



# 初夏防「落枕」

時入初夏，南方氣溫忽冷忽熱，空氣悶熱、潮濕，許多家庭夜晚已開始啓動空調，以達降溫、祛濕作用。然而，早晚溫差較大，晝熱夜寒，許多人為貪涼爽，夜晚少衣而睡，加上冷氣照開放，因此，風寒入侵骨節，凝而閉塞不通，由此而產生相應症候的頸、肩、腰、腿等傷科疼痛。

文：李振輝醫學博士（香港中醫學會 監事長）

「落枕」俗稱「頸振頸」。

如睡了一覺起來後頭痛如裹、頸肩疼痛，左右顧盼受限的「落枕」（俗稱「頸振頸」），或晨起後肩不能上提，手臂不能上舉，活動受限，疼痛難忍的「凍凝肩」，又或感受濕邪，腰膝困重，疼痛難行。此等皆為身體本來就有的虛弱，加上風、寒、濕邪夾雜乘虛而至引起的疾患。

「頸振頸」病因主要有四點：一是頸部肌肉曾有扭傷，夜間睡眠姿勢不良，頭頸長時間處於過度偏轉的位置，或因睡眠時枕頭不合適，過高、過低或過硬，使頭頸處於過伸或過屈狀態，都可以引起頸部一側肌肉緊張，使頸椎錯縫，時間較長即可發生靜力性損傷，使傷處肌筋僵硬不和，氣血運行不暢，局部疼痛不適，動作明顯受限等；二是感受風寒，如睡眠時受寒，盛夏貪涼，使頸背部氣血凝滯，筋絡痹阻，以致僵硬疼痛，動作不利；三是某些頸部外傷，也可導致肌肉保護性收縮以及關節扭挫，再逢睡眠時頸部姿勢不良，氣血滯滯，筋脈拘攣，也可導致本病；四是素有頸椎病等頸肩部筋傷，稍感風寒或睡姿不良，即可引發本病，甚至可反覆「落枕」。



適當體育鍛煉預防骨科疾病。



注意保暖防受風寒濕邪。

中醫治療落枕的方法很多，理筋手法、針灸、火罐、藥療、熱敷等均有良好的效果，如能綜合針灸、火罐、理筋手法，效果當然最佳。現介紹幾種自我治療康復的方法：

### 運動療法

1. 提肩旋轉：站立挺直，腳同肩寬，雙手自然下垂，提肩向後旋轉10次，再提肩向前旋轉10次。
2. 低頭搖擺：坐位挺直，雙肩自然下垂，低頭左右尋望至極限，各10次。
3. 仰頭張望：坐位挺直，雙肩自然下垂，仰頭張望左上方至極限，停留5秒；仰頭張望右上方至極限，停留5秒。兩側輪流各10次。
4. 左右旋望：坐位挺直，雙肩自然下垂，頭向左轉，再向左上方張望至極限，停留5秒，回原位，頭向右轉，再向右上方張望至極限，停留5秒，回原位。如此每側各10次。
5. 手掌擦頸：左右手掌分別各擦頸項10秒，每手十次，如能擦些活絡油於頸部再擦，效果更佳。
6. 毛巾搓頸：用較柔軟的毛巾跨在頸部，雙手分別抓住毛巾二頭，拉扯以摩擦頸部肌群，達到摩擦活血通絡作用，時間在5分鐘左右。

### 熱敷療法

採用熱水袋、電熱手爐、熱毛巾及紅外線燈照射均可起到止痛作用，但必須注意防止燙傷。此外，亦可應用醋敷法，取食醋100克，加熱至不燙手為宜，然後用紗布蘸熱醋在頸背痛處熱敷，可用兩塊紗布輪換進行，痛處保持濕熱感，同時活動頸部，每次20分鐘，每日2至3次。

