

# 中醫養護上背痛

據研究顯示，上背痛是門診中僅次於傷風感冒的求診原因，同時也是辦公族請假的常見原因。當我們使用電腦時，身體會不自覺前傾，上臂向外側抬高，引起肩胛骨局部肌肉長期勞損、黏連、變性，造成上背疼痛。病情嚴重的上背痛患者，有不同程度的「駝背」現象。

文：金維軒（香港中醫學會）

上背痛其實只是一個臨床症狀，導致該症狀原因眾多。常見的病因包括：第一，項背筋膜炎、軟組織損傷。上背部主要由斜方肌、肩胛提肌、菱形肌、前鋸肌構成。以上肌肉或肌腱、棘上及棘間韌帶的急性扭傷、拉傷、挫傷，是引起上背痛最常見的原因。第二，胸椎關節突關節錯縫。胸椎關節突關節由上位胸椎的下關節突和下位胸椎的上關節突構成，當身體扭轉不當，長期處於不良扭轉的姿勢或受到暴力作用時，肌力不平衡會導致關節發生錯位，引起背部疼痛，使活動受限，胸肋疼痛、胸悶，胃腸功能失調。



暈噁心，胸皖滿悶，心悸，頭重如裹，腹脹納呆，口乾口苦，煩躁，舌質暗胖苔膩，脈弦滑或細澀。  
5. 氣血不足型：表現為上背部疼痛，肢體麻木無力，形體消瘦，神疲乏力，少氣懶言，自汗，面色蒼白或萎黃，視物模糊，舌質淡胖而嫩，脈細弱。  
6. 肝腎虧虛型：常見於老年患者，表現為上背部酸痛，肢體麻木無力，頭昏眼花，耳鳴耳聾，牙齒鬆動，腰膝酸軟，小便清長，也可見五心煩熱，盜汗，面紅耳赤，舌質瘦或紅少苔或無苔，脈沉細或細澀。

## 四大主要病因

第三，胸椎退行性關節炎。胸椎的退化又常被稱為生骨刺，關節周圍的韌帶和脂肪層長期受到炎症的侵襲，導致纖維化而變性。原本保護神經的軟組織失去原有的彈性，壓迫神經根，形成上背痛，該現象在中老年患者身上更為多見。第四，呼吸系統疾病。呼吸系統疾病所引起的上背痛一般見於後背、側背部或肩胛部，多伴有呼吸系統的症狀如劇烈咳嗽、咳痰、嚴重者甚至有咳血。脊柱檢查無明顯病變，X-ray 檢查多有肺或胸膜病變。常見疾病有肺癌、肺結核、胸膜黏連等。

中醫認為，上背痛屬於「痺症」範疇。病因有內外之分，外則感受風寒、風濕之邪，再加外傷勞損起病；內則人體正氣虧虛，肝腎臟腑功能失調，導致氣血不養、筋骨失養，此為發病之根本。中醫把上背痛分為六型：膀胱經督脈型、痺症型、氣滯血瘀型、痰瘀交雜型、氣血不足型和肝腎虧虛型。

## 中醫六型上背痛

1. 膀胱經督脈型：表現為上背部沿足太陽膀胱經和督脈疼痛，酸脹，頸項僵硬，活動功能障礙，四肢酸痛麻木，尤以上肢為甚，雙手無力，屈伸障礙，頭痛頭暈，甚則臟腑陰陽失調，出現大小便功能障礙，全身怕涼，苔薄白或白膩，脈浮緊。
2. 痺症型：表現為上背部酸痛麻木，項背掣急，肩胛骨內側壓痛明顯，可觸及條索狀物，上肢沉重、麻木甚則肌肉萎縮，手指屈伸不利，胸悶，食慾不振，舌質發暗，脈沉或遲。
3. 氣滯血瘀型：表現為上背部刺痛，固定不移，夜臥尤甚，手指麻木、發熱，肢體無力或抽痛，並可伴有頭昏眼花，失眠健忘，耳鳴耳聾，甚則面色無華、髮枯甲錯，舌質紫暗，脈沉澀或弦。
4. 痰瘀交雜型：表現為上背部疼痛且有沉重感，眩



■桂枝具有補元陽、通血脈、暖脾胃之功效，與其他溫裡藥配伍治療寒痺腰痛，具有明顯鎮痛作用。



■葛根可解肌退熱，常用於表證發熱、項背強痛。



■上背痛是門診中僅次於傷風感冒的最多求診原因。



■巴戟天葛根杜仲豬骨湯

## 巴戟天葛根杜仲豬骨湯

材料：15克巴戟天、15克葛根、15克杜仲、200克豬尾。  
製法：將豬尾洗淨，煲內注入適量水，放入巴戟天、葛根、杜仲、豬尾等材料，加水量高出煎煮物2厘米。先用大火煮半小時，再轉用小火煮2至3小時，最後加入調味即可。每周可飲用1到2次。  
功效：強筋壯骨、通絡止痛。

