

■使用智能手機姿勢不當，可致肩頸勞損。

## 養生食療

### 舒筋祛濕湯

**材料：**葛根5錢、淮山5錢、小豆3錢、桑寄生3錢、扁豆5錢、蜜棗1粒、陳皮1角、瘦肉6兩

**功效：**祛風濕，舒筋活絡；補肝腎，強筋骨。

**適合：**肩頸腰背酸痛，四肢困倦



### 強腰壯骨豬尾湯

**材料：**杜仲5錢、牛膝5錢、枸杞5錢、金狗脊5錢、豬尾巴1條

**做法：**豬尾骨出水，其餘材料浸洗，將全部材料放入煲內，用8碗水煮約2小時成4碗即成。

**功效：**補肝腎，強筋骨。

**適合：**腰膝酸痛，筋骨無力，風濕痺痛



### 益氣養血止痺湯

**材料：**製何首烏5錢、白芍3錢、當歸2錢、黨參3錢、田七片3錢、蜜棗1粒、陳皮1角、瘦肉6兩

**功效：**益氣養血，通絡止痛；補肝腎，益氣血，烏髮，強筋骨，潤腸通便。

**適合症狀：**氣血虛弱，手腳麻痺



■正骨手法宜輕柔快速。

# 正骨治痛症

# 怕歪恐變癱

近年香港流行「啪骨」，以為把全身的骨頭「啪正」，就能夠解決長期的痛症。「啪骨」是屬於中醫傳統正骨手法之一，也和西方脊醫的整脊相類似，而正骨是屬於把脊椎的小關節錯位調整的手法，經專業的註冊中醫師操作，能夠迅速緩解繃緊痛楚，甚至是麻痺症狀，但並不是一種徹底根治的方法。然而，坊間亦有不同的痛症中心是聘請「正骨師」去作正骨治療，具有一定的危險性，甚至有引致身體癱瘓的風險，故在選擇療程前，應先查詢清楚。

文：香港中醫學會 曹信恩註冊中醫

**脊**椎骨保護着脆弱的脊髓，脊髓會分支出很多神經線去我們身體不同部分，支配着不同的器官和四肢。有時神經線因為骨之間的小關節錯位而受到擠壓，便會導致不同的麻痺感覺，透過正骨能夠把這個擠壓釋放，從而減輕麻痺的症狀。

### 註冊中醫師操作保安全

註冊中醫師會利用旋轉、牽引的方法，把關節活動至扳機點，並瞬間發力，小關節便會發出聲響。正骨的手法適宜輕柔、快速，在熟悉解剖的註冊中醫師操作下才是安全。但是，假如整個手法過於粗暴，旋轉角度過多，便很容易拉傷肌肉和關節，嚴重則損傷脊髓，導致身體癱瘓。

痛症的種類非常多，可以是急性劇痛，又可以是慢性疼痛。常見的急性劇痛很多時是因為意外扭傷或撞傷，這種情況要特別小心，不能夠斷言正骨。骨頭受傷不適宜做正骨手法，否則會令骨頭有進一步的損害。肌肉拉傷也不適宜正骨，因為在牽引的過程有機會把拉傷的肌肉進一步損傷，而過程亦非常疼痛。

痛症基本都會涉及肌肉、筋膜和骨頭，正骨只能夠解決骨頭的問題，但肌肉和筋膜尚未處理好，很快骨頭之間的小關節也會發生錯位。因此，我們不能夠迷信正骨能解百病，反而必須要從日常的姿勢開始審視，再把緊張短縮了的肌肉透過針灸或推拿去放鬆；利用刮痧或拔罐去鬆解筋膜，當軟組織放鬆後，我們才進行正骨，這樣效果會更加長久。同時，亦不要忘記改姿勢和鍛煉合適的肌肉，因為肌肉的鬆緊度和強度，對於維持效果是非常重要的。

### 改善不良姿勢才治本

大部分的痛症，都是由不良姿勢而引起，智能電話的出現加劇了上肢的不良姿勢。例如頸部前傾導致長期肩頸勞損，寒背導致背部不適和心口壓痛，手部長期拿手機導致手腕勞損疼痛等。因此，在大量使用智能電話時，必須提醒自己多抬頭，防止過度前傾。加上，一周三次的帶氧運動，也有助預防痛症，在運動期間，全身肌肉都在應用，能夠改善肌肉緊張的情況。而且，受損的部位血流量增多，改善氣血，加速修復。

在中醫角度，風、寒、濕是引發痛症的常見病邪。香港是濕重之地，加上飲食太豐富，容易在體內生濕，以致身體重墜，神疲無力；由於長時間在冷氣地方工作，加上喜愛吃生冷寒涼，容易感受風寒之邪，使身體疼痛、麻痺。要預防痛症必先從保暖開始，避免冷氣直接吹到身上；在飲食上也應減少進食生冷寒涼之食物。

■正骨前先以拔罐鬆解筋膜，效果更佳。

■針灸有助於緩和脊骨問題引起的痛症。

