責任編輯：蔡淑芬　美術編輯：吳敏玉

版權所有　翻印必究

中華醫藥

逢周一、周五刊出

網址:http://www.takungpao.com　FAX:2572 5593

大公報 Takungpao

二〇一一年五月十六日　星期一

杏林新語

香港大學中醫藥學院專欄

配圖：蔡淑芬

頸椎病的現狀與針灸防治對策

◀針刺頸部穴位（如大椎穴等）有助祛風散寒通經絡，治標。

固本，針刺肝俞腎俞等穴位，可補養精血強筋骨。

□香港大學中醫藥學院　劉農虞

頸椎病（Cervical Spondylosis, CS）是在椎間盤自然退變的過程中受勞損、感受風寒濕邪及咽喉感染等外因刺激導致頸部動力和靜力平衡失調，使頸部肌肉、神經、脊髓、血管受累而產生的綜合徵。故又稱「頸椎綜合症」，簡稱「頸椎病」，是中老年人的常見病和多發病。

近年隨着電腦的普及，工作、生活方式的改變，尤其是國際金融中心的香港，在辦公室使用電腦、伏案工作的人群增加，加之室內空調的廣泛使用，均提高了頸部勞損及遭受風寒濕侵襲的機會，使患上頸椎病的機會率大大增加。

頸椎病是伴隨都市化的常見病及多發病，並呈現年輕化的趨勢。調查顯示，長期伏案工作者的頸椎病發病率是非低頭工作人群的4至6倍，整體發病率已達15%。

證型多　症狀雜

脊柱是人體的主心骨，處於相對穩定狀態，肩負着支撐人體的重量，保護內臟的作用。位於椎管中的脊髓是大腦與全身各個臟腑組織器官聯繫的資訊通道。人們爲了適應生活、勞動等的需要，脊柱常要完成許多剛、柔或單向、多向的複雜動作，使脊柱處於穩定與不穩定的矛盾狀態中。脊柱的穩定狀態有賴於其複雜結構的正常功能的發揮，而脊柱的不穩定狀態常是由於其複雜結構未能發揮其正常功能或複雜結構本身處於非正常狀態所致。

頸椎位於脊柱上端，承托頭顱，體積最小，載重大，加之活動度大、頻率高，隨着年齡增長與各種急慢性勞損的累積，逐漸導致椎間盤髓核脫水、退變，纖維環破裂，髓核膨出或突出，頸椎間隙變窄，椎間韌帶鬆弛、損傷，造成椎體不穩，牽拉和擠壓骨膜，局部血管受損出血，血腫機化、骨化形成骨刺。當突出的椎間盤、肥大的韌帶及增生的骨刺刺激或壓迫周圍的肌肉、脊神經、椎動脈、脊髓等而產生一系列的臨床症狀。

頸椎病臨床上常分爲六型：即頸型、神經根型、椎動脈型、脊髓型、交感神經型、混合型。（見右下另文）

難根治　易復發

目前治療頸椎病的方法主要分爲手術與非手術治療，手術治療是解除壓迫脊髓、神經、血管等的突出椎間盤或骨質增生(骨刺)，是直接準對病灶施行的治療方法，較徹底但存在一定風險。約95%以上的患者適合於非手術治療即保守治療，包括西醫的藥物、脊醫、物理療法與傳統中醫的中藥、針灸及推拿療法。

各種療法各有千秋，通過消炎消腫、止痛解痙、鬆解局部肌肉、調整椎間組織的解剖位置關係、或理氣活血、祛邪通絡、調補肝腎等，達到減輕或消除臨床症狀。

由於頸椎病是一種退行性病變，加之累及的組織較多（如肌肉、韌帶、血管、神經、脊髓等），臨床表現多種多樣，而保守療法均爲間接治療手段，能取得臨床治愈（臨床症狀消失，而影像學（CT/MRI）所見，椎間盤突出或骨質增生情況均無明顯改變）的效果，但突出的椎間盤或增生的骨質依然存在，一旦疲勞、受寒等誘因下較易復發加重。

針灸防治對策

針灸療法已有幾千年歷史，在治療頸椎病過程中積累了豐富的經驗，是臨床最爲常用而有效的療法之一。它幾乎適合於各種類型的頸椎病的治療，尤其適用於頸型、神經根型、椎動脈型頸椎病，且療效顯著、可靠。

