺。出於臨床研究的需要，國際疼痛研究協會（**International Association for the Study of Pain**）將疼痛定義為「由真正存在或潛在的身體組織損傷所引起的不舒服知覺和心理感覺」
- 疼痛是主觀的感覺，早於**1968**年疼痛處理專家 **Margo McCaffery**首次提出一個在護理學界普遍使用的定義：「一個人說感到痛，這就是痛；他說痛仍在，痛就仍在。」

中醫看痛症

- 痛症屬中醫「痹症」範疇
- 痹的病名，最早見於《內經》，如《素問·痹論》：風寒濕三氣雜至，合而為痹也。其風氣勝者為行痹，寒氣勝者為痛痹，濕氣勝者為著痹也。



中醫認為痛症的成因

- 氣候變化無常
- 居處潮濕、寒冷
- 涉水、冒雨
- 筋骨損傷疏於治療
- 正氣不足

中醫認為痛症的病機

- 疼痛是臟腑氣血不暢引起，「不通則痛，不榮則痛」。
- 外因：感受外邪，阻閉經絡（分風、寒、濕、暑、燥、火等）。
- 內因：氣血運行不暢，導致氣血瘀阻；氣血不足，脈絡空虛，筋脈失養。
- 不內外因：外傷，損傷經絡，導致氣血瘀滯。

中醫看痛症

- 風寒濕熱病邪為患，各有側重
- 風邪甚者，病邪流竄，病變遊走不定 → 行痺
- 寒邪甚者，肅殺陽氣，痛有定處，疼痛劇烈，得熱痛減 → 痛痺
- 濕邪甚者，粘著凝固，肌膚麻木，肢體關節重著 → 著痺
- 熱邪甚者，煎灼陰液，熱痛而紅腫 → 熱痺

中醫看精神健康

- 中醫理論將與情緒有關的疾病歸為一類，稱之為情志病。
- 七情：喜、怒、憂、思、悲、恐、驚。
- 五志：《素問·陰陽應象大論篇》說：“人有五臟，化五氣，以生喜怒悲憂恐”

五臟	肝	心	脾	肺	腎
五行	木	火	土	金	水
五志	怒	喜	思	悲	恐

- 所以，當看到“七情”和“五志”兩個名詞時，中醫統稱之為“情志”，相應的疾病也就稱為“情志病”。

中醫看精神健康

- 生理上：情志的舒暢，反應臟腑生理功能的正常，精、氣、血充盈旺盛在外在表現，是生命活動的正常表現，在人體生理活動的可調節代償範圍內，對人體的健康並無明顯的影響
- 病理上：突然、強烈與長期持久的情志刺激，超過了人體生理調節範圍，引致人體陰陽失調、氣血不和、經絡阻塞，臟腑功能的紊亂而導致疾病的發生

中醫看精神健康

先天因素

傷痛經歷

情志不舒

憂愁不解

病痛折磨

精神創傷



氣機鬱滯



鬱證

中醫看精神健康

- 中醫並無「情緒病」的病名
- 根據現代醫學有關抑鬱症的定義、發病特點和臨床表現，可歸納在「鬱病」範疇
- 中醫古代文獻有不少相關記載，見於鬱證（鬱病）、百合病、臟躁、癲證、奔豚氣、梅核氣、失眠以及驚悸等疾病中
- 鬱症是由於情志不舒，氣機鬱滯所引起的疾病的總稱
- 鬱病範圍很廣，鄭守謙說：「鬱非一病之專名，乃百病之所由起也。」

中醫看精神健康



症狀：默默不語、精神恍惚、悲傷欲哭、心中煩亂，睡眠不安

婦人臟燥型



症狀：煩燥鬱悶、腰膝酸軟、咽乾、目乾、眩暈耳鳴

肝腎陰虛型



症狀：精神抑鬱、脅肋脹滿疼痛、乳房脹痛、嘆氣、大便不順

肝氣鬱結型



症狀：胸悶，胸脅脹滿，身體疲倦，精神差，大便不成形。

肝鬱脾虛型

中醫看精神健康

中醫治則

- ✓ 理氣開鬱
- ✓ 調暢氣機
- ✓ 怡情易性



痛症與精神健康的關係

- 香港中文大學醫學院，香港健康情緒中心委託中大亞太研究所進行的調查發現長期痛症及抑鬱症有密切關係
- 於二零零五年運用全港性的隨機抽樣調查方法，並根據美國精神醫學會的診斷標準，以電話訪問了5000 多位介乎 18 至 65 歲的市民
- 結果發現，50.7% 的受訪者（即估計全港約有二百四十多萬成年人），在過去一年內至少患上一種長期痛症調查，並發現長期痛症患者同時患上抑鬱症的風險是沒有患長期痛症人士的五點六倍；長期痛症患者有自殺傾向的風險亦是沒有患長期痛症人士的二點四倍

中醫看痛症與精神健康的關係

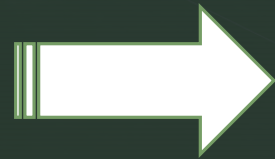
- 長期痛症患者容易偏重尋找方法舒緩或消除痛楚，而忽略了因長期痛楚而帶來的心理困擾
- 事實上，心理因素例如對治療痛症的不合切期望、將疼痛災難化或害怕疼痛、過度專注於痛楚上等，容易令患者感到焦慮、抑鬱和無助，增加對疼痛的感覺和加劇痛症對日常生活的影響

中醫看痛症與精神健康的關係

- 痹症病程纏綿，行動不便，生活質量下降，易反覆發病，患者情緒波動又往往使病情加重，
- 保持正常的心理狀態，對維持機體的正常免疫功能有重要的作用

中醫看痛症與精神健康的關係

- 鬱病初起，病變以氣滯為主，常兼血瘀、化火、痰結、食滯等，多屬實證
- 病久則易由實轉虛，隨其影響的臟腑及損耗氣血陰陽的不同，而形成心、脾、肝、腎虧虛的不同病變

