

山城中醫巡迴醫療 特色養護

文／陳相如 台中慈濟醫院中醫部傷科主治醫師 攝影／馬順德 製圖／陳彥儒

石岡巡迴醫療經過幾個月的服務，除了剛開始有比較多的風邪外感症狀，以及老人家睡眠問題及腸胃不佳的狀況，大部分來看診的鄉親都有身體痠痛與關節疼痛問題，發生原因除隨年齡增長的自然老化外，最主要還是與當地鄉親種植果樹的工作型態相關。

石岡屬於山城，濕氣重，濕氣進入人體容易讓人感覺睏倦、肢體沉重，甚至會有胃口不好、噁心、頭暈等症狀；而濕氣滯留在關節，就會在關節處表現出悶痛的感覺。這些



石岡屬山城，濕氣重，透過脾經與胃經穴位調整，可以改善因濕氣進入體內造成的不適。

屬「濕」的症狀，可以從調理脾經、胃經來改善症狀。

調理方式主要以「健脾利濕」，「補益氣血」為主，讓身體的水分代謝更好，把濕氣排出體外。我們巡迴門診也經常使用雷射針灸打在病人脾經的陰陵泉、太白、公孫等穴位，以及胃經的足三里等穴位，來促進這兩個經絡的氣血循環。

然而石岡山城早晚溫差大，平日的腸胃保養才是根本之道，鄉親可以透過按摩前述幾個脾經與胃經的穴位來自我保養，或者可以用粗鹽自製熱敷包來熱敷這幾個穴位效果也不錯。

種植水果的長輩，膝關節的預防保養也相當重要。石岡山城的果園可能有些坡度，務農時常必須爬坡，很容易發生膝關節磨損情況。如果平日可以做「股四頭肌」的訓練，可以維持「脛骨平臺」的平衡，降低膝關節的磨損。

最簡單的股四頭肌訓練就是「膝平舉」，這個訓練相當簡單，就是坐著抬腿。訓練時坐在一張穩固的椅子上，先舉起一隻腳至水平一百八十度，維持五至十秒後慢慢放下來，再換另外一隻腳，左右交替著做，很適合一面看電視一面訓練。

另外還有一個進階的訓練是「踩空中腳踏車」，除了鍛鍊股四頭肌之外，還能強化腹肌和臀肌，保護效力更強大，做起來也相當安全。踩空中腳踏車的動作只需要躺在瑜伽墊上，腳往上抬四十五度，腰整個平貼在瑜伽墊上，

「膝平舉」股四頭肌訓練



1. 訓練時坐在一張穩固的椅子上



2. 先舉起一隻腳至水平 180 度，維持 5 至 10 秒後慢慢放下來



3. 再換另外一隻腳舉起至水平 180 度，維持 5 至 10 秒後慢慢放下來

4. 左右交替著做，適合一面看電視一面訓練。

對著空中做踩腳踏車的動作，一開始可以先踩個二十到三十下，之後按個人體力，循序漸進每一天再多加幾下，這幾個部分的肌力就會慢慢增加上去，對下半身整體肌力有相當大的幫助，肌力增加了，不但能穩定關節，也能延緩關節磨損。

除了腿部關節退化，有些看診鄉親也有手部關節退化狀況。手指關節退化大致分為「遠端指節」與「近端指節」的

退化。從初步診斷看，如果是遠端指節的關節疼痛，也就是末梢指節變形、疼痛，大部分屬於過度使用的退化性關節炎；如果是近端指節變形的話，就要考慮是類風濕性關節炎的可能性。

進一步了解病人的工作職業，如果工作屬於園藝、整理果園，常常需要拿剪刀剪枝、接枝，加上有末端指節變形與退化，基本上就可以判定是工作引起的退化性關節炎，大部分都出現在比較年

