

# 香港大學中醫全科學士(全日制)校友會

The University of Hong Kong Bachelor of Chinese Medicine (Full-time) Alumni Association

致 香港大學馬拉松隊：

為支持香港大學校友及各參賽健兒參與渣打馬拉松賽事，香港大學中醫全科學士（全日制）校友會誠為參賽健兒提供以下建議：

## 日常練習準備

中醫認為人體的陰陽平衡，才會體力充沛，運動能力強，而要達至陰陽平衡，建議遵從以下的生活細節：

- 早睡早起，能幫助體力恢復。
- 編訂合理的練習計劃，循序漸進，切忌急於求成。
- 保健養生藥膳

### ■ 南耆舒筋湯(2人份量)：

材料：五指毛桃 30g、牛大力 30g、桑枝 30g，加蜜棗 4 粒、豬展半斤

製法：清水六至七碗慢火煎至兩碗

功效：益氣潤肺、舒筋活絡。用於運動後四肢痠軟；桑枝可治上肢痺癢，牛大力和五指毛桃有助舒緩腰腿痛及腰部勞損。

### ■ 益氣養陰湯(2人份量)：

材料：黨參 30g、麥冬 20g、五味子 6g，加蜜棗 4 粒、豬展半斤

製法：清水六至七碗慢火煎至兩、三碗

功效：黨參益氣，麥冬能清氣，五味子可斂氣，三藥起著一補、一清、一斂的作用，可益氣安陰、生津止渴，避免因跑步出汗過多而過份傷陰。

### ■ 桑寄生蛋茶(2人份量)：

材料：桑寄生 15g、雞蛋 2 隻、蓮子 20 g

製法：雞蛋煮熟後，去殼留用。其他材料洗淨，桑寄生以布包好，所有材料加六碗水入煲，以大火煲滾後轉文火煲約一小時，加冰糖調味即可。

功效：桑寄生性味苦平，有補肝益腎、強壯筋骨的功效；蓮子性味甘平，有健脾益腎的功效，合用能強筋骨、補氣血。

## 比賽當天

### (A) 賽前準備

1. 充足睡眠、進食早餐(切忌過飽)；
2. 注意保暖、熱身運動；
3. 調整心理、放鬆心情、避免過份緊張；
4. 穴位按壓/敷貼(太陽、內關、血海、足三里、委中、陽陵泉、承山等)\*

功效：疏通經絡、調暢氣機。

來源：2009年2月本會接受明報訪問內容



# 香港大學中醫全科學士(全日制)校友會

The University of Hong Kong Bachelor of Chinese Medicine (Full-time) Alumni Association

## (B) 賽事進行中

1. 調整呼吸，達到節奏均勻，深度呼吸；
2. 個人體質不同，會有不同程度體能發揮，應量力而為。

\*\*可能發生以下的不良反應

- 全身性反應，如：眩暈、頭痛、嘔吐、腹痛、發冷
- 肌肉抽搐
- 關節勞損
- 筋腱損傷

種種不良反應是身體對損傷發生的第一個警號，必須注意，為防止進一步加重，應以"量力而為"為大原則，即時處理可針對上述穴位作按揉手法，並伸展肌肉。

## (C) 賽後調理——對身體機能的恢復非常重要!

中醫對運動性疲勞的處理原則：

原因：過度勞累；呼吸紊亂

機理：氣血不通、氣機逆亂

治則：疏通氣血，舒筋活絡，調暢氣機

治法：

1. 針灸——以疼痛的部位局部取穴，並透過經絡調節作用做治療。
2. 推拿——理筋手法一般分為按、摩、推、拿四法。輔以揉、捏、擦、滾等手法。
3. 中藥——根據個人的體質分型作相對應的調理

從中醫氣血陰陽的理論，運動性疲勞常見有以下幾類：

- 氣虛：面色蒼白，氣促，呼吸困難，疲倦乏力，易出汗，說話語聲低微
- 血虛：面色萎黃，手足麻痺，或經常抽搐，口乾
- 氣血兩虛：同時有氣虛與血虛的表現
- 氣滯：氣不舒，胸脹感，食慾下降
- 血瘀：局部可見腫脹及瘀斑，按時疼痛甚

\*\*由於各人體質不同，建議各跑手向合資格的註冊中醫師詳細諮詢及作進一步治療。

## 4. 其他：

- ◇ 脈沖機——作用電極片接通接近人體生物的微量電流，利用電極片和電流互相結合而達至治療效果的一種療法。
- ◇ 拔罐
  - 活血化瘀，疏通經絡
  - 調整氣血，平衡陰陽

如欲進一步查詢，可電郵聯絡本會 [hkubcmaa@hku.hk](mailto:hkubcmaa@hku.hk)，在此預祝各位參賽健兒能順利完成賽事，終點見!

