

低頭縮膊用筆電 頸椎恐「反弓」

適時伸展避免痛症 宜墊高屏幕語音輸入

疲情下，不少僱主已為員工制訂彈性工作模式，儘管在家工作（Work From Home, WFH）相對壓力無咁大，對工作效率有正面影響，但長時間使用筆記本型手提電腦，加上家中環境或不適合長時間工作，反增加員工肩膀頸椎的健康風險。有註冊脊醫提醒，工作環境突如其來改變，如未能好好作出準備，會大大增加頸椎勞損的機會，實在有必要定時做伸展運動，避免痛症一發不可收拾。

註冊脊醫何根榮指出，很多肩頸痛和頭痛，成因都是長期使用手提電腦！他分享了以下個案：「早前有一位年輕OL，被肩膀痛、頭痛困擾多年，卻一直找不出原因。起初她以為只是受工作壓力大的影響，加上所用手提電腦太舊太重，換了又輕又薄的新型手提電腦，不單沒任何改善，痛楚更加劇令她不能入睡，影響平日工作效率而求醫。」

X光檢查後發現，該OL頸椎已出現「反弓」，即原本應呈C字形彎曲的頸椎，變得接近筆直，證明她的痛症是因平日頸部姿勢出現問題。仔細詢問後，原來她從事銷售行業，每天都要帶着手提電腦四出傾生意。為了方便存取資料，回公司或家裏也是用同一部手提電腦來工作，最終導致痛症。

何根榮指出，手提電腦最大的問題並非重量，而是先天設計並不太符合人體工學，例如屏幕和鍵盤相連，設計原意是方便攜帶及輸入文字，然而在實際使用上，往往要用者低頭以遷就屏幕位置。假如放在大腿或低矮的咖啡桌上使用，頭部向下垂的幅度就更加明顯。「由於手提電腦比較細小，鍵盤與屏幕的距離也近，使用時不但要低頭，還要縮膊，長此下來更會對肩頸造

成傷害。像該OL個案，頸椎『反弓』壓住神經，頭痛由此而來。」

坊間雖然流行用手提電腦桌，以助提升屏幕與用家視線水平一致，但何根榮表示會衍生另一問題，「不用頭耷耷，頸部當然無咁辛苦，但手臂卻要提高遷就鍵盤打字，這樣對肩膀的傷害亦

很大。即使用手提電腦桌，還是要『吊手』打字，傷害是一樣的。」



■頸椎原本應呈C字形的。



■雙手應放在舒適的位置。

■使用電腦每過一段時間，應稍作伸展及休息。

■註冊脊醫
何根榮

有什麼解決辦法呢？
何根榮建議可考慮以下措施：

- 1 若無必要，就不要長期操作手提電腦。桌上電腦的屏幕、鍵盤甚至滑鼠，應調校至合適位置。
- 2 若一定要使用手提電腦，可以用物件墊在手提電腦下面，把屏幕升高到視線水平，然後再選用外置的鍵盤和滑鼠，放在舒適的位置使用，擺脫手提電腦的先天限制；亦可善用語音功能協助文字輸入。
- 3 無論用什麼電腦，每15至20分鐘便應停一停，做一些頸部的伸展。不要固定同一個姿勢太長時間。
- 4 如果肩頸持續不適或痛楚，應盡快諮詢專業人士。

女性貧血宜調經 減辣降燥改善

一直以來，貧血問題並沒有因社會進步而減少，例如女性貧血，大部分都和月經周期有關，當中尤以經血過多為甚，不過說到底，還是先認清問題所在，以調經解決貧血問題。

在中醫來說，女性經血過多原因可歸納為以下數點：其一是女性病後或飲食不當，引致氣虛，氣虛不能攝血（攝是管理、控制的意思）便可能造成月經過多；另一原因是時下女性多喜歡吃辣，凡女子過量進食辛辣燥火的食物，動了血脈，迫血妄行，亦

會引致月經過多；最後是子宮內有「瘀證」也會引致經血過多。

若經常性經血過多，很有機會引致貧血。中醫治療這方面問題，一般是用補氣攝血固冲，或涼血止血等方法，例如常常會用生地和熟地，其實兩者都是玄參科植物地黃的根莖，將其曬乾入藥稱為生地，再經蒸煮後就成為熟地。生地性涼，味甘，入心、肝、腎經，既能涼血，又能滋陰，具清熱滋陰、涼血止血、生津止渴的功效。

要注意，調經的中藥，由中醫辨證後根據體質處方效果會更好。中藥講求的是調理好體質以治本，而不是頭痛醫頭，經血過多的問題靠中藥亦不難得到根本的改善。但當然，若其他因素不改善，例如依舊多吃辛辣食物，或子宮肌瘤等「瘀證」沒治好，問題可能久不久又會再出現。所以，改善生活和飲食習慣，是治療經血過多必須的一環。

■健康飲食非常重要。



李灼珊
香港註冊中醫師
湖南中醫學院中醫內科博士