

六式瑜伽 收緊手臂 放鬆肩頸

健康修身 撰文、攝影：Karena

適當的瑜伽運動，配合健康的飲食，有助減少脂肪積聚，瘦身收緊線條。



不少上班族都有寒背的壞習慣，因長時間坐在辦公室工作，不自覺翹腳、彎腰，對斜方肌、三角肌都有負面的影響，加上缺乏運動，大部分時間使用下手臂，而上手臂的肌肉則較少運用，令手臂淋巴不暢通，大量脂肪積聚形成水腫，甚至出現鬆弛下垂的情況。

瑜伽導師 Jyothi 推介六式收緊手臂瑜伽：「一組瑜伽約 10 分鐘，動作之間可休息 15 秒，完成一組後可休息一分鐘，每日可做 3 至 5 組，循序漸進增加次數。注意過程中不要聳肩、寒背，以免加深頸部的壓力，並且保持腹肌收緊。這套動作在辦公室也能輕易做到，只要空間足夠伸直手臂即可，特別是工作感到累時有助舒緩肩頸壓力，既可減去手臂「拜拜肉」，又可以提神。」

肉」，又可以提神。」

配合飲食減手臂脂肪
若想減掉手臂脂肪，Jyothi 提醒讀者，除了運動外，還需要配合健康的飲食：「高熱量、高脂肪的食物盡量不要吃，少吃重口味、精製、加工食物，注意脂肪攝取，多吃蔬果及補充蛋白質，如雞蛋、雞胸肉、三文魚、豆漿等，有助鍛煉肌肉、降低身體脂肪，令手臂肌肉更結實、線條更緊致。運動前後可多喝水、茶，幫助排去身體多餘的水分、加快新陳代謝。」Jyothi 補充，要配合適量的運動及健康的飲食，才能有效地減少脂肪的積聚，達到持久的瘦身效果。

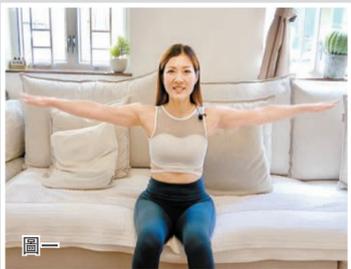


瑜伽導師 Jyothi 示範的六式手臂瑜伽，有助減少「拜拜肉」。

第一式：打圈訓練

做法：手臂抬高往身體兩側伸直（下圖一），向前繞圈 20 次、向後繞圈 20 次，由小圈到大圈，期間雙手必須保持伸直，不能彎曲（下圖二），進行時不要晃動身體，保持腹肌收緊，45 秒後放下雙手休息。

作用：鍛煉手臂肌肉。



第二式：舉手移動

做法：將手肘打開（下圖一），吸氣雙手向前方移動（下圖二），呼氣雙手向後。雙手向後移時幻想有一個乒乓球夾在上背，向後夾緊，保持 45 秒至 1 分鐘。

作用：鍛煉上背肌肉，改善寒背。



第三式：伸展收回

做法：雙手掌朝上，令上半身成 W 形（右圖一）。然後手臂向外延伸（右圖二），再收回，注意不要聳肩，連續動作約 1 分鐘。

作用：收緊手臂線條。



第四式：貼臂上移

做法：屈曲雙手夾緊，放在身體正前方（右圖一），雙手保持緊貼，向上抬起（右圖二），連續動作約 1 分鐘，注意不要寒背。

作用：改善手臂、肩膀、背部線條，預防翼狀肩胛問題。



第五式：屈臂開合

做法：雙手先放在膝蓋上（右圖一），之後慢慢將雙手往身旁打開呈 90 度（右圖二），再收回往前併合，連續動作約 1 分鐘，注意不要寒背。

作用：放鬆肩膀肌肉。



第六式：水平移動

做法：雙手往身旁打開，前臂與上臂呈 90 度，與地面保持平行（右圖一），將手臂向前伸直（右圖二），再收回原來位置。連續動作約 1 分鐘，最後抱着雙腳休息。

作用：鍛煉肩膀、手臂肌肉。



吳文豹

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學 55 年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達 17 年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



