

腰痛的中醫防治

腰痛是常見病症，40歲上下的中年人幾乎都體會過腰痛之苦。腰痛起來，短則一至二天可自癒，長則綿綿無期，頻繁發作，甚至引起下肢的麻痺及疼痛。許多人因長期受腰痛困擾，所以無法正常工作學習，生活質素從而下降。中醫在慢性腰痛具有深刻的認識，若能在食療、保健上針對病因治療，可獲得良好的效果。

文：涂豐（香港中醫學會）

腰痛只是一種症狀，實際上很多疾病會引起腰痛。常見的病因可概括為三大類：腰部本身病變，鄰近相關內臟器官疾患及由於神經、精神因素所引起的疼痛。

常見腰痛病因

一、腰部本身疾患

1. 物理性損傷：

急性外傷：有明顯的外傷史，如脊椎骨折與脫位、腰急性扭傷導致的肌肉韌帶拉傷。

慢性勞損：腰部肌肉、韌帶、關節的勞損。姿勢性脊柱側凸、駝背等。

2. 退行性及萎縮性骨關節病：椎體外緣及關節突關節的骨質增生，椎管狹窄症，骨質疏鬆症等。
3. 先天性畸形：隱性脊椎裂、第五腰椎骶化、半椎體等。
4. 骨病炎症：脊柱結核，化膿性骨髓炎，強直性脊柱，類風濕為非特異性炎症。
5. 腫瘤：轉移癌佔較大比例，如乳腺癌和前列腺癌轉移等。原發於脊柱的腫瘤有血管瘤、骨鉅細胞瘤和脊索瘤等。