### 按穴療法

雙手拇指按揉二側風池穴20次；手捏頸旁勞穴20次（在頸部，當大椎直上2寸，後正中線旁開1寸）；左右手各拍對側肩井穴20次；點按二手合穀穴各2分鐘，同時活動頸部。



肩井穴

### 藥食療法

#### 葛根鯽魚湯

材料：生粉葛200克、桂枝10克、白芍20克、甘草6克、生薑3片、大棗3枚、鯽魚一條，共煮湯  
功效：祛濕解肌、通陽止痛



葛根鯽魚湯

### 預防落枕四建議

那麼，在初夏怎樣預防落枕及其它骨科常見病的發生呢？以下有四點建議。首先，注意頸部保暖。出門時盡量多帶一件外衣，以防止早晚氣溫偏低，或者工作場所室內空調溫度過低，從而進行保暖，這樣可以避免受寒，消除疾病的誘發因素。保暖不僅可以避免疾病，而且可以避免局部血管因受寒而收縮，使局部的血液迴圈減慢，對高血壓病、心血管病、失眠等都有一定的好處。其次，糾正生活中的不良姿勢，防止慢性損傷。頸肩腰部軟組織慢性勞損，是發生「頸肩腰腿痛」的病理基礎。生活中的不良姿勢是形成慢性勞損的主要原因之一，如長期伏案工作、長時間用電腦等，均是引起頸椎病的主要原因。所以，連續工作一段時間後，就應起身活



薑湯

動一下身體，使緊張的肌肉得到放鬆。第三，睡眠時（夜間或者午休）還要特別注意頸、肩、腰、腿部的保暖，避免冷風直吹。對於頸椎病患者來說，出門能帶上一塊溫暖的圍巾是簡單易行的選擇，經常有腰腿痛的人則要多穿條褲子，平時盡量睡硬板床，蓋鬆軟被子。最後，頸椎的鍛煉應該慎重，要避免無目的地快速旋轉或搖擺，尤其是頸椎病急性期、椎動脈型頸椎病或脊髓型頸椎病。

一些骨科「老病號」還可以選擇適當的食補，例如受寒後飲用薑湯等。預防骨科疾病，最理想又簡單的方法是適當體育鍛煉，平時注意保暖，以防受風寒濕邪，防止局部慢性勞損。一般落枕的患者都可以在3至5天時間內慢慢緩解到自癒，如未見緩解，應盡快尋求骨傷科醫生醫治。

### 健康小百科：

## 立夏飲食要清淡忌油膩

中央社電 5月5日是立夏，中醫師吳明珠表示立夏養生注重養心，飲食可多吃紅色食物，包含紅棗、番茄、胡蘿蔔、紅豆、葡萄柚等，都可多食用。中醫師吳明珠表示，24節氣中的立夏標誌着漫長的夏天就要開始，夏天屬火，火氣通心，加上氣溫炎熱，汗液外洩，容易耗傷心氣，令人煩躁不安，立夏養生關鍵是養心。她說，中醫所說的心，除了心臟外，還包括心理，夏季養生就等同養性，要保持淡泊寧靜的心境，避免心火內生，可早睡早起，避免大量出汗，汗出傷陽。

飲食方面，吳明珠建議應堅持增酸減苦、補腎助肝、調養胃氣的原則，宜清淡，若食用過多油膩、易上火食物，會引發痤瘡、口腔潰瘍、便秘等病症。她說，可多喝牛奶，多吃豆製品、雞肉、瘦肉等，既能補充營養，又可達到強心作用。平時多吃蔬菜、水果及粗糧，增加纖維素、維生素C和維生素B群的供給，預防動脈硬化。若要養心，也可多吃6種紅色食物，吳明珠說，陰陽五行中，紅為火，入心補氣補血，用紅色食物養心最合適，如紅棗、番茄、胡蘿蔔、櫻桃、紅豆、葡萄柚都可以多吃。夏日容易口乾舌燥、心情躁悶，吳明珠說，多吃紅豆可緩解，尤其是在正午時分，心火最旺，容易出現心煩易怒，最適



