

冬日腰痛要關注 中醫的預防與保健法

轉眼就到年尾，新冠病毒仍在全球肆虐，香港嚴陣以對有較好的控制。然而，冬季已至，寒冷天氣會引起腰痛的發生，此也是世界範圍內非常普遍健康的長期問題。人有五個腰椎，連接着胸椎和骨盆，承上啟下，提供站立及行走的承載、傳遞力量，是日常生活中最常活動頻繁處，人體腰椎在不斷受力、工作消耗中，容易出現慢性勞損導致腰椎退變，疼痛就是病變發出警報。而且，疼痛常常不局限於腰部，有時伴隨腰腿、臀部，甚至牽涉至下肢麻痺無力，嚴重影響日常生活。所以，我們要面對腰痛症的長期挑戰，如何防護保健是每個人都要引起關注的十分重要的問題。

文、圖：香港中醫學會、香港浸會大學中醫藥學院
涂豐博士、註冊中醫羅佳貝

腰痛是全球最主要的十種疾病和傷害之首，它令人們能力降低，活動受限，會導致殘疾，給個人、家庭帶來沉重的經濟負擔，是影響總體福祉的重要健康原因。根據香港的大學調查，香港市民高達九成人表示一年內曾出現至少一項痛症，當中腰痛的比率高達55%，即是一半以上的受訪者均受到腰痛的困擾。受訪者表示，腰痛對他們的影響是令其工作效率降低、睡眠及情緒低落。腰痛可以是急性、亞急性或慢性發作，儘管已經確定了幾個風險因素（包括職業姿勢、抑鬱情緒、肥胖和年齡）。腰痛不是疾病，而是一系列症狀中的主要表現。其實，有許多腰痛發作的的原因仍然不清楚，難以診斷。



涂豐博士（右）及註冊中醫羅佳貝

腰痛疾病五分類

腰痛不是一種特定的疾病，而是一種由嚴重程度不同的大量潛在問題引起的主訴，現代醫學將腰痛大致分為五類：

- 一、機械性腰痛：肌肉骨骼關節的問題，腰部扭傷，腰肌勞損，韌帶關節損傷，椎間盤突出等。
- 二、老年性腰痛：骨關節退化，骨性關節炎，脊柱狹窄，骨質疏鬆，及壓縮性骨折。
- 三、炎症性腰痛：感染性骨髓炎，膿腫、痛風，類風濕，強直性脊柱炎，反應性關節炎，銀屑病關節炎等。
- 四、腫瘤性腰痛：腰部原性腫瘤，肺、前列腺、甲狀腺等的骨轉移瘤等。
- 五、相關性腰痛：婦女經痛，子宮病變，盆腔炎，男性前列腺炎，腎炎，尿道炎等。

部肌肉長期處於拉伸或緊張狀態，未能得到充分休息，肌肉彈性下降所致。

- 1) 腰部慢性酸脹疼痛或隱隱作痛，反覆發作。
- 2) 過度活動或勞累後可誘發疼痛，休息減緩。
- 3) 痛點固定，有明顯局限性壓痛。
- 4) 腰痛與姿勢體位相關。

三、腰椎間盤突出

可外傷致腰椎間盤纖維環的破裂，髓核組織突出，壓迫腰部神經根引起。

- 1) 腰部疼痛明顯，會有腰部傾斜。
- 2) 放射向臀部、大腿後方、小腿外側及足外側部。
- 3) 噴嚏、咳嗽、用力排便、下肢拉伸或彎腰伸腿觸發疼痛。
- 4) 嚴重時會下肢肌肉力量減弱、感覺障礙，甚至二便失禁。

四、骨性關節炎

老年腰部軟骨破壞、韌帶鬆弛、骨刺增生等退行性改變，擠壓周圍組織產生炎症導致，並可形成腰椎管狹窄。

- 1) 晨起腰部疼痛僵硬，活動後減緩。
- 2) 遇冷、天氣變化時疼痛反覆。
- 3) 腰痛不適，勞累或久行後發生。
- 4) 間歇性跛行：行走一段路後出現腰部疼痛、下肢無力麻木，坐下或蹲下休息後緩解，再次行走一段路後症狀反覆出現，此為腰椎管狹窄的主要表現。