二、內臟疾患

1. 消化系統疾患：消化性潰瘍、胰腺癌、直腸癌等。

2. 泌尿系統疾患：腎盂腎炎、腎周圍膿腫等。

3. 婦科疾患：子宮體炎、附件炎、子宮後傾、盆腔腫瘤、子宮脫垂等。

三、神經精神疾患：神經疾病有蛛網膜炎、脊髓灰質炎初期、蛛網膜下腔出血、脊髓瘤、神經纖維瘤、脊膜瘤等。癱瘓患者是精神因素導致的腰痛。

腰痛的自我診斷

急性腰扭傷：有急性腰扭傷史，腰痛突發時可聽到響聲，活動時腰痛劇烈，重者不敢咳嗽及深呼吸。

急性腰椎間盤突出：有急性扭腰或着涼史，腰痛伴有腿痛麻痺，且疼痛難忍，有麻、脹、沉及不靈活感，咳嗽、深呼吸等可加重疼痛。

慢性腰肌勞損：慢性腰部隱痛、脹痛、酸痛，腰痛位置固定；腰部勞累後疼痛明顯，休息可緩解。

強直性脊柱炎：腰痛，有時會伴有腿痛。通常感冒或勞累後發生，夜間休息腰部仍痛，腰部僵硬。

中醫對腰痛病症的認識

外感風寒：發熱惡寒無汗，發病較急，腰痛拘急，常伴有頭痛或全身關節痛。

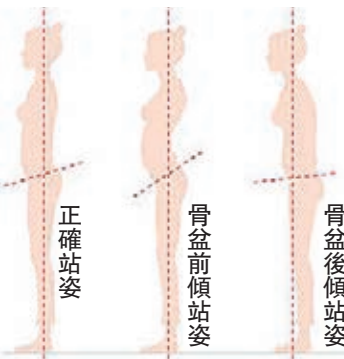
氣滯血瘀：多有外傷，腰痛如刺，固定不移，拒按，輕則俯仰不便，重則不能轉側。

風寒濕痺：腰背痛，疼痛時輕時重，得暖則舒，陰冷天氣加重，或痛處固定，或走時痛，腰部活動受限。

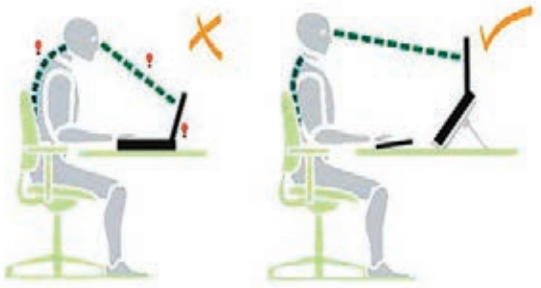
濕熱內蘊：腰部疼痛，痛部有發熱感，腰部沉重，小便短赤，兩足酸軟。

腎陽虧虛：腰部冷痛，綿綿不休，喜溫喜按，或小便清長，陽痿滑精，或有肢體浮腫，手足不溫。

腎陰虛損：腰痛膝酸軟無力，常有心煩失眠，面色潮紅，五心煩熱，咽乾盜汗，或有夢中遺精，或小便短少而黃。



■正確站姿：抬頭、平視、收腹、挺胸、拔腰。



■盡量避免在不良體位下長時間工作。

湯水食療

人參杞葉脊骨湯

原料：豬脊骨300克，人參10克，枸杞葉300克，料酒10克，胡椒粉3克，薑10克，葱10克，鹽5克。

製法：脊骨焗塊、人參切片和枸杞葉加料酒、薑放入砂鍋，武火燒沸後，改文火、打去浮沫。再燉一個鐘，加入胡椒粉、葱段及鹽。

用法：每周2至3次。

功效：補腎氣，強筋骨，祛風濕。

適宜：陰雨天腰痛，風寒濕痺者。

鹿角膠粥

原料：鹿角膠20克，梗米100克，生薑10克。

製法：先用水煮梗米，沸後放入鹿角膠、生薑熬成稀粥。

用法：每日服1至2次，用5至7天。

功效：補腎壯陽，溫通和血。

適宜：手足不暖，腎陽虧損者。

枸杞補骨脂豬腰湯

原料：豬腰一個，枸杞15克，補骨脂15克，薑10克，鹽5克。

製法：枸杞、補骨脂、豬腰洗淨切成小塊，加入薑及鹽和適量水共煮。

用法：每周2至3次。

功效：壯腎養肝，補虛益精。

適宜：腰痛酸軟，腎陰不足者。

豬尾補腎湯

原料：豬尾一條，杜仲10克，巴戟天10克，北芪15克，黨參10克，蜜棗10枚。

製法：共煮煲湯1個鐘。

用法：每周1至2次，服用1個月。

功效：補腎益氣，強筋健骨。

適宜：腰酸無力，夜尿頻多者。

五子羊肉湯

原料：羊肉250克、枸杞子、菟絲子、女貞子、五味子、桑椹子、當歸、生薑各10克，肉桂5克。

製法：菟絲子、女貞子、五味子用紗布包裹，羊肉切成片，用當歸、生薑、米酒、花生油各適量，炒炙羊肉後，放入砂鍋內，再放入餘料，加水、鹽適量，武火煮沸後，文火煎半小時，取出菟絲子、女貞子、五味子紗布包，加入蜂蜜適量即成。