立夏宜食紅色食物養心，如番茄。

合來碗紅豆湯。其他如紅椒、西瓜、山楂、草莓、紅薯、紅蘋果等，日常也宜多食用。

## 飲紅酒養心宜取中庸之道

中央社電 適量飲紅酒可減少心臟病發生，但過量會讓人血壓高、提升死亡率。心臟內科醫師陳保羅說，有長期酗酒習慣者可能出現酒精性心病變。

### 適量飲紅酒可減少心臟病發生。



台北醫學大學附屬萬芳醫院心臟內科主任醫師陳保羅在其新書中談到，每個人的心臟從出生開始就逐漸老化，加上現代人不當的飲食和生活習慣，更是讓很多年輕人的心臟都加快退化。罹患心臟病的危險因素包含高膽固醇飲食、缺乏運動、肥胖、邁入老年及抽煙。根據研究顯示，抽煙者得心肌梗塞的相對危險性是不抽煙者的1.7倍。每天抽煙超過1包的40至59歲中年人，得到冠心病的相對危險性則為2.5倍。

陳保羅在書中提到台北榮民總醫院團隊的研究，募集80名年齡20至40歲的健康成年人，分成4組，結果發現每天喝100c.c.紅酒的測試者，3周後比起其他每天喝啤酒、喝伏特加及完全不喝酒的測試者，血管的內皮細胞功能增加2至3成。他說，研究顯示紅酒的確可以有效降低動脈硬化及腦中風的機率，不過，過量的酒精也會讓身體出毛病，如肝硬化、血壓增高。他臨床碰過一些30歲或40歲左右較年輕的患者，患有嚴重心臟衰竭，心臟明顯擴大，心導管檢查又沒有明顯血管硬化，原來這些病人都酗酒10年以上，造成酒精性心病變。急性的酒精性心病變往往會導致死亡。

陳保羅表示，喝酒絕對不是正統的養生之道，酒精裡的有毒物質不容忽視。酒精（乙醇）及酒精代謝物乙醛會對心肌細胞產生毒性，長期大量飲酒會讓心肌細胞發炎、壞死導致纖維化，使心臟收縮力降低，最後心臟衰竭。他說，酒精也會抑制或刺激心臟的傳導系統，讓人心跳加快，甚至也會產生心律不正現象。

### 醫訊

## 肥胖婦女恐易患子宮癌

中央社電 根據「英國癌症研究」的最新研究報告，肥胖婦女易罹患子宮癌，原因可能是過多脂肪產生賀爾蒙，同時成長分子導致細胞複製，增加腫瘤形成的機會。「英國癌症研究」（Cancer Research UK）指出，1990年代每10萬名婦女中約有19人被診斷罹患子宮癌，到了2013年，人數增加到每10萬名婦女有29人患有子宮癌。研究人員李德曼（Jonathan Lederman）指，子宮癌病例大幅增加的情況令人憂心，目前無法得知所有造成的原因，但研究顯示，1/3的病例都與體重過重有關。研究人員坦承，增加多少重量會導致癌症目前並不清楚，推究判斷可能是脂肪產生賀爾蒙使然，需要再進一步的研究。

英國癌症研究又指出，除了肥胖，缺乏運動、年紀增長及基因等因素，都可能引發子宮癌。英國公共衛生局首席營養師特頓（Alison Tedstone）表示，體重過重及肥胖易造成罹患子宮癌的風險，注意飲食的分量，減少卡路里、糖分及脂肪的攝取十分重要，維持理想體重對保持健康也有幫助。



肥胖婦女易罹患子宮癌。



### 星之保養

## 河智苑飲檸檬汁美容

文：Kat

韓國女星河智苑最近現身台北101出席品牌活動，並特別提到其保養之道，河智苑說：「好好睡、好好吃」，她也常吃水果、喝檸檬汁。河智苑所到之處亦吸引很多粉絲聚集，只為見女神一面。河智苑當日以年度活動大使身份出席，並在台上甜笑揮手，向眾人打招呼。

提到皮膚保養之道，河智苑說：「平常好好睡、好好吃，抱持正面想法，對皮膚就有很大幫助。」平時她也愛吃水果、檸檬汁，對美容也有很大幫助。此外，河智苑透露每次到台灣都會品嚐台灣美食，今次台灣之行便吃了火鍋，但沒吃到小籠包，因為她這次到台灣的行程短暫，但亦希望逛夜市及品嚐台灣地道小吃。



河智苑飲檸檬汁護膚。



河智苑 中央社