踩空中腳踏車：鍛鍊股四頭肌，強化腹肌和臀肌



1. 預備姿勢：平躺在瑜伽墊上

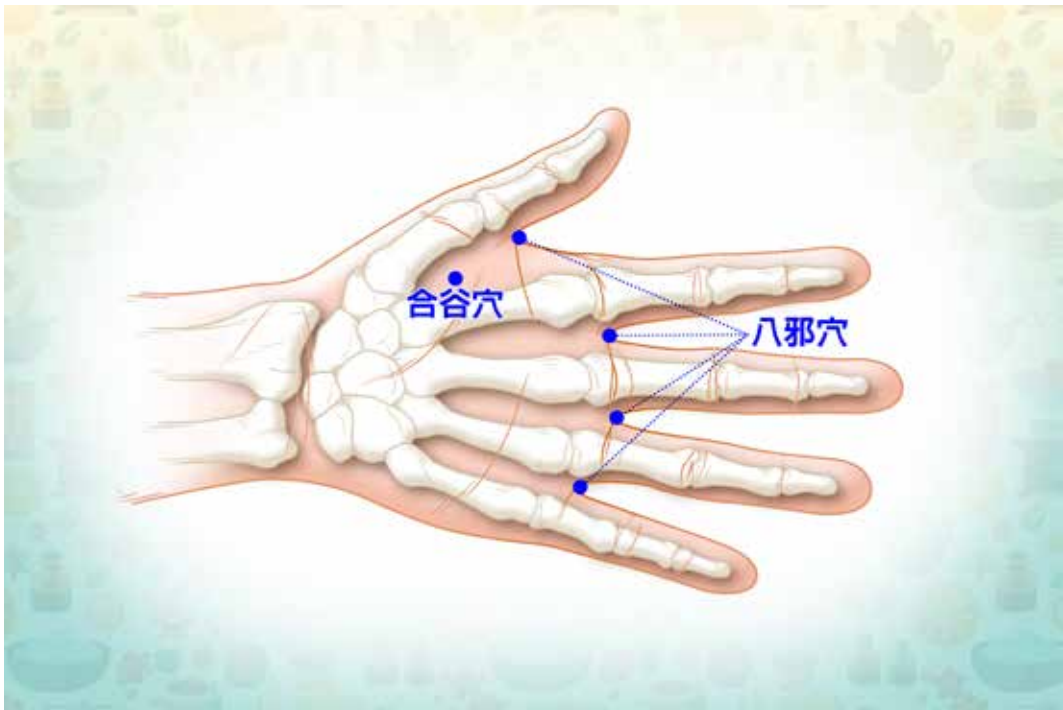


2. 雙腿上舉 45 度，腰平貼在瑜伽墊上。



3. 雙腿向空中 45 度方向做踩踏腳踏車的動作。





園藝、整理果園等工作，需要拿剪刀剪枝、接枝，常會過度使用手掌。可以按摩合谷穴與八邪穴，緩解手掌不適。

長、工作超過幾十年以上的病人。很可惜這種關節的退化變形雖可透過針傷手法減輕，卻沒有辦法完全恢復，但可以透過自我按摩的方式舒緩疼痛。

舒緩按摩的方式也很簡單，首先用另一隻手找到手指兩邊的肌肉交界處，輕輕按壓，舒緩控制手指頭屈伸的肌肉；手指關節旁有韌帶，也可以輕輕的按摩手指關節兩側，讓韌帶放鬆。這樣的按摩方式可以讓手指肌肉與韌帶鬆開，增加一些空間，讓發炎物質比較容易代謝，使得疼痛感下降。

過度使用手掌的人，手指裡面的掌側

滑間肌、蚓狀肌等肌肉都會出現沾黏現象，可透過按摩兩手虎口的合谷穴與兩手手背第一到五指間，指蹠緣後方赤白肉際處的八邪穴，鬆動掌間肌與蚓狀肌等手部肌肉，讓靜脈回流順暢，減緩手部疲勞與痠痛。

總結山城中醫特色，多以當下針傷改善結構品質，活化循環，佐以內服藥物調理，並衛教改變生活習慣，讓中醫生根於醫療資源不足地區，讓長輩生活品質更加改善，以降低山城長者多獨居的相關風險。👉