



## 中藥助你預防馬拉松損傷

馬拉松是一項高度挑戰體能、耐力和意志力的運動項目。近年，渣打馬拉松這一年一度的盛事吸引了不少市民參與，當中更有些參加者是平日甚少運動的人群。馬拉松長跑不止是對個人的一個意志挑戰，更是一項對體能極度的挑戰，尤其是心臟，去年更發生一名半馬男跑手衝線後暴斃事件。這反映馬拉松對心臟的影響不容忽視。近來研究顯示，賽後在馬拉松參加者體內檢驗到一些肌鈣蛋白、發炎指數及凝血因子數值上升，反映心臟細胞損傷或心臟系統紊亂，即心臟發炎及血管容易閉塞。跑馬拉松可能導致暫時增加心肌腫脹和發炎，減少血流；而且體能愈不好，傷害愈大。當然，並非所有人跑馬拉松都會出現心肌損傷，但患有心臟病，心臟隱疾的人士的風險會增加。

因此，適當的賽前保護心臟措施是不容忽視的。傳統以來，中醫藥食療對保護心臟有相當經驗。其中，醫師最常採用的湯藥是生脈飲。生脈飲由古方“生脈散”衍生而來，由人參、麥冬、五味子三味藥物組成，用以治療暑傷氣陰證。其中人參是主藥，能大補元氣，補充因跑步所消耗的元氣；麥冬可養陰清熱，五味子可斂汗生津，後兩味起聯合作用，用以補充因跑步所消耗的津液和調節體溫。三藥合用，一補，一清，一斂，共同發揮益氣生津，斂陰止汗的作用。另外，西洋參炙甘草湯也是補益心臟的良方，能治療氣陰兩虛的心力不足，方中西洋參能益氣養陰，炙甘草味甘有補氣作用。以上方經過歷代醫學家的實踐檢驗，在治療上廣泛應用。如今現代醫學認為本方多方面改善心功能，增強機體免疫功能。主要用於冠心病、心功能不全、心律不整、心臟衰竭、神經官能症、氣短汗多和口乾口渴等問題。

此外，馬拉松長跑對膝關節的損害不輕。這是因為膝關節在跑步的時候因為膝蓋骨內的關節滑液囊，反覆受到磨擦，而導致發炎疼痛的。在上下樓以及下坡的時候，最容易引發症狀。許多人在症狀剛出現時，病人只是在跑步之中或跑步之後感到痛，每當坐下並伸直腿時疼痛加重；如果患肢長時間維持某個位置，則可以出現關節僵硬，但很少出現關節疼痛。如果髕腱韌帶處出現疼痛，即應減少運動量。醫學上的名稱叫做膝股症候群(Patellofemoral Syndrome)，由於這種運動傷害好發於經常跑步的人，所以又有跑步膝的別稱。

中醫認為膝關節為“筋之府”。因此，凡具有壯骨養筋的湯藥必有保護膝關節的功能，這裡介紹五加皮牛大力湯。五加皮性溫而味辛苦，可祛風勝濕，強筋骨，主治風濕麻痺，四肢拘攣，腰腿軟而無力，或膝痛不可屈伸等問題；而牛大力：能補虛潤肺，強筋活絡。治四肢痿軟乏力，風濕性關節炎，腰肌勞損等問題。對於年齡稍高，或膝關節已出現退化現象的跑手，則宜保養關節，可服用桑寄生骨碎補丹參湯，方中桑寄生能祛風濕，壯筋骨；骨碎補能補益骨骼，對骨骼生長甚有幫助；丹參能夠活血，血液更流通，能帶動更多營養到骨骼傷處進行修補。以上兩方不但能提升關節靈活度，又能提升肌力，方便參加者創佳績。



## 建議保健藥膳

### 一、生脈飲 (1 人份量)

材料：人參 12-15g、麥冬 20g、五味子 6g

製法：

1. 將材料放入鍋中浸泡 5 分鐘。
2. 加清水五碗，先以武火煲 20 分鐘，再以文火煲 20 分鐘，煎至一、兩碗。

註：運動員亦可用黨參、太子參代替人參。

### 二、西洋參炙甘草湯 (1 人份量)

材料：西洋參 15g、炙甘草 12g

製法：

1. 將材料放入鍋中浸泡 5 分鐘。
2. 加清水四碗，先以武火煲 20 分鐘，再以文火煲 20 分鐘，煎至一、兩碗。

### 三、五加皮牛大力湯 (1 人份量)

材料：五加皮 15g、牛大力 12g、豆腐/瘦肉/螺片/猴頭菇適量作調味

製法：

1. 將材料放入鍋中浸泡 5 分鐘。
2. 加清水八碗，先以武火煲 30 分鐘，再以文火煲 30 分鐘，煎至一、兩碗。

### 四、桑寄生骨碎補丹參湯(1 人份量)

材料：桑寄生 12g、牛大力 12g、丹參 12g

製法：

1. 將材料放入鍋中浸泡 5 分鐘。
2. 加清水八碗，先以武火煲 40 分鐘，再以文火煲 40 分鐘，煎至一、兩碗。

以上湯水僅供參考，每周可服 2 次。選手應該在註冊中醫師指導下使用為安全。如有任何疑問，請向註冊中醫師查詢。

香港大學中醫全科學士(全日制)校友會  
二零一三年一月