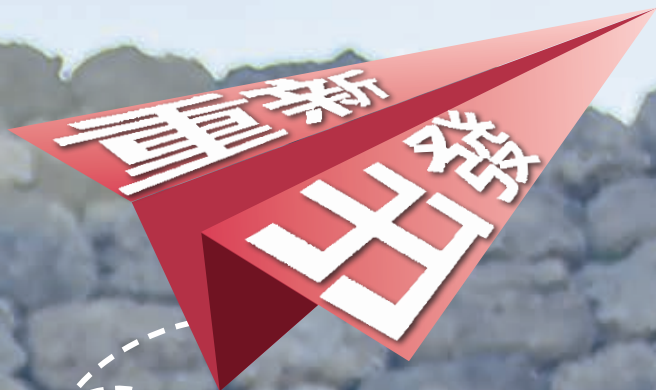


樂怡生活
Privilege Vida

10月號
Oct • 2015

有獎謎語遊戲
通識有獎問答



Sukie's 石詠莉

贈閱



Privilege

樂怡服務

為你提供

熱誠、專業、週全、窩心的服務

介紹：「樂怡服務」(The Privilege Club Services Limited) 是策劃屋苑增值服務的專業公司。為私人屋苑量體裁衣式的設計，提供時代氣息和專業、優質的服務。「樂怡服務」擁有眾多優質服務供應商網絡，並有著良好的合作關係，因而在策劃屋苑服務時，能夠提供最優質及專業的服務予屋苑住戶。

宗旨和目標：

- 至尊服務住戶為本
- 活化設施充實提高
- 多元內容時尚生活
- 星級水準尊享樂怡
- 與時並進精益求精

目錄

10 月號 Oct • 2015



出版 / 發行：



樂怡服務有限公司

電話：3153 2322

電郵：contact@privilegehk.com

地址：九龍新蒲崗大有街 34 號
新科技廣場 19 樓 1902 室

編輯：

訊易達
ENotice

訊易達傳播出版有限公司

編輯部

電話：3153 2362

廣告部

電話：3153 2320

傳真：3153 2182

電郵：privilegevida@enotice.com.hk

發行：30,000 冊以上

版權所有 翻印必究

CONTENTS

- 5 重新出發
一鳴驚人石詠莉
- 12 保健常識
《風濕痺痛知多點》
- 18 手機通識
手機充電器不可亂用
- 20 寰宇風情
日本平戶尋鄭成功遺蹟
- 22 有獎燈迷會
- 23 畫情說香江
上環西港城
- 28 新書推介
《潮讀 400 年》
- 29 潮語特區
普通話諧音類潮語
- 30 中國歷史通識
中國歷史時代表
- 31 生活薈
樂怡臻美藝術學苑
- 32 著名畫家
何百里先生
- 40 家居美食
自家製蔥花餅
- 41 家居美食
香草烤羊架
- 46 太平山下通識滙
你知道 " 四環九約 " 嗎？
- 47 獅子山下通識滙
九龍首間 " 影畫院 "
- 48 香江今昔
香港最早的電車服務
- 49 本月星座
- 51 屋苑通告電子屏幕化



HANG YICK 物業管理有限公司
HANG YICK Properties Management Limited
恒益地產集團成員公司 A Member of Henderson Land Group



WELL BORN 物業管理有限公司
WELL BORN Real Estate Management Limited
恆昌地產集團成員公司 A Member of Henderson Land Group

中醫及針灸諮詢

我們提供專業的中醫及針灸諮詢，處理各種運動及舞蹈創傷痛症，例如：

- 軟組織創傷（肌肉、韌帶、筋腱）
- 關節痛症（脊椎、肩關節、肘關節、腕關節、腕關節、膝關節、踝關節、指關節）
- 神經痛症（如坐骨神經痛）
- 肌肉骨骼結構失穩訓練（如重覆性扭傷、十字韌帶撕裂等、脊椎滑脫）
- 脊柱姿勢訓練（如腰椎過前傾、脊柱側彎等）
- 整脊治療（脊椎關節錯位痛症、脊椎關節錯位致活動功能下降）
- 慢性水腫治療（如痛風引起水腫、慢性發炎水腫）