用法：每周1次。

功效：補肝腎，益氣血。

適宜：腰部酸痛，陽痿性冷者。

參芪龍眼粥

原料：黨參、黃芪、桂圓肉、枸杞子各20克，梗米50克。

製法：黨參、黃芪切碎先煎取汁，加水適量煮沸，加入桂圓肉，枸杞子及梗米，文火煮成粥，加適量白糖。

用法：每周2至3次。

功效：益氣養血，安神補腎。

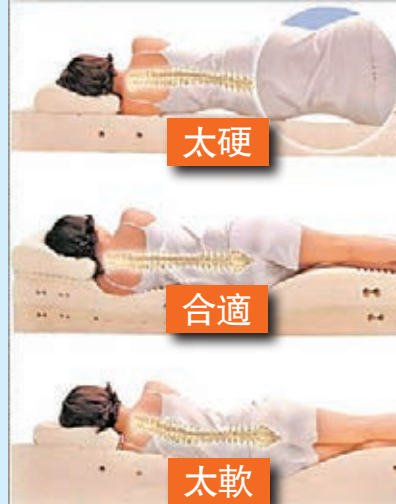
適宜：腰痛乏力，失眠多夢者。



■腰部本身病變，鄰近內臟器官疾患及精神因素均會引起腰部疼痛。

腰痛的基本預防保健

1. 工作生活中保持良好站、坐姿勢。正確的姿勢為抬頭平視、收腹、挺胸、拔腰，以維持脊柱正常的生理弧度。避免在不良體位下勞動時間太長。
2. 臥床不宜太軟，慢性腰痛者最好睡硬板床，保持脊柱正常位置。
3. 適當的腰部體育鍛煉能使肌肉、韌帶經常處於良好狀態，維持腰椎的穩定，從而避免勞損。最好在醫生的指導下合理的鍛煉。
4. 注意勞逸結合，要注意休息，保證充足的睡眠。
5. 平時注意腰的保暖，防風寒侵入。
6. 急性扭傷者腰痛嚴重，或長期腰痛，久而不癒者應看醫生。



■慢性腰痛者臥床不宜過軟，應以保持脊柱正常位置為宜。

健康小百科：

根據失眠證型 調節睡眠狀態

中醫臨床上常見的失眠證型有，肝鬱氣滯型、脾胃失和型、心肝火旺型、膽怯心虛型、瘀阻腦絡型和肝亢腎虛型等。肝鬱氣滯型患者是輕症型，患者通常壓力大、有鬱悶感、氣不通，因此常嘆氣、胸前脅肋有脹痛感。而脾胃失和型患者通常在胃病、胃潰瘍、胃食道逆流等問題治療好後，失眠問題也會隨之改善。心肝火旺型患者多是心煩氣躁；膽怯心虛型易緊張、常想東想西；瘀阻腦絡型常久坐不動，血液循環不好，常淺眠；肝亢腎虛型者多靜不下來、肩頸僵硬、翻來覆去睡不着，進一步會出現腎虛，出現耳鳴、腰酸、頻尿等。

在養生方面，可參照「黃帝內經」提及的四季養生睡眠時間各異，春、夏應晚睡早起；秋天應早睡早起；冬天應早睡晚起。入

睡與起床的時間點是依循太陽日日出落時間為原則，春夏秋季太陽早升，因此要早起，冬天太陽晚升所以可以晚起；春夏太陽日落晚，相較秋冬可較晚入眠，最晚應在晚上11時就讓自己進入熟睡期。

在茶飲部分，肝鬱氣滯型可喝檸檬水、薄荷茶、玫瑰花茶，可疏肝解鬱；脾胃失和型適合百合蓮子湯；心肝火旺型喝菊花茶（限10朵以下）。膽怯心虛型可飲桂圓茶（5顆以下）；瘀阻腦絡型可喝丹參、天麻茶，可促進腦部血液循環，但以2至3片為限。肝亢腎虛型則可喝何首烏和柴胡疏肝湯。但茶飲並不適合天天喝，可隔天飲用，中醫建議在前一晚睡前將材料放在保溫瓶內加入沸水，