網球手：肘部肱骨外上髁炎

肘部痠脹疼痛，握物物疲痛無力，坊間稱為「網球手」，這種肘部痛，醫學上稱為「肘骨外上髁炎」，也就是說肘外側的「筋」發炎。這種痛病主要是由於慢性結核性損傷引起，而且容易反覆發作，導致肘骨外上髁肌腱腕伸肌腱附着處有撕裂性損傷，出血後黏連、增厚，產生無菌性炎症。網球運動員，打網球需要前臂用力過多，易得此症，故被稱為「網球肘」。中醫認為多由氣血虛弱，血不榮筋，肌肉失去溫煦，筋失於濡養所致發病。「網球手」發病主要症狀：肘部疼痛症狀往往逐漸出現，漸漸加重，初為前臂在做某一個動作時，肘部感到疼痛，休息感到緩解，以後疼痛轉為持續性，時輕時重，輕者擰毛巾感疼痛加重，重者握物時會出現突然「失力」現象，握在手中之物掉落。肘關節伸屈時疼痛乏力，在發病的肘部肱骨外上髁，可以找到明顯的壓痛，按壓時，前臂疼痛可沿外側腕肌腱總腱方向，向手背部放射，肘部疼痛處一般無紅腫，但可摸到筋有增厚現象。

西醫治療方法有消炎止痛藥物，局部痛點封閉打針治療。中醫的治療原則是：消炎止痛、活血解痙、溫經通絡，治療該症的常見方法包括針灸、推拿及外敷膏藥。

一：針灸治療：取「阿是穴」，肱骨外上髁壓痛點為治療重點，配穴曲池、手三里、尺澤、外關、合谷。
二：推拿治療：先用揉法、掌操作於整上

肢、放鬆肌肉、疏通經絡，然後用一指禪推法、指按法、指揉法於肘骨外上髁壓痛點，有消炎止痛的作用，再用平推法溫熱患處，溫經通絡。

三：敷貼膏藥：可將膏藥貼，剪成 3x3cm 方藥貼，貼敷於肘骨外上髁的疼痛點上，有消炎鎮痛的作用。

四：熱敷患處：中藥熱敷，治療本症有很好效果。現介紹一外用熱敷方：紅花 12 克、延胡索 12 克、蘇木 15 克、丹參 15 克、魚腥草 15 克、透骨草 15 克。一帖裝袋，用水煎開，用毛巾浸藥汁，熱敷患處，每日兩次，每次約 20 分鐘，一帖外敷藥，可用 2 至 3 天，下次煎熱後再用。

「網球手」有時可病程較長，又能反覆發作，故在治療期間上肢要注意多休息，勿提重物，有助療效。



「網球肘」症狀之一：肘部肱骨外上髁可找到明顯壓痛點。



陳偉

作者簡介：陳偉，浸會大學中醫藥學院臨床部中醫臨床教授，高級主任中醫師。從事中醫臨床、教學、科研和行政管理工近四十年，2003 年獲中華中醫藥學會「全國中醫藥抗擊非典特殊貢獻獎」，專業研究範圍為中醫藥治療風濕免疫類疾病和中醫內科疑難雜症。



藥食俱佳話綠豆

唐朝王維《相思》這首詩，膾炙人口，以紅豆寄相思，表達浪漫愛情。綠豆卻與紅豆不同，太過平常，所以很少被人讚美。倒是現代詩人劉紫陌（筆名）的一首《綠豆湯》，寫出了一絲夏日清涼的感覺：「在沸騰的水中，忘記了平常，肌骨一點點和水相融，蒸起水汽，氣息中躲著純潔的香，淺綠的豆湯，特意不加糖，吸一口青澀，牽住了夏日的時光，不要匆忙。」說起綠豆，讀者可能想到的是綠豆芽、綠豆沙、綠豆糕，或是綠豆蓮藕煲豬骨等。其實綠豆藥食俱佳，非比尋常！