合作伙伴：



風濕痺痛知多點

“每當打風落雨，條腰就會好酸痛！”

“一到冬天對膝頭就好凍好緊好辛苦，連行步路都有困難！”

“係冷氣房做左成日野，肩頸好緊好唔舒服呀！”

以上的對話，相信大家都會經常聽到。無論是自己，或是身邊的人，‘周身痛’ / ‘風濕痛’ 是很常見的。

在中醫的角度，這種‘風濕痛’、‘周身痛’、‘肩頸痛’、‘膝頭痛’、‘腰痛’等等，名叫‘痹証’。那麼，是不是一定是老人家才會患上痹証呢？其實不然！患上痹証的前題是人體的正氣不足，故而易受風、寒、濕、熱等外邪乘虛而入，然後這些邪氣就會痹阻於肌肉、筋骨、關節，造成經絡壅塞，使局部的氣血運行得不暢通，不通則痛，所以見肌肉、筋骨、關節出現疼痛、麻木、重著、屈伸不利，灼熱，甚至關節腫大等為主的臨床表現。

老人家之所以較常患上痹証，是因為人過半百，正氣已虛。可是，現代人的生活習慣，完全不符合養生的原則，故人未過半百，而正氣大虛者比比皆是。此外，產後的婦女，因為生產時失血和傷氣的原故，使正氣受傷。亦有大病後、久病及長期病患者等，與病魔搏鬥的過程中，少不免會傷及自身正氣，故其正氣亦不足。



正宗中醫醫務中心
陳可昕註冊中醫師

隋代一本很重要的病因學專書《諸病源候論》就提出了，痺証是“由血氣虛，則受風濕，而成此病”。《濟生方·痺》也有指出：痺証“皆因體虛，腠理空疏，受風寒濕氣而成痺也。”由於人體正氣不足，風、寒、濕、熱等外邪就會乘虛而入，無力驅邪外出，而致病邪稽留，病勢纏綿，日久不癒。

《黃帝內經·痺論》就有記載：“風寒濕三氣雜至，合而為痺也。其風氣勝者為行痺，寒氣勝者為痛痺，濕氣勝者為著痺。”其中，風、寒、濕、熱之邪往往相互為虐，方能成病，但此等病邪為患，症狀各有側重，而各邪之中，又以風邪為主要。廣東話中的‘吹親’就表示了風邪是最易入侵人體的，因為它能打開人體的毛孔，也具有穿透的能力，容易長驅直達人體之中，而且它也能夠帶著寒邪、濕邪、熱邪去一起侵犯人體致病。風的特徵是游走移動，以風為重之痺証名為‘行痺’，症見疼痛的部位不斷轉換。例如有位女士，她早上去看醫生的時候是左肩痛，在左肩做完物理治療之後，肩痛減輕了。可是，下午回到辦公室的時候又變成了右肩痛。這就是風邪為患的表現了。所以這一類的患者是必須接受以傳統中醫理論為主的針灸療法，作驅風止痛的治療。一般來說，驅風的穴位多數有一個‘風’字，例如風市穴、風池穴、風府穴等。其中，風池穴就大約在耳後側，揉驅風油的位置呢！

而寒邪多依附著風邪來犯，寒邪具有收緊的能力，又會傷害人體的陽氣，以寒邪為甚，名為‘痛痺’，症見劇烈疼痛，有一種好‘緊’的感覺，而且自覺寒冷不溫，就像在冬天的時候，那十隻手指在寒風之下冷得僵硬的



