



天冷肌繃緊 腰梗兼背痛



■註冊脊醫何根榮

痛症，不想腰梗背痛等痛症纏身，脊骨神經科醫生、註冊脊醫何根榮就分享幾個天氣冷引致腰痛的原因，以及處理問題的方法，簡單到只要平躺伸展5分鐘，便能保養脊椎，輕輕鬆鬆緩解痛症。

近期天氣忽冷忽熱，溫度猶如坐過山車，凍完回暖又凍過。不過，天冷衫重活動少，肌肉容易繃緊，

或許大家會問：為什麼天氣轉冷特別容易腰痛？「早前有一個調查指出，其實香港大部分人運動量都比較低，特別是最近天氣開始轉涼，以及過去一年的疫情影響，外出做運動甚至一般戶外活動的次數和機會都減少了。」何根榮解釋說。

他續指：「人的身體天生是設計用來活動的，並不適合長期處於靜止狀態。當我們長時間坐着用電腦、玩手機，甚至追看電視劇時，身體大部分肌肉和關節都會變得繃緊，血液循環也會因天氣轉冷而減弱。因此，當氣溫突然下降，本來已有勞損或已繃緊的肌肉，可能會突然收緊，甚至有痙攣的情況出現，勞損都會藉這個冷天氣折磨我們，痛症亦會在毫無先兆的情況下出現。」

另一個原因，其實是和水分有關。身體肌肉大部分是水分，在乾燥

的冬天，當身體水分不足夠，肌肉也會較容易繃緊，自然會增加受傷及痛症出現的機會。「所以，有痛症的人士，一旦不自覺地缺水，輕則會感到痛楚，嚴重的甚至有機會出現無力、麻痺等症狀，嚴重影響生活及工作。如果痛症持續發作，甚至有部分個案已經影響至椎間盤突出。若情況愈來愈嚴重，便應盡快求醫處理。」何根榮說。

不想腰梗背痛，適當伸展不可或缺，以下教大家三招，有助在天氣轉冷時保養脊椎，避免痛症出現：



注意保暖

當氣溫驟降，穿着衣物要以保暖為主，避免患處肌肉變得繃緊。除此之外，也可在痛症患處做簡單熱敷20至30分鐘，有助舒緩肌肉痛症。



多喝水

肌肉大部分都是水分，肌肉水分因乾燥減少，只要補充足夠的水分可令肌肉保持彈性，亦有助避免痛症出現。



拉筋

定時拉筋，是避免肌肉繃緊最重要一招，但切記，拉筋並不是在痛的時候做，而應在平日未有痛時就多做，尤其在天氣凍、肌肉繃緊時，更應多做拉筋伸展，才可有助減少痛症在冬天出現。

保暖 飲水多 拉筋 平躺伸展 保養脊椎

□天氣凍少都動，肌肉容易繃緊產生痛症。

五十肩同樣高發

五十肩，很多人都以為只有五十歲或之後才會發生，其實任何年齡都會有。何根榮指出，天氣凍是五十肩的高發期，原因和天氣凍令血管及肌肉收縮、濕度低令肌肉變得緊繃都有關係。「不過，最主要原因都是重複性的動作，工作勞損，不良坐姿等，令肩部肌肉及關節發炎。當肩周肌肉、肌腱、滑囊和關節囊等軟組織有慢性炎症，肩部就會一動就痛，加上天氣凍，情況就會更差。」而利用手法矯正、衝擊波、激光等方法，可以鬆解關節黏連及發炎，達至止痛及提升活動能力的效果。



■臨睡前作腰部伸展運動有助保養脊椎。

如果閣下覺得腰背有不適，不妨於臨睡前平躺床上，然後在腰部墊以直徑5厘米大小的小枕頭（或骨盆枕），維持5至10分鐘，即有助伸展脊骨，此運動可在暖笠笠的被窩進行，而且不經不覺已做得到，方便得很。

方法很簡單，大家都可以試，但須謹記，若出現嚴重或突發性的痛症，應盡快求醫作合適處理，不要拖延！

中醫藥緣

與中醫師結緣 三服治好甲肝



李灼珊

香港註冊中醫師
湖南中醫學院中醫內科博士

今天，我想分享自己患甲型肝炎的經歷給大家聽。記得小時候，我患上了流行性甲型肝炎。面黃、疲憊得很、消瘦、完全沒有胃口。對於病毒性肝炎，西醫並沒有藥物治療的，雖然甲型肝炎較少致命，但對身體也有一定的影響。

有一天，我在街上玩，結識了一位新朋友，我們無所不談，所以我告訴她自己患有甲型肝炎。她告訴我說，離市中心很僻遠的地方，有位

老中醫，熟悉治療肝炎，說罷就把我帶到那個老中醫那裏去。該老中醫看看我，問了些病情，然後幫我診脈，簡單地執了三服藥，告訴我吃了就會好。那時候，我身上沒有錢，是新朋友代我付，她說很便宜，小孩子的零用錢足以應付。我懷着愉快的心情，帶着三服藥回家，母親連續三天為我煎藥。之後，母親帶我去醫院抽血驗肝功能，發現肝功能全正常了，即是我的病毒性甲型

肝炎服了老中醫的三劑中藥康復了。

往後的日子，母親都會定期帶我檢驗肝功能，我的肝功能正常，到現在都沒事。這是我的親身經歷，見證中醫藥絕對有其實用性。事實上，中醫藥已經過三千多年的驗證，它不是能治所有病，但對很多病的療效毋庸置疑。從那時起我就暗下決心，長大後我要學中醫，希望做一名好中醫，我現在做到了。