



李灼珊
香港註冊中醫師
湖南中醫學院
中醫內科博士



- 十招助郁動勿做大懶蟲**
- 習慣每小時站起來和離開工作枱至少一次（例如1分鐘的短距步行）。
 - 跟同事用電話或面對面交談時，站起來或來回踱步。
 - 選用離工作區較遠的文儀設備如影印機或打印機，增加活動機會。
 - 選擇使用距離較遠的洗手間或茶水間，增加活動機會。
 - 盡可能親身傳遞訊息，不依賴電話或電郵。
 - 等候會議開始時，不妨站立或來回踱步。休會時亦可站起來或進行伸展運動。
 - 以「行樓梯」代替乘搭升降機到其他樓層。
 - 善用午膳時段，散步10分鐘。
 - 必須注意工作間設計及枱椅的配合。
 - 坐着時也要定期更換坐姿、提腿或進行轉動足踝的運動。

■ 椎間盤外層被堅韌的纖維環牢牢包裹。

■ 「椎間盤突出」代表纖維環撕裂。

十招助郁動勿做大懶蟲



註冊脊醫
何根榮



才覺得舒服等，已有可能是患了椎間盤突出，建議立即求醫。部、大腿及小腿後側至足跟呈放射性刺痛；或者身體要向一邊傾斜。工作時應主動站立或坐下休息，一旦發現時常腰痛或下腰痛；臀部椎間盤突出。有註冊脊醫提醒，嚴重的椎間盤突出可以令患者肢體活動出現問題，甚至引致小便失禁，因此建坐，都可能影響我們的身體健康，其中常見病症為打工仔長時間採用同一種姿勢工作，尤其久

不易患椎間盤突出

■ 拎重物姿勢不良易受傷。



隨着科技進步，都市人工作或閒時都是長時間坐着。註冊脊醫何根榮指，坐着時，腰部壓力會比站着大，所以坐得多對腰椎有一定影響。而更重要的是姿勢，如坐得多兼坐姿不正確，就會提高椎間盤突出的機會。站立亦一樣，如果站姿不正確，站得不直，長期亦會增加椎間盤突出的機會。過往椎間盤突出的問題以年約50歲的人士居多。但何根榮提醒，近年患者已擴展至一些20多歲的群組。還未退化又因何會有椎間盤突出？何根榮表示，除因年齡退化外，還有兩個原因可引起椎間盤突出，一是受傷，例如跌倒受傷或搬重物時突然腰部一下劇痛，椎間盤可能已破裂並突了出來，另一原因是因日常姿勢不正確，尤其是坐姿而產生的。

其實每節脊骨之間有一片軟骨作為咗，以免脊骨互相碰撞及磨蝕，這些軟骨稱為「椎間盤」。如果椎間盤受壓太大，不論是搬重物或長期受壓，椎間盤都有機會因壓力太大而「唧」了出來，形成椎間盤突出。若是頸椎間盤突出，會引起頭暈、頭痛、手癱，而腰椎間盤突出同樣可引致手癱，甚至腳癱。

單邊的手腳痺麻和雙手或雙腳同時痺痛，是反映不同的情況。例如左邊手或腳感到痺痛，可能代表有腰椎間盤向左邊突出壓住神經線；若兩邊手或腳都有痺痛問題，可能是椎間盤從中間突出，同時壓着左右兩邊的神經線。椎間盤突出壓着神經線可以影響很大，嚴重者甚至「行都行唔到」。亦有嚴重患者，引致小便失禁。

萬一有椎間盤突出，若症狀只是痺或痛，未到很嚴重，不一定要手術治療，一般可用手法治療，例如先把發生錯位那邊或不穩定的腰椎調整，讓腰椎功能回復正常。另外也可配合牽引治療，減輕椎間盤壓力。打工仔平時應避免久坐，維持良好坐姿，例如頸和背部要保持挺直，雙腳要平放在地上，椅子要靠近工作枱，椅和枱的高度要適中等，盡量嘗試採用附表建議並養成習慣，避免痛症纏身。

麻3錢、柴胡2錢、當歸3錢、白朮3錢、桂枝3錢。

此方主要用來調治慢性前列腺炎及老年性前列腺肥大，如果是急性的前列腺炎，應盡快看醫生而非靠食療，有問題請諮詢註冊中醫師。



■ 黃芪

腎氣衰致前列腺炎 補上以通下有黃芪

費力、尿流變細、排尿次數增多等，症狀在晚間更為明顯。由於尿液經常不能完全排出，以致膀胱內常有殘餘尿液，患者會有下腹墜脹、疼痛、尿急等感覺，但上廁所卻排不出尿，同樣令人感到十分辛苦。

這類前列腺疾病，中醫認為是因腎氣虛衰，引致中氣不足，令氣

不化水，或濕熱下注，熱氣閉阻，水道通調不利所引起。以這致病機理而論，只要善用中醫中藥，好大機會改善。例如多用補氣藥黃芪，提升肺氣，補上以通下。

以下一條經驗方，可用作治療，也可在平日加瘦肉、蜜棗，作為湯水食療：黃芪2兩、金櫻子1兩、王不留行3錢、阿膠1兩、升

前列腺炎是5、60歲男士的常見的疾病，中醫認為其成因主要是它經常充血過多，亦有少數是認為由細菌感染而引起。

香港註冊中醫師李灼珊指，若患了一般慢性前列腺炎，會有尿頻、尿痛、射精痛、精液見血、尿道有黃色或白色分泌物排出，還可能伴有腹股溝痛、腰痛等症狀。此外排尿亦會有困難，例如像一滴一滴般排出，如廁一次須花很長時間兼滴尿不清，十分辛苦。

一旦發展到老年性前列腺增生便更辛苦，它的主要症狀，是排尿