

呂日持  
註冊中醫師基督教聯合那打素社康服務  
廣福社區健康中心 — 中醫診所

f ucnchs i ucn\_healthcare www.ucn.org.hk



## 中醫看疼痛

人一生中離不開疼痛，而人們最常見求醫的原因亦多與痛相關。一般而言，痛症的病因主要分為急性與慢性。急性痛症多由跌打損傷與運動創傷所致；人體的筋腱、肌肉與關節是運動及負重的主要組織與器官，每當關節及其周圍的結締組織、筋膜或神經受損，便會出現炎症、充血、水腫，甚至變性，此等刺激均可引發疼痛。亦可因受寒、勞累或體內電解質失衡而引起肌肉強烈收縮且難以自主放鬆的痙攣性疼痛。

慢性痛症多與長期勞動或姿勢不正所致的慢性肌肉勞損、神經代謝退化等因素相關；此外，內科性疾病，如類風濕關節炎、痛風等，亦可致病。中醫談及痛症，不外乎三類因素：外因、內因以及不內外因。所謂外因，主要指外感六淫；內因，則為內傷七情；至於不內外因，則多屬外傷，因傷筋、脫位、骨折等所引起的疼痛。外因中的外感六淫的疼痛，是因受到自然界「風、寒、暑、燥、濕、火」之邪氣所致；六淫之中，風首當其衝，為百病之長，與疾病關係最為密切。當風邪夾雜寒、濕侵犯皮肉筋骨及關節，則可出現肌肉痙攣，或誘發筋腱關節疾患而致疼痛；例如腰膝

關節疼痛對風寒濕反應尤為明顯。因此中醫的痺症理論有云：「風寒濕三氣雜至，合而為痺」，闡明風、寒及濕為引起痛症的主要外在因素。至於內傷疼痛，中醫有「七情致痛」的說法；七情，即喜、怒、憂、思、悲、恐、驚。《黃帝內經》指出：「怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎」。可見七情皆能內傷臟腑，使其功能低下、氣血運行不暢，因而成為致痛原因之一。至於不內外因，有別於外因六淫與內因七情者，乃人體受外力作用，如跌、撲、扭、挫、磕、擦、輾、壓，或者是受刀擊及棒打等，造成軟組織、神經及骨骼損傷所致的疼痛。而當外力損傷反覆累積，如長期姿勢不正或彎腰工作，亦可造成肌肉持續勞損，形成慢性傷害的疼痛。正如古人所說：「久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋」，即所謂五勞所傷。不論急慢性外力損傷，還是外感六淫或內傷七情，其能否發病，皆與人體臟腑虛實的內在因素有著密切關係。中醫理論提出：「正氣存內，邪不可干；邪之所湊，其氣必虛。」指出當臟腑功能正常、氣血充盛、抗病力強，機體發病或傷痛便較難發生。

儘管疼痛成因眾多，表現亦各不相同，但中醫對其發病機理可總括為八字：「不通則痛」和「不榮則痛」。「不通則痛」是指疼痛由於經脈不通引起；不通乃指氣血不通。氣血之所以不通，或因外傷使血脈受損，血液溢出脈外成瘀；或因受寒使血管蜷縮而不通；或有痰濕停伏於關節，妨礙氣血運行，如瘀血阻絡、痰濕閉阻及寒凝氣滯等，皆可使氣血運行減慢、經氣不暢、血流不通而致痛。「不榮則痛」則指臟腑功能低下以致氣血生成不足；氣不足，則無力推動血液運送水谷精微以維持各器官功能；血不足，則無以循行全身、滋養五臟六腑與皮肉、筋骨及關節。臟腑、肌肉、筋腱與骨骼因失去血液滋養而作痛。總之，不通則痛由於通路受阻，不榮則痛源於氣血之虛。由此可見，疼痛的發生與人體氣血關係非常密切；因此，只有保持氣血充盛及血脈暢通，方能使臟腑充實、筋強骨健、關節靈活滑利，病痛便可遠離。

(以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。)

想認識更多中醫資訊？  
請向社康註冊中醫師查詢或瀏覽  
中醫服務網頁：

