

現代流行都市病「頸痛」

低頭族必須重視 未病先防

在現在的都市生活中，大部分人都使用手機，出現了大量低頭族，於是十人有八總會在某個時候遭受或多或少的頸背痛。頸痛症在世界範圍內變得愈來愈普遍，發病率亦急升，正成為最常見流行的現代都市病。由於電腦、手機長期廣泛地使用，雖其帶來了便利，但也潛在地威脅了頸部健康。最新研究報導，頸痛的患病率為10%—20%，終身患病率達40%—70%。未必每個人的頸痛達到要看醫生的程度，無論是否接受治療，大多數急性頸痛發作都可以緩解，但是將近50%的個體將繼續經歷某種程度的疼痛，或呈現頻繁發作，頸痛病愈來愈影響社會及家庭，給人們帶來困擾。

文、圖：香港中醫學會 涂豐教授、陳家苗

頸痛病因與病理

中醫對身體的疼痛機理描述有「不通則痛、不榮則痛、不正則痛、不柔則痛」之說，頸痛的最常見的病因是勞損及年齡（退化），加之有風寒濕邪的侵襲而誘發。現代醫學認為，病理是頸部的筋膜、肌腱、韌帶、關節損傷性炎症而導致的局部疼痛，中醫認為頸部氣滯血瘀，肝腎不足是勞損退化的病理核心，局部血液運行障礙，炎症物質堆積成瘀，刺激而誘發疼痛，中西醫對頸痛的概念認識基本一致。

一、**不通則痛**：指氣血、經脈不暢通所產生的疼痛，常描述為外力損傷，包括急性扭挫傷和慢性勞損。勞損頸痛是當前全世界都要防範的重點，把其歸類為低頭族損傷，並創造了兩個英文病名，Text neck和Phubbing neck，頸痛患病率增加歸因於人們在手持設備（如智能手機）電子閱讀器和平板電腦等的廣泛和長期的使用。頭部向前和向下保持姿勢而導致的頸部重複性壓力傷害，頭的下低前探位，會令整個頸部骨骼、肌肉、關節受力失衡，久之累積外力而造成局部損傷。Text指人們低頭文字信息閱讀與交流，Phubbing是杜撰出的新詞，由Phone（手機）和Snub



Text neck和Phubbing neck

（冷漠）合成，描述人們只顧低頭看手機而冷落面前的朋友或家人，這樣是生理加上心理上的損傷，尤其是當代青年人表現明顯。

二、**不榮則痛**：指隨着年齡老化，肝腎逐步虧損，肌肉筋骨漸失所養，仍生疼痛。頸椎骨質增生退化，或骨質疏鬆所形成，是失榮結果的頸痛。現在的趨勢是人的衰老從肩頸開始，換言之是現代的年輕人，若有了反覆的頸痛就是衰老的標誌。

三、**不柔則痛**：指頸背部的肌肉痙攣，發緊變硬，有時是抽痛的表現。

四、**不正則痛**：指頸部筋骨歪斜不正所導致之痛，正常頸椎有生理性前曲，弓形弧度而富有彈性，外觀上當頸部放鬆雙眼平視，外耳眼與肩中點在一條縱線上。當內部頸前曲消失變直，外觀頸部前探，港人稱之為「寒背」，就是頸背不正會引起頸痛的表現。

頸痛伴隨的症狀

腦為神明之府，頸支撐頸，並是連通腦與全身必經之道，頸痛是頸部有病的提示，頸病可有許多伴隨的症狀，十分複雜，中醫強調「審證求因」，醫生對不明原因症狀，常從頸病中找到原因，同時提防頸病的併發症也十分重要。

一、**頭部症狀**：頸部發出的神經會支配到後枕與頭側，當此神經損傷，會有後枕痛或偏頭痛。心臟供血腦部經過頸部，當頸病影響到供腦血管，腦部供血不足則發生頭暈，有頸性頭暈的診斷。

二、**五官症狀**：眼花、眼幹或流淚，耳閉、耳鳴等也可能是頸部問題



頸臂痛

所致。

三、**胸腹症狀**：胸悶、心跳、心慌、高血壓等，會考慮交感性頸椎病診斷。腹部不適，消化不良，可能是頸部植物神經波及，有頸性胃腸炎的診斷。

四、**四肢症狀**：頸神經主要控制四肢的運動和感覺，通常先有感覺變化，常見的有肩臂痛、手麻等，當有手臂無力，重者可能有肌肉萎縮，會診斷為神經性頸椎病。當頸部脊髓受壓，則有下肢無力，行走不穩，出現「腳浮浮」，如踩棉花，便有脊髓性頸椎病診斷。

防治頸痛有方法

頸部是人體的要害，不但充滿血管，還有很多重要的穴位如大椎穴、風池穴、肩井穴。中醫使用多種方法綜合治療頸椎病，包括針灸、推拿、拔罐等，以及內外使用中藥，療效顯著，安全可靠。

