

保養好頸部，健康無難度

智能手機是一樣令人又愛又恨的東西，一方面為我們提供不計其數的網絡資訊，可是長時間的低頭瀏覽卻又使我們頸椎勞損，久而久之容易導致頸椎病。不要以為頸椎病就只是骨頭的問題，其實頸椎病是包括了頸椎間盤，骨頭，軟骨，韌帶，肌肉，筋膜等的退行性病變，繼而壓迫到附近的血管，神經和脊髓。以往好發年齡以中年人士為主，但現在有漸漸年輕化的趨勢。

文：曹信恩醫師（香港中醫學會）



■長時間低頭容易使頸部勞損，因此工作時要常常活動頸部，放鬆周邊肌肉。



風池穴 風池穴

就頸椎病發病的內在因素而言，中醫認為肝主筋，腎主骨，隨着年紀的增長和勞損會導致肝腎虛弱。由於經脈失養，氣滯血阻，加上頸部勞損便會導致頸椎病。那為什麼越來越多20至30歲的年輕一代早早患上頸椎病？這是因為年輕人的頸部勞損增加，加上睡眠的不定時甚至凌晨時才入睡，會影響肝腎的運行，使筋脈骨骼失養，更易患上頸椎病。長期的姿勢不當，如低頭，睡眠姿勢不佳，運動創傷，傷性扭挫傷，失天結構性問題等則是導致頸椎病的常見外在原因。

生冷寒涼之食物。

3. 常運動

日日運動身體好，男女老幼做得到。這裡所講的運動是全身運動，例如游泳，跑步，打籃球等，全身運動能夠使氣血循環得更好，促進新陳代謝，加快修補身體受損的地方。在做全身運動的同時，其實也在鍛煉頸部肌肉，當肌肉更強壯時，也能減少發生受傷而引致的頸椎問題。

頸部小練習

我們除了睡覺外，其餘時間頸椎和周邊軟組織都要承托着頭部，因此一個強壯和健康的頸部能增加柔韌性和對抗性。以下將會為大家介紹一些簡單頸部練習。

1. 頭部順時針轉晃，當轉晃一周後，再反方向轉晃。順時針和逆時針各做十次。
2. 身體直立，雙手放鬆下垂，雙腳與肩同寬。頭部慢慢抬起，盡力把頭抬至最大限度，能感到頸前有拉緊感，保持10秒鐘後放鬆；接着慢慢低頭至後頸有拉緊感，保持10秒鐘後放鬆。同樣，左右兩邊也用同樣方法練習。
3. 平時可以用雙手大拇指用力按壓風池穴（位於頸部後方，枕骨下髮際的凹陷處下方），早晚按壓各一分鐘；雙手手指按揉頸部後側，旁邊兩側肌肉，從上而下15次。

養生食療

薏米赤小豆湯

材料：薏米、赤小豆各40克，淮山15克，梨(去皮)200克。
做法：先把各材料洗淨，加水適量，武火煮沸後文火煎，加冰糖適量即可。
功效：化痰除濕。適用於頸部重酸酸痛，神疲無力的患者。

補肝益腎壯骨湯

材料：豬骨200克，杜仲、杞子各12克，桂圓肉15克，牛膝10克，淮山30克。
做法：先把各材料洗淨，豬骨斬碎，先飛水，然後撈起



■補肝益腎壯骨湯
共入鍋內，加水適量，武火煮沸，文火煎40至60分鐘，加適量花生油、鹽、蔥、薑等配料，取湯服用。
功效：補肝腎，強筋骨。適合有頸部不適，腰膝酸軟，眼花耳鳴的患者。

葛根五加粥

材料：葛根、薏仁、白米各50克，五加皮15克。
做法：把各材料洗淨，再把五加皮煎好，取其湯汁。葛根切碎，與餘料同放鍋中，加入五加皮湯汁。武

火煮沸，文火熬成粥。可加冰糖適量。
功效：祛風除濕止痛。適合頸部僵硬，活動不靈，疼痛之患者。

外用方：

材料：葛根60克，桂枝30克，骨碎補30克。
做法：用500毫升熱水煎煮，將毛巾浸透煎好的藥液。將浸有藥液的毛巾包裹着紅酒瓶，然後讓患者仰臥枕入頸部熱敷，每次20至30分鐘，但不宜超過30分鐘。
功效：這方法有助改善頸椎生理弧度，緩解頸部肌肉痙攣，解除疲勞，改善症狀。



■葛根五加粥

醫訊

糕餅零食 暗藏反式脂肪食多傷身

中央社電：糕餅零食這類食物常是含有健康的反式脂肪。反式脂肪的脂肪與乳脂中有天然存在的微量反式脂肪，對人體無礙；含有健康的反式脂肪是在油氫化加工過程中形成的，隱藏在人造奶油、酥油、炸雞、薯條、中西式糕餅、洋芋片、爆米花、泡麵、牛角包、甜甜圈、奶精、巧克力及冰淇淋等食品中。