急則治標　不忘固本

中醫認爲，人體筋骨有賴精血的濡養才能發揮正常的生理功能，而肝臟血、腎藏精，肝腎不足，精血虧虛必將筋骨有損，故肝腎虧虛是頸椎病發生的根本內因，而感受風寒，邪阻經絡則是發病的外在誘因。

針灸治療強調標本兼治，既要選取頸夾脊、大椎、天柱等穴爲主祛風散寒，疏通經絡治標，又不忘取肝俞、腎俞、太溪、懸鐘等穴調補肝腎，補養精血、強健筋骨固本，標本兼治方爲萬全之策。但臨證精血難以速補，而邪阻經絡的痛麻等症較急，嚴重影響患者日常生活與工作，如白天難以工作、晚上轉側失眠。

針灸可根據患者的寒瘀虛實的不同病性與筋肉骨脈的不同病位，採取形式多樣的針刺、艾灸、電針、拔罐、放血等方法，並結合《內經》刺法靈活施治，如虛者補之；實者瀉之；寒者可灸可罐；瘀者刺絡拔罐；病在筋者恢刺關刺；病在肉者合穀刺；病在骨者臉刺短刺；病在脈者豹文刺；寒痹深者齊刺；留痹久者傍針刺等，祛邪通絡，止痛驅麻，減輕或消除臨床症狀，改善患者的工作能力與生活質素，達到急則治標的目的。不少患者接受針灸治療後，疾苦消失，重返工作崗位。

防治結合　以防為主

頸椎病的形成是一個筋肉慢性勞損，肝腎逐漸虧虛的過程，當疲勞、感受風寒時誘發或加重。肝腎虧虛、精血不足所致的筋骨受損，痰瘀凝絡(椎間盤突出、骨質增生等)難以根治，針灸調補肝腎、補充精血，強健筋骨，能延緩或阻止筋骨退變，但難以逆轉。

針灸治療能減輕或消除臨床症狀，使患者回復日常的工作與生活狀態，達到臨床治愈。不過，一旦不注意保暖（頸背部受寒）、長時間伏案工作，勞損筋肉，則還會導致復發。這就是部分患者接受治療後痛麻等症狀消失後數月症狀重現的原因。所以，防治頸椎病的根本方法是防治結合，以防爲主。

針灸干預目標

消除臨床症狀，減少或阻止復發。

預防三部曲

一是預防頸椎病的發生。

注意工作環境，調適座椅及電腦高度，避免長時間低頭工作或頭頸固定於某一姿勢工作，每工作1小時左右應休息5至8分鐘（在「「2008國際骨科學術研討會」」上，醫師提醒公衆，低頭工作半個小時後有必要進行短暫休息），活動或拍打頸肩部，放鬆肌肉，促進血液迴圈；或做頸部保健操；同時注意頸肩部保暖。遠離頸椎病的致病因素。

部分中年人士，體檢發現頸椎退化，甚至骨質增生，但自覺無任何不適。對此不必緊張，但須引起重視。因爲隨着年齡增長，肝腎漸虧，筋骨失養，是中老年人的自然現象，但同時提示患頸椎病的概率較高，只要平時注意頸部保健，適當運動，強健筋骨，則不會容易形成頸椎病。

二是防止頸椎病的加深。

頸椎病的形成是一個漸進的過程，初期大多出現頸項僵痛，數日不消，或反覆落枕的症狀，即頸椎病的頸型（此型，強調此階段對治療頸椎病的重要性），及時就醫，早診斷、早干預，往往能收到事半功倍的效果。大多患者初期重視不夠，尤其是年輕人，認爲頸椎病是中老年病，沒有及時採取相應的保護及治療措施而形成典型的頸椎病。

三是防範頸椎病的復發。

一旦確診頸椎病（除頸型外），各種療法均難以根治，但能達到臨床治愈。不少患者一旦臨床症狀消失就忘乎所以，掉以輕心，疏於防範而復發。所以平時更要注意頸部保健，遠離致病因素，臨床治愈的同時，還需接受每周或半月1次的針灸鞏固性治療，調補肝腎，強健筋骨，疏通經絡，理氣活血。如有不適，及時干預，消除病因，減少復發。

頸椎病現狀呈年輕化趨勢

頸椎病本是中老年人的常見病和多發病。《大眾醫學》雜誌曾與醫院合作進行了一項針對頸椎病的調查，發現工作與生活方式的改變導致越來越多的現代人提早遭受到了頸椎病的困擾。

