



# 針對病因作調護 10種腰部鍛煉緩腰痛

在一年四季中，腰痛是一個常見的病症，其在人們的發生率為僅次於感冒的第二症狀，30歲以上的人幾乎都有過腰痛經歷，短則腰痛一至二天，長則腰痛綿綿，時有發作，甚則可引起下肢麻痺、疼痛等，更有許多人受腰痛長期困擾而影響正常的工作及學習，生活質素下降。而且，腰痛更可以是一種症狀，有許多病會導致此症，所以中醫對慢性腰痛有很深的認識，在治療保健上針對病因來處理。

文：香港中醫學會註冊中醫涂豐博士、香港浸會大學中醫學院謝嘉文 圖：涂豐博士、資料圖片



謝嘉文醫師(左)及涂豐博士(右)

## 常見腰痛的病因

腰痛是一種症狀，有許多病會導致此症，常見的病因可概括為三大類：一、腰部本身病變的腰痛；二、鄰近相關內臟器官疾患所涉及的腰痛；三、由於神經、精神因素所引起的腰痛。



骨質疏鬆或駝背是腰痛本身的疾患

### (一) 腰部本身疾患

1. 物理性損傷
  - 1) 急性外傷：有明顯的外傷史，如脊椎骨折與脫位、腰急性扭傷所致的肌肉韌帶的拉傷。
  - 2) 慢性勞損：腰部肌肉、韌帶、關節的勞損，以及姿勢性脊柱側凸、駝背等。
  - 3) 綜合損傷：可因勞損、畸形、退變等，或加有外傷，如腰椎間盤突出症，脊柱滑脫等。
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5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、骨巨細胞瘤和脊索瘤等。

### (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

神經疾病可有蛛網膜炎、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。癥病患者是精神因素所致的腰痛。

## 腰痛的自我診斷

- 一、急性腰扭傷：如有急性腰扭傷史，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。
- 二、急性腰椎間盤突出：如有急性扭腰或着涼史，先腰痛伴有腿痛麻痺，疼痛難忍、有麻、脹、沉及不靈活感，咳嗽、深呼吸等可加重疼痛。
- 三、慢性腰肌勞損：如有慢性腰部隱痛、脹痛、酸痛，腰痛位置固定；腰部勞累後疼痛明顯，休息可緩解。
- 四、腰椎滑脫：多見於成年人，腰痛在腰區及臀部，運動及負重後加重，臥床休息減輕，妊娠後加重，常有下肢麻木及無力感。
- 五、強直性脊柱炎：腰痛，有時可伴有腿痛，以感冒或勞累後發生，夜間休息腰部仍痛，腰部僵硬。
- 六、腰椎管狹窄症：多在40至60歲，腰部無明顯壓痛，活動可輕度受限，走路及站立時加重，不能遠行，走百米左右蹲下休息，疼痛即能緩解。常取略前屈體位以減輕疼痛，後伸時因椎管變窄而疼痛劇烈。



腰痛，有時可伴有腿痛。

## 中醫對腰痛病症的認識

- 一、外感風寒：腰痛拘急，常伴有頭痛或周身關節痛，發熱惡寒無汗，發病較急。
- 二、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。
- 三、風寒濕痹：腰背痛，疼痛時輕時重，得暖則舒，陰冷天氣加重，或痛處固定，或者走作痛，時輕時重，腰部活動受限。
- 四、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。
- 五、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。
- 六、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。

## 腰痛的預防保健

在工作生活中，要注意體位，保持良好站、坐姿勢。正確的姿勢是抬頭平視、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。而且，臥床不宜太軟，如有慢性腰痛者最好睡硬板床，保持脊柱正常位置。加

上，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作合理的鍛煉。同時，要注意勞逸結合，要注意休息，保證充足的睡眠。如急性扭傷者腰痛嚴重，或



