

脊椎與健康 頸腰痛自我判斷

脊背屬陽，內臟為陰，脊背具有保護內臟與支持身體的作用。脊椎就是人的脊梁，是生命重要的承擔者和生活的基本保障。「欲求健康，首護脊椎」(If you would seek health, look first to the spine.)正是著名古希臘哲學家蘇格拉底對人類的健康與脊椎關係的思考、認識與提示。

文：涂豐(香港浸會大學中醫藥學院)

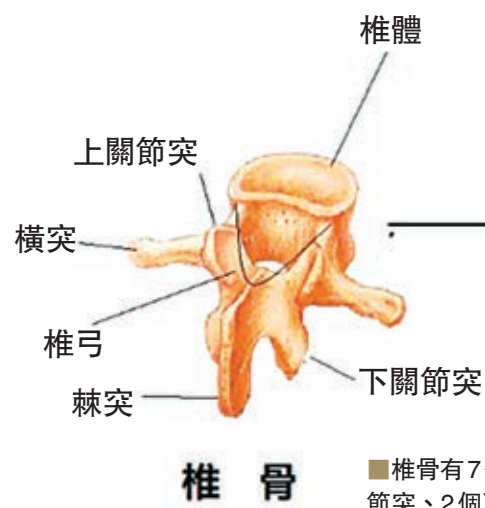
屋樑(即橫樑)是指屋頂橫置的一根最主要木頭，以形成屋脊。屋柱則是建築中支撐最主要的受力部位，脊骨、脊椎的命名當然與之相關。脊椎是由形態特殊的椎骨構成，椎骨主要由一個椎體與椎弓形成。椎骨有7個突：2個上關節突、2個下關節突、2個橫突和1個棘突。上下椎體之間由椎間盤連結而成。脊椎位於背部正中，上連顛骨，中部的胸椎與肋骨相連，圍成胸腔。

脊樑與脊柱

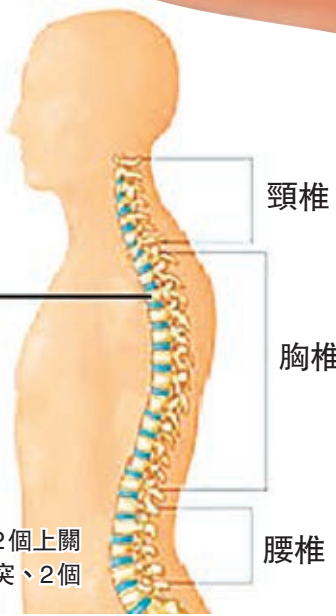
脊樑、脊柱與屋樑、屋柱的相同處是皆為人體或屋體的最主要受力處，執行着支持與保護功能。但後者是不動，前者則需要運動。兩邊的橫突主要是肌肉的附着處，是脊椎活動的原動力。上、下關節突關節主要負責椎骨的活動，棘突主要是附着韌帶，以保持脊椎的穩定。而椎體間的椎間盤既要承重，又要保持有活動，故載重下的活動最易受到損傷，脊椎的病變多發生於此。



■ 脊樑與脊柱是人體的最主要受力處，執行着支持與保護功能。



■ 椎骨有7個突：2個上關節突、2個下關節突、2個橫突和1個棘突。



■ 頸、腰痛是一種常見現象。

跌倒會引致頸腰痛。



損傷有急慢性的分別，兩者同屬物理性損傷。急性可有明顯的外傷史，在外傷後才有了疼痛，病因明確，但損傷組織與程度需要醫生的檢查和診斷。至於慢性勞損，患者可能不知病因，需要認真鑒別。機械性損傷的疼痛特點是疼痛與體位及姿勢有關，即在頸或腰活動時在某處就會產生或加劇疼痛。肢體不活動靜止時不會痛，損傷部位壓痛明顯。中醫認為，氣滯血瘀性痛，指氣滯和血瘀同時存在的病理狀態。氣血不暢，不通則痛，痛有定處，固定不移。

其次，是風濕性病變的自我初步判斷。風濕病炎症多數為自身免疫性炎症，發病多較隱蔽而緩慢，病程較長，且大多具有遺傳傾向，實際上本病病因並不明確。疼痛程度與炎症程度成正比，與頸腰活動有一定的關係，但靜止時亦有明顯疼痛，可在夜間睡眠時疼痛，甚至痛醒。風濕病大多有關節病變，除頸腰痛症狀外，有時伴有其它關節的紅、腫、熱、痛及功能受損等全面炎症表現，有時為多關節受累，侵及關節大小視乎病種而有不同。中醫認為，風、寒、濕三種病邪及人體，其中會有某種病邪偏盛，則症狀會在某方面表現得突出。風邪偏勝之痛為行痹，表現為走串作痛；寒邪偏勝之痛則為痛痹，表現為肢體關節疼痛，得熱則減，遇寒則甚；濕邪偏勝之痛為著痹，以肢體重着為主的疼痛。