感覺。而痛的表現多為針刺痛、冷痛，在寒冷時痛加重，在熱熨時痛緩解。例如一位患有腰椎間盤突出症的男士，自覺腰痛嚴重，而且腰部有寒冷和很緊的感覺，很難順利進行屈伸的動作，服了止痛藥後仍然冷感明顯，但熱熨腰部時疼痛的感覺就驟減了。此類患者需要用溫針治療，以散寒止痛。你有聽過艾灸嗎？有很多老友記都喜歡用艾條溫灸自己不舒服的痛位，就是因為溫暖的艾灸能夠有散寒止痛的能力，所以深得平民的愛戴。

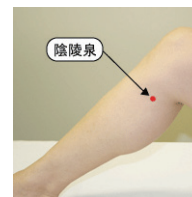
其次就是濕邪，它常借風邪的開疏力量而入侵人體的筋骨肌肉，而風寒之邪又藉濕邪之粘著、膠固的特質而留於肢體，久久不去。以濕邪為甚者，名曰‘著痺’，症見痛處重著而痛，就是平常覺得‘好聚住痛’的感覺了，其痛位固定，不轉移位置，而且患者也會活動不靈活，肌肉上感到麻麻痺痺。感受濕邪，和天氣有密切的關係，特別是陰雨天，黃梅天，這時候因為自然界中的濕度極高，所以風濕之邪極容易再次侵犯原本的‘風濕痛’

位，因為那個位置長期被犯而致正氣相對的不足，所以本身未斷根的痛証更容易再次發作。另外，有些女孩子，經常洗完頭髮後，沒有立刻吹乾頭髮，久而久

之，頭就如戴了頂帽子，經常頭痛，久久不癒，這就是因為濕邪在頭濕之時滯留在頭上，令到頭部的經絡不通暢而致。而且，這種頭痛的特色是長時間不易痊癒，久不久就發作，這是因為濕邪的特性就像情侶一樣纏綿，所以很難把它從人體身上分開呢。只有驅除了風濕之邪，頭痛才不會再發作。常見驅頭濕的方法例如有用陰陵泉這個穴位。陰陵泉在小腿內側，脛骨內側腓後下方的凹陷處。有健脾驅濕的功效，多按壓對身體很有益處呢！

而風寒濕之邪三者為患，由於不易驅除，所以會鬱在人體中，時間長了就會化成熟邪，成為風濕熱邪。熱邪的特點就是局部紅、腫、熱、痛，而在冷敷的時候，痛就會減輕。例如有位老伯伯長期都有膝頭酸痛的問題，但是這幾天就突然見膝頭紅腫起來，而且摸痛位很熱，這就是風濕熱痺的表現了。這個時候必須要以清熱止痛為主，可以用冰冷敷患處減痛。

最後，筆者再為大家略略介紹痺証的兩種特別分型，一是虛証，一是瘀阻。例如婦女在生產完後的‘媽媽手’便是很常見的虛性痺証；也有一些女性常常覺得腰痛，酸酸的痛，特別在經期時，但按壓一下又覺得舒服一點，而且走路的時候好像不太夠力，這就是常見的虛性痺証。這都是因為五臟六腑虛，正氣



不足夠，而致氣血不足夠去營養筋骨所致的。這類的痛，是需要以中藥或針灸補益，單純食止痛藥是不能夠起到補臟腑氣血的效果，所以療效不顯。另外一種，是因為病程日久，疼痛多年，邪氣鬱久而成為了瘀邪，這種病者會見到病變之處有結節、腫脹、瘀斑或肢節變形等。古醫書《醫門法律》對痺病日久，主張治療應“先養血氣”。例如老人患骨關節炎幾十年，雙膝都變型了，這類痺証需要活血通絡，又要養血益氣以止痛，通補兼施，否則難以有效果。

痺証是痛症中的頭號病魔，疼痛難以明狀，患者苦不堪言。其種類有很多，治法上配合物理治療和西藥方法止痛外，必須在止痛的基礎上再加上中醫獨特的驅風、散寒、除濕、清熱、活血驅瘀、通絡和補虛等，才會有明顯的治療效果，是中醫藥和針灸的理想治療對象。

