

腰痛是全球最主要的10種疾病和傷害之首，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%，即一半以上的受訪者均受到腰痛的困擾。受訪者表示，腰痛影響工作效率、睡眠及情緒低落。腰痛可以是急性、亞急性或慢性發作，儘管已確定幾個風險因素（包括職業姿勢、抑鬱情緒、肥胖和年齡）。不過，腰痛不是疾病，而是一系列症狀中的主要表現。其實，有許多腰痛發作的原因仍然不清楚，難以診斷。



冬寒已至 注意 腰椎保健

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
症，如何防護保健是每個人都要關注的課題。
容易出現慢性勞損，導致腰椎退變，疼痛就是病變發出警報。而腰痛亦引發其他痛
天氣可能引發腰痛。腰椎是日常生活中最常活動頻繁處，在不斷受力及工作消耗，
面對新冠肺炎第四波，除了做足保護措施，大家亦要注意健康。冬季已至，寒冷



■OL長時間坐着工作，容易導致腰肌勞損。



腰痛湯水食療

■生薑有助驅寒。



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，再加其他材料，在鍋中加入適量水文火煲1小時。



■茯苓。

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，再加其他材料，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，再於鍋中加入其他材料，在鍋中加入適量水文火煲1小時。

五、補骨脂羊肉湯

【功效】補腎壯陽，用以腎陽虛症。

【材料】補骨脂9克，肉桂3克，肉苁蓉30克，生薑4片，料酒1湯匙，羊肉200克。

【製法】將羊肉洗淨汆水，再加其他材料，在燉盅加入適量水燉2小時。



■肉桂。



■有沙漠人參之稱的肉苁蓉。

我微言

腸道健康抗病毒

美國專家福奇醫生每天都服維他命D，我本人亦一直在過去數年服用。但2020年11月Nature Communications自然交通期刊加州聖地牙哥大學研究，發現腸道健康比口服維他命D更為重要，而前者是基於健康飲食習慣，多吃顏色蔬果，增進健康腸菌，生產一種化學物叫Butyrate，增加維他命D吸收。

健康腸道對免疫力、荷爾蒙調節、骨質健康都極為重要。

研究人員對近600名男女測試維他命D及腸菌，若維他命D高，則腸菌更多樣性。人類可從太陽和口服取得維他命D。若腸道不健康，維他命D不能發揮作用。

重要是定時多運動，多曬太陽，多吃生果菜蔬，多喝水，健康身體，自然能抵抗新冠病毒。



皮膚科專科醫生葉榮根