



編者按

中華醫藥版與香港大學中醫藥學院合辦的《杏林新語》專欄，逢每月第二、三個星期一與讀者見面。

學院教學顧問石義剛醫師，是一位中醫骨科專家，今天以頸椎病為題，將中醫針灸結合現代醫學的分型——三區三縱線分區法進行治療的臨床心得，包括選(組)穴和手法，與業界專家和讀者分享。

臨床實踐證明此中西結合治療，取效迅速，並可明顯縮短療程。



石義剛博士

畢業於黑龍江中醫藥大學中醫全科學士，骨外科碩士，哈爾濱醫科大學骨外科博士。從事骨傷科臨床工作20年，曾在黑龍江省中醫藥大學附屬第一醫院骨科工作，現為香港大學助理教授，香港註冊中醫師。臨床專治治療頸肩背痛、腰腿痛、骨關節痛、骨質增生症、骨質疏鬆症、損傷的康復治療等。

三區三縱線法 針灸治療頸椎病

石義剛博士 註冊中醫師 香港大學中醫藥學院教學顧問



三區的定位：

按頸椎病的病變部位劃分為上、中、下頸椎區。

上頸椎區：指第1、2頸椎，臨床以頭痛和眩暈為主要表現；

中頸椎區：指第3、4、5頸椎，可有頸椎病的所有臨床表現；

下頸椎區：指第6、7頸椎和第1胸椎，臨床以神經根受刺激和壓迫表現為多見。

三縱線的定位：

以緊貼頸椎棘突兩側，斜方肌內緣，在棘突下旁開約0.5寸處劃線為第1縱線，相當於頸椎夾脊穴；

沿斜方肌肌腹最高處劃線為第2縱線；沿斜方肌外緣劃線為第3縱線。

頸椎病係指因頸椎椎體及椎間組織慢性損傷、退行性改變所導致的神經、血管、脊髓損傷而出現的病症。中醫認為，本病由風寒濕侵襲或外受創傷，頸部氣血痹阻，經絡運行不暢所致。

頸椎病是頸椎整體生物力學平衡失調的結果，但臨床上存在着病變部位不同而臨床表現各異的現象，針對何種組織結構受到刺激和壓迫而出現的症狀，分為頸型、神經根型、脊髓型、椎動脈型和交感神經型。針灸治療頸椎病應該結合現代醫學的分型，並根據頸椎的生理功能及解剖特點，按三區三縱線分區法進行針灸治療，可明顯縮短療程，提高療效。

頸椎病5類型

現就不同類型頸椎病的診治體會介紹如下：

一、頸型頸椎病

主要表現頸項部疼痛、壓痛、頸肌僵硬、活動受限，通常為急性發作，症狀嚴重時可伴有上肢放射痛、麻木，但不如神經根型疼痛劇烈；亦可合併交感神經或椎動脈之刺激症狀，如頭暈、頭痛等，但均較輕微。

針刺方法：

患者取俯臥位，針刺頸部第1、2、3區的第1縱線及壓痛點，深度1寸左右，施捻轉手法。

二、神經根型頸椎病

主要表現可有根性痛、麻木及根性肌力障礙，以根性痛為多見，可見頸項至上肢疼痛，若病變在頸4以上，則疼痛主要在頸叢分布區，表現在頸、項、背等部位；若病變在頸5-胸1，則疼痛在臂叢神經分布區的頸、肩、背、臂、手部，範圍與受累神經支配區一致，可伴隨受累神經支配區的感覺障礙，以麻木為多見。脊神經前根受壓還會出現肌力障礙，早期即張力增高，之後逐漸出現肌力減弱，後期出現肌肉萎縮。

針刺方法：

①主穴：取頸椎第1、3縱線，項、項症狀為主者取在第1區的第1、3縱線，肩、背、手臂症狀為主者取在第3區的第1、3縱線，以深刺為宜。據患者體形不同，可選用1.5-3寸的毫針，一般進針2寸以上。可參照頸椎CT、MRI所示，或根據神經的節段分布規律，推斷出椎間盤脫出或脹出的部位，此部位第1縱線針刺應深刺至椎體或橫突上，第3縱線要達到受累神經根旁，出現針刺後放射痛，否則效差。一側頸叢神經或臂叢神經受激惹，疼痛、麻木或萎縮僅出現在一側者，患側深刺2寸以上，健側可淺刺，一般在1寸左右。

②配穴：取患肢局部的陽經穴：肩貞、臂臑、曲池、手三里、外關、養老、合穀、八邪。根痛者用1.5寸毫針，進針約1寸，施以捻轉或提插手法；麻木者進針宜淺，一般在0.5-0.8寸；肌肉萎縮者宜適當深刺。