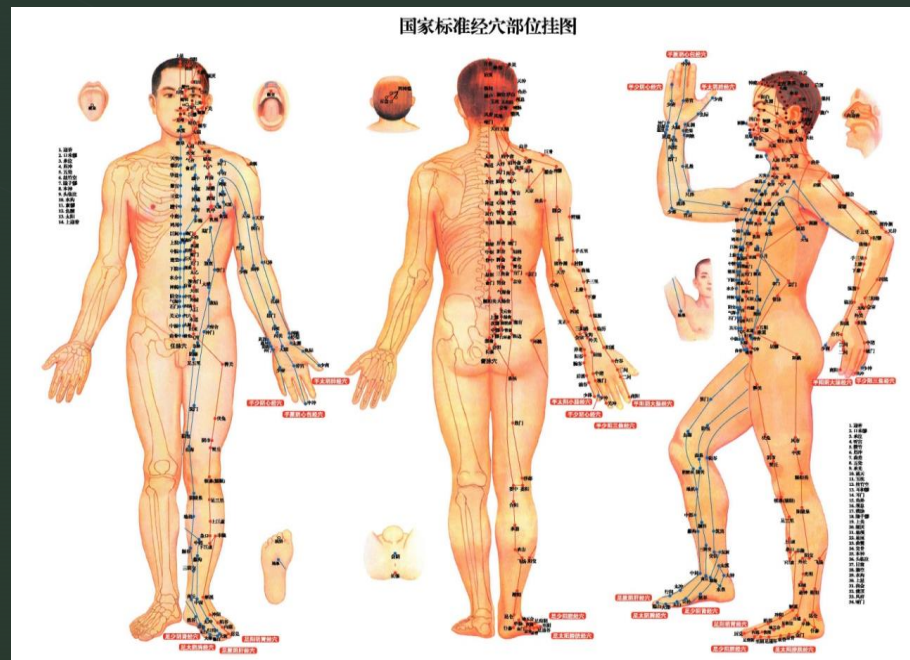


影響痛症的恢復

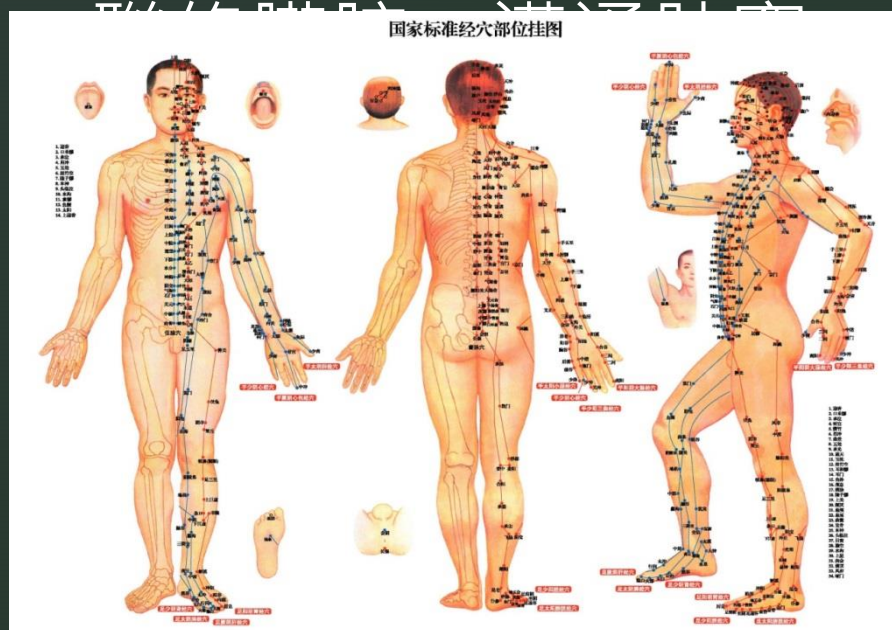
中醫對痛症的診治方法

經絡

- 聯絡臟腑，溝通肢竅
- 運行氣血，濡養周身



經絡、穴位的作用



輸

輸

輸注

穴

孔隙

一、疏通經絡，行氣活血

- 直接刺激，促進氣血運行
- 產生熱效應

疾病產生 • 經絡不通

疾病產生 • 經絡失養

二、調整臟腑功能，增強抗病能力

- 臟腑功能與人體正氣有直接關係
- 通過經絡傳導發生作用

■ 穴位按摩應怎麼做？

揉法

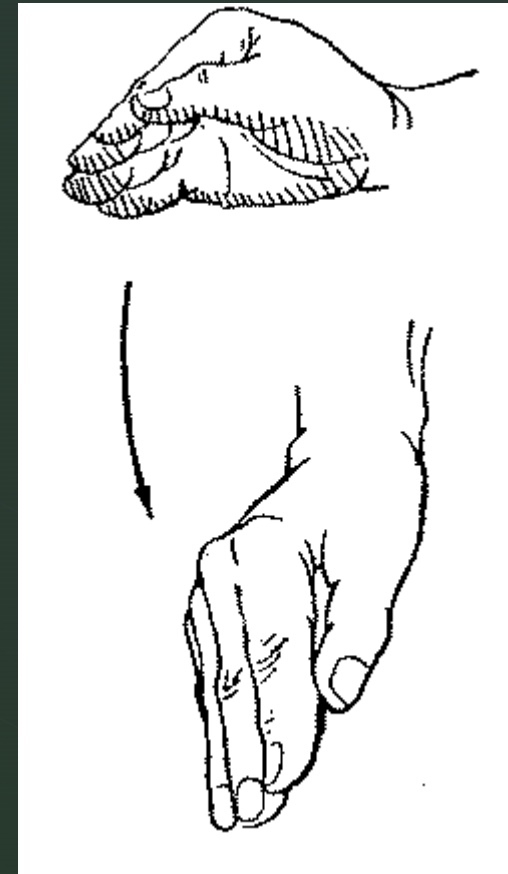
- 以指、掌在體表揉動
- 力度適中，以受術者舒適為度
- 帶動皮下組織
- 靈活、有節律
- 不可在體表形成摩擦



