

香港西區婦女福利會
(松鶴老人中心)

註冊中醫師 黃紹傑

痛証中醫護理

痛証中醫証型

「不通則痛」

- 寒濕/風濕/風寒濕
- 濕熱/風熱
- 血瘀

「不榮則痛」

- 腎虛/肝腎不足
- 氣血不足(或血痺)

腰腿痛----寒濕侵襲

- 多由冒雨涉水，或水中作業，居潮濕之地，致寒濕停留，經脈被阻，氣血運行失暢而成
- 腰部疼痛，或有冷重感，轉側不便，遇陰雨加劇
- 身重困倦或小便不利

寒濕侵襲

五指毛桃大力湯

- 五指毛桃根**30g** 千根拔**30g** 牛大力**30g**
瘦肉 調味適量
- 藥材先浸**20**分鐘，連水帶料煲 **1-2** 小時，
調味即成
- 補氣散寒祛濕
- (食療僅供參考，服用前請先諮詢註冊中醫)

腰腿痛----濕熱內阻

- 多由夏季氣候炎熱，濕氣彌漫，濕與熱交蒸，侵襲人體，留滯經絡，或寒濕蘊積，久郁化熱
- 腰部疼痛，且有重著，或痛處有發熱感
- 小便短赤，兩足酸軟

濕熱內阻

銀花藤桑枝薏米湯

- 銀花藤30g 老桑枝30g 生熟薏米各30g 瘦肉及調味適量
- 煮法同上
- 清熱化濕通絡
- (食療僅供參考，服用前請先諮詢註冊中醫)

腰腿痛-----腎精虧損

- 多由素體不足，或久病體虛，或年老衰弱，致腎精空虛，腰府不堅
- 腰部疼痛，綿綿不休，臥床休息，漸能減輕
- 腰膝酸軟，不能久立

腎精虧損

熟地牛膝杜仲湯

- 熟地15g 牛膝15g 杜仲12g 杞子12g 瘦肉及調味適量
- 藥材先浸，此湯可炖服
- 補腎精，強筋骨
- 腰痛者可以狗脊12g代牛膝
- (食療僅供參考，服用前請先諮詢註冊中醫)

腰腿痛----瘀血阻滯

- 多由強力舉重，扭閃跌仆，血阻氣滯，或久病氣血運行不利，致瘀血停滯
- 腰部疼痛如刺，輕則俯仰不便，重則不能轉側，痛處固定不移，日輕夜重

瘀血阻滯

1. 田七煲雞湯

- 田七**15-20g** 雞一只 果皮 調味適量
- 煲 **1-2** 小時，如用田七粉，可每碗湯沖服
半茶匙
- (食療僅供參考，服用前請先諮詢註冊中醫)

痛証注意事項：

- 1. 健康心態，積極治療。
- 2. 請教醫生，明確診斷。
- 3. 綜合療法，請教醫生。



問答時間