醫學研究

談談肩周炎

卑詩省中醫藥學研究會李劉霞貞執筆

肩周炎是一種肩關節囊和肩關節周圍軟組織慢性退行性變化所致的疾病。它在五六十歲人中最常見。又有「五十肩」之稱。不少人因此病嚴重發作，生活不能自理，整個肩關節如同上鎖、結冰、僵硬難動，所以醫學上又稱爲「凍結肩」和「漏肩風」。

肩關節周圍爲足陽明經筋之所過，經筋的功能活動依靠經絡的滲灌氣血而得到濡養，如起居失調，衛氣不固，腠理空虛或勞累之後，汗出當風或夜間貪涼，肩部受涼均可致風寒濕之氣痹阻經絡及其聯屬部分—經筋，使經筋不能發揮約束骨骼，利關節的屈伸作用，當所經過的部分製痛和轉筋，肩不能舉。

肩關節周圍炎早期以肩疼爲主，晚期出現明顯的肩關節功能障碍。急性發作時，多數病人感到肩疼與日俱增；不少病人從肩部酸痛開始，發展到出現肩、頸、肘、前臂等廣泛性串痛症狀；特別是在抬肩舉手、向外展臂及旋轉肩部時劇痛難忍。此外，有些病人白天疼痛較輕，夜間疼痛難忍，不能睡眠，起床後稍事活動方得緩解。

已患肩周炎的病人最好適當參加體育鍛鍊，同時配合局部熱敷、醋熏洗、針灸、電療及藥物治療。

中藥治療方面可辨證論治選用宣痹湯、石膏湯、蠲痹湯加減。草藥治療也有良好療效。常用藥物有豆豉羌、尋骨風、半楓荷、石楠藤、臭屎茉莉頭、牛大力等。針灸可選肩髃、肩貞、曲池、肩髎、陽陵泉等穴位。

體育鍛鍊要注意鍛鍊肩關節。方法有：兩肩分別由前向後或由後向前劃圈圈；患手手指觸牆，續步上移達最高點，再慢慢放下，作「爬牆鍛鍊」；以及「雙臂展翅」等。注意循序漸進，活動量由少到多，活動幅度由小到大，不怕疼痛（劇烈疼痛者例外），持之以恒。對病程較長，功能障碍明顯而療效欠佳者，可配合肩關節按摩，多作肩部活動。

健康信箱

從「便秘」談起

僑信參茸藥行黃欣賢

健康信箱：

我今年七十六歲，解大便好困難，可能是熱氣，服好多涼茶都無幫助。這是什麼原因呢？

——唐伯

唐伯：

便秘是由多種原因引起的。一般常見的有：腸胃積熱，氣機郁滯，氣血虧虛，陰寒凝滯四種類型。你來信講，你「自我診斷」是屬于熱性便秘，并服了很多涼茶，都無濟于事，恐怕是你的「自我診斷」錯誤，服藥自然無效了。

有不少人，沒有正規地學過醫學，而是略懂得一點中醫藥常識，就對某一些疾病進行「診斷」下藥，這種做法是十分錯誤和危險的。中醫診斷學是病情。例如，一個一門十分嚴肅，內容十分豐富的科學，每一個合格的中醫師，在中醫臨床工作中必須要熟練地掌握和運用「中醫診斷學」中的理論知識，在這些理論基礎上，歸納、羅列出疾病的診斷要點，結合患者的臨床症狀，作出正確或近似正確的判斷，然後才能下藥。例如，皮膚出現丘疹，到底是麻疹呢，風疹呢，還是藥疹呢？要正確地診斷和區分這些不同的「疹」必須要系統地學過醫學診斷學之後，才能作出正確的判斷。