■柴胡疏肝散由陳皮、柴胡、川芎、香附、枳殼、芍藥、甘草組成，肝亢腎虛型失眠者可飲用柴胡疏肝散湯以疏肝理氣。

隔天起床就可飲用並反覆回泡。此外，建議每天健走30分鐘（但應避免睡前2小時進行），睡前應讓身體進入準備入睡狀態，不應再吃東西、看電視、玩手機、上網等。

■牛肉北芪浮小麥湯，適用於縱酒嗜煙、損傷肺氣而致氣管炎、肺炎、體怯惡風、動則尤甚、神疲氣短等病症。



牛肉北芪浮小麥湯

配方：鮮牛肉250克，北芪30克，浮小麥30克，山藥15克，生薑6克，大棗10枚，鹽等調味品適量。

製法：將以上幾味洗淨，放砂鍋中加水煮開，加調味品；小火煮至牛肉熟爛。飲湯食肉。

功效：益氣固表，和營止汗。

適用：氣虛體質人士，特別是氣虛自汗比較明顯的患者。

靚湯館 牛肉湯品

牛肉味甘，性平。入脾、胃經。具有補脾胃、益氣血、強筋健骨等功效。適用於虛損羸瘦，消渴、脾弱不運、水腫、腰膝酸痛等症。凡久病體虛，中氣下陷，氣短、唇白，面色萎黃，大便洩瀉，手足厥冷等，均宜。

何首烏牛肉湯

配方：何首烏20克，黑豆150克，桂圓肉12克，紅棗10枚，熟竹筍50克，牛肉適量。

製法：黑豆隔夜用水浸泡後煮15分鐘，水沸後換6碗清水，將已切片的牛肉及桂圓肉、竹筍放入與黑豆同煮，水滾時將湯中泡沫除去，再加入何首烏及紅棗，繼續煮至肉熟湯成，以油鹽調味即可。

功效：補益精血，固腎烏髮，養血安神，補益心脾，有助改善體質。

適用：腎虛精血不足，心脾兩虛心悸、失眠症等。

醫訊

防癌養生少吃糖

中央社電：美國安德森治癌中心腫瘤生物學博士顏榮郎日前指出，防癌養生不能忽視糖、紅肉以及麩醯胺酸等3大促癌因子的危險性。顏榮郎在康健雜誌舉辦的「抗癌新未來」論壇上表示，癌細胞與脂肪細胞結構近似，最大的不同在於癌細胞當中多了發炎細胞，癌症其實是一種發炎疾病。

顏榮郎將糖列為癌細胞三大「補品」之一，理由在於攝取過多葡萄糖會使血糖快速上升，刺激胰島素增加，類胰島生長因子跟着增加，刺激癌細胞生長，甚至讓癌細胞對化療反應變差，還有糖化蛋白的風險，加重發炎，偏偏現代人常忽略糖分對健康潛藏的危害。他建議，癌症病人少吃糖，減少白米攝入，改吃糙米。而紅肉與動物性油脂吃多了，會增加血液中的低密度脂蛋白膽固醇（LDL），也就是俗稱的「壞膽固醇」，當壞膽固醇被氧化，被巨噬細胞吞噬的過程就會分泌發炎激素。癌症病友化療期間常吃麩醯胺酸，被當成口腔潰瘍用藥，顏榮郎認為，麩醯胺酸和葡萄糖都是癌細胞喜歡的物質，不是不能吃，一點點就好，不要一天吃二、三十顆，以免在分解過程間釋放發炎酵素，反而提供癌細胞生長材料。



■癌症患者不但應該少吃糖，還要減少白米及紅肉的攝入。

老煙民戒煙也有意義

新華社電：一些老煙民認為，多年吸煙已經對身體造成了傷害，再戒煙已沒有意義。而德國癌症研究中心日前發表的研究結果中表示，即使到了60多歲，戒煙依然有意義。德國研究人員在分析超過50萬名60歲以上歐美地區研究對象的數據後發現，即使過了60歲才戒煙，患心血管疾病的風險也會在幾年內明顯降低。研究表明，吸煙者因心血管疾病死亡的風險是不吸煙者的兩倍，吸煙越多，風險越高。如果戒煙，這種風險會持續降低。研究小組負責人赫爾曼·布倫納表示，戒煙任何時候都不晚，即使是老年人也會從戒煙中受益頗多，可以因此而避免許多心血管疾病及其不良後果。



■即使年過花甲才戒煙，仍可降低患心血管疾病的風險。