## 生活保健

1. 避免久坐、久站，辦公族及開車族應不時調整坐姿，盡量讓脊柱保持正常生理曲度。抬頭、挺胸、收腹，在電腦前，前臂應當貼住自己的胸廓，防止肩胛骨長期受到牽連。可採用「505法」，坐50分鐘，休息活動5分鐘，令局部組織能得到充分休息。
2. 適當運動，鍛煉上背部肌群。之所以會產生疼痛是因為工作勞損和肌力支持度出現了不平衡。部分患者沒辦法改變工作時間和工作強度，但可通過功能鍛煉，增強局部肌力，更好地保護關節，使之能夠承受工作勞損所帶來的影響。
3. 注意上背部保暖。風寒濕邪會引起肌肉痙攣、僵硬，引起局部肌肉組織發炎。在香港，辦公室、商場、地鐵裡的冷氣非常強勁，可適當多帶一件衣服放在包內或選用絲巾、圍巾以作保暖之用，避免冷氣直接作用到人體上，引發疾病。
4. 調整睡姿和選擇適合自己的枕頭。選擇一個適合自己的枕頭非常重要，習慣仰臥位睡眠的人可選用較低的枕頭，亦可用捲起的毛巾放在頸後部，防止頸部的前後錯位。習慣側臥位睡眠的人可選用適中的枕頭，防止頸椎的左右側彎。習慣俯臥位的人可選用更低的枕頭，但盡量避免該睡姿。
5. 飲食上應當定時補充鈣質，增加骨骼營養。建議適量多喝牛奶、骨頭湯及多食用豆製品、雞蛋、黑木耳、黑芝麻、核桃，或口服一些鈣片。
6. 定時曬太陽補充鈣質。紫外線可以促進人體內VD的合成利於鈣的吸收。曬太陽時應當避免面部直曬，人體背對太陽為佳。時間亦不能太久，半小時到1小時為宜。



■辦公族可採用「505法」，坐50分鐘，休息活動5分鐘，使局部組織得到休息。



■上背痛患者可通過補充高鈣食品，增加骨骼營養，如雞蛋。

## 健康小百科

### 降低B型肝炎母嬰傳染率 從小做起

7月28日是世界肝炎日，為降低B型肝炎帶原的母嬰傳染率，為兒童健康把關，台大醫院肝炎研究團隊提出三點建議。第一，孕婦應在第一孕期（即12周之前）產檢時，檢測B肝表面抗原及e抗原。第二，嬰兒應準時在0、1、6個月接受B肝預防注射，尤其e抗原陽性之B肝帶原母親的早產兒及嬰兒，應於24小時內盡快接受B肝免疫球蛋白及第一劑B肝疫苗。第三，e抗原陽性母親產下的嬰孩，應於滿12個月時接受B肝標記血液篩檢，檢測嬰兒B肝病毒表面抗原及抗體，以了解嬰兒是否已感染或未產生抗體。



■媽媽有B型肝炎會傳染給胎兒，所以寶寶出生時應及時打疫苗及進行篩檢。

## 健康小百科

### 補充水分飲白開水最佳

甜甜的飲料是很多人抵抗不住的誘惑，夏天來一瓶冰的甜飲料，感覺暑氣頓消，但近日，刊登在美國權威醫學雜誌《循環》上的一篇研究，給愛喝甜飲料的人敲響了警鐘。專家表示，飲料的基本成分比較相似，主要有水、糖和各種食品添加劑，包括防腐劑、甜味劑、色素、香精、穩定劑、增稠劑等。糖增加肥胖風險，磷酸鈣發骨折和齲齒，二氧化碳不利於營養素的轉運，添加劑增加代謝負擔。此外，研究發現，長期大量喝甜飲料可能會增加人們患痛風、腎結石、營養不良等疾病的風險。專家稱，白開水永遠是老少皆宜的最佳選擇，如果實在覺得沒味道，泡杯綠茶、菊花茶、檸檬水，煮鍋綠豆湯都是消暑降溫、補充水分的好選擇。  
白開水4大健康功效：  
1. 通過飲用白開水，刺激腸胃等內臟器官升溫，由內而外的溫暖整個身體，改善血液循環，內臟溫度上升1度，基礎代謝速度大約會增加10%至12%，提高脂肪燃燒速度，燃燒多餘脂肪，讓身體變為易瘦體質。  
2. 飲用白開水，溫暖內臟，激活內臟的活化性，緩解內臟疲勞，改善內臟運作質量。同時，輔助體內消化系統運作，激活新陳代謝，加速體內老化廢物排出體外。一旦老化廢物順利排出體外，就掃清了體內垃圾，再刺激肝臟、腎臟機能，讓體內環境更加潔淨無污染。  
3. 飲用白開水，促進血液及淋巴的流通，可以帶走滯留在體內多餘的水分，形成尿液，同時身體內部毒素隨尿液排出體外。尿量增加的同時體重減少，多餘水分被帶走也可以緩解浮腫現象。白開水溫暖腸胃，潤滑腸道，軟化排泄物，可以有效