香港大學中醫全科學士(全日制)校友會

# 香港大學中醫全科學士(全日制)校友會

The University of Hong Kong Bachelor of Chinese Medicine (Full-time) Alumni Association

\* 註：穴位定位：

太陽：在顛部，當眉梢與目外眦之間，向後約 1 橫指的凹陷處。

內關：腕橫紋上 2 寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。

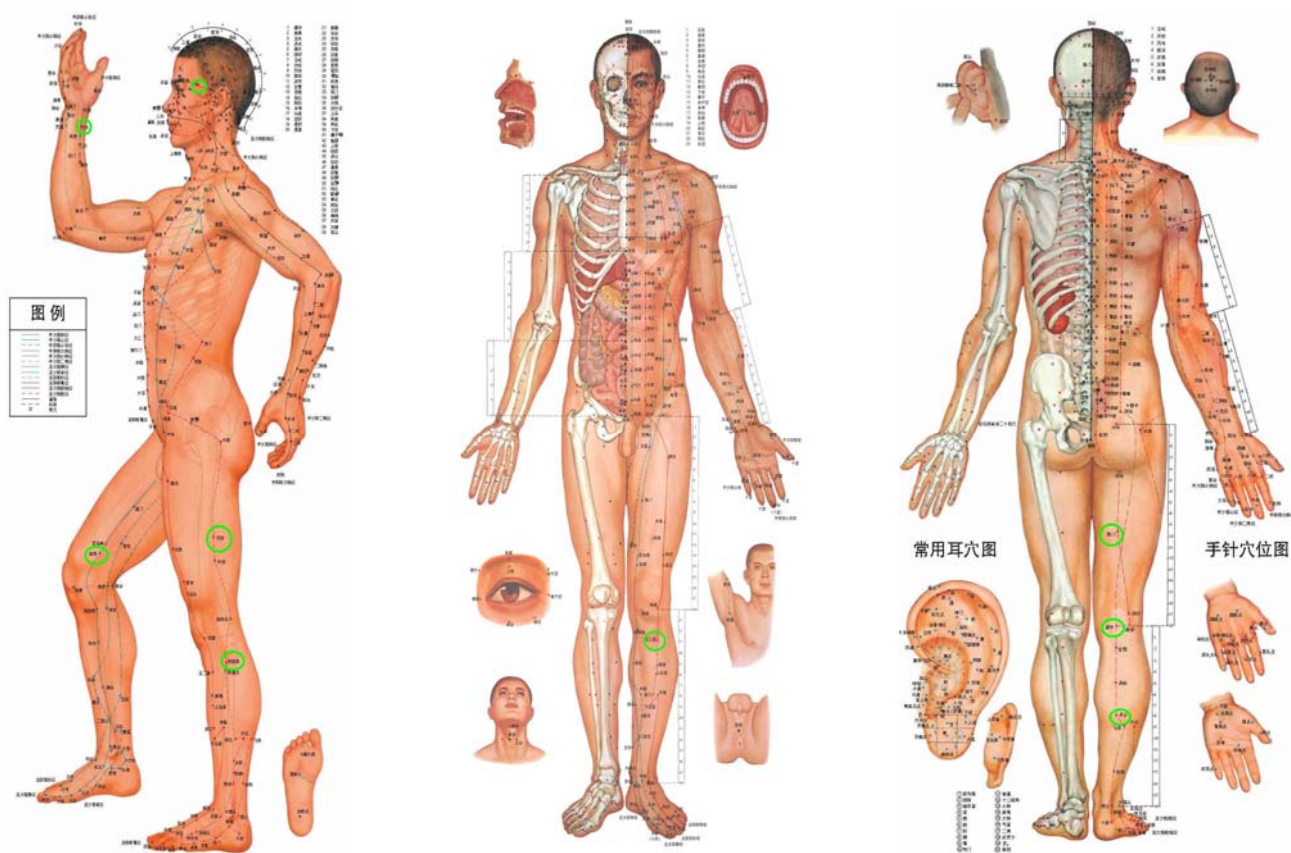
血海：屈膝，在大腿內側，髕骨內緣上 2 寸，當股四頭肌內側頭的隆起處。

足三里：外膝眼下 3 寸，脛骨前嵴外側一橫指。

委中：腓橫紋中點，當股二頭肌肌腱與半腱肌肌腱的中間。

陽陵泉：腓骨小頭前下方凹陷中。

承山：腓腸肌兩肌腹之間凹陷的頂端處，約在委中與昆侖穴之間中點。



來源：

石學敏，針灸學，中國中醫藥出版社