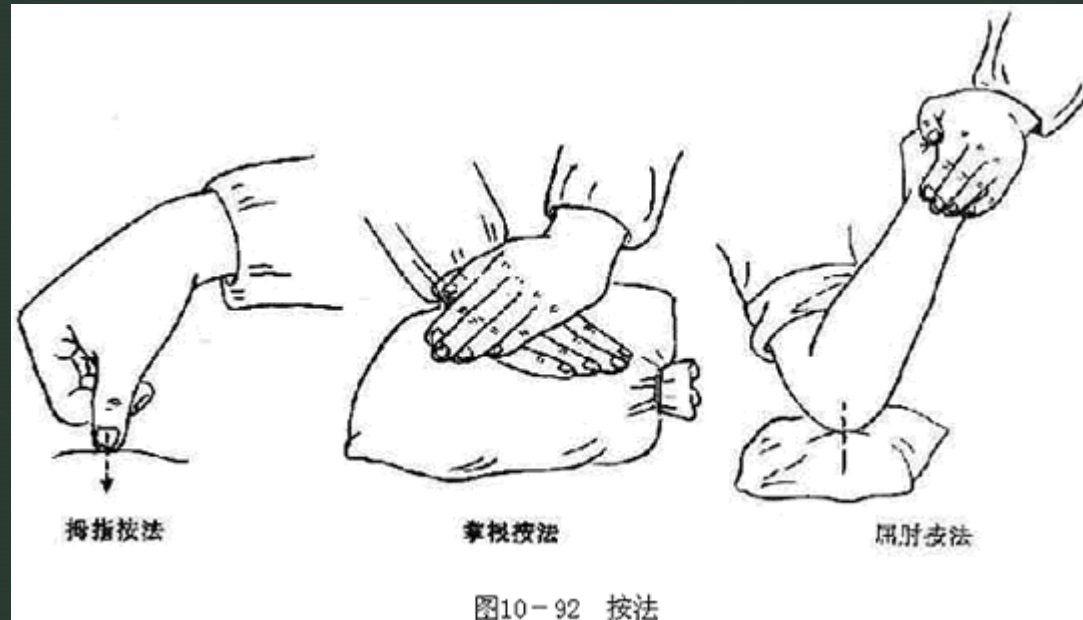
指揉法

拍法

- 用虛掌拍打體表
- 五指并攏，掌指關節微屈，使掌心空虛
- 使整個掌、指周邊同時接觸體表
- 腕部放鬆，使剛勁化為柔和



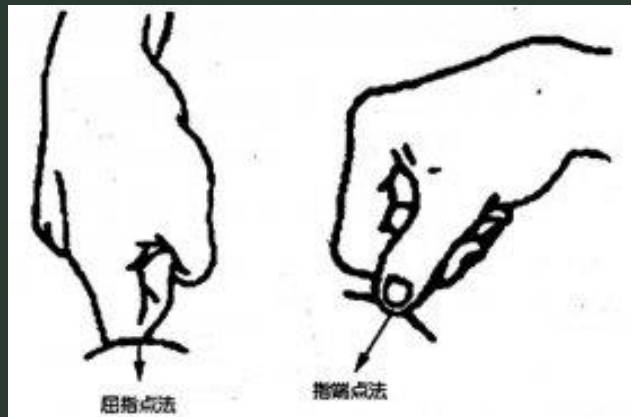
按法



- 以指掌等有節律地按壓穴位
- 用力宜由輕到重，穩而持續，刺激充分達到機體組織深部
- 用力方向多垂直向下

點法

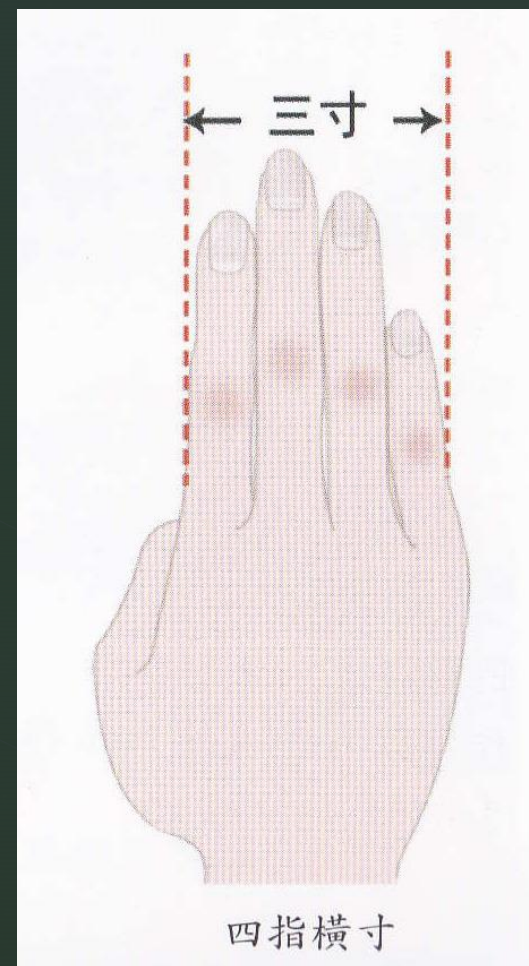
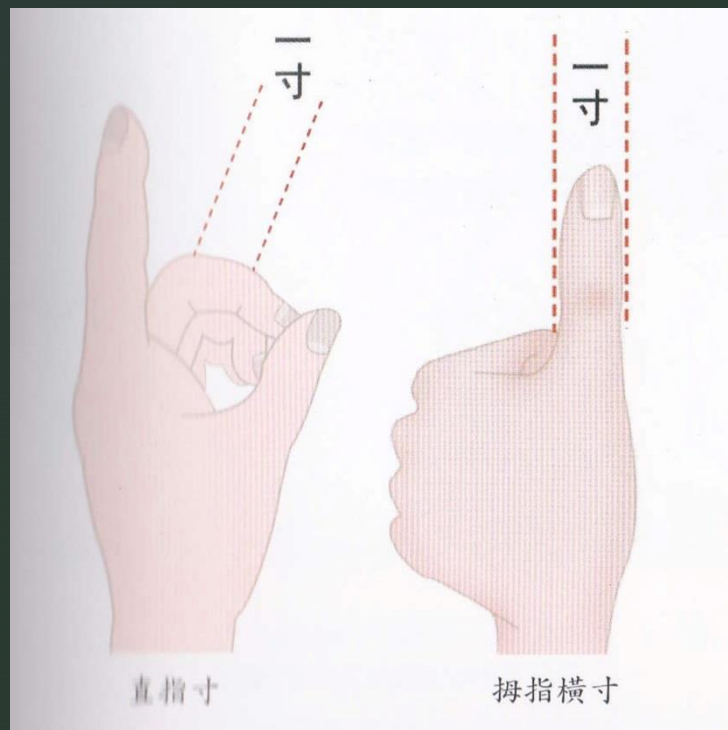
- 刺激較強、深透有勁的手法
- 根據病人情況酌情用力
- 拇指點、屈指點、木錐點



按摩注意事項

- 適合的環境
- 姿勢以舒適、便於操正為宜
- 按摩時間若20分鐘為宜
- 饑餓及飽餐後不宜
- 按摩後不宜立即洗澡、受寒

同身寸



中醫看頸椎病

成因常見可分為三類

1. 不良姿勢:

長時間低頭工作、玩手機或看書；不適合的枕頭亦可勞損頸部，導致頸部肌肉慢性勞損

2. 中老年人生理性退化:

長者肝腎不足，筋骨失養，加上長久積勞，經絡氣血瘀滯，導致頸部結構退化

3. 不注意頸部保溫:

頸部受涼可致頸部肌肉痙攣抽搐，引起頸椎小關節不穩，壓迫血管、神經引起頸椎病



生活調攝方法:

- ▶ 伏案工作**30分鍾**，活動及伸展頸肩，抬頭**遠視半分鐘**
 - 有利於緩解頸肌緊張→消除眼睛疲勞
- ▶ 枕頭高度以平肩為佳，枕頭中央凹陷有助改善頸椎弧度
- ▶ 平時注意頸肩保暖，以免外邪入侵經絡