上世紀80年代中期，協助調查的醫院曾對就診的頸椎病患者做了一個統計，當時的高發年齡平均在55歲。

上世紀90年代中期，這一年齡下降至49歲。及至現在，頸椎病住院病人的高發年齡更下降至39歲左右，而且30歲以下的發病者正呈現快速增長的趨勢。

在這次調查中還發現，30歲以下的門診患者，其比例比30至39歲人群還高出2.5%，顯示已有越來越多的二、三十歲年輕人正在步入頸椎病患者行列。

頸椎病分六型

頸椎病臨床上常分為六型：即頸型、神經根型、椎動脈型、脊髓型、交感神經型、混合型。

頸型：是頸椎病的初期階段，類似落枕而誤診，是治療的最佳時機。其表現爲頸項強直，酸痛或疼痛，牽及肩背部，有僵硬感，頸部活動受限，肌肉壓痛明顯。或有反覆落枕史。

神經根型：發病率最高，表現爲持續性頸肩臂部疼痛陣發加重爲主要症狀，患者側上肢可出現手指麻木、疼痛、無力，咳嗽或頸部活動某個體位時可誘發或加重。大部分病人及時治療可緩解，一般不需手術治療。

椎動脈型：是由於椎動脈受到外來的刺激或壓迫，引起功能失調，腦部供血不足而產生的一系列症狀。早期症狀一般不明顯，常在特殊的體位下表現爲突然發病，只要頸部向某個方向轉動即出現眩暈，有時伴有頭疼、噁心嘔吐、耳鳴、視物不清等。嚴重者可出現共濟失調、失眠、猝倒等症狀。頸部活動受限，頸項部壓痛。

脊髓型：當發生椎間盤突出、骨質增生，或連接骨關節的韌帶增厚或骨化時，可壓迫脊髓及血管，甚至發生脊髓缺血或壞死。大多數是在中年以後以「隱性」形式發病，臨床早期爲單側或雙側下肢麻木，以後發展爲行走困難和大小便功能障礙甚至癱瘓。一般需手術治療。

交感神經型：因頸部交感神經受壓產生的症狀。因其分布廣泛，可引起許多器官和系統的症狀。包括頭部症狀：頭暈，頭痛，頸後痛；眼部症狀：眼瞼下垂，視物模糊，甚至失明；心臟症狀：心跳加速或減慢，心口疼；周圍症狀：肢體、頭、頸、面部發麻或疼痛；其他：耳鳴、耳聾等。

混合型：兼有兩種以上類型的症狀。

劉農虞

醫學碩士。南京中醫藥大學教授、研究生導師、第二批全國老中醫藥專家學術經驗繼承人。現任香港大學中醫藥學院教學顧問（碩士課程學術主任）、兼任中國針灸學會腧穴分會理事。

主講《針灸學》《中醫診斷學》等課程。

從事脊柱及脊柱相關性疾病、痛症等的研究，擅長中醫針灸診治頸椎病、腰突症、關節痛、偏頭痛、三叉神經痛、鼻敏感、耳鳴耳聾、近視等。

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

專科及針推傷臨床教研中心

電話：2589 0433

中區臨床教研中心

電話：3169 3170

編者按

《杏林新語》專欄由中華醫藥版與香港大學中醫藥學院合辦，從二〇一〇年六月十四日起，逢每月第二、第三個星期一刊出，由學院的中醫專家、教授和資深醫師，撰寫臨床治療與醫藥研反覆呼吸系統病、濕疹等常見病的治療；中醫藥治療中風新進展；惡性腫瘤系統治法，中草藥腎損害及防治等專題。

今天版面，由中醫專家劉農虞以《頸椎病的現狀與針灸防治對策》爲題，向讀者推介這個都市常見病的中醫針灸防治方法，也作爲《杏林新語》的終結文章。期望港大中醫藥學院的專家，不久之後再次重臨《中華醫藥》園地與讀者見面。

認識中醫藥

百合蜂蜜治老年性便秘

老年性便秘，大便乾結，排便困難，排便間隔達3～10天，伴有不同程度的口乾舌燥、腰酸腿軟、頭昏乏力、納少腹脹等表現。用百合蜂蜜治療，往往獲效。

取百合50～60克（鮮者80～100克），蜂蜜20克。將乾百合浸泡4小時（鮮者無需浸泡），加水300毫升，文火煎30分鐘，煮至百合爛熟後倒入蜂蜜和勻。每日一劑，分早晚兩次服，15日爲一療程。一般服藥第2天即開始排便，並無瀉藥所致腹痛、腹瀉等症。