三、脊髓型頸椎病

主要表現感覺、運動、反射及二便功能障礙，如開始於下肢逐漸向上出現頸部、上肢的麻木，下肢無力、沉澱感、步履笨拙、邁步蹣跚、顫抖、腳尖不能離地，漸發展為肌肉抽動、痙攣性無力及跌跌、握力減退，晚期形成痙攣性癱瘓，便秘、尿瀦留或大小便失禁。本型較難治，手術治療為首選，若保守治療，針灸為首選。

針刺方法：

①主穴：頸椎第2、3區的第1縱線為主，可配合第3縱線針刺，第1縱線必須深刺，視患者體形胖瘦選2-3寸毫針，進針1.5-2.5寸，針尖通過上下兩橫突間深至橫突前緣效果更佳。

②配穴：腰部背俞穴如腎俞、氣海俞、大腸俞、關元俞；受累肢體的部分要穴，如上肢選肩貞、臂臑、曲池、手三里、外關、養老、合穀、八邪，下肢選秩邊、殷門、委中、承山、承筋、懸鐘、昆侖、太溪等。常規針刺深度，用捻轉或提插手法。

四、椎動脈型頸椎病

主要表現為偏頭痛、眩暈、耳聾或耳鳴，記憶力減退、失眠、多夢，有一部分患者可同時伴有自發性眼顫，頭痛與眩暈可交替出現。根據眩暈的程度可分為急性和慢性。

急性表現：

眩暈、噁心嘔吐，畏懼睜眼及活動，動則天旋地轉。

慢性表現：

似暈非暈，無噁心嘔吐。

急性慢性針刺方法相同：

①主穴：取第1區的第1、2、3縱線，用1.5寸毫針直刺1寸左右，施捻轉補法。

②配穴：交感神經引起，取第3縱線為主，椎動脈供血不足，取第1縱線為主，第1縱線用1.5寸毫針直刺，第3縱線用2-3寸毫針斜刺，施捻轉補法。

③根據伴隨症狀配風池、完骨、天柱、百會、四神聰、印堂、太陽、內關，用1.5寸毫針針刺，施常規手法。

五、交感神經型頸椎病

主要表現為交感神經興奮或抑制症狀，臨床表現復

雜，有數十種症狀出現，如伴發：
心臟症狀：心動過速，心動過緩，或二者交替出現，稱頸型心絞痛。

五官症狀：交感神經受激惹則眼瞼無力、瞳孔擴大、眼球脹痛、流淚、視物模糊、飛蚊症、眼冒金星；交感神經麻痺則眼球內陷、眼乾澀、眼瞼下垂、瞳孔縮小；咽喉不適及異物感、發作性聲嘶、慢性咽炎；鼻腔疼痛及異物感，慢性鼻炎；耳鳴、聽力減退、流涎、牙痛等。

頭面部症狀：枕部痛、頸枕部痛、面部充血、無汗、可伴有頭重頭暈。周圍血管症狀：肢涼、麻木、遇冷發癢或麻木疼痛、指端發紅、灼熱、喜冷怕熱、項背灼熱感。還可出現出汗障礙、血壓異常等症狀，本型合併神經根型較多。

針刺方法：

①主穴：取第1、2、3區的第3縱線，用3寸毫針，呈45°角向中線方向斜刺，針尖刺在棘突與橫突的夾角上，進針較深，約2.5寸左右，施捻轉瀉法。

②配穴：根據臨床症狀的不同，靈活配以相關穴位。如心率失常，配內關、神門、通裡；頸型心絞痛配心俞、厥陰俞、督俞、膻中、內關；高血壓配風池、曲池、太陽、合穀、足三里、三陰交、太沖等；胸悶配肺俞、風門。

臨床實踐證明，本方法對各型頸椎病均有較好的治療效果，尤以頸型頸椎病、神經根型頸椎病、椎動脈型頸椎病療效較佳，取效迅速。交感神經型頸椎病、脊髓型頸椎病則應深刺，並應治療3個月以上，才能保證較為穩定的效果。

香港大學中醫藥學院

地址：香港薄扶林沙宣道10號 電話：2589 0439
網頁：http://www.hku.hk/chinmed
專科及針推臨床教研中心 電話：2589 0433
中區臨床教研中心 電話：3169 3170

