

頸肩腰腿疼 脊柱錯位 正骨要穩準輕快

祖國醫學認為，經絡是運行全身氣血、聯絡臟腑肢節、調節機體活動、溝通上下、表裡內外的通路。而人的脊柱如同一棵大樹，位於身體的中軸，是身體的支柱、棟樑，可以說，脊柱是人體的第二條生命線，一旦脊柱發生錯位，氣血就不能正常運行。

文：中國民族醫藥協會理事 羅震 圖：網上圖片

脊柱分為頸椎、胸椎、腰椎、骶椎、尾椎五部分，這些脊椎骨並非整齊劃一的光滑圓柱體，而是通過各種表面突起與凹陷，形成關節，再輔以韌帶、椎間盤，使得脊柱環環相扣，緊密相連。脊柱裡面和椎體周圍又佈滿重要神經，一旦發生錯位，就會對椎管、肌肉、神經等造成壓迫，導致經絡不暢，進而影響全身。正所謂骨正則筋柔，筋柔則氣血暢通。

研究發現，許多不適症狀，都能找到對應的脊

柱錯位。一些頭面部症狀，如偏頭疼、頭暈、耳鳴、口吃、語遲、視物不清，通常是寰樞關節失穩所致。胸悶氣短、心悸、胸背痛等類似冠心病和心梗前兆的症狀，往往是胸椎2到6節關節失穩所致，從而累及到內臟、器官，出現功能異常，要注意鑒別。手臂、肩部麻木，通常是頸椎4到7節功能失穩所致。一些婦科疾病如盆腔炎、附件炎症狀，出現下腹痛、小腹墜脹、腰酸無力，也常常是由於腰骶部失穩及骨盆傾斜所致。



■一些頭面部症狀，如偏頭疼、頭暈等，通常是寰樞關節失穩所致。



■側彎

■對於普通的辦公室病，採用推拿、按摩等，一般都能解決得到。



■經絡是運行全身氣血、聯絡臟腑肢節、調節機體活動、溝通上下、表裡內外的通路。

患病趨向年輕化

有人會疑惑，自己並沒有進行體力勞動，脊柱病從何而來？其實，隨著人們工作和生活方式的改變，各種脊柱疾病不降反升，且呈年輕化趨勢。過去的脊柱病，往往是由於長期勞作造成的勞損，而現代人更多的是因久坐導致的側彎、錯位。很多人長時間伏案工作，往往在電腦前一坐就是一天，這樣會使脊柱長時間處於高壓狀態。加之空調的普及，對本已脆弱的脊柱來說更是雪上加霜，風寒濕邪大肆侵犯勞損組織，導致寒濕生疾。

雖然很多人已經感覺到不舒服，也到過醫院就

診，但在現代檢測儀器面前，輕微的脊柱錯位也很難被發現，所以沒能得到恰當的干預。長此以往，就會誘發各種疾病，甚至造成不可逆的損傷。如能及時調整脊柱的「亞健康」狀態，可防止許多疾病的發生。

對於普通的辦公室病，採用推拿、按摩一般就能解決，嚴重者則需要進行正骨。正骨是調整脊柱錯位的有效方法之一，它是以中醫學理論為指導，結合解剖學、脊柱相關疾病等理論，運用傳統手法，將發生錯位的脊柱進行復位。脊柱恢復到正常狀態，不適症狀自然也就隨之消失了。



■很多人伏案工作，往往在電腦前一坐就是一天，這樣會使脊柱長時間處於高壓狀態。



■對於普通的辦公室病，採用推拿、按摩等，一般都能解決得到。

「老規矩」包含「硬道理」



■不雅的坐姿會危及脊柱健康

門診中，很多頸肩痛、腰腿痛的患者，如果細究起來，都會發現他們平时的坐姿、站姿等習慣不夠好。我國的老規矩中強調「站如松、坐如鐘」，意思就是站要挺拔，坐要端正。其實，老規矩強調的不僅是禮儀，還包含着科學道理，不雅的坐姿、站姿，都會危及脊柱健康。

