



智能手機盛行 防患痛症流行

長時間低頭彎腰看手機，恐導致脊椎側彎，惡化變成「忍者龜」。近來醫院骨科門診發現，除了先天的脊椎側彎患者外，最近因後天姿勢不良造成脊椎側彎加重的患者也激增2成，推估和長期姿勢不良及不當使用3G產品有關，長期當低頭族付出代價真不小。

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」。

文：吳思團 註冊骨傷科醫師 香港中醫學會前會長

自從電腦平板化、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和生活工作，甚至需要接受治療，到頭來就後悔莫及了。

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，別冷落了台式電腦。當你看手機電影時，別忘了大銀幕更加賞心悅目。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世界。

3. 懂得卸膊：當然這裡的卸膊並非廣東話推卸責任的意思，而是使用手機時請注意放鬆肩膊。不過，如果頭頸找不到靠山時，就不要輕易卸膊了，寧可棄車保帥，即肩手並用托高手機，減少低頭，保護頸椎，皆因頸椎病比肩周炎或「彈弓指」所造成的影響更加大。
4. 適當放手：放下手機，與身邊的親友握握手、聊聊天，增進與親友之間的情誼，增加頸肩手部的血流量，保證筋骨有充足的營養。請不要只顧上網，有時也要放下手機上山，聽一聽鳥語，聞一聞花香。
5. 合理運動：根據「流水不腐，戶樞不蠹，動也。」之定理，筆者介紹一種簡單易學、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症。
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。



■預防「低頭病」要懂得適當「放手」。



■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。

作者小檔案

吳思團醫師畢業於福建中醫藥大學，並榮獲醫學士學位。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教學工作。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，至今已將近百年的歷史。最重要的是，這味秘方之中沒有毒藥物質，全是補藥。相信大家也看出來了這味藥劑裡最重要的就是西洋參，家中股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。

至兩碗半，當天用完。

功效：西洋參強心湯方不止能治療胸膈疼痛、心悸、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效。還有一種就是西洋參強心湯方，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。

藥材：西洋參30克、麥冬30克、大棗9克、生甘草5.3克。

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



■西洋參強心湯

北京世針聯在港設針灸中心

中央社電 北京的世界針灸學會聯合會日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）辦事處主任廖瑩說，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。

廖瑩說，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

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交流，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，代表著50個國家或地區的20多萬名針灸工作者。

生吃雞蛋豐胸 中醫闢謠

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，傳統醫學並無生吃雞蛋豐胸的說法。

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，患者都說，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。

她說，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。

