

首 從電腦平板化、手機智能化以來, 生活空前時尚化,工作更加現代 化,但值得關注的是頸肩手痛年輕化了, 是否與沉迷於手機而無罪低頭有關?只要 認識一下頸肩手部的解剖特點,就不言而 喻了。

七節頸椎構成一個向前彎曲的生理弧 度,該弧度可幫助椎間盤減壓、延遲椎間 盤退化而顯得比較重要。如果長時間低 頭,就容易引起頸椎弧度減少、消失或反 弓,進而導致椎間盤提早退化而變薄(X光 片表現為椎間隙狹窄)、頸椎不穩、生骨 刺、椎間孔變窄等筋骨連鎖病變,頸椎病 往往成為常見的後果。肩部的肌肉比較 短,根據槓桿原理,以較短的肌肉帶動較 長的上肢需要更大的力度,因此,肩部的 肌肉及肌腱較易勞損,甚至因黏連而演變 為肩周炎。其中痠痛或麻痺就是頸肩無聲 的抗議。每個手指掌側都有一條負責屈曲 的肌腱稱為屈指肌腱,此肌腱也會因過度 使用手機而發出彈響聲以示抗議,俗稱為 「彈弓指」。有見及此,當你使用智能手機 時,尤其是青少年,筋骨發育尚未成熟,

必須特別留意頸肩手部無聲或有聲的抗 議,及早應對。否則,日積月累,頸硬 了, 肩緊了, 手麻了, 慢慢地反過來影響 我們的生活和工作,甚至需要接受治療, 到頭來就後悔莫及了。

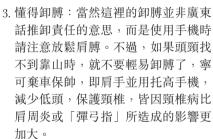
今日中醫專家為你剖析肩頸手部特點,告訴你如何在日常生活的小動作中預防「忍者龜」。

洛杉磯有一間餐廳,為了避免「低頭族」 忘記吃飯,想出一個妙計,只要你光顧 時,把手機交給服務員保管,就可享受九 五折優惠服務。此舉雖可被動地減少使用 手機的時間,間接防患手機痛症,但筆者 認為,直接預防更加重要。

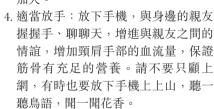
- 1. 寧少莫多:當你發短訊或微訊時,別忘 了手機還可以通電。當你上網或電郵 時,別冷落了枱式電腦。當你看手機電 影時,別忘了大銀幕更加賞心悦目。當 你玩手機遊戲時,別忘了還有迪士尼或 海洋公園等真實遊戲等着你。
- 2. 抬頭做人:用手機時,盡可能以椅背、 梳化或牆壁作為頭頸之靠山, 有利於減 少低頭。並以《靜夜思》適度調整頭頸 的位置,當低頭思故鄉時,別忘了舉頭 望明月,望一望故鄉或手機以外的大千

適當「放手」。

■預防「低頭病」要懂得



文:吳思團 註冊骨傷科醫師 香港中醫學會前會長



- 5. 合理運動:根據「流水不腐,戶樞不 簡單易學、不受時空限制的伸展運 動,即八段錦的前三段,每天早晚每 段5-10次,持之以恆,將可減少或遠 離手機痛症。
- 6. 保健湯水:中醫學認為「肝主筋、腎 主骨」。適時合理地服用補肝腎、通 經絡的湯水,同樣可以防患手機痛
- 7. 若患有手機痛症者,最好尋求註冊骨 傷科醫師幫助,接受合理診療。



■頸肩保健湯

頸肩保健湯

材料: 桑寄生30克 桑枝30克 葛根30克 豬頸肉300克 食鹽少許

胃寒者加生薑3片 製法:清水8碗煲2碗

服用方法:分2天,飯後半小時服用。每 周1-2劑,連續服用2-3周。

吳思團醫師畢業於福建中醫藥大學,並 榮獲醫學學士學位。畢業後曾在福建省漳 州市中醫院骨傷專科深造,1990年移居 香港一直從事骨傷專科臨床及敎學工作。 1996年開始在東華三院任全職骨傷專科 醫師至今已超過13年,2010年至今在中 環萬邦行香港骨傷針灸專科擔任全職骨傷 科醫師,曾兼任香港大學李嘉誠醫學院榮 譽助理教授,兼任中文大學專業進修學院 中醫課程名譽顧問,兼任浸會大學中醫藥 學院骨傷科導師。

