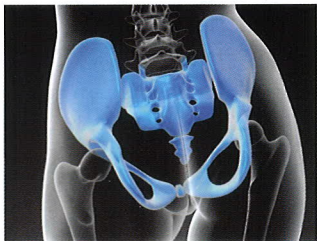




周鳳珍 註冊中醫師  
香港大學中醫學碩士(針灸學)  
香港大學專業進修學院  
中醫學深造證書(腫瘤學)  
香港浸會大學中醫藥學院  
皮膚專科進修證書



# 坐骨神經痛的中醫保健

**坐**骨神經痛只是一種症狀而非疾病名稱，是指某種原因導致沿坐骨神經走行及分布區的一種放射性疼痛。坐骨神經是全身最大的神經，由第4、5腰神經和第1至3骶神經組成，從椎間孔出椎管後，走行於盆腔後側，在梨狀肌下部出臀部，沿大腿後側、小腿後外側和足背外側分布。坐骨神經痛表現為鈍痛、刺痛或灼燒感，持續性或陣發性，疼痛可因咳嗽、噴嚏、彎腰等加劇。 撰文：註冊中醫師周鳳珍

現代醫學認為坐骨神經痛分為原發性和繼發性，原發性坐骨神經痛由感染、受寒、中毒等原因直接損害坐骨神經所引起，臨床較為少見；繼發性坐骨神經痛多由神經通路的鄰近組織病變，對坐骨神經產生刺激、壓迫、粘連所引起。有許多疾病可引起坐骨神經痛如腰椎病(椎間盤脫出、椎管狹窄、脊椎腫瘤等)，軟組織損傷(梨狀肌疾患、韌帶疾患、臀部疾患等)。

坐骨神經痛是一種臨床常見的綜合症狀，發病原因很多，診斷相當困難。診斷時須注意詢問病史，認真檢查體徵，結合化驗檢查及影像檢查

(X光、CT或MRI)，進行綜合分析。

坐骨神經痛屬於中醫學的「痹證」、「腰腿痛」、「傷筋」等範疇。中醫認為引發坐骨神經痛多由正氣不足，腠理不密，風寒濕邪乘虛侵襲經絡，致氣血阻滯運行不暢。治法以祛風散寒、通經活絡、調氣行血為主。病久則氣滯血瘀，病情加重；久病亦必及腎，腎主骨；而肝腎同源，肝主筋，因此筋骨關節定必受累。診斷坐骨神經痛相當困難，中醫治療也不容易，臨床上除外科治療外，常常採用保守療法，如針灸、推拿、按摩、物理治療及藥物治療。

## 坐骨神經痛的中醫辨證分型：

證 型	症 狀	治療原則
寒濕型	疼痛重著，遇寒冷或潮濕疼痛加重，得熱則痛減，口淡不渴，小便清長。	散寒祛濕，溫通經絡。
風濕型	疼痛突然，酸痛沉重，活動受限，發熱惡寒，常因腎虛致風濕之邪外襲而發病。	祛風除濕，活血通絡。
濕熱型	脹痛或突然疼痛，遇天氣潮濕、悶熱則疼痛加劇，伴煩熱口渴，小便短赤，或尿急、尿痛。	清熱利濕，舒筋止痛。
瘀血型	腰痛如刺、如折，痛處不移，拒按，輕則俯仰、轉體不利，重則劇痛不能轉側，常因外傷而發病。	活血化瘀，通絡止痛。
氣滯型	脹滿疼痛，累及脅腹，不能久立遠行，常因情志鬱悶，失意動怒，或閃挫扭傷而發病。	疏通經絡，理氣止痛。
腎虛型	酸痛或隱隱脹痛，反覆發作，經久不愈，勞累則痛重，休息則痛減，遇風寒則痛重，得熱則痛減。偏陽虛者見面色蒼白，神疲，手足不溫；偏陰虛者見心煩失眠，口燥咽乾，手足心熱。	補腎益精。

## 【湯水調理】

### 祛濕除痺湯 (1人量)

**材料：** 茯苓15克、薏苡仁15克、  
桑寄生15克、南耆(五指毛桃)30克。

**製法：** 將材料洗淨，加清水5~6碗煲1小時即成。

**功效：** 茯苓性平味甘淡，能利水滲濕，健脾化痰，寧心安神；薏苡仁性微寒味甘淡，功效利水滲濕，健脾除痺，排膿消癰；桑寄生性平味苦，能補肝腎，除風濕，強筋骨，安胎；南耆性微溫味辛甘，能健脾化濕，行氣止痛，除痰止咳。本湯能健脾化濕，強壯筋骨，適合有坐骨神經痛症狀，證屬濕熱型人士服用，易便秘者則不宜。

## 【注意事項】

須勞逸結合，作息定時，日常生活保持正確姿勢。

## 【穴位按摩保健】

### 環跳穴 (足少陽膽經)

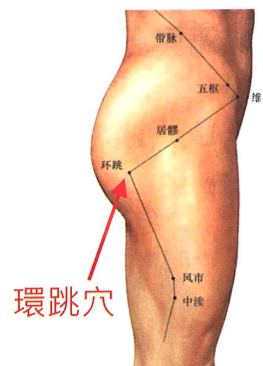
**定位：** 股骨大轉子與 管裂孔連線的外三分一與內三分二交界處。

(簡易定位法：臀部肌肉豐滿處，用力按時有痠脹感。)

**方法：** 握拳，以掌指關節在環跳穴搓按一至二分鐘，每天二至三次。

**功效：** 祛風濕，利腰腿，通經絡。

**主治：** 腰胯疼痛、半身不遂、下肢痿痺、坐骨神經痛、遍身風疹。



### 承山穴 (足太陽膀胱經)

**定位：** 在小腿後方，腓腸肌兩肌腹之間凹陷處。

(簡易定位法：小腿後面正中肌肉最高點的凹陷處。)

**方法：** 以拇指指腹承山穴一至二分鐘，每天二至三次。

**功效：** 舒筋通絡，理氣消痔。

**主治：** 腰背痛、腿痛轉筋、坐骨神經痛、腓腸肌痙攣、痔疾、便秘。 ㊟

