

肌少成疾－談肌少症 之中醫觀點及治療方法

◎桃園長庚中醫針傷科主治醫師 林峻頡



專長

神經肌肉關節疼痛症浮針治療、顏面神經麻痺後遺症、中風後遺症、自律神經失調、睡眠疾患

肌少症與骨質疏鬆症、失智症一樣，是一種退化、失用性的疾病，意指肌肉質量的減少，合併肌肉力量與協調性功能的失去。隨著高齡化社會的來臨，肌少症逐漸受醫學界及一般社會大眾所重視，在台灣 65 歲以上的長者，每 5 人就有 1 人罹患肌少症，因此，肌少症在高齡者中有一定的盛行率，同時肌少症也是老年失能的一大元兇，造成生活無法自理，甚至增加死亡風險。

肌少症的成因，除了與年老退化有關之外，也與不正確的生活飲食方式及慢性病有關。缺乏運動、進食量少及飲食缺乏蛋白質，使得肌肉長期缺乏刺激及營養供給而退化；此外，常見的慢性病如高血壓、糖尿病、高血脂、阻塞性肺部疾患、心臟疾患等，會使得身體長期處於慢性發炎的狀態，加速肌肉組織的消耗代謝，也是肌少症的危險因子。

肌少症的初期症狀較難察覺，大多數為肌力不足造成的無力及疲憊感，慢慢進展至肢體近端肌肉力量明顯衰退，典型的表現如坐下起立有困難、行走變慢、容易跌倒、握力變差、無法提起重物等，同時因肌肉容易出現疲勞，因此也常伴隨多處的肌肉痠痛緊繃，最後全身的肌肉

都會出現衰退的現象，出現行動困難、生活無法自理需臥床、體重減輕，增加肺炎、腦血管、心血管疾病的风险，增加死亡的风险。透過早期的檢查及治療介入是預防肌少症疾病進展的必要方法，初期透過測量握力、評估日常運動表現（如坐下起立），配合身體組成分析檢查儀（DXA）或生物電阻抗分析（BIA）等儀器檢測肌肉質量，是目前診斷肌少症的方法。

肌少症在中醫屬於「痿」症的範疇，「痿」顧名思義即是萎縮的意思，泛指各類神經肌肉

疾患造成肌肉出現萎縮無力的症狀。治療痿症，以針灸經絡而言，中醫自古流傳了「治痿獨取陽明」的大法，「陽明」即是人體十四經絡中的「陽明經」。因此，治療主要選擇手陽明大腸經以及足陽明胃經的穴位，這些經絡的穴位主要分布在人體四肢肌肉較為豐厚的部位，如手肘的曲池穴，足部的豐隆穴等，可以改善肌少症肌肉痿軟無力，活動功能差以及疼痛的症狀。同時配伍三陰交、腎關、太衝以及一些任督二脈的穴位來調節腸胃，內分泌功能，加強營養物質的吸收以

表一：針灸與針刀、浮針療法比較

差異	針灸療法	針刀療法	浮針療法
針具	一次性使用針灸針	一次性使用針刀	一次性使用浮針
理論基礎	疼痛是由於激痛點所觸發，於激痛點針刺能緩解疼痛	疼痛是由於肌筋膜沾黏所致，使用針刀將沾黏部分做刺激剝離，緩解疼痛	疼痛是由於激痛點（患肌）所觸發，透過浮針牽扯外層結締組織產生形變誘發抗發炎因子產生及促進血循，進而緩解疼痛
進針點	穴位或激痛點部位	疼痛部位	疼痛部位周圍之肌肉周圍
作用部位	肌肉層	肌肉層或深達骨膜	肌肉層外之淺筋膜層
行針手法	捻轉提插手法	皮下剝離切割手法	扇形掃散手法、肌肉主動收縮之再灌注手法
治療不適感	痠麻脹痛感	痠麻脹痛感較強烈	無特殊感覺



▲ 治療肌少症的幾個常見穴位

及促進一些激素的分泌，來維持肌肉的生長發育。中藥的選擇上，中醫的觀點認為脾主肌肉、肝主筋、腎主骨，因此會以健脾益氣、補益肝腎的治療原則來處方藥物，如補中益氣湯、人參養榮湯、龜鹿二仙膠等藥物，當然，每個人的證型及體質皆有些許不同，仍需經由中醫師診治方能取得最好的療效。

肌少症除了造成肌肉無力失用之外，亦會造成肌肉容易疲勞進而產生慢性的痠痛症狀，這

類慢性的痠痛症使用針灸或其他中醫外治法都能有非常良好的療效，本院中醫亦提供了針刀及浮針等新式的針灸療法來處理一些較頑固嚴重的疼痛。另外肌少症也會增加罹患骨質疏鬆症及失智症等退化性疾病的風險，透過中醫的治療，能夠改善骨質疏鬆症的症狀，減少骨折的風險，以及延緩失智症的病程，增加失智症患者生活自理能力等功效，提供患者們另一項治療選擇。☺