不懂得診斷，亂下藥的危害性是十分錯誤和危險的。中醫診斷學是病情。例如，一個一門十分嚴肅，內無痛性血尿患者，容十分豐富的科學首先要盡快地作出明確的診斷。引起醫師，在中醫臨床血尿的原因很多，工作中必須要熟練很複雜，特別是無地掌握和運用「中痛性血尿，是一個醫診斷學」中的理給予卅五歲以上患論知識，在這些理者的警告—警惕泌論基礎上，歸納、尿系統癌病變的發羅列出疾病的診斷生。如果這位無痛要點，結合患者的性血尿患者不懂得臨床症狀，作出正醫學診斷，只是進行「自我診斷」，斷，然後才能下藥或隨意聽信親戚朋友的那些「濕啊，熱啊，等等」的所謂診斷，或服一些藥物和區分這些不藥，這些藥暫時可以止血，在患者看來，似乎止住了血就等于治好了「病」，感恩不及。其實，這是一種自欺欺人的做法。血止，雖掩蓋了早期暫時性的病症，但，帶來的却是後期永久性的不治之症。二是投藥錯誤影響健康。例如，你的「自我診斷」是「熱氣」便秘。如果你真的患有腸胃積熱性的便秘，那症狀必須具略以下幾個特點：大便干結，數日一行，小便短赤，或兼有腹脹，口乾，口臭，心煩少寐，舌紅，苔黃膩或黃燥，脈滑數等主症。少則太過馬虎了。

非也。假如，你不是屬熱性便秘，而其它地區亦有出產，但其品質均差，雖然這錯誤的治療遠不及四川省所盛產之品種優良。

冬蟲草在中藥配劑方面，抑或在烹調與食療，均佔有很重要的，由于近代冬蟲草大量增加了，所以用其製各種成藥、飲料、冬蟲草田七補酒等，這此製成品都給予攜帶之方便與飲用。

可以用冬蟲草配入：川杜仲，黑蚱芪，紋防黨參，吐絲子，巴戟天，淫洋藿，山茱萸，黃精，老熟地，貢杞子，土蓯蛸，破故子等，可以浸酒，煲湯，或製成藥，對於助陽，益精，行氣活血，壯腰，健體等，均俱顯著療效。冬蟲草最爲適一年四季服食，男女老少均適宜，長期煲食延年益壽，强身健體，補而不燥，味道芬芳鮮甜，倘若患有脾胃虛弱者，消痰與及流淡汗者，均可用冬蟲草加入少許猪瘦肉，煲湯飲服，療效更佳。冬蟲草在中草藥之中，屬於最名貴高級補藥之一，近來價錢也較相宜，不仿可多吃點，購買冬蟲草配入：淮山，杞子，關砂苑，煎水飲服，明目養顏。

□本欄各篇有關中醫藥學著作，只供同好研究之用，特此聲明。

醫學特輯

冬蟲草

藥材經驗卅年

中國參茸行黎鸞祥

前星期向各位熱愛讀者介紹過，川芎的用途，生長環境等，今期將向各位介紹另一味中草藥，該中草藥一般人對其均有深刻的認識，屬於高級名貴之藥材：「冬蟲草」。

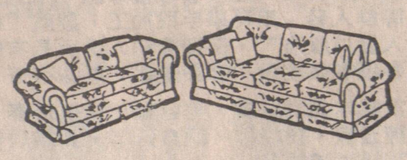
冬蟲草之來源：冬蟲草之功能：益精、補腎、益氣、化痰止血、滋陰等，對於最常見的年老體弱之虛勞咳，常服冬蟲草可多吃點，購買冬蟲草配入：淮山，杞子，關砂苑，煎水飲服，明目養顏。

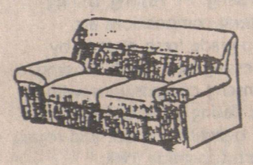
冬蟲草之來源：由于它生長環境，與其它的草藥大有分別，因爲它在冬季生長在地面的一部份全部都經已枯黃，只剩下在泥裏的一部份之頭部，仍能生存着，因此像一條蟲的一樣，所以人們就稱它爲「冬蟲草」，像一般所見的那種，俗稱爲，冬蟲夏草，就是這個緣因的。

冬蟲草之功能：冬蟲草在中草藥之中，屬於最名貴高級補藥之一，近來價錢也較相宜，不仿可多吃點，購買冬蟲草配入：淮山，杞子，關砂苑，煎水飲服，明目養顏。冬蟲草最適一年四季服食，男女老少均適宜，長期煲食延年益壽，强身健體，補而不燥，味道芬芳鮮甜，倘若患有脾胃虛弱者，消痰與及流淡汗者，均可用冬蟲草加入少許猪瘦肉，煲湯飲服，療效更佳。冬蟲草在中草藥之中，屬於最名貴高級補藥之一，近來價錢也較相宜，不仿可多吃點，購買冬蟲草配入：淮山，杞子，關砂苑，煎水飲服，明目養顏。

