

## 膝痛療法

好喜歡周一的感覺，一周之始，一切重新開始。適逢春天，加上晨曦，萬物充滿生機。

正在心領神會地享受着老天爺賜給的福氣，Apps 突然咿咿嘩嘩地響起，難道老天爺又報喜？哈哈！箭速打開 Apps，先來一張嚇人的相片，相中展示了「象腿」一隻，同時膝蓋位置異常腫脹及暗黑，之後一段文字，內文主要求救和要求回覆。

Send Apps 給我的人是 Elisa，我索性致電回覆：「怎麼啦？象腿的主人翁。」

Elisa 答：「對，正是我腿。」我問：「發生甚麼事？人家過年食滯胃，你食滯了雙腿？」

Elisa 被我氣得笑了出來：「別淘氣，我好慘呀！」我答：「好明顯，慘況盡現。發生甚麼事？」Elisa 答：「昨天跑馬拉松。」我問：「大會新的規例要用膝跑？」

## 全軍覆沒

她沒好氣地說：「非也。我們公司一行八人共同參賽，大家希望獲得好成績，為公司爭光，所以於半年前便開始操練。怎料兩個月前，膝酸微腫，但由於賽事將至，所以略為處理，便繼續博命操練，結果，由於膝痛腿腫，昨日的賽事不但取不到好成績，而且由於同事們分心照顧我，所以全軍覆沒。唉！想來可能是自己處理不當，所以初時只輕微雙膝腫痛，其後變得疼痛異常，結果導致賽事大敗。」

我問：「當時你用甚麼方法略為處理雙膝不適？」Elisa 答：「敷冰，讓其消炎消腫。」我問：「結果？」Elisa 答：「不只膝腫消不了，就連全腿都腫。」我問：「之後如何？」Elisa 答：「敷跌打，繼續苦練。」續問：「結果？」

Elisa 長嘆一口氣：「象腿、疼痛、慘敗加埋怨。」我答：「不怕神一樣的對手，只怕豬一樣的隊友，你用了最錯的方法去處理問題，當然慘敗與被埋怨啦！」Elisa：「何解？」

## 胡亂敷冰

我答：「膝腫是要消腫，但不要胡亂敷冰，因為氣血能量與營養是要透過血管與微循環供應局部。敷冰令血管收縮，微循環減弱，便削弱氣血能量的供應，影響局部修復，同時當血管與肌肉收縮時，會將導致水腫的組織液也滯留在局部，繼而形成瘀塞（積瘀）。

若果再無充分的休息，繼續勞損，組織將會呈酸性，酸性會進一步吸引細菌與病毒，然後引起發炎水腫，這就是關節炎，中醫統稱風濕。

其後外敷跌打繼續苦練，要知道，你運動時體溫上升，繼而毛孔張開散熱，引起發汗。你在發汗的局部蓋張厚被（跌打膏藥），毛孔開門後，可發汗同時可吸回濕氣，即可出可入。你排汗後不但沒有將汗液擦乾，還被膝上的跌打膏藥焗回汗水，結果雙膝重吸濕，繼而成為吸濕大象腿，這正是你苦練的成果。由於患處在膝，所以中路截流堵塞，引致全腿皆腫。」

Elisa：「不是膝腫痛敷冰可解決嗎？」我答：「別知其然而不知其所以然，要有科學分析精神，別盲目跟風。」Elisa 問：「那現在怎麼辦？可盡速治癒嗎？」我答：「請放心，可以的。」

### 針刺

犢鼻：治療膝臏腫痛，可理氣消腫止痛，通經活絡，疏風散寒。

陽陵泉：《難經·四十五難》云：「筋會陽陵泉」，故陽陵泉是治療筋病的要穴，具有舒筋利節而止痛，壯筋健膝。

養老：充養陽氣，吸熱化濕，強筋壯骨。

平補平瀉，佐以艾灸，留針二十分鐘，隔日一次，七次見效。」