中醫對腰痛的分類

中醫稱其為「腰痠」，《內



腰肌勞損

經》提到「腰者腎之府，轉搖不能，腎將憊矣。」本病多由外感風寒濕熱之邪，或因挫傷至氣滯血瘀，經絡閉阻，氣血不通則痛。此外，年老體虛、病程日久亦會

導致肝腎不足，筋骨失養，不榮則痛，根據症狀作出以下分型。

- 一、風寒證：腰痛拘急，手足冰冷，熱敷減緩，或有受風寒史，發病急等。
- 二、血瘀證：腰部刺痛或脹痛，痛處固定，壓痛拒按，或有外傷史。
- 三、寒濕證：腰部重墜酸痛，陰雨天冷加重，熱敷減緩，手脚不溫。
- 四、濕熱證：腰痛伴熱感，遇熱加重，冷敷減緩，夏日雨天加重，尿短且黃。
- 五、腎陽虛證：腰部畏寒肢冷，纏綿不休，勞累加重，臥床減輕，喜溫喜按。
- 六、腎陰虛證：腰酸酸軟，疼痛無力，反覆發作，燥熱虛汗，頭暈耳鳴。

腰痛湯水食療

中醫強調辨證論治，調養也如此。虛者補之，壯腰健腎，補益氣血；實者瀉之，活血化瘀、散寒除濕、清熱利濕等法。根據以上不同的腰痛證型，施用相應食療湯水調理。

一、歸薑飲

【功效】散寒活血，用以風寒症。
【材料】當歸20克，生薑4片，紅糖20克。
【製法】將材料放入鍋中，加入適量水，小火煲5分鐘。

二、身痛逐瘀鮮肉湯

【功效】活血祛瘀，用以血瘀症。
【材料】瘦肉200克，當歸10克，川芎10克，牛膝15克，雞血藤20克。
【製法】瘦肉洗淨汆水，再加其它材料，在鍋中加入適量水文火煲1小時。

三、溫經化濕鮮肉湯

【功效】祛寒勝濕，用以寒濕症。
【材料】瘦肉200克，乾薑6克，茯苓15克，陳皮6克。
【製法】瘦肉洗淨汆水，再加其它材料，在鍋中加入適量水文火煲1小時。

四、狗脊土雞湯

【功效】除濕清熱，用以濕熱症。
【材料】金狗脊，土茯苓，生薏米，赤小豆各30克，土雞1隻。
【製法】土雞洗淨汆水，再於鍋中加入其它材料，在鍋中加入適量水文火煲1小時。

五、補腎脂羊肉湯

【功效】補腎壯陽，用以腎虛症。
【材料】補腎脂9克，肉桂3克，肉蓯蓉30克，生薑4片，料酒1湯匙，羊肉200克。
【製法】將羊肉洗淨汆水，再加其它材料，在燉盅加入適量水燉2小時。

六、芡實豬腰湯

【功效】滋陰補痛，用以腎陰虛症。
【材料】瘦肉300克，豬腰1個，芡實20克，淮山20克，枸杞子10克，黑豆30克。
【製法】豬腰洗淨去筋膜，瘦肉洗淨汆水，再於鍋中加入其它材料，在鍋中加入適量水文火煲2小時。

食得健康

文：兩文

窩心健康聖誕花茶禮盒

下星期就是聖誕節了，相信大家開始頭腦準備聖誕禮物，比起往年，今年疫情下，大家似乎都更想送得實用，且送到心坎裏——那就是「送健康」，畢竟健康才是最重要的祝福，有了健康，才能好好品味生活，享受人生。而本地養生花茶飲品「好茶養生」一直以來憑純天然、零添加、無色素及防腐劑的高質花草茶飲聞出名氣，最近更特為聖誕推出了聖誕禮盒：聖誕花茶禮盒及聖誕花茶零食禮盒。