對於綠豆的藥性功用，《本草蒙荃》中大致總結為：「味甘皮寒內平，能行十二經絡。煎湯解酒毒，煩熱兼除；作粉敷腫癰，丹毒且壓。益氣力，潤皮肉，厚腸胃，養精神。五臟能和，常食不忌。築枕夜臥，明目疏風。」因為綠豆屬豆類，是五穀之一，雖性質偏涼，長期食用也不會傷脾胃，其補益人體的作用是毋庸置疑的。因此有和五臟，益氣力，潤皮肉，養精神等功效。

而綠豆消暑清熱，止渴利尿的效用，幾乎是人人皆知。夏日酷暑，來一碗清甜的綠豆糖水，沁人心脾，是有益健康的天然飲料。正是由於綠豆有很好的清熱解毒功效，也常常用來治療丹毒風疹，癩癧腫毒和燙火傷湯毒。中醫外科有著名的護心散，主要是用來治療瘡瘍腫毒或跌撲損傷後，預防瘡毒內陷或惡血攻心，其中的主藥就是綠豆，有護心解毒的效用。

最值得一提的是綠豆有解百毒的作用。據《本草綱目》記載，綠豆可以「解金石、砒霜、草木一切諸毒，宜連皮生研水服」。有名老中醫經驗介紹說，若服用附子、烏頭等過量而中毒或誤服有毒中藥，即刻用甘草煮水，送服綠豆粉可解；此外，綠豆還可以解酒毒，飲酒

過量也可以服用。綠豆色青綠，入肝經，可清肝明目、解熱除煩，治療因肝風內動而引起的頭暈頭痛。在酷暑盛夏，用綠豆或綠豆衣做枕芯，保證令你心靜目明，安枕無憂。有本草書記載：有陳姓某人，每日虔誠誦讀觀音經。有一日出行時不慎折傷了腳，疼痛難忍，口中不由自主地哀求著「菩薩」。到第三天晚上夢見一位僧人傳授一條妙方，名「接骨膏」，是將綠豆粉用新的小鐵鍋炒成紫黑色，用水調成稀膏後貼敷患處，厚紙包裹固定，「其效如神」。陳某依夢中如法使用，遂痊癒如初。且不論此病案之真假，但從中醫的角度來看，綠豆入肝經，能「通行十二經絡」，妙黑則可入血而化癥。而肝主筋，折傷筋骨後，用此法治療也不無道理。

中醫臨床上常用綠豆衣，藥書上說綠豆「肉平皮寒」、「功效全在皮上」。綠豆衣性味甘寒，除具上述功效外，寒涼之性更勝綠豆。北京名醫施今墨對治療消渴（類似西醫糖尿病）頗具心得。若臨床表現為煩躁、口渴多飲、舌紅、脈數等辨證屬於「上消」的患者，他善用綠豆衣配伍薏苡仁治療。施老認為綠豆衣質輕氣寒，善清熱毒；薏苡仁甘淡滲利，善利水消腫，健脾化濕。兩藥同用可健運脾胃，清解熱毒。可見綠豆是一味藥食兩用的佳品，但若是脾胃虛寒，易腹瀉者勿食。

江蘇有名酒「寧波綠豆燒」，卻與綠豆沒太大關係。明朝名醫李時珍在宮廷御酒內加入人參、當歸、天麻、砂仁、枸杞、藏紅花等幾十種名貴中藥，輔以冰糖熬製成保健藥酒。因酒色微綠，被稱為「綠酒」。乾隆第四次南巡來到寧波，品嚐此酒後龍顏大悅，見酒色綠，遂賜名「寧波綠豆燒」，從此名揚天下。此酒既有白酒的醇烈和果酒的香甜，又有獨特的中藥滋補、保健療疾的功效，為皇宮納貢之佳品，也是江蘇八大名酒之一。