頸椎病的穴位按摩

一

風池

定位：穴在項側，凹陷如「池」，
為風邪易侵之處，即頸後兩
側凹陷處。

療效：緩解後枕及頭項疼痛。



頸椎病的穴位按摩

二

頸百勞

定位：在項部，大椎直上2寸，後正中線旁開1寸。約當於頸後中段頸椎兩旁。

療效：緩解頸項肌肉痠痛。



頸椎病的穴位按摩

丰

肩井

定位：古書云：『穴位於肩上，其下為空陷，所以稱「井」。』所以穴位在肩上空陷處。

療效：緩解肩背痠痛，臂不舉，頸項活動不利。



頸椎病的伸展活動

- 時常拉伸頸肩肌肉能大大減低患上頸椎病的風險
- 伸展活動能有效緩解肩頸不舒症狀
- 每個動作可重複**2-3**次，可於早晚不時進行，工作時亦可
- 伸展幅度以不引起疼痛為度
- 做所有動作時一定要緩慢，保持呼吸暢順



頸椎病的伸展活動

一

頸部前後左右伸展

前/後伸展時注意事項：

可用手輕壓前額或後枕以加強牽拉效果。



左/右伸展時注意事項：

側頭時儘量使下顎微向上挑起以加強牽拉效果，同時注意不要聳肩。



頸椎病的伸展活動

二 頸部旋轉伸展

左/右旋轉時注意事項：

轉頸時儘量不要帶同身體扭動，以保證後頸肌肉的牽拉效果。轉頸後儘量雙目向上瞧以加強牽拉效果。



三 背部伸展

注意事項：

伸展時宜配合呼吸以加強療效。吸氣時上舉雙臂，呼氣時放下雙臂。



頸椎病的保健湯水-風濕阻絡型

■ 粉葛赤小豆湯



組成：老葛1斤，赤小豆30克，陳皮1/4塊，
唐排1斤，黑棗2粒，生薑5片

煮法：排骨飛水，其餘材料洗淨備用，加適
量水煎半小時，去渣留湯，加少量食
鹽調味即可。

主治：適合風濕阻滯經絡人士。症見頸肩痠
重疼痛，乏力等。

頸椎病的保健湯水-風寒夾氣血虛

■ 溫經通絡湯



組成：桂枝12克，當歸10克，黃芪10克，紅棗五枚，生薑5片，豬展1斤

煮法：豬展飛水，其餘材料洗淨備用，加適量水煎半小時，去渣留湯，加少量食鹽調味即可。

主治：適合氣血虧虛兼風寒阻滯經絡人士。症見上肢麻木，項背發涼，神疲氣短等。

頸椎病的保健湯水-腎虛骨弱

■ 益氣壯督湯



組成：葛根30g，五指毛桃10g，杜仲10g，豬脊1斤，生薑5片

煮法：豬脊飛水，其餘材料洗淨備用，加入適量清水，大火滾後，改為文火煎1小時，加入適量食鹽即可。

主治：適合腎虛骨弱人士。症見脊椎退化明顯，腰項皆痠痛，或肢體發軟，步履艱難等。

中醫看膝關節痛

常見病症：退化性關節炎，痛風，類風濕性關節炎……

1. 外傷：造成關節內軟骨或韌帶受傷，使關節穩定度變差
2. 負重過度：關節受壓增加，加速關節之磨損；常因粗重工作、蹲姿、或體重過重等引起
3. 血循不良：關節骨頭缺血性壞死或如類風濕性關節炎，關節感染破壞後
4. 遺傳因素



生活調攝方法:

- 注意關節保暖，夏天吹冷氣最好穿過膝長褲及有袖衣服
- 減少下蹲及爬高爬低等動作
- 選擇合適運動，如游泳、太極、走平路；循序漸進、量力而為
- 避免負重，少搬重物，超重者最好減重
- 飲食治療：避免攝取高尿酸飲食，如動物內臟、肉類、豆類食物及避免喝酒

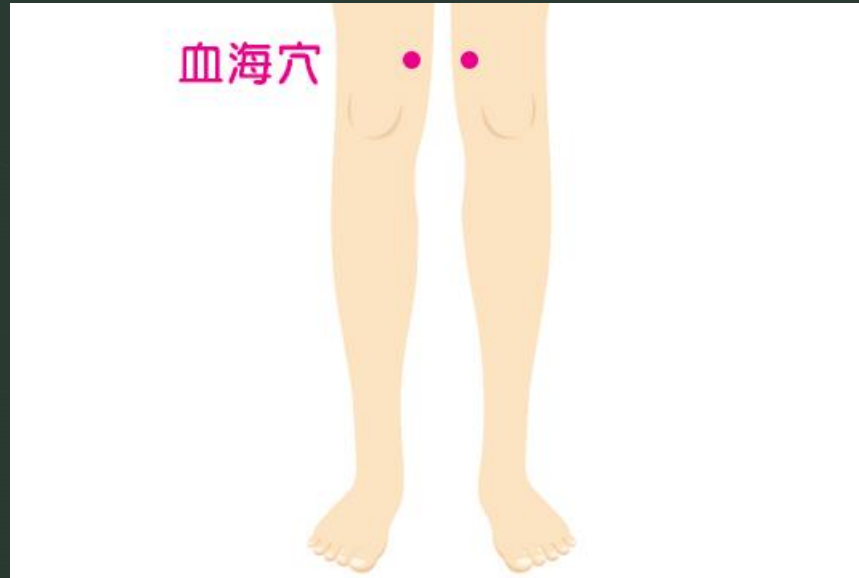


膝關節痛的穴位按摩

- 通過促進局部血液循環，改善組織缺血、缺氧狀態
- 「活血化癥」作用，減輕局部的腫痛
- 藥酒搽於膝關節周圍，以掌心在痛點周圍作直線來回的擦法、環形迴旋的摩法，並拿法捏股四頭肌及髕骨周圍，掌揉大腿後側肌群，直至局部溫熱為止



