

五十肩的中醫分型與食療

肩周炎常見於五十歲左右者，故俗稱為「五十肩」。清朝乾隆皇帝亦同樣受此病困擾三十餘年，因臂痛不能拉弓，射箭水準下滑。雖然我們不是個個天驕，亦不需要彎弓射大鵬，但我們個個要上班，若「頸緊膊痛」長期不癒，對辦公室一族來說是一種折磨。病情嚴重時影響日常生活，例如舉手困難，不能提重物，甚至手不能向後伸，甚至穿衣服、梳頭都有困難；且肩周炎晚上會比日間嚴重，很多時還會影響睡眠。

肩關節周圍炎即肩周炎，好發於冬春季節，女性患者多於男性。近年，三十歲左右出現這種情況亦不罕見，因室內冷氣長期開放，肩膊易受寒邪，加上長期使用電腦工作且重複同一動作令肩部的肌肉韌帶處於緊張狀態所致。肩周炎發病緩慢，大多數患者多延誤到肩部疼痛劇烈才急於求診。病情後期會出現肌肉萎縮、兩肩關節不對稱等後遺症。

中醫學認為，本證屬於「痹症」的範疇，中醫還稱之為「肩痹」、「凍結肩」等等。《靈樞·賊風》篇中首次提出其發病與外傷關係密切，認為傷後惡血停聚於肌肉筋骨之間，氣血運行不暢，易受風寒濕邪侵犯，惡血與外邪侵襲則發為痹證。五旬之人肝腎精氣開始衰退，氣血虧虛，血脈運行遲澀，不能濡養筋骨，筋脈失其所養，血虛生痛，營衛失調，筋脈拘急而不用。外因則多與風寒濕三邪侵襲有關，肩部長期勞累，或肩部受涼，風寒濕邪客於血脈筋肉，血受寒則凝，使筋脈失養，脈絡拘急而疼痛，關節屈伸不利。常見臨床辨證如下：

1. 肝腎虧損型

症狀：體虛病久，年高體虛，腎精虧損，肝血不足，不能濡養筋脈，證見頭暈、目眩、耳鳴、腰酸、步履無力、肩關節功能障礙明顯、舉動無力、痛不甚明碩、舌偏紅、苔薄、脈細弱。

食療舉例：桑寄生胡椒牛展湯

材料：桑寄生 5 錢，黑、白胡椒各 30 粒，川芎 3 錢，獨活 3 錢，姜活 3 錢，防風 3 錢，白芍 3 錢，秦艽 3 錢，女貞子 5 錢，全歸片 4 錢，紅棗 4 粒，生薑 3 片，牛展肉 1 斤。

製法：先將牛展肉洗淨切塊用滾水漂洗乾淨，餘下的材料洗淨，將洗淨的材料放入煲內，加入清水 10 碗大火煲滾改用慢火煲 2 小時，加鹽調味即可飲用。

功效：補益肝腎。

注釋：桑寄生味甘、微苦，性平，補肝腎，祛風濕，強筋骨。姜活善治肩臂疼痛，配合獨活治療一身之風寒濕痺，散寒祛風，勝溫止痛。黑胡椒補腎；白胡椒祛風。女貞子性涼，味甘、苦，能滋補肝腎。白芍養血斂陰、柔肝止痛。現代藥理研究白芍有解痙，降壓，增加冠脈流量，擴張外周血管作用；並可解熱鎮痛。

2. 氣血兩虛型

症狀：勞累過度耗傷氣血，或素體氣血虧損，氣血運行無力，筋脈失濡。證見肩部酸痛，勞累後疼痛加重，肌筋攣補，活動障礙，伴頭暈目眩，精神萎靡，面色無華，氣短懶言，心悸失眠，四肢乏力，臥則減輕，喜按喜揉，常反復發作。舌淡，少苔或舌苔白，脈細弱或沉。

食療舉例：黨參歸芪烏雞湯

材料：黨參 4 錢，全歸片 3 錢，北芪 3 錢，川芎 3 錢，獨活 3 錢，姜活 3 錢，防風 3 錢，白芍 3 錢，秦艽 3 錢，紅棗 4 粒，生薑 3 片，烏雞 1 隻，酒 1 湯匙。

製法：先將烏雞洗乾淨、去內臟及頭、腳，斬件，再將餘下的材料洗淨，所有材料放煲內，加適量清水，大火滾後轉文火煲 1—2 小時，加鹽調味即可飲用。

功效：補氣養血，通絡止痛。

注釋：黨參性平味甘，補中益氣。北芪性微溫味甘，補益氣血。紅棗性溫味甘，行氣養血。

3. 瘀血阻絡型

症狀：部分患者有外傷史，肩關節脫位，骨折以及上肢其他部位的筋骨損傷，日久的累積性損傷，使肩部流血受阻，瘀血凝滯。證見早期局部腫脹，或日久肌肉萎縮。肩部疼痛以夜間為甚，疼痛劇烈，刺痛為主，痛有定處，拒按。舌暗或有淤斑，舌苔白或薄黃，脈弦或細澀。

食療舉例：二藤川芎烏雞湯

材料：雞血藤 5 錢，海風藤 4 錢，川芎 4 錢，全歸片 4 錢，桃仁 4 錢，獨活 3 錢，姜活 3 錢，防風 3 錢，白芍 3 錢，秦艽 3 錢，紅棗 4 粒，生薑 3 片，烏雞 1 隻，酒 1 湯匙。

製法：先將烏雞洗乾淨、去內臟及頭、腳，斬件，再將餘下的材料洗淨，所有材料放煲內，加適量清水，大火滾後轉文火煲 1—2 小時，加鹽調味即可飲用。

功效：活血化瘀、通絡止痛。

注釋：

4. 風寒濕痺型

症狀：久居寒濕之地，風寒濕邪客於筋脈，氣血凝滯，痺阻經絡。證見肩部酸痛、隱痛或腫痛，漸漸加重，夜間痛甚，遇風寒痛增，得溫痛緩，畏風惡寒，或肩部有沉重感。舌淡，舌苔薄白或膩，脈弦滑或弦緊。治宜祛風散寒除濕，通絡止痛。

食療舉例：老桑枝燉白鱧

材料：老桑枝 1 兩，胡椒根 1 兩，生薏米 1 兩，川芎 3 錢，獨活 3 錢，姜活 3 錢，防風 3 錢，白芍 3 錢，紅棗 4 粒、米酒 2 湯匙、白鱧 4 兩。

製法：將黃鱧去內臟、頭骨，洗淨，切段，用開水拖去血腥，粘潺；將桑枝切成小段；再將餘下的材料洗淨，放入燉盅內，加酒、加滾水 4 碗，隔水燉 3 小時，加鹽調味即可食用。

功效：祛風濕、通經絡、補氣血。

注釋：老桑枝性平味微苦，祛風濕，利關節。生薏米性涼，味甘、淡，利濕除痺。胡椒根性溫味辛，祛風濕，散瘀血，通絡脈。

受涼常常是肩周炎的誘發因素，寒冷濕氣會侵襲機體，使肌肉組織和小血管收縮，所以患者須注意日常保暖防寒，勿使肩部受涼，尤其夏天喜歡穿「露肩短袖」的女士們，到有冷氣的商場或辦公室要加倍小心。另外，日常飲食以均衡為原則，並注意調整姿勢，避免不正確姿勢積累勞損。人貴在堅持，堅持鍛煉，加強體育鍛煉是預防和治療肩周炎的有效方法。