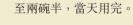
西洋參強心湯方

西洋參強心湯方乃內地一個老中醫所創,至今已經 有近百年的歷史。最重要的是,這味秘方之中沒有毒 素物質,全是補藥。相信大家也看出來了這味藥劑裡 功效:西洋參強心湯方不止能治療胸部疼痛、心悸、 最重要的就是西洋參,家中殷實的人最好選購進口西 洋參,實惠點的可選用國產西洋參,其餘三類常見中 藥,各大藥店均有銷售。

藥材:西洋參30克、麥冬30 克、大棗9克、生甘草

做法:首先把西洋參切片,其 餘三味藥物清洗乾淨, 然後把這四種中藥放入 砂鍋之內,添4碗水, 浸泡15分鐘以上。文火 慢熬,待熬製的藥液剩 下大半碗為止。

注意:在熬製西洋參強心湯方 的時候切勿使用大火, 否則會有大量泡沫藥汁 冒出。不但浪費材料, 並且還對此配方的效果 有所減弱,還有就是一 定要把砂鍋蓋子蓋嚴。 最後剩下的藥渣還可以 再煎一次,依照上面的 方法就是把4碗水減少



水腫、呼吸困難、口唇與指甲變紫等心臟病常 見症狀,還具有通便潤腸之功效,還可以提高 腦力工作者的思考能力與記憶力。



服用此湯還可 令人體力充沛, 思維活躍,對那 些長期處於高強 度體力勞動與腦 力勞動工作者非 常有奇效。 還 有一種就是西洋 參強心湯半方, 就是把各種藥量 減半服用,依據 自身病情體質, 可適當減少藥 量,但前提是要 與以上的配方比 例一樣。

■西洋參強心湯

北京世針聯在港設針灸中心

前宣布在香港設立了專科中心,以香港作為 據點加強世界對傳統中國針灸技術的認識。 世針聯早前與香港博愛醫院合作開設了一

個針灸專科中心,日前宣布成立。 世針聯(香港)辦事處主任廖瑩説,世針

聯與博愛醫院合作開辦的針灸專科中心於去 年9月開幕,深受病人歡迎。

廖瑩説,香港是東、西方文化交匯之地, 世針聯在港開辦針灸中心,可促進中醫、中 藥逐步邁向現代化、國際化發展。

世針聯於1987年成立,是與世界衛生組織 家或地區的20多萬名針灸工作者。

建立正式工作關係的非政府性針灸國際聯合 組織,宗旨是促進世界各地針灸界的相互了 解和合作,以及加強國際間的學術交流等。

世針聯是內地唯一經國務院批准及世界衛 生組織認可的對外,非政府性針灸國際組 織,為(除內地以外)世界各地中醫針灸從 業者提供培訓學習及水準測試服務。

香港投資推廣署助理署長吳國才歡迎世針 聯落戶香港,認為香港作為國際之都,可幫 助世針聯進一步走向國際。

世針聯現有149個團體會員,代表着50個國

生吃雞蛋豐胸

中央社電內地禽流感疫情升溫,但台中 卻有女病患因生吃雞蛋腹瀉,患者稱是為豐 胸而生吃雞蛋。中醫師表示,傳統醫學並無 吃生蛋豐胸的説法。

內地禽流感確定病例有增加趨勢,為避免 傳染,台中市衛生局呼籲民眾不要生吃雞 蛋;但在台中市開業的中醫師蔡蕙君在門診 卻發現,不少女性為豐胸,養成生吃雞蛋的 習慣,患者都説,傳統觀念裡,生吃雞蛋可 以獲取比熟雞蛋更多的營養價值。

蔡蕙君表示,雞蛋的蛋白含有抗生物素蛋 白,需要高溫加熱破壞,否則會影響食物營 養的吸收,生吃雞蛋也會把雞蛋中含有的細

菌,包括大腸桿菌 腸炎沙門氏菌等吃進 肚子,更可能遭禽流 感病毒感染。

她説,生吃雞蛋的 後遺症,程度輕的可 能會造成腸胃不適 引起腹瀉,使身體出 現食慾不振、全身無 力、肌肉疼痛、皮膚



發炎等症狀,嚴重可能致命,而且中醫沒有 生吃雞蛋豐胸的理論,呼籲民眾盡量把蛋類 煮熟後食用。