風寒痰嗽、中氣虛寒、二便滑泄者忌用此方。

中醫藥講座

不孕症的中醫防治優勢

香港浸會大學與香港公共圖書館合辦「上工治未病」中醫藥健康講座系列，於5月21日（星期六）下午5時至6時30分，在粉嶺公共圖書館，由浸大王玉榮博士，以普通話主講「不孕症的預防及中醫藥治療優勢」，歡迎市民參加，費用全免。現正接受報名，查詢：26694444。

臨床實錄

平衡針灸治關節疼痛 意國大使連稱舒服

意大利駐華大使嚴農祺親身體驗6次平衡針，療效明顯，決定放棄前往瑞士治療的念頭，他說：「用了平衡針，感覺很舒服。」

「平衡針治療後，我現在只有右側小指與無名指指掌關節之間感到不舒服和壓痛了。」意大利駐華大使嚴農祺第六次在北京軍區總醫院王文遠教授的診室接受平衡針治療後說。曾因患有頸肩綜合徵、頸肘綜合徵、頸腕綜合徵，關節疼痛致行動不便的他，經過平衡針灸5次治療，目前已無大礙。

王文遠告訴他，「根據臨床症狀，急性炎症水腫已經消失，只有輕微壓痛，這說明病情已進入恢復期，從肘關節向腕關節功能恢復，正在向掌指關節功能恢復。」

這次治療，王文遠決定依次選擇位於左側手掌上的頸痛穴、位於左側腳掌上的指三穴施以平衡針法。在徵得同意後，他握住嚴農祺的左手，瞬間將一根3寸長的銀針刺入皮膚1.5寸，即刻出針。嚴農祺活動了一下右手，面露笑容，說「感覺好多啦。」王文遠又運針快速刺入左腳第二個平衡穴位，同樣即刻出針。接着問，「現在感覺怎麼樣？還有不舒服的感覺嗎？」嚴農祺再次活動活動右手，驚訝地說：「舒服多了，太不可思議啦！」

王文遠解釋道：「手、肘關節和肩關節均歸大腦中樞管，接受運動中樞的指揮。平衡針灸針對的不是病變部位，而是通過針刺外周神經治療指掌關節的靶點，在大腦中樞靶軸的應激調控下，達到對病變部位的自我調整。」「平衡針的原理就是利用人體內的自我平衡系統，通過平衡針的靶點的良性信息，恢復大腦中樞管理指揮系統的動態平衡。」

嚴農祺告訴記者：「一開始我根本不相信針灸，也不知道什麼是平衡針灸。關節疼痛不用藥，光靠扎根針能管用嗎？」經人介紹，他試了一次平衡針灸治療。當時雖然只有左下肢肩痛穴、肘痛穴、腕痛穴三穴三針，時間不過三秒，足面上的觸電式針感卻讓他印象深刻，並且，上肢的疼痛感也消失了。嚴農祺說，他原本計劃回國後專門去瑞士治療關節疼痛，但平衡針的良好療效讓他取消了那個念頭。

季節食療

炎夏清熱食療須顧護正氣

夏季天氣炎熱潮濕，消暑清熱又具有祛濕作用的湯水大行其道，然而不要疏忽如清熱過甚，會導致陽氣不足，心氣進一步衰弱，可致免疫力下降。

中醫謂：春夏養陽。在清熱祛暑利濕的同時，要顧及保護陽氣。所以食療湯水可選「正氣」的豆類，如赤小豆、眉豆等煲湯，前者有利水除濕的作用；後者祛濕又能健脾，兩種豆類均能除濕，但不損脾陽，所以成爲粵人夏日瓜類湯水的常用配搭料，認爲乃「正氣」之物。

花生則屬果品，也是正氣的夏日煲湯材料。此物入脾、肺經，有潤肺、和胃、止咳、利尿的食療功效。對體質虛弱者，夏季可用花生配節瓜或冬瓜（取其有消暑清熱之效），但加入少許黨參、白朮和蜜棗煲瘦肉或排骨或鮮魚湯，既可祛濕清熱，又能補氣養陽。尤其以白朮屬補氣藥，溫性，入脾、胃二經，有補氣健脾、燥濕利水、固表止汗的功效，適合脾虛失運、水濕停留的人進服。但陰虛內熱或津液虧耗燥渴者不宜用。

文：吳黃　圖：彭珍