最後，是退行性老化。本病起病緩慢，症狀多出現在40歲以後，隨年齡增長而發病者增多。女性的發病率高於男性。典型的退化頸腰痛，明顯發生在一種體位久呆後，剛活動時困難伴疼痛，略作活動後疼痛能緩解。表現為頸腰僵硬，常見晨起時明顯，退化早期頸腰活動有「啞啞」聲。中醫認為，年高體弱，肝腎精血虧虛，精血不足，形體官竅失養，面白無華，唇甲色淡，頭暈、耳鳴、眼乾、眼花、心悸失眠、多夢易驚、月經不調、經少經閉，頸腰酸疲乏，上下肢軟無力等諸多症狀。

阻；或老年肝腎不足，氣血虛衰退化。頸腰痛可一種因素致病，也可幾種因素綜合作用形成。以下是頸腰痛的常見病因。

一、機械性損傷

外傷跌倒、閃挫或慢性勞損等對筋、骨、皮肉的損傷而致的頸腰痛，常可伴有骨錯縫、筋出槽關節與軟組織症狀。嚴重的頸腰部急性外傷可能傷及脊柱的小關節、椎間盤，甚至引起脊椎關節脫位、骨折。所謂慢性勞損是指人體某一部位因長時間維持在一個體位，或反覆一個運動，造成受力部位積勞成疾，此是頸腰痛最常見病因。

中醫認為，由於外傷跌倒和勞損，血絡受損，瘀血阻滯絡，氣行不暢，導致不通則痛。人體是一個整體，頸、腰痛的病機也能導致臟腑、經絡、氣血失調，因而產生一系列全身之症狀。所以臨床上可見頸、腰痛為主等症。另外，人體的臟腑都依賴於氣血的滋養，氣血阻滯失調，則臟腑有失氣血濡養，其功能也會受到影響。肝主筋，腎主骨，其功能受到影響，又反過來會影響骨骼、肌肉和關節功能。相互影響，久之產生各種虛證。因此，頸、腰痛時還要重視內臟功能，特別肝腎功能狀態。

二、炎症性病變

風濕病是一種侵犯關節、骨骼、肌肉、血管及有關軟組織或結締組織為主的疾病，其中多數為自身免疫性炎症。如類風濕性關節炎(RA)、強直性脊柱炎(AS)、痛風、銀屑病(牛皮癬)性關節炎，還包括一些彌漫性結締組織病、系統性紅斑狼瘡(SLE)、系統性硬化症(SSc)等。

中醫認為，風、寒、濕、熱等外邪侵襲人體，閉阻經絡而導致氣血運行不暢，四時季節不時之氣也會對本病影響，可常見久居風寒濕地，或汗出當風，風寒侵襲，或遇雨濕淋，或冷氣太大，睡臥不當，或氣候變化，不加衣被，或過食生冷，風寒入侵等致風寒濕之邪侵襲機體，痹阻於頸腰背，氣血運行不通，則頸腰背疼痛。正如《素問·痹論》言：「風寒濕三氣雜至，合而為痹也。」

三、退行性老化

機器用久後會磨損，人的關節也會磨損，人與機器的不同之處，在於人具有自我修復的能力，人體各關節在不斷的勞損、磨損或輕度外傷中，進行着不斷的自我修復，但人在進入老齡後這種修復能力越來越弱。頸腰部關節是容易勞損退化的部位，所以當老年人出現頸腰痛，最為常見的是頸腰椎的退化，局部骨質增生，是退化的典型表現。

中醫認為，肝主筋，腎主骨。肝腎充盈，則筋骨強勁，頸腰部關節滑利，運動靈活自如。進入老年後，天癸已絕，元氣漸虧，而肝腎不足，致使筋骨失養，而發為本病。亦可為久病體虛，慢性炎症導致肝腎不足，肝腎陰陽兩虛，頸腰椎疾病加重。

頸腰痛的基本判斷

頸、腰椎結構功能複雜，也決定了頸腰痛病因、病理的複雜性，如何精確、正確診斷頸腰痛對醫生來說並不容易，但病者通過疼痛的現象可自我初步判斷。首先，是機械性損傷的自我初步判斷。頸腰部機械性