而且，一種近似於坐與躺之間的慵懶姿勢大為流行，也就是人們俗稱的「北京癱」。但很多人可能不知道，這種看似非常舒服放鬆的姿勢，對腰椎造成的損傷也不容小覷。無論是癱坐在床上還是沙發上，腰椎都會因缺乏足夠支撐，使原有弧度被迫發生改變，骨盆向後傾斜，椎間盤所承受的壓力增大，久而久之，腰肌勞損甚至腰椎間盤突出在所難免。還有很多人

站姿懶散，長期無意識地駝背、弓腰，長此以往，容易脊柱側偏。門診中，常有青少年因此前來就診。

另外，有人在坐着的時候，習慣翹「二郎腿」，這也會增加脊柱壓力。人為什麼會想要翹「二郎腿」？實際上這是身體疲勞的自然反應。因為坐得太久，身體就提示你變換姿勢。長時間保持任何一個姿勢，都會對骨骼、肌肉、韌帶等造成損傷，即使是端坐，也不能長時間不動。正確的做法是每45分鐘到一小時左右，就起來活動一下。可伸展一下四肢，轉轉脖子等。平常要有意識地調整自己的儀態，盡量做到「站有站相，坐有坐相」。



■「北京癱」有損脊椎

■習慣翹「二郎腿」會增加脊柱壓力



正骨切忌使蠻力

需要強調的是，推拿、按摩、正骨等，雖然對恢復脊柱健康非常有效，但治療醫生的手法至關重要，切忌使蠻力。

有些人在治療過程中，誤認為只有聽到骨節發出「咔嚓」的聲響，才是復位的標誌，還有人認為按得愈使勁效果愈好。某些沒有經過正規學習的按摩師，往往也盲目追求發出聲響而拚命用力，這樣是非常危險的。並非每次復位都會發出聲音，而且如果用力不當，不但不會緩解症狀，還可能對患者造成損傷，甚至有癱瘓的風險（如脊髓型頸椎病）。因此，一定要找專業人士治療。



■正骨手法強調穩準輕快，其精妙之處在於用巧勁。

正骨手法強調「穩」、「準」、「輕」、「快」，其精妙之處在於用巧勁。治療前，醫生一定要先進行檢查，用手指觸按患者脊柱，檢查各相關椎體棘突位置是否正常，患椎棘旁有無壓痛，其椎旁肌肉是否變厚、攣縮、剝離等。在找準陽性結節點也就是俗稱的筋疙瘩之後，再順勢將其平復。通常出現病灶的部位，會因不通暢而產生結節，有些嚴重的，皮膚色澤都會有所改變，較普通皮膚發黃、發暗、發黑。

經過治療後，患者也要注意保護和鍛煉，以免再次復發。要注意保暖、避免搬重物，減少劇烈運動，糾正不良站姿坐姿。生活中，應盡量選擇硬一點的沙發、床，長期使用過軟的沙發和床，對脊柱會有一定損傷。坐臥時可以用個靠墊，能起到保護作用。此外，正骨雖然將力學結構矯正了，但是肌肉韌帶還處於錯位時的長度，還沒適應新的力學結構，需要患者適當鍛煉，來恢復關節的活動機能，增強肌肉的保護能力。游泳、散步、快走、慢跑等都是不錯的選擇，要避免舉重、打羽毛球等需要向下加壓加力的運動。



■游泳有助增強肌肉的保護能力



■慢跑對恢復關節活動機能有幫助



文：雨文

陳慧婷勤力護膚 愛沖凍水涼肌膚更潤滑

在保養身體上，陳慧婷會從洗澡入身，一年四季，無論是冬天或夏天，天氣熱或冷，她都會先用熱水沖涼，然後會用凍水淋身，目的是令血液循環。洗澡後，必須要擦乳液，令肌膚更潤滑。