長期腰痛，久而不癒者應看醫生為好，平時要注意腰的保暖，防風寒侵入。有些腰痛需在醫生指導下，佩戴腰封。

## 簡易的腰部基本鍛煉

定期鍛煉恢復可舒緩腰痛，提高腰部肌肉力量，每天運動10至30分鐘，1至3次，有些運動要在醫生的指引進行。但

好的運動要注意三個原則，  
①動作要緩慢；  
②動作要到位，即盡自己的最大能力；

③運動後感覺良好，並有一定效果，則堅持，否則做後反而腰痛加劇，則某些運動對自己的腰痛並不適合。

1. 腳踝屈伸：仰臥位，上下屈伸腳踝。反覆10次。
2. 滑移足跟：仰臥，慢慢屈伸膝蓋。反覆10次。
3. 收縮腹部：仰臥，膝彎曲，手放在肋骨下面。收縮腹部肌肉，同時向下擠壓肋骨。屏氣持續5-10秒，再放鬆。反覆10次。
4. 靠壁下蹲：背部靠牆，保持腹部肌肉收縮，同時緩慢彎曲兩膝至45°，持續5-10秒。慢慢回到直立位置。反覆10次。
5. 抬高腳跟：先站體重均勻分

6. 直腿升高：仰臥，一條腿伸直，一隻膝蓋彎曲。腹部收縮穩定你的腰背。慢慢地抬腿大約6到12寸，並保持5-10秒。再緩慢放下，交替反覆10次。
7. 單膝靠胸：仰臥，雙膝彎曲。手抱膝後，將膝腿靠放胸前。持續20秒，然後放鬆，交替反覆5次。
8. 拉腿後筋：仰臥，腿彎曲。雙手握住一個大腿膝後，慢

9. 拉腿前筋：仰臥臀部於床邊，抱着一膝腿於胸部。慢慢降低另腿，保持膝蓋彎曲，直到臀部/大腿頂部感覺拉感。持續20秒。放鬆並交替反覆5次。
10. 拉臀部肌：仰臥，雙膝彎曲。一腿上交另一腿。雙手抱下腿拉於對側，直到臀部有拉伸感。持續20秒。放鬆並交替反覆5次。



<p><b>人參杞葉骨湯</b></p> <p>材料：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。</p> <p>製法：脊骨焯水，人參片和枸杞葉加料酒、薑放入沙鍋，武火燒沸後，改文火、打去浮沫。再燉一個鐘，加入胡椒粉、蔥段及鹽。</p> <p>用法：每周2至3次。</p> <p>功效：補腎氣，強筋骨，祛風濕。</p>	<p><b>枸杞補腎脂豬腰湯</b></p> <p>原料：豬腰一個，枸杞15克，補腎脂15克，薑10克，鹽5克。</p> <p>製法：枸杞、補腎脂、豬腰洗淨成小塊，加入薑及鹽和適量水共煮。</p> <p>用法：每周2至3次。</p> <p>功效：壯腎養肝，補虛益精。</p>
---	---

## 健康資訊

### 跑步嘉年華 2018



去年「寶礦力水特跑步嘉年華」現場

下星期日，年度盛事「寶礦力水特跑步嘉年華」第三屆在香港科學園高錕會議中心廣場舉行，屆時會有人氣組合ToNick及著名創作歌手周國賢為大家帶來精彩表演，同時更設有運動嘉年華，於嘉年華內設置不少運動競技項目，如特快過三關、飛箭走壁、彈樂無窮及散即時move，考驗參加者的智慧、耐力、彈跳力及即時反應，參加者更可以與朋友組隊挑戰，贏取



親親拍攝區

豐富獎品，一齊感受Sweat is Fun! 而且，今年繼續設有靚靚拍攝區，讓大家與精美的佈景和道具拍照，將相片製成寶礦力水特紀念罐，極具收藏價值，而旁邊正是印水紙紋身區，大家可以將嘉年華的種種歡樂元素印



運動競技項目

於身上，吸引眼球之餘，又可以上載到IG打卡留念。加上，現場亦特設健康教育大道，透過多個互動區域教育大眾，提醒跑手們補水的重要性，讓各位可以安心運動，盡情Go Run Go Fun!