■糕餅零食中隱藏反式脂肪，多食易造成健康負擔。

消費者會發現這些食品包裝可能反式脂肪標示為「0」，原因包括：包裝食品每100克所含反式脂肪不超過0.3克時，依規定可標示為「0」；或油脂採「交酯化」技術取代氫化加工，生產出低或零反式脂肪植物油等。然而，反式脂肪標示為0不等於無，如果市民不忌口，一天就吃下多種含反式脂肪的食品，累積起來也是很可觀的量；另外一種則是反式脂肪減少，但飽和脂肪增加，吃多同樣易造成心血管負擔。
反式脂肪會增加血液中「壞」的低密度膽固醇，減少「好」的高密度膽固醇，造成血管阻塞，使運送至腦內的氧氣及營養素受阻，進而影響大腦功能，並增加腦中風、高血壓、冠狀動脈心臟病等心血管疾病風險。2012年美國俄勒岡健康與科學大學分析104名平均87歲長者，發現反式脂肪攝取較多，腦容量相對較小且灰質萎縮，可能提高記憶力受損及罹患失智症的風險。美國芝加哥聖路克醫學中心2003年對815名65歲以上長者的飲食狀況做追蹤，每天吃超過1.8公克反式脂肪，罹患阿茲海默症風險增加2.4倍。

天天吃果蔬有益腦與心

日本一項長期追蹤研究顯示，多吃蔬菜和水果的確會降低腦卒中（即腦中風）和心臟病的死亡風險。研究人員建議最好每天都吃些蔬菜和水果。日本人類綜合科學大學近日發表一份公報稱，該校一個研究小組從日本全國各地曾參加過1980年國民營養調查的居民中隨機選擇出當時為30至79歲的居民，然後排除曾患過腦卒中和心肌梗塞等疾病的人，選擇了9112人為研究對象，從1980年到2004年進行了跨度達24年的長期追蹤調查。在這些年中，有831人死於腦卒中和心臟病等循環系統器官疾病。研究人員發現，每天吃蔬菜和水果486克左右的一組與吃275克的一組相比，因循環系統器官疾病死亡的風險降低了28%。研究人員還發現每天只吃蔬菜或只吃水果，攝取量多的一組因循環系統器官疾病死亡的風險同樣較低。



■最新研究顯示，多吃蔬果的確會降低腦中風及心臟病的死亡風險。

肝斑與肝臟健康與否無關

中央社電：臉上的「斑」常困擾女性，大多數人臉上都会有很多不同的斑。有天生的雀斑，也有後天形成的老人斑、黑斑、曬斑或肝斑。坊間有許多強調抗斑的保養品，然而肝斑成因極為複雜，無短效治療，應從抑制黑色素組成等層面着手。
常有人將肝斑的浮現誤解為肝不好的表徵，其實肝斑與肝健康與否無關。在皮膚角質細胞內黑色素細胞裡，若受到遺傳、紫外線、荷爾蒙影響，刺激黑色素細胞內的酪氨酸酶活性，刺激黑色素分泌及組成後，在臉上便會逐漸浮現出斑塊，以30至50歲女性居多。在治療方面，雖然肝斑無法完全根治，但可以從抑制黑色素組成及避免酪氨酸酶被活化着手改善。
肝斑是很「難纏」的色素性皮膚病，沒有「完全根治」的療法，最主要的治療手段是將雌性激素移除，或是在更年期後，雌性激素降低則肝斑也能淡化；三合一去斑膏已被使用40年，去斑效果明顯。許多斑的形成與紫外線有關，所以民眾應做好防曬。另外，臉面部斑種類很多，民眾應就醫先了解斑點屬性後，再對症下藥。



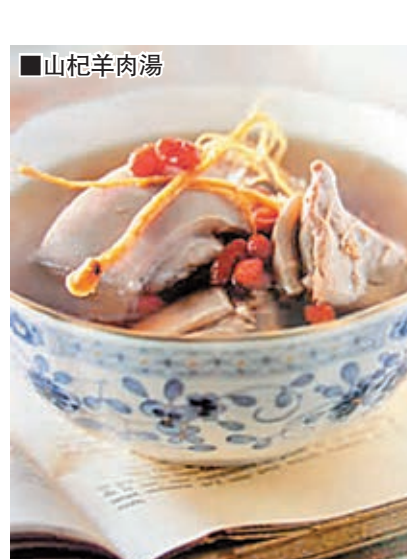
■長斑是否由遺傳、紫外線、荷爾蒙分泌等多方面共同決定。

靚湯館

冬季進補羊肉藥膳湯

山杞羊肉湯：（三）

這道菜出自元代宮廷太醫忽思慧所著的《飲膳正要》，後經他人不斷更新，以羊肉配山藥、枸杞子、桂圓肉、大棗四味藥料，其味甘，前兩者性平，後兩者性溫，與性味甘溫的羊肉配合，有補氣、活血、養血的功效。
因為元朝統治者大多是以遊牧為業的蒙古族，他們入關為君，同時也帶來了羊肉的興盛。羊肉一入中原，即被列為虛補的佳品。
配方：羊肉500克，山藥、桂圓各10克，枸杞子5克，大棗12枚，薑20克，蔥15克，料酒（加飯酒、米酒或黃酒）30克，八角茴香3克，草果2枚，食鹽適量。
製法：羊肉冷水下過，水沸後取出；諸藥料、調料與羊肉同煮。小火煮至肉爛，加入食鹽少許調味，吃肉喝湯。
功效：適用於由氣血虧損引起的血虛頭痛、手足無力、腰膝萎軟等症。



■山杞羊肉湯

小貼士：

1. 因羊肉屬熱性食物，甘溫助火。因此，凡外感時邪、內有宿熱或熱盛陰虛者忌食。
2. 食羊肉後忌馬上喝濃茶，因為羊肉中的蛋白質與茶葉中的鞣酸結合會生成具有收斂作用的鞣酸蛋白，使腸蠕動減慢，容易導致便秘。
3. 羊肉有膻味，將羊肉和白蘿蔔（或加綠豆，或加芹菜）同煮一滾，然後去掉蘿蔔和水，再行烹調，膻味即除。

——摘自黨毅、陳虎彪編著《湯療：湯的健康小百科》