膝關節痛的穴位按摩



1. 血海穴

位置：膝蓋內側，手掌心對準膝蓋正中，拇指和食指成45度，拇指指尖所在的位置就是血海穴

手法：穴位按摩5分鐘，以微脹痛即可

膝關節痛的穴位按摩

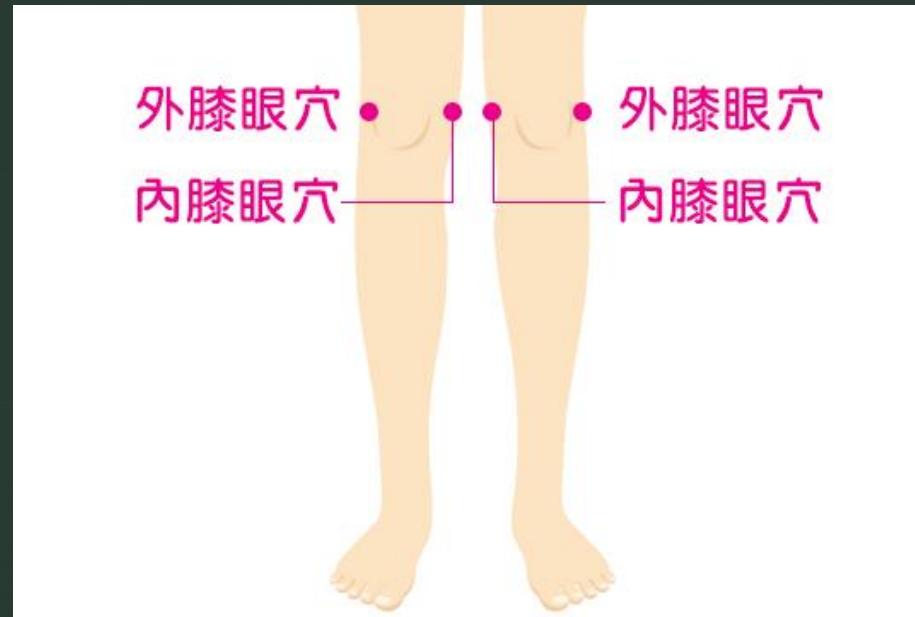


2. 梁丘穴

位置：屈膝膝蓋外上緣直上兩寸，約兩橫指距離。

手法：穴位按摩5分鐘，以微脹痛即可。

膝關節痛的穴位按摩

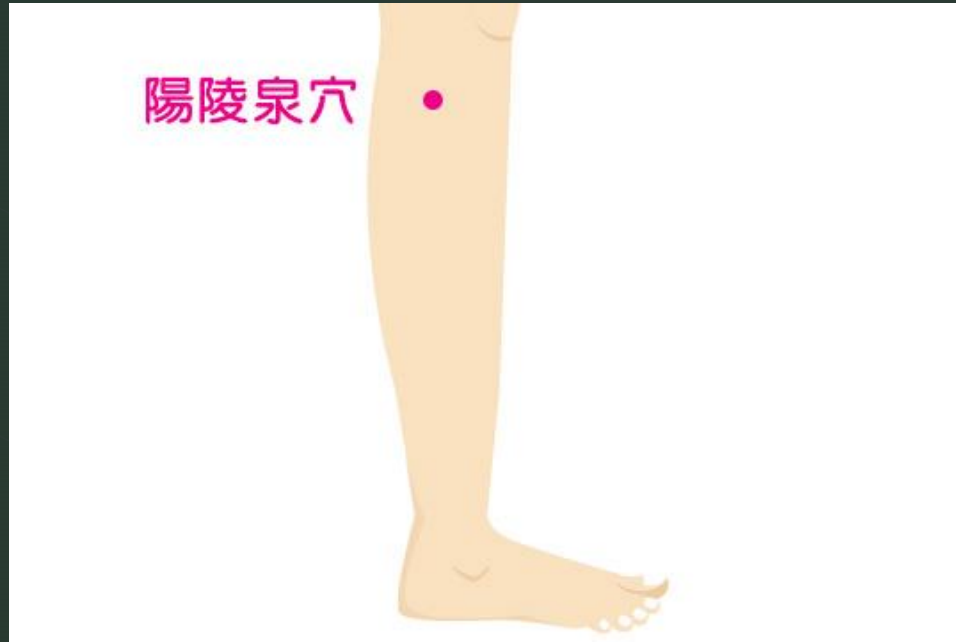


3. 外、內膝眼穴

位置：膝蓋下面有兩個凹陷，外側為外膝眼穴，內側是內膝眼穴

手法：穴位按摩5分鐘，以微脹痛即可

膝關節痛的穴位按摩



4. 陽陵泉穴

位置：小腿外側部，腓骨頭前下方凹陷處。

手法：穴位按摩5分鐘，以微脹痛即可。

膝關節痛的穴位按摩



5. 陰陵泉穴

位置：小腿內側，脛骨內側髁後下方凹陷處。

手法：穴位按摩5分鐘，以微脹痛即可。

膝關節痛的保健湯水- 寒濕型痹痛

當歸生薑湯

症狀：關節冷痛，遇寒加劇，
得暖減輕

功效：溫經逐寒，養血通脈

材料：

全當歸 6 錢、桂枝 3 錢
北芪 5 錢、瘦肉半斤
紅棗 10 粒、生姜大半個
鹽適量



膝關節痛的保健湯水-濕熱型痹痛

土茯苓牛大力舒筋湯

- 症狀：關節腫痛發熱
- 功效：祛風濕清熱、舒筋骨
- 材料：
 - 牛大力一兩
 - 土茯苓一兩
 - 瘦肉半斤
 - 生薑三片
 - 蜜棗二粒



膝關節痛的保健湯水-腎虛型痹痛

杜仲牛膝補骨湯

- 症狀：腰膝痠痛無力、夜尿頻、記憶力減退
- 功效：滋陰補腎
- 材料：
 - 杜仲四錢、牛膝四錢
 - 烏豆二兩、生薑三片
 - 紅棗（去核）四粒
 - 瘦肉半斤