## 讓心意勝過物質

今個聖誕節，Carousell推出#Preloved-withLove慈善活動，連同香港基督教青年會再生玩具計劃來幫助本地基層及弱勢兒童。由即日起至12月25日，只需要將不再合用的「珍貴舊物」上載至Carousell，再加上特設主題標籤#PrelovedwithLove及#Gogodelivery，讓二手買賣成就一連串更有意義的佳節美事。



香港註冊中醫 楊沃林

## 腳底健身球功效大

當年馬雲叔的小說《大地恩情》被亞洲電視改編為電視劇，收視飆升，歷史性收視率首次超過無綫電視。早前與馬雲叔茶敘，八十多歲高齡的他，精神抖擻、中氣十足；思維清晰、高談闊論，足以證明他發明的「腳底健身球」的功效。我在上幾期《搓揉地筋延年益壽》文章中介紹過馬雲叔：關師傅的貼身愛徒、生意合夥人馬雲（此馬雲非阿里巴巴老闆馬雲，他真名叫李世輝，是香港著名作家，他用馬雲這個筆名時，估計阿里巴巴的馬雲還未出生）經過長期觀察，發現關師傅行之有效的養生秘訣：每天將高爾夫球放在腳底搓揉按摩。馬雲叔經過數年時間的研究，發明了比高爾夫球更好的腳底健身球，放在腳底搓揉，養生保健功效宏大。腳在人體中距離心臟最遠，連人體臟腑的十二經絡，有一半起止於腳上，還有至少60多個穴位匯集在這裡，我們腳底部還是人體臟腑的反射區，因而腳被稱為人體的「第二心臟」。貴為「第二心臟」，但腳部末梢循環很容易出現障礙，有害物質會在足部沉積，對身體造成危害。經常按摩和刺激我們的足部，可促進足部氣血順暢，經脈調和，從而達到防病保健的目的。馬雲叔發明的腳底健身球，是一個尺寸與高爾夫球大小差不多的無毒塑膠球。它比高爾夫球優勝之處是整個球身佈滿了凸出的圓粒，圓粒的大小剛好點壓腳上的穴位，能夠溫和地刺激穴

位，從而能輕緩地促進新陳代謝，排毒和燃脂；達到促進血液循環、排毒、抗衰老的作用。光足搓揉腳底健身球，能緩解腰酸背痛。背和腳看上去相關不大，但足底肌膜、小腿肌肉與背部和頸部的肌膜都有關聯，如果常年感到腰酸背痛，可以將腳底健身球放在腳底，用腳趾和足跟緩慢滾動按摩二至三分鐘，就能舒緩背部肌肉緊張和疼痛的症狀，這種方法我有幾個病人都試過，效果立竿見影。腳底健身球還能美膚祛斑，用腳底健身球摩擦腳心，能促使腎上腺分泌激素，減少色素沉着，從而使肌膚白晳而富有彈性。光足搓揉腳底健身球，能增強胃腸功能，對經絡形成刺激，持之以恆，消化不良、便秘或腹瀉等症狀將會得到改善。用腳底健身球按摩腳底能刺激細胞，令細胞延緩衰老、保持活力，並且促進身體五臟六腑的功能協調，令體內的陰陽平衡恢復正常。用腳底健身球按摩足底「湧泉穴」數百下（湧泉穴位於足底前部的凹陷處）。一段時間後睡眠會改善，經常失眠的人能一覺睡到天亮。用腳底健身球按摩腳底，能促進體內血液循環，刺激細胞活力，加強新陳代謝，保持青春，同時還能調節體內的內分泌平衡，促進器官之間的協調，最終達到提高身體抵抗力、免疫力的作用。