我們不能阻止歲月流逝，沒能力阻止退化，但我們可以努力減緩衰老，避免勞損，保暖避寒，是人人易做的舉措。無論是否使用電子產品，只要你的頸椎長時間保持低頭的狀態，就已經能造成勞損。所以，最簡單的保養方法就是每隔一段時間就站起來活動伸展一下筋骨，改變體位。另外就是保暖，不是只有在當風的時候才記得圍住頸部保暖，平時在冷氣開着的室內場所都必須時刻注意頸部保暖，避免寒冷刺激。睡眠時，枕頭十分重要，不要過高，也不必過低，自我感覺舒服為度，當略有頸痛，熱敷簡便易行，防微杜漸。

人們總有很多藉口說沒有時間運動，以下教大家幾個隨時隨地都能做的動作，每天抽空做幾遍，就會良好效果。

一、拍打頸背



湯水膳食助調理

兩則膳食有助保健改善，以輔助治療頸痛病。

葛根薏米粥

材料：葛根50克，薏米50克，桃仁（去皮）6克，刺五加15克，粳米50克。

製作：以上物品洗淨，放鍋中加水適量，刺五加先煎取汁放鍋中同煮粥，可放適量白糖。

功用：祛風除濕，舒筋活絡。

適應：頸部勞損，風濕頸痛。



葛根

二、頸部米字操



三、川芎白芷

芎芷魚頭湯

材料：川芎20克，白芷20克，大鱸魚頭一個，生薑、葱、鹽、料酒各適量。

製作：川芎、白芷洗淨，分別切片，加以調料，放鍋中加水兩碗，大火煮沸後，改文火煮20—30分鐘。

功用：養血榮筋，通脈止痛。

適應：頭頸疼痛，項背酸楚。



川芎白芷

糅合八種藥材和道教元素 錘煉成祝福港人的香囊

現時疫情肆虐，有人外出搶購物資，也有人雪中送炭。黃大仙祠元清閣黃維濫道長最先發起在香港十八區派發驅瘟逐疫香囊；接着中國國家培訓網中醫特色調理師導師羅偉強和香港道教聯合會六宗教聯絡部副主任林久鈺決定一同製作更多的驅瘟逐疫香囊，並與一眾善信以及義工攜手完成包裝工序，派發給社會的弱勢群體、長者、前線的警務人員等，累積至今香港已經有八萬人受惠，而更多的香囊亦將會陸續派送到其他群體手中。「對於疫情，香港人有過多的資訊，讓人無所適從，也無法預防，引起各種混亂。」羅偉強認為，糅合中藥及道教加持儀式的驅瘟逐疫香囊，正正能夠給香港大眾帶來疾病的預防，幫助消除精神上的恐懼。

香港在整個疫情爆發期間，林久鈺同樣關注到坊間表現得束手無策。西醫認為是新的病毒出現，令人無從入手。然而，林久鈺卻憶述，中國數千年的文化和歷史裡面，瘟疫並非初見，不同的疫情在不同地方都有發生和記載。相傳在一千五百年前，浙江蘭溪發生了大面積的瘟疫，當時人們就找來了八種藥材，將它們磨成粉末，製作成外用的藥物，將藥材都放在一個布袋裡面，透過氣味的釋放帶來預防疾病功用。

當中的八種藥材包括佩蘭、防風、冰片、薄荷葉、荊芥穗、蒼朮、高良薑、香茅草，其中冰片作為一個相對昂貴的藥材，帶有寧神、陣痛及消炎的作用。

「驅瘟逐疫香囊的外用保護了我們身體的外圍，淨化周圍的空氣，不單單針對新冠肺炎，同時也阻隔一般的感冒菌，並有助提升睡眠的質量。」羅偉強說。

驅瘟逐疫香囊的使用方法，一般建議隨身掛在胸口上，另外也可以放在屋內、床邊或汽車等空間。從中醫的角度來看，人們的鼻黏膜將藥的氣味吸收，並通過鼻子的開竅，進入我們的肺部，形成營養的保護氣場，再輸送到我們的皮膚和毛髮之間，從內而外形成正氣內傳、外輸，達到保養的功效。

因此，無論在精神、心靈還是身體上，都有整體保護的作用。驅瘟逐疫香囊的藥性發揮會隨著每一天損耗，根據原始仙方香囊的藥性足夠使用九十天，但林久鈺和羅偉強則建議市民使用六十天。由於驅瘟逐疫香囊原屬於黃大仙傳承下來的仙方，不僅有其藥性，它還帶有神明對人們的祝福語言。所以，驅瘟逐疫香囊從藥用的功效，還昇華到神明和人之間一起祈請健康的價值，是一個



華山法壇弟子羅偉強（左）與林久鈺



香囊共有八種處方

一眾善信及義工派發

待派發的驅瘟逐疫香囊

很好治未病的功能。驅瘟逐疫香囊對疾病的有效預防在2015年得到浙江蘭溪中醫院多位中醫師的認證。

面對疫情，除了製作驅瘟逐疫香囊以外，林久鈺亦希望藉着這個機會提醒廣大市民，治未病其實不是從這一刻開始，而是應該在生活點點滴滴中培養。她建議人們應該多注意均衡的飲食和進補，每天做適量的運動，有充足的睡眠，這些生活習慣都能夠提高人體的免疫力。同時，我們都應該保持安寧與平靜的心境。

