



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 香港大學馬拉松跑手：

為支持香港大學成員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氣血平衡，才會精力充沛，體力旺盛；因此建議遵從以下的生活節律：

- ◆ 早睡早起，能有益體力恢復。
- ◆ 編訂合適的練習計劃，循序漸進，切忌急於求成。
- ◆ 保健養生藥膳
 - 南薯舒筋湯(2人份量)：
材料：五指毛桃30g、牛大力30g、桑枝30g，加蜜棗2粒、豬展肉半斤
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；桑枝可治上肢痺瘳，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2粒、豬展肉半斤
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，可益氣養陰、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。
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。
 - 西洋參石斛淮山湯(4人份量)：
材料：西洋參15g、石斛15g、淮山30 g、沙參30g、玉竹30 g、蜜棗2粒、豬瘦肉半斤
製法：將材料洗淨，加十碗水入煲，以大火煲滾後轉文火煲約二小時，加鹽調味。
功效：西洋參有益氣養陰，清降虛火功效；石斛、沙參、玉竹有生津益胃，清肺養陰的功效；淮山有補益肺脾腎的功效，合用能益氣健脾、消渴潤肺。
 - 花生眉豆鷄腳湯(4人份量)：
材料：花生60g、眉豆60g、黑木耳15g、木瓜1個、陳皮1片、豬展肉半斤、鷄腳5~10隻
製法：木瓜去皮核備用，鷄腳出水。其餘材料以十碗水，先浸30分鐘，大火煮滾後轉小火煲1.5小時後加入木瓜煲30分鐘。



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

功效：花生、眉豆有健脾化濕利水的功效；黑木耳有活血的功效；陳皮有理氣的功效；木瓜有化濕舒筋的功效，合用能祛濕通絡，強筋骨。

■ 浸足方(外用！)

舒筋活血湯：

材料：防風15g、荊芥15g、獨活15g、續斷30g、青皮10g、牛膝30g、五加皮30g、川紅花15g、枳殼15g、伸筋草30g、透骨草30g、忍冬藤30g、威靈仙20g

製法：以水約5公升，先浸以上材料30分鐘，再用慢火煎30分鐘，可翻煎2次用。

用法：將煎好的藥湯趁熱傾入浴盆中，待藥液不燙足時，將雙足浸在藥液中泡洗。根據情況需要，藥液可浸至踝關節或膝關節部位。泡洗後，乾毛巾擦乾，避風寒。

功效：舒筋活絡

注意：若皮膚敏感、皮膚潰瘍或皮疹患者，不宜使用。

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¹、風池²、肩井³、內關⁴、血海⁵、足三里⁶、委中⁷、陽陵泉⁸、承山⁹等)*

功效：疏通經絡、調暢氣機。

(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。



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

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
- ◇ 耳穴療法
 - 壓丸法— 在耳穴表面貼敷壓丸的一種簡易療法。選取耳廓相對應的穴位刺激，如：心、肺、氣管、膝、踝、跟、神門、腎上腺等，可提昇長跑運動能力。由於耳穴定位較難掌握，因此建議由註冊中醫師操作。