華聲錄影公司傢私部

營業時間：星期一至五上午十時至晚九時
星期六上午十時至下午六時
星期日及假期上午十二時至下午六時


梳化及雙人座
大特價
由 $499.00起


梳化床
由 $199.00起

雪櫃由
$399.00

DC VIDEO AUDIO TV
FURNITURE & APPLIANCES
648 E. HASTINGS STREET VANCOUVER B.C. 251-1020

萬成肉食中心
MAN SING MEAT CENTRE
片打東街 二二四號 電話：681-4491

價錢實際 歡迎惠顧
探親攜帶手信
送禮自奉佳品
大特價酬賓
特製風乾鴨 特瘦白油腸 肝腸
450g（大包裝）每包$3.70
375g（細包裝）每包$3.10
本埠各零售商同價發售
顧客惠士 服務週到
七天營業 貨靚價實
牛仔筋 咖喱尤魚
咖喱鷄 炆牛什
特製燻蹄 南乳豬手
柱候牛腩 蠔油鴨掌
家鄉扣肉 豉椒鳳爪
特製柱候鴨
特設熟菱部門
專營
特製臘味
肥鷄大鴨
燒味鹵味
新鮮肉類
歡迎零沽批發

眞味齋臘味製造廠
JIMMY'S FINE FOOD LTD.
2020 Dundas St., Vancouver, B. C. V5L 1J4
電話：(604) 253-3944
(604) 254-6616
招牌老產品好
美味白油腸
特製珍肝腸
眞正鴨肝腸
五花香臘肉
頂靚大臘鴨
甜味牛肉干
辣味牛肉干
本廠製造
設備精良
特聘名師
品質優美
馳名國際
聯邦政府
衛生官員
駐廠監督
寄往加美
通行無阻
各大商號均有代售
目錄印備
函索即奉
歡迎代理

舊屋變新屋，搵威岸建築！
威岸建築
*圖則設計 *加大工程
*房屋或栢文內外翻新
*承建新屋
ESSO CHEMICALS
AUTHORIZED ESCLAD VINYL SIDING DEALER AND OTHER FINE BUILDING PRODUCTS.
Before
After
esclad vinyl siding...
外牆板
保養房屋最佳投資，既保養更不需再花錢油漆，五十年保養。
CONTINUOUS ALUMINUM GUTTERS SYSTEM
無駁口水溝
·廿年保養·實地製造安裝。
HEAT MIRROR WINDOWS
雙層玻璃窗
·B.C.HYDRO 認許爲最保暖及先進之窗門
·四五種窗門及安裝辦法，任君選擇
·THERMO BREAK FRAMES 盡量減除玻璃汗水
一實裝置有八五折優待
油漆
房屋及商業樓宇內外油漆·
快！平！靚！
「免費估價」
THE esgard ROOF
屋背面
·最新款式
·十五年保養，一日起貨
·最新推出 ESGARD LO-SLOPE SHINGLES 可代替現有的石仔 TAR & GRAVELS 屋背面，價錢更平，效果更佳，歡迎查詢。
SUNDECK ENCLOSURES
加封露台
·最現代化的建設
·免再花錢維修露台
·多地方用，並提高屋價
FINANCING AVAILABLE
Member of Better Business Bureau
請直接同蔡家麟接洽
WESTERN HOME CONSULTANTS
THE HOME IMPROVEMENT GROUP
305-223 KEEFER ST., VANCOUVER, B.C.
803-6595 WILLINGDON, BURNABY, B.C.
438-5953 290-7728

特別貢獻
加拿大參茸藥行
總代理大韓民國專賣廳
正高麗參
質高味純
老幼咸宜
高麗蔘糖
提神健身
送禮大方
各大商號均有代售
溫哥華
喜士定東街33號
688·8880
681·9888
Canada Ginseng Co., Ltd.
33 E. Hastings St. Van., B.C.

HongkongBank
滙豐銀行
爲你提供·房屋貸款
辦法簡單·決斷快捷
可定利率或浮動利率
歡迎非本地居民或新移民·詳情請駕臨本行貸款部接洽·
地址：華埠緬街五三〇號
電話：六八三·九六一壹