聖誕花茶禮盒，一盒有10款主打不同功效的養生花茶，包括桂花雪梨茶、桂圓紅棗茶、祛濕降脂茶、黑豆赤小豆薏米茶、蘋果美顏茶、皇牌氣血茶、石斛花茉莉、石斛花胎菊、清熱降火茶、寧神安睡茶，可按身體不同需要適時選擇不同花茶，趁着冬季節日調理一下身體才是正經事。而聖誕花茶零食禮盒，一盒有5款不同功效的養生花茶及5款健康零食，包括桂花雪梨茶、桂圓紅棗茶、黑豆赤小豆薏米茶、皇牌氣血茶、石斛花胎菊、手工製薑糖、桑椹山楂條、香脆黃金酥、野生山楂條、核桃紅棗批，想養生同時可過口癮、飲得又食得必揀這款禮盒。

「好茶養生」一直以來憑純天然、零添加、無色素及防腐劑的高質花草茶飲聞出名氣，最近更特為聖誕推出了聖誕禮盒：聖誕花茶禮盒及聖誕花茶零食禮盒。



聖誕花茶禮盒 聖誕花茶零食禮盒



香港註冊中醫師 楊沃林

無知的排毒

不知道從什麼時候開始，「排毒」開始出現在中國人的熱門話題裏。很多人認為，排毒就是養顏，排毒就是健康，排毒就是長壽。殊不知，越來越多中國人的健康就毀在了這兩個字上——排毒。

「毒」，《說文解字》釋「厚也，害人之草」。在中國傳統文化的語境裏，有一個樸素的觀點，凡對人有害即謂之「毒」。「毒」在中醫學中應用非常廣泛，是一個具有鮮明特色的概念，但因指意不明確而時常見濫用、泛化的現象。

毒邪有內外之分。外毒是指感染疫癘之氣，或由六淫之邪蘊聚演化，或指一些有毒的致病物質；內毒是指病理產物蘊結日久而成。一般而言，外毒致病往往起病急驟，傳變迅速，變化多端，病情險惡，為病時具有很強的異樣性，呈「一毒一病」的特點，病情單一。內毒致病則多病情複雜，病程漫長，膠固難解。

六淫邪氣在聚集、蘊結、壅阻等狀態下，表現出「厚」的特徵，致病能力明顯增強，並能使人體產生急、危、重症候。如寒毒、熱毒、暑毒、濕毒、燥毒、風毒等。

我們把毒分為五類：濕毒、寒毒、血毒、氣毒、食毒，養生則要把這些毒素排出體外。

陝西有一位中醫的醫案：一位年輕的姑娘，其實也不胖，但總覺得身上的毒素太多，尤其是腸道，一天不排便就很著急，恨不能把腸道所有的「宿便」全部清理掉。

於是，各種減肥茶、常潤茶從不間斷，什麼番瀉葉、桃花茶，甚至大黃也用上。她所謂的排毒是通便清腸吃瀉藥。

後來，她得了一種「大氣下陷」的病，就是整個人氣虛得不行，氣提不上來。說話聲音越來越小，明明自己的聲音小，還說別人的耳朵不行。氣老往下走，胃下垂、下腹墜脹，吃不了多少就腹脹，下午開始加重，還有子宮下垂，還有脫肛，真是苦不堪言。

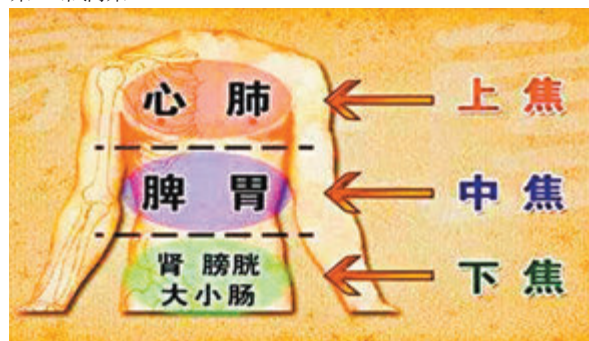
整天這麼拉，不虛脫才怪呢。這些所謂的清腸藥都是瀉藥，很傷脾胃，很傷正氣，這些藥讓你的氣老是往下走，一天兩天倒也罷了，久而久之，你的氣全被洩掉了，就會形成大氣下陷。