如欲進一步查詢，可電郵聯絡本會 hkubcmaa@hku.hk，在此預祝各位校友能順利完成賽事，終點見！

香港大學中醫全科學士(全日制)校友會

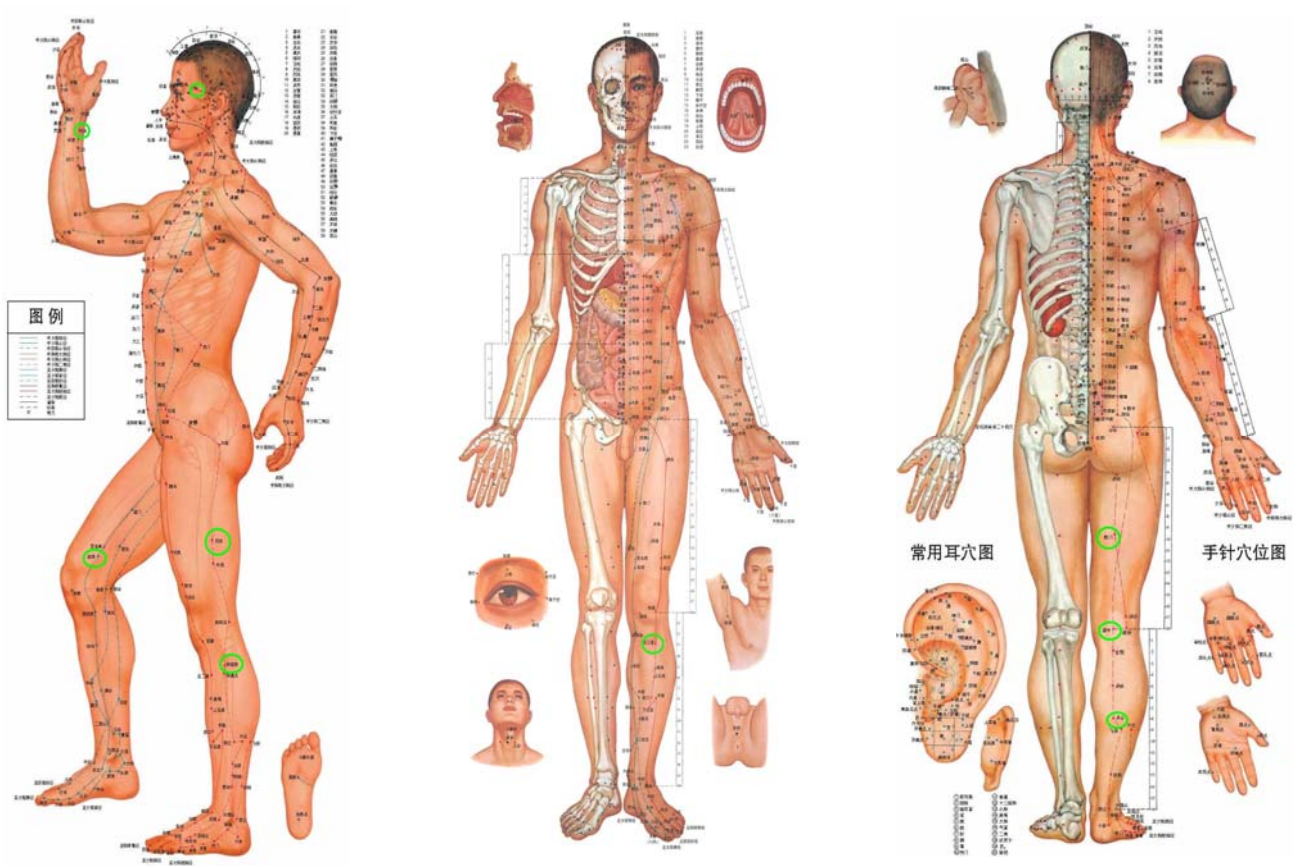


香港大學中醫全科學士(全日制)校友會

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

* 註：穴位定位：

1. 太陽：在顳部，當眉梢與目外眦之間，向後約1橫指的凹陷處。
2. 風池：在項部，當枕骨之下，胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷處。
3. 肩井：在肩上，前直乳中，當大椎與肩峰連線的中點上。
4. 內關：腕橫紋上2寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。
5. 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。
6. 足三里：外膝眼下3寸，脛骨前嵴外側一橫指處。
7. 委中：脛橫紋中點，當股二頭肌肌腱與半腱肌肌腱的中間。
8. 陽陵泉：腓骨小頭前下方凹陷中。
9. 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。