■飲用白開水可溫暖內臟，潤滑腸道。

的預防和緩解便秘症狀。  
4. 正常情況下，健康的人體體液的pH值為7.35至7.45。人體自身當然具有對體液酸鹼性的平衡機能，但是，如果過分依賴自身的平衡機能，對於長期的身體健康是無益的。如果以符合國家標準的自來水為原水，白開水的酸鹼值通常可以達到9以上，屬於鹼性水，經常飲用白開水，有利於中和人體新陳代謝產生的酸性物質，有利於維持健康的體液狀態。

### 注意慢跑細節 健康運動不傷身

慢跑具有頗多優點，除了能加強心血管功能、提升心肺耐力，也可改善肺功能，同時還能幫助消耗多餘熱量。雖然好處多多，但運動過度或慢跑方式不對時，也可能造成運動傷害。不當慢跑可能發生的不良反應，最常見的就是膝蓋疼痛，其次包括後腳跟肌腱炎、腳跟疼痛、腳掌痛及背部、關節等問題，而腳踝扭傷、鞋子太緊可能引起神經發炎、運動不當則會引發心絞痛等問題。  
為使慢跑更為健康安全，跑步前要充分

熱身。其次要選適合的慢跑鞋，鞋跟要有好的避震效果，鞋後部要能包裹腳關節。同時要選擇慢跑場地，避免在凹凸不平、水泥路、石子路慢跑。慢跑時要量力而為，如心臟疾病患者慢跑前最好先與醫師討論。選擇無縫線運動衣，可減少皮膚與衣服間的摩擦；慢跑褲最好輕薄、通風、速乾，如穿著一般褲子慢跑，以膝上長度為佳；慢跑鞋以不磨擦腳部、不鬆脫、不過緊為原則，也可依個人需求搭配小腿套、機能襪、恢復褲、壓力襪等，加速血液循環與代謝廢物的移除。

■慢跑有加強心血管功能、肺功能等優點，但跑前要充分熱身、慎選場地，避免運動傷害。



## 醫者手記

### 低血壓的危害及治療方法

醫學上，一般把成年人的血壓長期低於90每60毫米汞柱者稱為低血壓患者。低血壓引發的臨床症狀主要有頭痛、頭暈、胸悶氣喘、易疲勞、精力不能集中、失眠、食慾差、四肢發冷、脈搏緩慢。一旦體位變化，時常眼前發黑、頭暈欲倒。雖然，多數無症狀性低血壓，可通過飲食療法和體育鍛煉得以調節。但若血壓長期低於正常值，並伴有倦怠、頭暈、心悸、心前區重壓感等症狀者，則需要配合藥物治療。  
低血壓有急慢性之分，急性低血壓是血壓由正常水平或較高的水平突然明顯下降，主要表現為暈厥與休克兩大類臨床綜合症。慢性低血壓又分為體質低血壓和體位性低血壓兩種，前者常見於體質弱者，女性較多，並有家庭遺傳傾向，多半沒有自覺症狀，其低血壓只在體檢中偶然發現，沒有重要的臨床意義。  
一些患者有頭暈、頭痛甚至暈厥、心悸等類似神經官能症的表現，通常是因某些慢性疾病或營養不良所致；後者是從平臥位突然轉變為直立位，或長時間站立時發生低血壓，嚴重者可引起暈厥，其典型症狀是直立時血壓下降，有衰弱感，但無汗，發病機理可能是植物神經系統功能失調，引起



■低血壓者可適量多食些黃豆、紅豆、黑豆或豆類製品。

直立時小動脈收縮功能障礙所致。由此可見，貧血和低血壓在臨床上是無任何因果關係的兩大類不同的疾病。  
中醫認為低血壓多與先天不足、後天失養、勞傷傷正、失血耗氣等諸多因素有關。所以，飲食療法是治療本病的有力措施之一，可逐漸提升患者的身體素質，改善心血管功能，增加心肌收縮力，增加心臟排血量，提高動脈管壁緊張度，從而逐步使血壓上升並穩定在正常水平，消除低血壓帶來的種種不適症狀。低血壓者平時應多吃富含維生素、微量元素豐富的水果蔬菜，亦可多補充黃豆、紅豆、黑豆或豆類製品，使各種營養攝入充分。

文：郭岳峰  
香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師

## 醫訊

### 麻疹疫苗可避免免疫系統受損

日前，發表在《科學》(Science) 期刊的研究指出，麻疹疫苗能預防感染麻疹，避免麻疹病毒引發的免疫系統受損。孩童一旦感染麻疹，在接下來2到3年恐怕難以招架其他傳染病。這項研究重新解釋了「免疫失憶」的現象，即感染麻疹會破壞人體內先前「記得」如何阻止病原體的免疫細胞。過去研究顯示，「免疫失憶」的情況會持續1或2個月。然而這份新研究顯示麻疹引發的免疫毀損情形會持續

28個月。在這段期間，即便從麻疹痊癒的兒童，面臨其他疾病的死亡風險較高，原因在於免疫記憶細胞的長期耗損。  
美國普林斯頓大學傳染病免疫學家暨流行病學家Michael Mina表示：「這項研究顯示，麻疹可能對免疫系統造成長時間影響。孩童一旦感染麻疹，接下來數年都飽受其他疾病威脅。所以，接種麻疹疫苗的好處不光是在於預防麻疹而已。」