頸腰痛的常見病因

頸、腰痛是一種常見現象，人們通常是哪裡有疼痛就視哪裡為病所，即在那裡出現了問題。疼痛為一種症狀，是一個不適的投訴，一個要求關照的信號。疼痛一方面給我們帶來了困擾，影響了我們的工作學習，會令我們的生活品質降低，但如果無此疼痛信號，可導致更大的問題發生。因為有這個投訴，我們會自我保護，不至於讓頸、腰部勞累。試想一下，沒有疼痛這個信號，脊椎失去管理，頸腰椎的疾病會更加嚴重，最後釀成頸腰部不可治療的災難。頸、腰椎在運動中會帶來更多的損傷機會，扭傷或勞損，這是產生頸腰痛的最常見原因。

頸、腰痛屬中醫的痹證，多因跌撲、扭傷、勞損經脈氣血的損傷及氣滯血瘀；或有感受風寒濕邪，經脈痹



陳鈺芸

練肌肉增抵抗力

「日日運動身體好，男女老幼做得到。」這句宣傳口號相信很多人都會感到陌生。從小到大都屬運動型的藝人陳鈺芸(JuJu)坦言因為常做運動，所以體格強健，甚少病痛。JuJu表示鍛煉身體肌肉能提高新陳代謝及抵抗力，她說：「平常不用拍嘢的時候我都有教拳及教健身，亦會到健身房舉啞鈴。」JuJu建議大眾可多做帶氧運動，例如跑步。她指當體內的肌肉比例增多時，體魄亦會變好。她建議初健身者可以舉輕啞鈴鍛煉手部肌肉，並強調鍛煉肌肉應全面，除了鍛煉手部肌肉外，還有腿部的肌肉及腹肌。她又建議大眾一周可以鍛煉三次，每次半小時，又可選擇瀏覽她的健身教學頻道：www.youtube.com/jujupowerclub。JuJu直言自己不單是為了健康做運動，而是因為本身熱愛運動才做運動。現時，她會積極向大眾推廣做運動的好處。

至於飲食方面，JuJu會選擇肉類，例如豬、牛及雞肉，並將肉類焗熟而非油炸，還有吃蔬菜及含蛋白質的食物，她表示自己每天都會空腹飲兩大杯溫檸檬水，藉以幫助腸道消化及吸收維他命C。JuJu又指可以選擇健康的小吃，例如沒有鹽分及非油炸的堅果類食物，如杏仁及腰果等。



■ JuJu從小到大都屬運動型。

■ JuJu閒時會到健身房做運動。

採訪：香港文匯報記者 李嘉嘉

健康小百科：

良好作息避免妊娠紋

中央社電 婦產科醫師徐金源最近表示，孕婦在懷孕期間容易焦慮、不安，除了擔心寶實健康，也會擔心產後變胖、出現妊娠紋。妊娠紋的生成是懷孕期間因體內荷爾蒙改變，皮膚表皮細胞活性降低，導致真皮細胞中的微小纖維斷裂，形成紋路。徐金源說，若妊娠紋生成就沒辦法逆轉，就算後續保養或做醫美處理，除了要花大錢，也只能淡化而沒辦法復原。很多人對防止妊娠紋也有很多迷思，徐金源說，妊娠紋跟遺傳有關，很多人會覺得沒辦法預防，或到了懷孕晚期才想保養，但紋路可能已經爬滿肚皮。

徐金源建議，避免妊娠紋首先要維持良好作息，多吃蔬菜水果，建立規律新陳代謝，也有助增加皮膚彈性；且應每天適度做伸展運動，維持肌肉力量，更可幫助皮膚承受擴張的張力，更重要的是，孕婦孕程中建議增加8到12公斤體重，不要超過15公斤，以免肚皮太大，也會增加妊娠紋生成。若使用護膚油，徐金源說，懷孕初期3個月時就可以每天早晚在肚子上擦油，且一邊擦，一邊用手在肚皮上繞圈，輕輕按摩，幫助吸收，且應持續到產後3個月，若本來就有家族遺傳者，更應及早保養，從臨床上也看出有擦保養品是有幫助。



■ 妊娠紋跟遺傳有關。

吃抗氧化食物「保眼」

台灣早前有一名年約5旬的洪姓女子因青光眼等眼疾接受類固醇治療，視力雖從0.05改善為0.2，但還是看不清楚，經過中藥和針灸合併治療後，視力提升為0.7，視覺逐漸恢復。據台南市立醫院中醫科醫師郭祐睿表示，一般人眼壓若在18毫米/汞柱以下，就會被診斷是正常眼壓性青光眼。據悉，近50%的青光眼患者屬於正常眼壓性青光眼，但常被忽略，被發現時已難以挽回。郭祐睿提醒，若有視力模糊或遺傳性視力問題，最好每3個月檢查眼睛1次。另外，保養眼睛和對抗癌症一樣，要多吃抗氧化食物，例如綠花椰菜、南瓜、木瓜、藍莓等，並配合有氧運動，養成早睡早起的習慣，才能有效「保眼」。文：Kat



■ 吃藍莓可保護眼睛。