

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（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。



Text neck和Phubbing neck

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，頸支撐頭，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所致。



頸臂痛

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，消化不好，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：頸神經主要控制上肢的運動和感覺，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

頸部是人體的要塞，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
用手往對側的上後背拍打，拍打後會覺得這個地方放鬆了，肩部的肌肉放鬆了，血液循環改善了，對頸椎就會有幫助。有很多人年紀大了，手的活動範圍有限拍不到後背，拍到脖子上，不過力度需要輕一點，因為頸椎比較脆弱。

二、踮腳仰頭
背後有一條很長的經絡叫太陽膀胱經，從頭頂一直到腳底都是太陽膀胱經通過的地方。我們伸展太陽經最簡單的方法就是踮起腳尖。如果腳尖踮得很平穩了以後，挺腰、抬頭、仰頭、用勁。這樣一個動作做下來以後，整個背部受到了拉伸，包括你的頸。不過，做此動作時要小心扶好以防跌倒。

三、米字頸操
以我們的下巴為筆，在空氣中比劃出一個“米”字，其中可加強後仰、前傾、左轉和右轉的頸部活動。由於平時我們低頭前傾為多，所以我們可以刻意把我們的下巴內收來作一個對抗平衡，此動作能同時加強頸後肌群。



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。



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：頸頸疼痛，項背酸楚。



新冠肺炎疫情爆發後，中國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：蒼術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，熱淋澀痛。

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！”

蘆根作用大

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位藥舖老闆的藥，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用不着去求那家藥舖了。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。