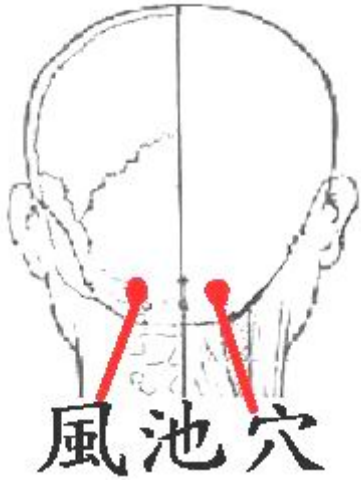
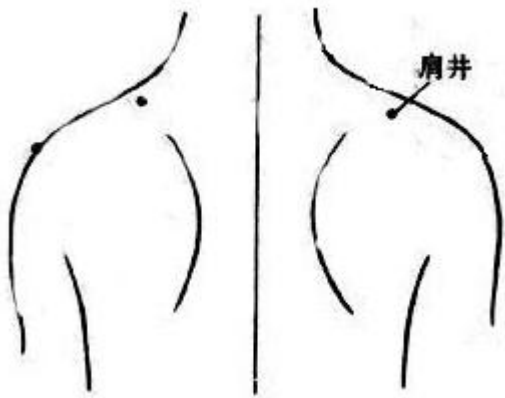


來源：

石學敏，針灸學，中國中醫藥出版社



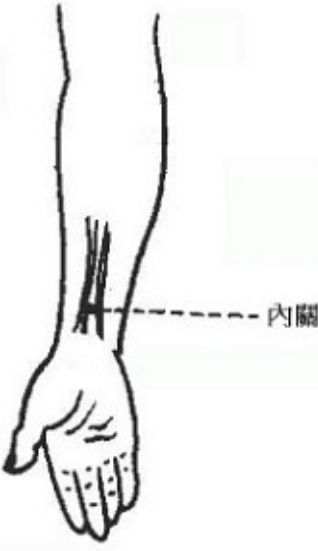

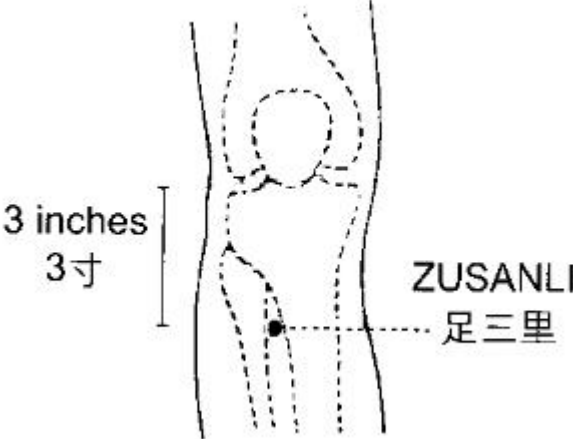
註：穴位定位圖

	<p>太陽：在顛部，當眉梢與目外眦之間，向後約1橫指的凹陷處。</p>
	<p>風池：在項部，當枕骨之下，胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷處。</p>
	<p>肩井：在肩上，前直乳中，當大椎與肩峰連線的中點上。</p>


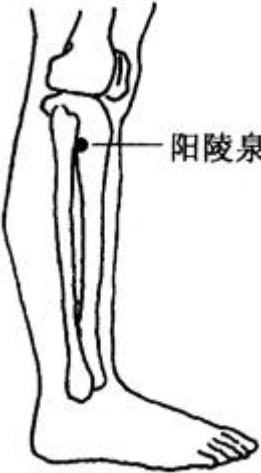



香港大學中醫全科學士(全日制)校友會

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

	<p>內關：腕橫紋上 2 寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。</p>
	<p>血海：屈膝，在大腿內側，髌骨內緣上 2 寸，當股四頭肌內側頭的隆起處。</p>
	<p>足三里：外膝眼下 3 寸，脛骨前嵴外側一橫指。</p>



<p>WEIZHONG 委中</p> 	<p>委中：腓橫紋中點，當股二頭肌肌腱與半腱肌肌腱的中間。</p>
 <p>阳陵泉</p>	<p>陽陵泉：腓骨小頭前下方凹陷中。</p>
<p>CHENGSHAN 承山</p> 	<p>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。</p>

來源：

石學敏，針灸學，中國中醫藥出版社