簡易茶療食療 防中暑

中暑，是在高溫環境下引起的一種急性病，臨床表現為全身無力、頭暈、頭痛、胸悶、心慌、口渴、大汗，或面色潮紅、皮膚灼熱、煩躁，或腹痛、噁心、嘔吐、血壓下降、面色蒼白，有的甚至突然昏倒、抽搐、高熱、驚厥等。若不及時進行搶救，會危及病人生命。

一旦發生中暑，應立即將患者撤離現場，解開衣扣，在陰涼通風處安靜休息，用扇子或電風扇進行降溫，並給予0.3%的含鹽清涼飲料，同時還可在病人額部和人中穴

塗擦清涼油，視乎中暑情況，或須快速送院治療。

中醫認為中暑也可以預防，其中以食療調理身體，可達至清熱消暑功效。防中暑有人飲涼茶清熱；有人吃西瓜解暑，中醫清熱解暑處方、食療多不勝數。近日，北京中醫局關懷社區，發動京城中醫醫療機構和社區服務機構，每日預備3款防中暑茶療提供市民免費飲用。此外又提供3款簡易防中暑食療藥膳予大眾參考——

消暑食療



1.清涼綠豆湯：
由綠豆30g，蘆根9g，生甘草3g組成；



2.清熱解暑二豆薏米粥：
以赤小豆、綠豆、薏米、大米適量煮粥食用；



3.清熱解暑涼拌菜：
鮮馬齒莧、鮮魚腥草、鮮穿心蓮、鮮蒼朮、鮮蘇葉、鮮薄荷等任選一種，焯後涼拌食用。

消暑茶療

1.防暑清熱飲：

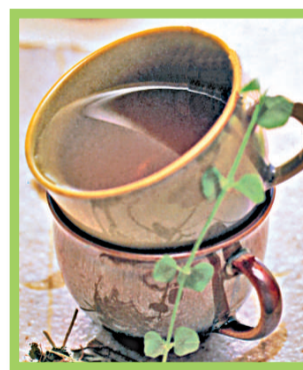
藿香3g、菊花3g、白茅根3g、薄荷2g、烏梅1枚；

2.防暑和胃飲：

藿香3g、香薷3g、穿心蓮3g、生薑2片；

3.兒童防暑飲：

藿香2g、荷葉2g、白茅根5g、生山楂2g。



入夏常備消暑藥

酷暑高熱，容易出現頭暈、頭痛、乏力，甚至噁心、嘔吐等症狀，家庭準備一些消暑藥物是很有必要。

藿香正氣水：能清暑解表。適於暑天因受寒所致的頭昏、腹痛、嘔吐、腹瀉突出者。

清涼油：能清暑解毒。可治療暑熱引起的頭昏頭痛，或因貪涼引起的腹瀉。

金銀花：具有祛暑清熱、解毒止痛功效。可開水泡代茶飲。

菊花：具有消暑、平肝、利尿等功效。有高血壓患者尤宜。以開水泡代茶飲。

荷葉：適宜中暑所致的心煩胸悶、頭昏頭痛者。有高血壓患者尤宜。以開水泡代茶飲。

認識中醫藥

中醫藥講座

中醫與情緒病

都市人壓力沉重，容易影響身心健康，產生情緒病，中醫稱為「鬱病」，主要是指由於情緒的問題而引起不同症狀的疾病，如心情抑鬱、情緒不穩、易怒易哭等。本講座主要探討中醫治療情緒病的方法。基督聯合那打素社康服務特別舉辦「中醫與情緒病」免費講座。詳情如下——

日期：7月13日 時間：下午1時至2時
地點：基督聯合那打素社康服務（九龍彌敦道208-212號四海大廈14樓1401室）
報名及查詢：34279377（基督聯合那打素社康服務）

乳腺癌中西綜合治療

香港公共圖書館與香港浸會大學中醫藥學院臨床部合辦「行醫有道」中醫藥健康講座系列，於7月17日（星期六）下午5時至6時30分，在荔枝角公共圖書館，由浸大郭岳峰醫師以普通話主講「乳腺癌的中西綜合治療」，歡迎市民參加，免費入場。查詢：27464270。

中醫與胃痛

胃痛是常見的都市病，中醫治療胃痛既治標亦治本，針對引起胃痛的不同原因，分為不同的症型和治法。基督聯合那打素社康服務特別舉辦「中醫與胃痛」免費中醫講座，詳情如下——

日期：7月27日 時間：下午1時至2時
地點：基督聯合那打素社康服務（九龍彌敦道208-212號四海大廈14樓1401室）
報名及查詢：34279377（基督聯合那打素社康服務）

杏林新語

香港大學中醫藥學院專欄

下次刊出：7月19日