中醫看肩周炎

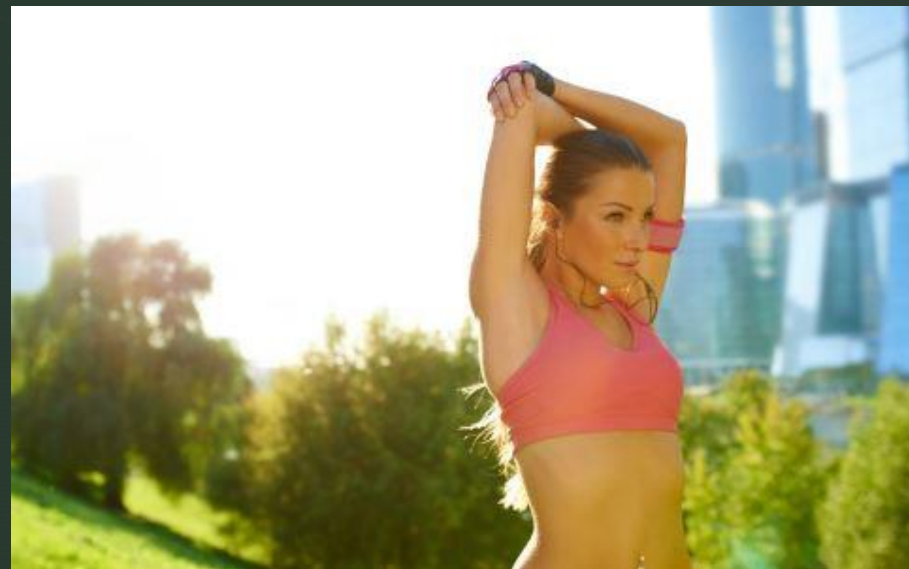
肩周炎成因：

- 肩部外傷或慢性勞損，肩部活動減少
- 局部寒冷刺激及內分泌紊亂等因素
- 中醫角度：由於長期勞損和氣血不足，加上風寒濕外邪的侵襲，血不養筋，筋脈拘急所致



預防肩周炎

- 注意姿勢及職業安全
- 應穿有袖的衣服覆蓋肩關節避免受涼
- 利用功能鍛練方法



功能鍛練方法--手指爬牆

- 面對牆壁站立，用患側手指沿牆緩緩向上爬動，使上肢儘量高舉
- 到最大限度，在牆上作一記號
- 然後再徐徐向下回原處，反復進行，逐漸增加高度



功能鍛練方法--體後拉手

- 患者自然站立，在患側上肢內旋並向後伸的姿勢下
- 健側手拉患側手或腕部，逐步拉向健側並向上牽拉
- 如雙手不能觸碰的患者可以用毛巾提起患肢

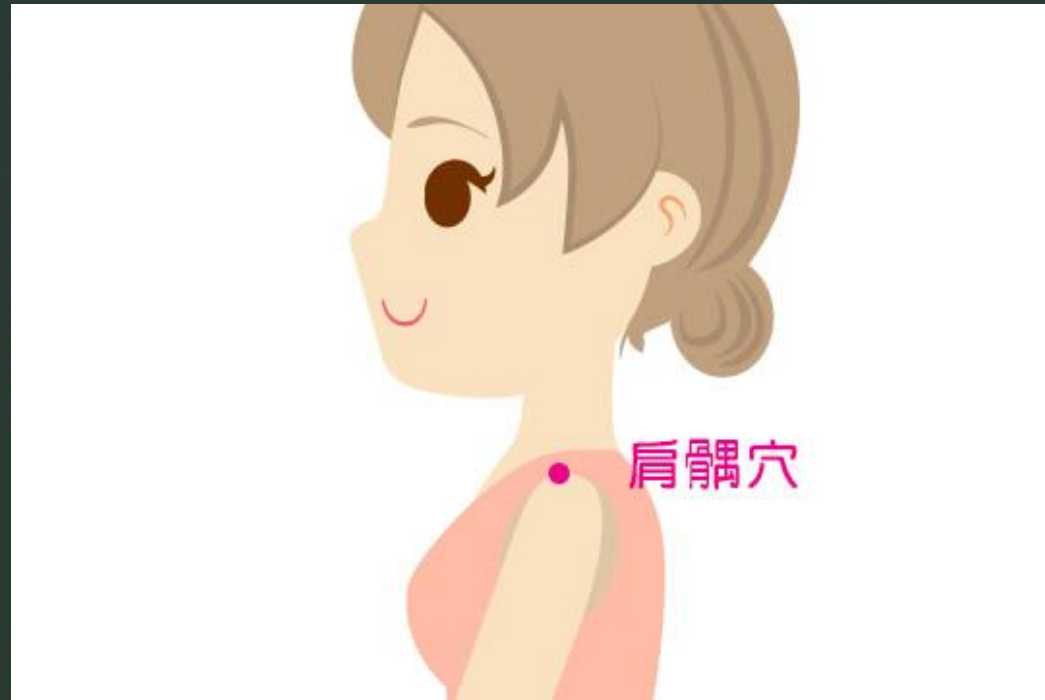


生活調攝

1. 減少使用痛手，尤其是拿重物
2. 輪流使用雙手，忌集中使用同一肩關節
3. 熱敷痛處，增加局部血液循環
4. 多做伸展肩關節活動，但應適可而止，忌勉強



肩周炎的穴位按摩



1. 肩髃穴

位置：上臂外展平舉時，肩部出現兩個凹陷，肩髃穴為肩峰前下方凹陷處。

肩周炎的穴位按摩



2. 肩髃穴

位置：上臂外展平舉時，肩部出現兩個凹陷，肩髃穴為後面的凹陷窩。

肩周炎的穴位按摩



3. 肩井穴

位置：大椎與肩峰端連線的中點上，前直對乳中。

肩周炎的穴位按摩



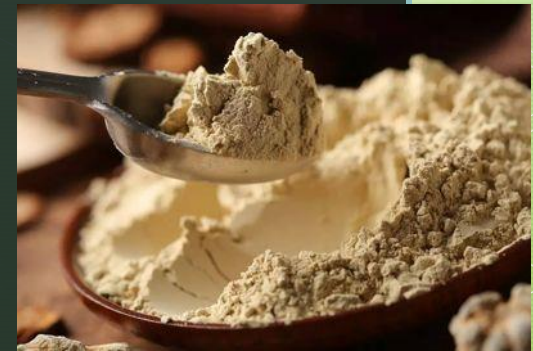
4. 肩貞穴

位置：肩貞穴在肩關節後下方，臂內收時，腋後紋頭上1寸

肩周炎的食療湯水

三七藕蛋橘絡羹

- 材料：三七粉3克，雞蛋2隻，鮮藕汁50毫升，橘絡1克，食鹽、豬油各少許。
- 做法：鮮藕汁加水適量，煮沸后將三七粉、生雞蛋(打破後)沖入鮮藕汁內攪勻，放入橘絡、食鹽及油煮沸2分鐘即可。
- 功效：適用於肩關節局部肌肉突然劇痛，如針刺刀割，部位不移，關節受限或局部腫脹等症狀。



中醫看腰痛

腰痛原因

1. 姿勢不良：長期坐姿，站姿不良或用力不當所引起的肌肉、肌膜、韌帶的疼痛
2. 疾病：椎間盤突出、脊椎滑脫、腎結石痛、腎炎、感染性脊椎炎或腫瘤…
3. 退化：骨質疏鬆症、退化性關節炎(生骨刺)、脊椎老化
4. 勞損及創傷：來自神經肌肉的異常如閃腰、肌肉韌帶拉傷、意外傷害、過度後仰
5. 精神層面及心理的因素：工作、壓力大