在飲食方面，她每天起床後，必會先喝一杯暖水，目的是叫醒身體，是時候要動起來。然後，就會再喝一杯蜜糖水，但千萬不可以用熱水，這樣就可以令肌膚更滋潤。

身處香港，相信不少香港人都很忙碌，所以她會堅持一星期至少一天要煲湯，如在冬天，她通常會煲紅棗水，這對女士身體的確很好，能令雙手溫和，還會煲薑水，在冬天喝，身體會暖和很多。

陳慧婷本身也是好動之人，所以她喜歡做運動，如跑步，會跑一小時，大約跑8公里左右；同時亦會做健身運動，如舉啞鈴、帶氧運動等，一做就會做兩三小時，最近還愛上了高溫瑜伽。

最後，她笑言她極貪靚，在皮膚保養上，她很勤力護膚，必定兩至三天即會敷Mask，冬天會敷得更多，讓皮膚保持緊緻滋潤。



■陳慧婷自認是好動之人，她很喜歡做運動。

醫者手記

中醫治療肺心病

肺心病全稱為「慢性肺源性心臟病」，是由肺組織、胸廓疾病、肺血管病變或呼吸調節功能障礙引起肺組織結構和功能異常，肺動脈高壓，導致右心室擴張和肥厚，伴或不伴右心衰竭的一種疾病。病因包括慢性支氣管炎-肺氣腫出現氣流受阻，或支氣管哮喘、支氣管擴張等影響氣道的疾病；肺間質纖維化、肺肉芽腫、廣泛纖維化等影響肺間質和肺泡的疾病；神經肌肉及胸壁疾病；肺血管病變或呼吸調節功能障礙等。

肺心病屬於中醫「肺脹」、「喘證」、「水腫」等範疇。本病病因以久病肺虛為主，由於反覆感邪，使病情進行性加重。病位在肺，繼而影響脾腎，後期涉及於心。病理性質多由氣虛、氣陰兩虛發展為陽虛，且在病程中可形成痰、飲、瘀等病理產物。常虛實夾雜互為影響。最後因邪盛正虛，而發生氣不攝血，痰蒙神竅，或喘脫等變證。常併發肺性腦病、心律失常、酸鹼平衡失調和電解質紊亂、消化道出血、休克、彌散性血管內凝血等危急重症。

急性期要積極控制感染、改善呼吸功能、控制衰竭，處理酸鹼平衡及電解質紊亂及出血、休克、彌散性血管內凝血等。

風寒型：證見咳嗽喘促，不能平臥，心悸，痰多白沫，胸痞乾嘔，肢體浮腫，發熱惡寒，舌苔白膩，脈弦緊。治宜解表散寒，溫裡化痰。方用：麻黃、桂枝、半夏、陳皮、五味子、甘草各10克，白芍、杏仁

各12克，乾薑6克。

痰熱型：證見發熱、面紅、煩躁、痰壅氣塞難以咯出，舌苔黃，脈浮數。治宜清熱祛痰飲。方用：生石膏、魚腥草、金銀花、板藍根、薏苡仁各30克，知母、山梔子、杏仁、桔梗、冬瓜子各12克，黃芩15克，川貝母、前胡、桃仁各10克，葶藶20克，甘草6克。

水氣凌心型：證見咳嗽氣急，發熱畏寒，面色蒼白，不能平臥，張口抬肩，心悸，浮腫，口唇指甲青紫，舌質淡，苔白膩，脈沉弱。治宜溫陽利水，散結化痰。方用：桂枝、澤瀉、麥冬各10克，茯苓、白朮、葶藶子、桑白皮各12克，黨參15克，甘草6克。

慢性肺心病緩解期仍有氣短、咳嗽、心悸等症狀，不過比急性期有所減輕和緩解。此時調理宜扶正補虛。方用：黃芪、核桃仁各30克，蛤蚧、紫河車6克，丹參15克，桂枝12克，麥冬、黨參、白朮各12克，防風、五味子、甘草各10克。此方宜常服，方能減少急性發作。

緩解期除了扶正補虛的調理之外，還必須配合體育鍛煉，增強體質，才能預防、減少該病的發作，防治結合，方能收到較好的效果。

文：郭岳峰

香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師