



周鳳珍  
註冊中醫師

香港大學中醫學碩士(針灸學)  
香港大學專業進修學院中醫學深造證書(腫瘤學)  
香港浸會大學中醫藥學院皮膚專科進修證書

## 中醫論痛症系列之

# 肩痛

肩痛是指肩關節及其周圍的肌肉筋骨疼痛。肩後部疼痛常連及胛背，稱為肩背痛；肩痛影響上臂甚至肘手部位，稱肩臂痛；因以肩痛為主，故統稱為肩痛。肩痛常導致上肢不同程度的功能活動障礙，與現代醫學所說的肩關節周圍炎(肩周炎)的症狀相類似。肩痛可因肩關節囊和周圍軟組織(包括肌肉、肌腱、韌帶、滑囊)損傷、退行性變而發生，臨床表現可見肩關節疼痛、功能活動障礙和肌肉萎縮，常發生在單側肩部。

撰文：註冊中醫師周鳳珍

肩痛在中醫古籍記載，繼有「肩痛」、「肩背痛」、「肩臂痛」、「肩背痺痛」、「肩胛周痺」、「肩痛周痺」。中醫認為本病歸屬「痺證」、「肩痺」的範疇。其病因為感受外邪(風、寒、濕)，或年老體弱，氣血兩虛，或由外傷所致。主要病機為過度勞累，外感風寒濕邪，阻滯經絡，或因勞傷經脈，氣血受阻，筋骨失養，導致疼痛及活動功能受限。肩痛的治療原則：初期(急性期約1個月)應先去除病因，以祛除外邪、活血止痛為主；中期(約2~3個月)應通絡止痛兼滑利關節；後期應鬆解黏連，滑利關節為主。肩痛最好能配合針灸推拿按摩綜合治療，可收相得益彰之效。



肩痛是都市人常見的痛症。

### 【湯水調理】

#### 黨參桑枝大棗湯 (1人量)

##### 材料：

黨參15克、老桑枝30克、絲瓜絡15克、當歸12克、大棗5枚(去核)。

##### 製法：

將材料沖洗，加清水7至8碗用猛火煲滾後，改用細火煲剩1碗。每周可飲3至4次。

##### 功效：

黨參性平味甘，能補中益氣，健脾益肺；桑枝性平味苦，能祛風通絡；絲瓜絡性平味甘，能祛風通絡，解毒化痰；當歸性溫味甘辛，能補血調經，活血止痛；大棗性平味甘，能補脾胃，養營安神，緩和藥性。此湯有補中益氣，祛風通絡，活血止痛的功效。



肩痛的常見證候：

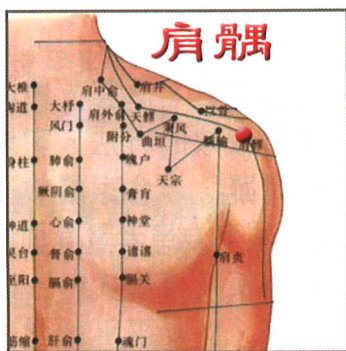
證候	症狀	治療原則
風寒肩痛	肩痛較輕，病程較短，肩部感覺發涼，得暖或按摩則疼痛減輕。	祛風散寒，疏通經絡。
痰濕肩痛	病程較長，肩部及其周圍筋肉疼痛，活動後疼痛加劇，形寒肢冷，眩暈，胸悶，便溏。	祛寒濕，補氣血。
血瘀肩痛	有明顯外傷史，起病突然，局部可有腫脹、壓痛，多為刺痛，影響上肢功能活動。	活血化瘀止痛。
氣血兩虛肩痛	肩部痠痛麻木，肢體乏力，肌膚不榮，頭暈眼花，神疲，食慾不振。	補益氣血，調理脾胃。

【注意事項】

肩部避免風寒及過度勞累，平時應進行適當的肩膀功能鍛煉。

【穴位按摩保健】

以下介紹一些穴位按摩，大家跟着每天做，能有效預防肩痛：



肩髃穴(手陽明大腸經)

定位：

在肩部，三角肌上，臂外展或向前平伸時，在肩峰前下方凹陷處。

方法：

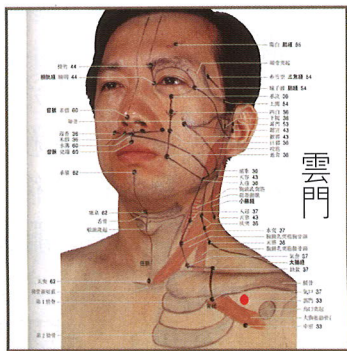
以對側中指指腹按壓肩髃穴1至2分鐘，每天2至3次。

功效：

清熱祛風，通利關節。

主治：

半身不遂，肩臂疼痛，手臂攣急，肩周炎，臂神經痛。



雲門穴(手太陰肺經)

定位：

以手叉腰，在鎖骨外端下緣凹陷處。

方法：

以對側中指指腹按壓雲門穴1至2分鐘，每天2至3次。

功效：

肅降肺氣，止咳平喘。

主治：

咳嗽，氣喘，胸痛，肩背痛，肋間神經痛，肩周炎。



肩貞穴(手太陽小腸經)

定位：

在肩關節後下方，臂內收時，腋後紋頭直上1寸。

方法：

以對側中指指腹按壓肩貞穴1至2分鐘，每天2至3次。

功效：

祛風止痛，化痰消腫。

主治：

肩胛痛，手臂麻痺，上肢不舉，肩周炎。 ⊕