



醫健

高低膊傷脊椎 肩頸痛手腳痺

改善姿勢減負重 調整治療多運動



■註冊脊醫何根榮

疫情下，全球經濟受創，不少人失去工作，亦有轉職擔任速遞員，每天頂着又重又大盒的包裹，靠雙腳徒步在不同區域送貨，容易造成高低膊，而高低膊更會引起很多痛症！有註冊脊醫提醒，高低膊不單止影響外觀，更是肩頸膊痛的根源，隨時影響胸椎和腰椎，千萬別置諸不理。

註冊脊醫、脊骨神經科醫生何根榮直言，因為職業關係，平日乘車時或在街上，都會不知不覺間留意途人的姿勢。「就我觀察，大概有一半以上的人都是姿勢不正的。例如長時間低頭用手機，或坐時蹺腳，或本身有寒背等。尤其是經常側重一邊肩膊頂重物的人，這不良姿勢容易產生高低膊。」

他指出，高低膊就是兩邊肩膊高低不一。「很多患者都是在拍照時，從負責『揸機』的家人或朋友告知發現自己有高低膊，部分人有機會在照鏡時發現肩膊高低不一，再去檢查而確診高低膊。」

而高低膊有六大源頭，但最常見就是一邊肩膊經常使用斜揸袋或手袋，或經常集中一邊拿重物；其次是

因工作需要而經常用肩膊夾着電話

■經常用肩膊夾着電話工作，容易引致高低膊，引起不同痛症。

話；而神經系統問題、意外受傷、脊柱側彎等長期姿勢不正，都有機會導致高低膊。

何根榮說：「高低膊除了影響外觀之外，也可能引起很多問題，例如脊椎錯位、姿勢不平衡、頸背痛、手腳痺痛、頭痛和肌肉勞損等。」

或許大家會問，高低膊不就是肩膊的問題？為什麼會引起以上痛症？「其實原因很簡單，當我們有高低膊時，身體重心便會變得不平衡；而當身體感到不平衡，很自然便會使力把重心拉回中間，久而久之，負責調整身體重心的肌肉便可能會疲倦、勞損。除肌肉外，甚至脊椎也會因此承受一定壓力，而變得不穩定。」何根榮補充說。

改善高低膊 分3個層面

1. 姿勢層面 首先，可減輕平日拿物件的重量，經常「轉手」把重量往雙手分配。以及多使用背囊攜帶重物，令重量平均分配於兩邊肩膊上，以減少用手拿重物。

2. 治療層面 以脊醫來說，會把不穩定的脊椎調整，放鬆過度繃緊的肌肉，並指導患者改善日常姿勢。

3. 運動層面 透過適量針對性的運動，加強平衡兩邊肩膊。例如以下兩個簡單運動：

運動一：站立，一手向上高舉，另一隻手向下垂直，維持10秒，然後左右手互調，亦維持10秒，為之一組動作，每次重複做這一組動作五次。做時注意保持身體平衡，不要側向任何一邊。

運動二：平臥，收緊腹部，高舉雙手，維持和身體呈90度角，然後雙手由內向外打轉，每組維持打轉10秒，同樣是做五次。注意雙手打轉時，肩胛骨要緊貼地面。

「以上兩個運動既可用作改善，也可用作預防高低膊。但每個病人情況或有少許差異，所以可能要根據實際情況調整一下運動。最後提醒大家，如果發現肩膀經常疼痛、活動時咯咯作響、僵硬或活動幅度減少，便要留意，因為很可能肩膀已出現問題，請立即找專業人士作詳細檢查。」何根榮解釋說。

檢查 高低膊兩招

1. 站直，請朋友或家人幫你拍一張照片，看看有否高低膊。
2. 自己照鏡子時，留意兩邊肩膊的高低情況。



中醫百科



李灼珊 香港註冊中醫師 湖南中醫學院中醫內科博士

秋天養生 滋陰潤燥

近年香港的天氣，都是一入秋就像冬天已到，但有時又會熱幾天，甚至打風！

無論如何，中醫順應自然的養生原則，就是春生、夏長、秋收、冬藏。所以，秋天這季節就是收成的季節，也是「養收之道」的時候。在人的身體內，秋天陰氣開始豐盛，而陽氣功能亦開始衰退和收斂。即是秋天人體內形成陰升陽降的狀態。

現存最早的傳統中華醫學著作《黃帝內經》說：「秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其

志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也；逆之則傷肺，冬為飡洩，奉藏者少。」

大意是說：秋天是萬物成熟收成的季節，天氣已涼，風聲勁急，地氣清肅，萬物變色。人們應該早睡早起，使意志安逸寧靜，來緩和秋天肅殺的氣候對人體的不良影響。最重要的是保護肺氣，盡量避免感冒咳嗽。

秋天最傷肺的就是燥熱之邪氣，秋燥會令咽喉乾燥而咳，會令皮膚乾燥而癢。建議秋天可以多吃一些滋陰潤燥的食物，如雪耳、燕窩、阿膠、百合、蓮子，都是秋天的補品。以下介紹其中一款糖水：



雪梨雪耳糖水

材料：雪梨2個，雪耳1兩，杏仁1兩，冰糖適量。

做法：雪梨不要去皮，雪耳洗乾淨泡在開水中1小時然後剪碎，加入洗乾淨的杏仁和6碗水，煲1小時30分，再加適量冰糖便可。