除此以外，「禍福無門，惟人自召」，林久鈺相信道教裡面的瘟疫是由瘟神主宰，而瘟神顧名思義也是神明，他們一般不會加害於人間。然而，世間

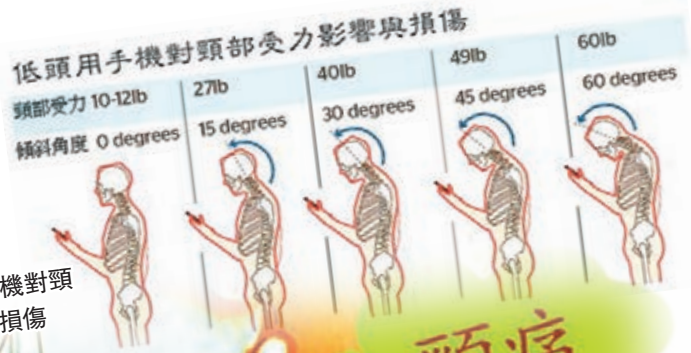
的一切都是因果報應，林久鈺盼港人能夠趁着這段時間靜下來深切反思自己的生命，是否曾經因為私慾、追逐名利或者對慾念過分貪食而忘記給身邊的人和社會，多一點關愛、多一點付出?!

■文、攝：香港文匯報記者 陳儀雯

索取驅瘟逐疫香囊

現在，如讀者有興趣一試這個驅瘟逐疫香囊，連同HK\$6郵資的A5回郵信封，郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓副刊養生坊收，封面請註明「索取驅瘟逐疫香囊」，截止日期：名額：50位，3月16日，先到先得，送完即止。

索取驅瘟逐疫香囊



低頭用手機對頸部的影響與損傷

頸痛

■頸痛，是現時大部分人會遭受的疼痛之一。

養生 攻略



香港註冊中醫師 楊沃林

蘆根作用大

新冠肺炎疫情爆發後，國家中醫藥管理局高級專家組成員奔赴武漢，通過觀察百餘例患者，根據採集的四診信息，審證求因，認為其屬於瘟疫範疇，主要病性為濕毒，當為濕毒疫，且病位在肺脾。濕邪困脾閉肺，氣機升降失司，濕毒化熱，陽明腑實，濕毒瘀熱內閉，熱深厥深，基本病機為「濕、毒、瘀、閉」。

中醫的頂級專家紛紛擬方論治，工程院院士、國醫大師等專家的方中，很多都有「蘆根」這味中藥。中國工程院王琦院士說：「蘆根有抗上呼吸道及肺部感染的功用，在非典時期曾得到廣泛運用。」

蘆根，甘寒質輕，主以清利，兼以透散，入肺、胃經，既能清肺胃熱而生津除煩、止嘔，又能利小便而導濕熱之邪從前陰出，還兼透散表邪。

湖北省的預防處方：

材料：蒼朮3克，金銀花5克，陳皮3克，蘆根2克，桑葉2克，生黃芪10克。

製法：可開水泡，代茶飲，連服7至10天。

功效：清熱生津，除煩止嘔，利尿。

主治病證：熱病煩渴，舌燥少津；胃熱嘔噦；肺熱或外感風熱咳嗽，肺癰吐膿；小便短赤，熱淋濕瀉。

江南曾有個山區有家開藥舖的老闆，由於方圓百里之內只有他這麼一家，所以這個藥舖老闆也就成了當地一霸，不管誰生了病都得吃他的藥，他要多少錢就得給多少錢。

有個窮人家的孩子發高燒、病很重。窮人來到藥舖問，藥舖老闆說退熱得吃「羚羊角」，五分羚羊角就要十兩銀子。窮人說：「求你少要點錢吧，這麼貴的藥咱們窮人吃不起呀！」藥舖老闆說：「吃不起就別吃，我還不想賣呢。」

窮人沒法，只有回家守着孩子痛哭。這時，門外來了個討飯的叫化子，聽說這家孩子發高燒，家裡又窮得買不起那部藥舖老闆的藥，便說：

「退燒不一定非吃羚羊角不可。」窮人急問：「還有便宜的藥嗎？」「有一種不花一個錢。」「什麼藥？」你到塘邊挖些蘆根來吃。「蘆根也能治病？」「準行」。

窮人急忙到水塘邊上，挖了一些鮮蘆根。他回家煎好給孩子灌下去，孩子果然退了熱。窮人十分高興，就跟討飯的叫化子交了朋友。

從此，這裡的人們發高燒時就再也不用去求那家藥舖了。蘆根成了一味不花錢的中藥。

蘆根食療湯

材料：龍眼葉30克、枇杷葉30克、蘆根30克、羅漢果15克、瘦豬肉250克、生薑7片。

做法：先將食材洗淨，瘦豬肉切厚塊，然後置砂鍋內，加入適量清水，大火煮沸，小火熬1小時，即可。

功效：清熱生津、清肺潤燥、化痰止咳；強肺、抗感染。



蘆根