後來這個妹子去看了中醫，開始喝四君子湯。

四君子湯：人參、白朮、茯苓、甘草。這是健脾補氣第一藥，當務之急要把她的氣提起來，升起來。吃藥的同時每天用懷山藥乾煮水喝，一次五十克，只喝水，不吃懷山藥，但懷山藥是補虛高手，能夠恢復你的脾胃功能，脾胃好了，氣血就會充足。

服用一段時間後，她的整個人精神狀態好多了，胃口也好，飯量增加了，竟然連羞於啟齒的脫肛也好了。可以說，這個妹子的病就是自己作出來的，好端端的，吃什麼瀉藥清什麼腸呢？要知道，我們腸道的「宿便」是不能完全排空的，完全排空的話中焦濕的功能就失常了。

對於有食毒的人，兩點最為重要，一個是促消化，另一個就是促排洩。只要找到有經驗的中醫辨證，這種毒很容易就能排掉了，千萬不要自作主張去買什麼通便茶、常潤茶。



腰痛運動保健

現代都市人腦力工作為主，而體力勞動趨少，運動機能減退。長期伏案，加上不當的姿勢，令肌力失調，繼而使脊柱形態改變。合理的運動療法能緩解肌肉痙攣，增進腰腹肌力，糾正脊柱形態，調節腰部內在平衡。

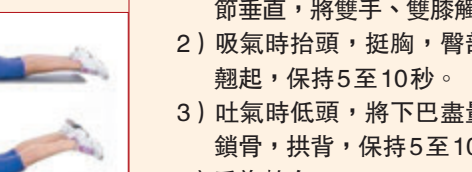
一、挺腰拱橋

- 1) 仰臥，雙膝屈曲，雙腳靠近臀部，與髖同寬。
- 2) 向上挺腰，臀、腹部緩慢抬高向上。
- 3) 逐步雙手合握，於最高位維持10秒鐘。
- 4) 再放鬆放下，反覆運動多次。



二、伸腰飛燕

- 1) 俯臥位，雙手、雙足努力向前、後伸直。
- 2) 腹為支點，上、下同時上抬，離開床面，保持5秒。
- 3) 還原放下，重複多次。



三、手足支撐

- 1) 雙手和雙膝跪姿各90度開始。
- 2) 右手臂和左腿腳向水平面伸展，保持5秒。
- 3) 左手臂和右腿腳向水平面伸展，保持5秒。
- 4) 反覆交替做數個。



四、腰背呼吸

- 1) 做爬行的姿勢，膝關節和肩關節垂直，將雙手、雙膝觸地。
- 2) 吸氣時抬頭，挺胸，臀部向上翹起，保持5至10秒。
- 3) 吐氣時低頭，將下巴盡量貼近鎖骨，拱背，保持5至10秒。
- 4) 重複數次。



五、腰扭轉

- 1) 仰臥，雙手水平展開，雙髖、膝成90度。
- 2) 先左手拉右膝努力向左側旋轉，保持5至10秒。
- 3) 再右手拉左膝努力向右側旋轉，保持5至10秒。
- 4) 更替交換數次



六、腰腿拉伸

- 1) 屈膝跪坐在腳跟，腳背平貼地面。
- 2) 雙膝與髖同寬，身體向前彎，上半身在雙腿間放鬆，臀部坐穩，前額貼地。
- 3) 雙手放置身前，手掌壓地，指尖向前努力前伸，保持5至10秒。
- 4) 可重複數次。



以上動作均可重複做2至3次，注意伸展練習需要循序漸進，動作宜緩。腰痛急性期者不適合鍛煉，嚴重腰痛慎做，若練習後出現腰部或下肢疼痛加劇，應停止練習，尋找專業人士診斷，以指導正確的鍛煉。