

方便快捷按摩膏 摩摩擦擦減痠痛



相 信不少人都有肌肉疼痛的經驗，無論是搬運重物、劇烈運動後，或是安坐寫字樓內打字、工作，都有機會弄傷肌肉，那種痠軟無力、坐立不安的感覺挺難受。

究其原因，是當肌肉過份疲勞或過份運動時，體內便會產生過多乳酸(Lactic Acid)，刺激我們的神經而產生疼痛。要舒緩痛楚，最方便快捷的方法便是使用按摩膏自我治療。

成份和效用

究竟按摩膏有甚麼成份，能如此有效呢？市面上的按摩膏多為藥膏或噴霧劑，它們

小曾下班回家，左手搥着右肩，累得很的樣子：「我右肩的肌肉很痠痛，不知是否今日搬書本時弄傷了。」

阿欣和同學踏單車盡興而回，輕捏着雙腿：「玩了一整天，大腿肌肉又痠又痛，下次不玩那麼久了。」

曾太太和欣媽媽不約而同地遞給他們一支按摩膏：「拿去擦擦吧！按摩一會便好了。」

的確，按摩膏，可幫助舒緩肌肉疲勞和疼痛，是家居不可缺少的藥物。

的功效相若，只是噴霧劑為水性，滲透較快，而且含有某些成份如Glycol Salicylate，噴後會有清涼感覺。此外，有的按摩膏也有加入其他成份，如蘆薈便具滋潤作用，在紓緩疼痛之餘增加潤膚效能。

大部份按摩膏都有Heating的功能。Heating其實具刺激劑的作用，若塗抹於皮膚表面，能透過刺激作用，使皮膚表面充血，藥物便可由充血表面滲入皮膚，再由感覺神經傳入內臟和關節，從而改變循環，將血液引向皮膚表面，減少內臟充血，這樣便可減輕疼痛，同時刺激表面皮膚。Methyl Salicylate便是其中一種刺激劑。

成份	功效
1. Methyl Salicylate 水楊酸甲酯 (即冬青油的主要成份)	具揮發作用，也具局部刺激、殺菌和抗風濕作用
2. Menthol薄荷	引起灼熱感，有止痛作用
3. Capsicum辣椒	引赤劑(Rubefacient)，具殺菌抗風濕作用，會有灼熱感
4. Camphor樟腦	局部刺激劑，有止痛、驅風作用
5. Eu Calyptus Oil桉葉油	引赤劑

影響

按摩膏的功效只是短暫的，僅可暫時止疼。若長期使用也不會有甚麼副作用，因為按摩膏的成份只屬局部的鎮痛劑和紓緩劑。

不過，有些人是需要特別注意使用的，如12歲以下的小童，便不應亂用成藥，肌肉疼痛可能是風濕性症狀，應該看醫生診斷。另外，如個人皮膚是屬於敏感性皮膚，也應避免使用。因為一般按摩膏多含有刺激劑，敏感性皮膚不宜接受過份的刺激，所以如感肌肉痠痛，還是請教醫生為佳。

其實，一般的肌肉痠痛會自動消失，只要不是關節或韌帶發炎而引起的疼痛，便不需使用按摩膏也可自行痊癒。然而，若疼痛持續一段時間，疼痛的原因也不是一般的肌肉疲勞，便應看醫生診斷。

不想忍受肌肉疼痛的痛苦，只要日常工作時保持坐立姿勢正確，盡量避免過份劇烈的運動，便可防止肌肉出現問題了。🌀

資料提供：香港執業藥劑師協會