

## 風濕 · 關節 · 超能力

黃嘉樑醫師

仁濟醫院－香港浸會大學中醫診所暨教研中心（深水埗區）

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

---

近年最賣座的電影類別肯定少不了漫畫英雄的改編電影。在電腦特技的描繪下各種超能力看得令人目不暇給，熱血沸騰。除了天馬行空的想像力外，漫畫英雄的作者們可能也有參考過自然界中各種生物令人嘖嘖稱奇的能力。舉例說斷肢可以完全再生的蠓螈；幾乎即時變色及擬態的章魚；「看見」地球磁場指示遷徙方向的候鳥，至有些細菌能利用體內的磁性粒子在水中移動。作為「萬物之靈」的人類，現實裏有沒有甚麼特別的能力呢？

### aches and pain, coming rains

雖然我們無法呼風喚雨，但是很多骨性關節炎 (osteoarthritis) 的患者會說他們能預測天氣，甚至比天文台還要準確，因為他們覺得氣象的變化會加重他們的症狀。筆者曾接觸過不同國家和種族的患者，不約而同的都會聽到 ”better than the forecastman (比天氣預報員還好)”。根據一份澳洲的實驗研究後續電話訪問，92%研究參與者認為他們的關節炎症狀受天氣影響，48% 認為他們能藉此預測天氣。因此該現象可能是普遍存在的。

各地均有學者研究氣象對關節炎症狀的影響，研究的結果雖然不盡相同，未能有統一的結論，但相當一部分的研究結果顯示，氣壓的變化、溫度下降、濕度上升或降雨會令骨性關節炎患者的疼痛及關節僵硬感加重。日本也有動物研究顯示，在人工氣候室內，氣壓及溫度的下降會使關節炎大鼠表達疼痛的行為增多。其機制或許與關節不同組織的收縮膨脹差異，或者通過影響關節液的黏稠度相關。

### 風寒濕三氣雜至，合而為痹也

中醫理論強調天人相應，人是大自然的一部分，人體必然受氣象環境影響。〈黃帝內經·素問〉：「氣之不襲，是為非常，非常則變，變則至病。」意思就是當六氣（風，寒，暑，濕，燥，火，可視為不同的氣象現象）變化超過人體的適應限度時，六氣就變成侵襲人體的致病因素。

骨性關節炎在中醫屬於痹證裏的骨痹。〈黃帝內經·素問·痹論〉：「所謂痹者，各以其時，重感於風寒濕之氣也。」指出除了本身體質的因素外，六氣中的風、寒、濕是影響痹症發生或加重的外在因素，具體如下：

風邪：風性開泄，使人體皮毛腠理疏鬆，風邪入注經絡，引發疼痛，也使人體易受外邪影響致病。

寒邪：寒性凝滯，阻礙氣血運行，經絡氣血不通則痛。此外寒性收引，可使筋脈關節拘急攣縮，屈伸不利。

濕邪：濕性重濁黏滯，影響經絡關節內的陽氣及氣血流通，反覆導致肌膚不仁，關節沉重疼痛等證。

聖人治病，必知天地陰陽，四時經紀。中醫治療骨性關節炎時，除了會因應患者的個人體質，還會參考當時的地理，氣象因素，處方祛風／除濕／散寒的中藥，或加減使用相應的穴位作針灸推拿，達到因人，因時，因地的治療原則。

### 虛邪賊風；避之有時

氣壓，溫度，濕度的急劇變化往往伴隨險惡天氣的來臨。2019 年一份有關褐鵝鵝（塘鵝）行為的研究顯示，在熱帶風暴經過時，氣壓的下降及風速的上升會減少鵝鵝的活動並增加留在掩體的空間。或許，受氣象變化影響的關節痛是大自然提示我們當中活動能力稍遜的個體應該留在安全地方的一種機制。

### 食療推介

最後推介一款由仁濟醫院董事局出版的〈仁醫湯品集〉內的食療，有助舒緩關節風濕痺痛；小腿抽筋；腸胃消化不良之效。

木瓜雞腳湯（3-4 人份 製作時間 2.5 小時）

材料：木瓜 1 個 雞腳 6 隻 花生 40 克 雪耳 20 克 牛大力 20 克 生薑 3 片

做法：

1. 木瓜去皮去籽，切塊備用；雞腳洗淨，水過後加薑余水。
2. 藥材沖洗及浸潤 15 分鐘（浸泡的水可用於煲藥材）。
3. 水滾後放入所有材料，煲約 2 小時，加鹽調味即可。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。