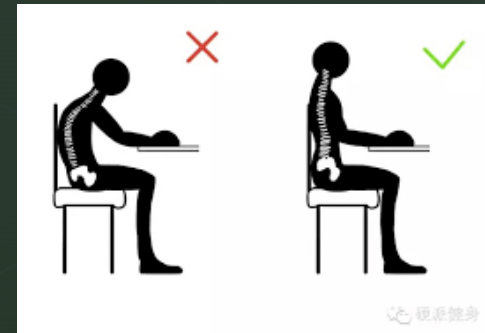


中醫看腰痛

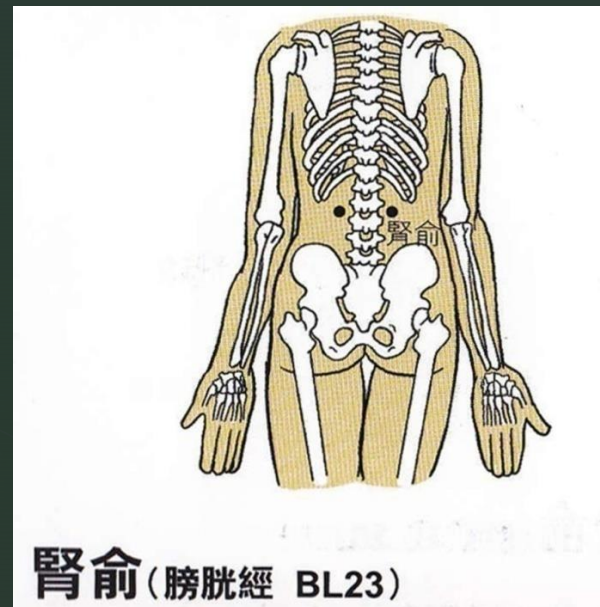
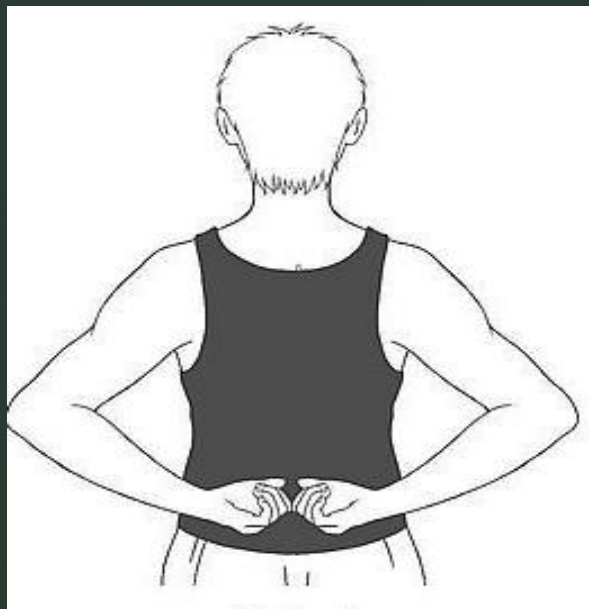
- 中醫認為『腰為腎之腑』，肝主筋、腎主骨、脾主肌肉
- 肝血要充足，才得以養筋，肝若不好，體內廢氣就不易代謝，產生痠痛
- 腎是管理骨骼生長與修復功能，腎若虛弱，血液循環就不順，也易引起痠痛
- 脾胃負責肌肉的生長與營養，脾胃系統差→脾胃吸收能力不好，無法將營養、水份運送全身，致肌肉消瘦、缺水而僵硬，造成痠痛

生活調攝

1. 正確的坐姿：坐下時必須把腰桿挺直，緊靠椅背
2. 站立和行走：站立時應挺直身子，平肩收腹，並保持脊椎的自然彎曲。良好的行走姿勢是抬頭，收下顎，腳尖向正前方
3. 休息和睡眠：選擇軟硬適中的床，最好曲膝側睡
4. 搬重物或提東西：應將物體盡量移近，並利用腿部和肩部的力量，而且量力而為
5. 工作與家事：久坐或久站的工作，每隔一段時間應更換姿勢，活動一下。
6. 運動：適當的運動，如散步，游泳，慢跑，柔軟操
7. 保持愉快放鬆的心情，充分睡眠及休息



穴位按摩



腎俞穴:

