

腰部，古人稱之為「腎之府」，位於身後肋骨以下、股骨以上，是人體軀幹的中流砥柱。然而，這裏同時也是最容易「操勞」的部位之一。腰骶部經常承受高負重的運動狀態，活動範圍廣，再加上現代人久坐、姿勢不良或先天發育差異，腰痛幾乎成了現代人的「都市病」。因此，我們不可忽視腰痛的各種症狀，並採取適當的腰部調護，才能真正守護腰部健康，讓生活更自在。

文：香港中醫學會理事 梁逸浚 醫師



梁逸浚

## 腰痛分類與臨床表現

腰痛並非單一疾病，而是源自腰部的多種疼痛症狀。根據發病的緩急，臨床上常見主要分為急性與慢性兩大類。

### 急性腰部損傷

**急性腰扭傷：**通常有明顯的外傷史，如搬運重物或轉身過猛。發作時患者甚至可能聽到腰部傳出「喀」的一聲。疼痛劇烈，腰部肌肉僵硬，嚴重者連咳嗽、深呼吸或翻身都會引發鑽心般的疼痛。

**急性腰椎間盤突出：**除了扭傷外，受涼也可能是誘因。其特點是「腰痛連帶腿痛」，疼痛呈放射性、閃電狀，並伴隨麻木、腫脹感。在中醫範疇中屬於「痺證」，因神經受壓導致氣血運行受阻。

### 慢性腰部勞損與退行性病變

慢性腰痛多見於年長者或長期勞損者。其疼痛感雖不如急性期般劇烈，但往往反覆纏綿，並伴隨痠軟與無力感。結合現代醫學影像檢查，這類患者常見骨質增生、椎間盤退化等病徵。

# 養護腎府 防治腰痛



■腰痛不容忽視。

## 日常護腰三部曲

治療只是手段，日常維護才是根治腰痛的關鍵。

### 糾正姿勢

避免長時間久坐，每隔30至45分鐘應起身活動。椅子需具備良好的腰部支撐。搬運重物時，應先蹲下，利用腿部力量起立，切忌直接彎腰提重。

### 適度運動與導引

中醫提倡「導引」，如八段錦、太極拳、五禽戲等，能有效拉伸腰背經絡，增強腰力。

### 保暖與熱敷

醫書有云「寒主收引」，寒冷會使腰部血管收縮、肌肉僵硬。日常應避免腰部受風着涼。患處可定期進行熱敷，促進血液循環，幫助組織修復。



■八段錦、五禽戲等，能有效拉伸腰背經絡，增強腰力。

## 中醫療法標本兼治

中醫治療腰痛強調「整體觀」，不僅止於「止痛」，更在於「調氣血、通經絡、強筋骨」。

- **內服中藥方：**活血止痛、扶正祛邪。醫師會根據辨證論治開立處方。
  - **活血化瘀：**針對瘀血型，常用桃仁、紅花等。
  - **溫經散寒：**針對寒濕型，常用獨活、桑寄生等。
  - **補益肝腎：**針對虛證，常用杜仲、續斷、熟地等，以達「補肝腎、強筋骨」之效。



■針灸是治療腰痛的「利器」。

- **針灸治療：**針灸是治療腰痛的「利器」。透過針刺阿是穴（痛點）、委中穴（腰背委中求）、腎俞穴等，可直接疏通局部經絡，導引經氣，緩解肌肉痙攣。



■刺絡拔罐

- **刺絡拔罐與外敷：**對於瘀血嚴重的急性期，醫師可能採用「刺絡拔罐」，以排出瘀血；或使用中藥外敷，讓藥性直達病灶，祛風除濕。

■腰痛幾乎成了現代人的「都市病」。



中醫在看待腰痛時，最核心的思維在於「辨證論治」。我們可以將腰痛的病理歸納為不通則痛與不榮則痛。

### 不通則痛

這屬於「實證」，意指經絡中存在「邪氣」，阻礙氣血的正常流動。

- **外邪侵襲：**風、寒、濕、熱等邪氣乘虛而入。例如，「寒濕型」腰痛常在陰雨天加重，患處冰冷，熱敷後可感到舒適。
- **瘀血阻滯：**跌仆損傷或扭傷導致經脈受損，血液瘀積。其特點是「刺痛」，痛點固定不移，夜間尤為加重。

### 不榮則痛

這屬於「虛證」，意指經絡缺乏營養。

- **腎虛為本：**中醫認為「腰為腎之府」，若腎精虧損，經脈失養，腰府便失去支撐。
- **氣血不足：**由於年老體衰或久病，氣血無法濡養筋骨。此類疼痛多表現為「痠痛隱痛」，勞累後加重，休息後稍有緩解。

腰痛病理在「不通」與「不榮」