位置: 背部，第二腰椎棘突下，旁開1.5寸

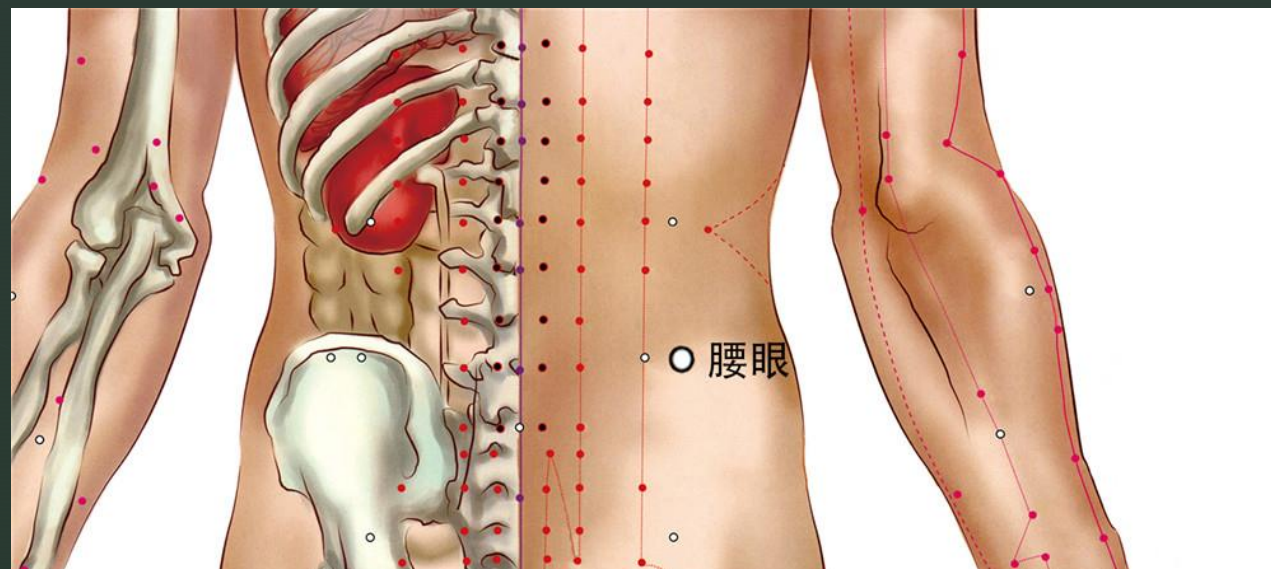
穴位按摩



腰陽關穴：

- 位置：後正中線第四腰椎（十六椎）棘突下凹陷處，約與髂嵴相平

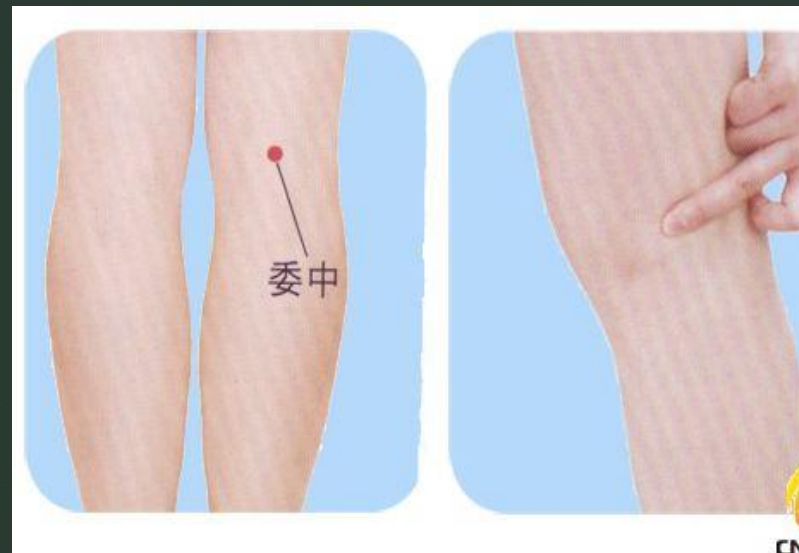
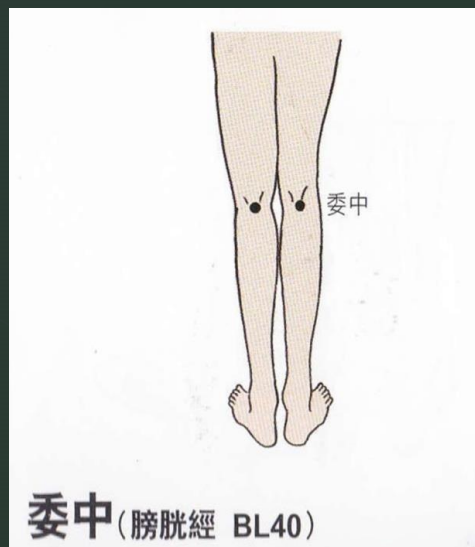
穴位按摩



腰眼穴：

- ▶ 位置：在腰陽關穴水平兩側，約3.5寸（四橫指多一點）的凹陷中，左右各有一個穴位

穴位按摩



委中穴:

位置： 膝蓋後膕橫紋的正中點

食療湯水

寒濕腰痛：腰部墜重不適，活動轉側不利，遇寒冷或雨天加劇，熱敷患處可緩解。平日疲乏倦怠，神差慾睡，食慾不振，舌淡苔白

祛濕舒筋湯：

材料：瘦肉200克，千斤拔20克，茯苓15克，陳皮1/4個

製法：瘦肉汆水加藥材，用適量水加入所有材料煲2小時，飲湯食肉



食療湯水

濕熱腰痛：腰痛緊張，痛處灼熱感，熱天或遇熱後痛增，口渴欲飲，潮熱汗多，小便黃赤，舌紅苔薄黃。

筴蘼脊骨湯：

材料：猪脊骨250克，筴蘼20克，蒼朮15克，白朮15克，薏米30克

製法：脊骨砍件汆水加藥材，清水適量文火煮2小時，調味飲湯。每週2至3次。



食療湯水

瘀血腰痛：痛處固定持續，刺痛為主，按之痛增，活動不靈，舌質晦暗或有瘀斑

身痛逐瘀湯：

材料：瘦肉200克，當歸10克，川芎10克，牛膝15克，雞血藤20克

製法：瘦肉汆水加藥材，清水適量文火煮2小時，調味飲湯。每週2—3次



食療湯水

腎陽虛腰痛：以腰部痠痛為主，伴下肢乏力，勞累後腰痛加劇。伴面色淡白，手足冰冷，疲倦氣短，舌淡苔薄

舒筋活絡湯：

材料：豬脊骨500克，牛大力30克，金狗脊20克，米酒少許約3茶匙

製法脊骨洗淨砍件汆水加藥材，清水5－6碗文火煮2小時，調味，加米酒

增強藥力功效: 豬



豬脊骨500克



牛大力30克



金狗脊20克



米酒約3茶匙

食療湯水

腎陰虛腰痛：以腰部痠痛為主，伴下肢乏力，勞累後腰痛加劇。伴心煩失眠，口乾舌燥，手足心熱，舌紅少苔

茨實補腎豬腰湯：

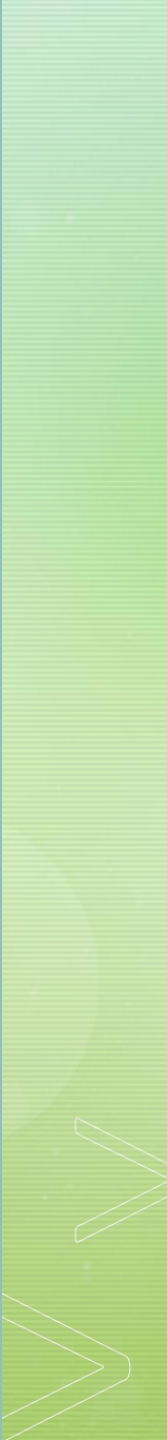
材料：瘦肉200克，豬腰一副，茨實20克，淮山20克，枸杞子10克，黑豆30克

製法：豬肉洗淨汆水，豬腰洗淨去筋膜，與茨實、淮山、枸杞子共放入煲內，加清水八碗文火煲二小時，調味即可。





如何養護精神健康？



日常生活調養情志

- 生活要有規律，按時作息、進餐;
- 安排好運動、娛樂時間;
- 避免整天呆在家中將自己「封閉」起來;
- 調節心態
- 戒煙限酒!





疏肝花茶飲

陳皮花茶：陳皮5克，茉莉花茶3克，沸水沖泡

佛手健胃茶：佛手片10克，沸水沖茶代飲

玫瑰舒心茶：玫瑰花6克，沸水沖茶代飲

山楂木香茶：山楂15克，木香6克，白糖20克，紅茶5克，煎茶代飲

混合花茶：茉莉花、玫瑰花、合歡花皆有抒肝解鬱作用，可分別或合併使用，每次沖泡約5g，亦可加紅棗3粒或菊花數朵共同飲用。

適宜：肝氣郁滯，情志不疏者。伴痰濕者用陳皮佛手，伴血瘀用山楂、玫瑰。

博愛醫院— 香港浸會大學中醫教研中心（油尖旺）

- ✓ 地址：九龍佐敦加士居道30號伊利沙伯醫院R座9樓
- ✓ 聯絡電話：2618 7200
- ✓ 服務時間：
- ✓ 星期一至星期五：9:00 - 19:00
星期六：9:00 - 17:00
星期日及公眾假期：休息

