



執書包 挺直坐 護脊基本功

小啟

因應春節假期，「通識新世代」下周二（24日）起休刊，2月3日復刊。編輯部

通識我見

由脊柱健康到人格健康

香港兆基創意書院 高三 何秀珠

世界衛生組織的章程給健康的定義：「健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格、精神與社會之完全健康狀態。」脊柱健康是屬於體格方面的健康，我們從小有多重視？當我們生長於香港，從小背一個又大又重的書包時，被沉重的考試壓力壓住，一個人在上學路上努力地行走。我想起小學時背着一個大書包的我，別說重視脊柱健康，精神健康也好不到哪裏。我小六時因過度緊張於升中考試開始脫髮，面對會考早在中四時又再一次脫髮。彷彿我愈學得多，愈要掉更多的頭髮，額頭的髮線往後退了，莘莘學子為何會掉頭髮？成長和失去青春，兩者都令人疲累。

我升中五時自行轉校，把大書包掉下了，連同我背着的包袱也沒再背上，負擔也放下了。輕鬆成功度過會考後，我重新出發、重新思考什麼是教育？看到一重，孟子說：「學問之道無他，求其放心而已矣」。其實，學問或教育的道理沒有別的，只不過是尋回那放失了的本心，不是天天背一個大書包上學、背了許多書本、考多高分的考試，之後去追求功名利祿。不如花一世去「立功、立言、立德」，這些才是不朽的成就。

人在社會混久了、知識概念多了、學識多了，但人因各種心理、各種利害放不下，反而看不到很切近的道理。失去赤子之心，我們的教育卻培養了太多聰明的人，學子少了天真淳樸和簡單。可知道「經師易得，人師難求」，我們在香港受教育路上，老師多是「經師」，教我們知識，學子年年月月把滿有知識的課本，擠進大大小小的書包中。好不容易找到「人師」，教育我們學子要背負「如何成為有理想人格的人」的家課，而不是天天背着過多的家課。

培養良好習慣 防患未然

大學一年級 龔啓宜

不論小學生還是中學生，他們的書包總是脹鼓鼓的。從遠處看，學生們像一群勉強撐起身子的烏龜，好不狼狽。書包過重有許多原因：小學生不懂得每天收拾書包，取走不需要的物品，所有東西「有進無出」；各科目的課程範圍愈來愈廣，課文內容要包括的概念有增無減，增加課本重量；學校個人儲物空間有限，字典、畫具、體育服、聖經……有作業要完成時，總要把某些物品帶回家。

天天背着一塊石頭，小孩子拖着沉重的腳步，腰板當然沒能挺直。好不容易回到家，他們累得隨意攤在沙發上看電視、吃小食，又或在電腦前捲曲身子上網。不正確的坐姿，加上過重書包對細小身軀造成的壓力，絕對不利孩子的脊柱健康。

要有效預防兒童脊柱側彎，除了可教授小孩子做強化背肌運動，讓他們循序漸進鍛煉，家長亦應提點子女時刻保持良好坐姿，並定期安排他們接受脊柱健康檢查。



▲兒童發育沒完全，特別是骨骼，故書包的重量和坐姿是影響他們脊椎的最大要素

「脊柱側彎」是指脊骨向側偏歪超過10度。脊骨側彎的成因有很多，但大部分患者的起因都不清楚、佔總患者80至90%，這稱為「突發性脊骨側彎」。另一種常見的是「功能性脊骨側彎」，主要成因包括姿勢不良、運動不足、長短腳、眼睛視力出現斜視等。

嚴重脊柱側彎須動手術

「脊柱側彎」可從患者的年齡分類：3歲或以下的「嬰兒型」、3至10歲小童「幼兒型」、10歲或以上的青年稱為「青年型」及已發育完成的成年人的「成年人脊骨側彎」。脊柱側彎最嚴重的矯正方法是動手術，較輕的可能需要依賴支架去避免側彎情況惡化，最輕微的只要多注意姿勢、盡量不要讓情況變差就沒問題。但不論是哪一種脊柱側彎，當脊骨開始偏歪，惡性循環就跟着出現：整條脊骨的前後左右壓力負荷不均，脊骨的形狀及位置亦逐漸轉變，脊骨的活動彈性慢慢減少，這個惡性循環令患者的脊骨側彎情況加劇。這也意味着，患者是有需要去強化背肌。

脊骨只有一條，一定要好好保養。書包每天都要整理、坐姿每刻都密切注意、電子產品用久了一定要休息……希望大家多注意自己的脊柱健康！

撰文：宿南月

*註：脊柱側彎會令肩膀看上去有高低之分，側彎愈嚴重，高低程度愈明顯

和四個輪子——沒錯這樣是方便拖行，但不能拖時，比如說上下樓梯、人多的時候，就得連把手和輪子的重量都背到身上，負荷怎會不重？最後看看他們的書包裡面，天啊！課本、字典、練習簿……拿起他們的書包，就像拿着一包8公斤的米。他們的脊骨是要怎樣負荷呢？家長真的要衡量子女的狀況和實際需要，才決定是否要購買有把手及輪子的書包啊！要知道，背着它的是孩子，辛苦的也是孩子。

7級漸進 強化背肌

強化背肌運動的難度有7級（1級最低、7級最高），應以漸進式增加強度，雖不必完成一級後才可以再進入次一級，但一定要量力而為。

- 第1級：俯臥、面朝下，雙手放置在背部，在臀部不動的狀況下，上半身直接向上抬起，離開床面。
- 第2級：如果背肌肌力夠強，則將雙手平放在肩部兩側，再將上半身提起。
- 第3級：若肌力更強時，將雙手伸直，再做上半身抬起動作。
- 第4級：如果能力更強時，則可加上腿部的動作，身體俯臥，上半身維持不動，將一腿伸直抬高。
- 第5級：若肌力更強時，則同時將雙腿伸直抬高。
- 第6、7級：臀部與腿部同時運動，先做不對稱的肢體抬高動作，也就是對側的手腳同時抬高動作（為第6級）；若肌力更強時，則同時將雙腿、雙手伸直抬高，只有腹部貼床。



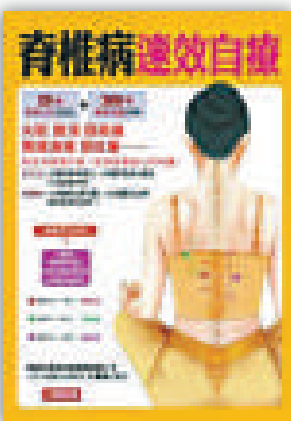
書架

一椎錯位 百病叢生

脊椎病困擾不少都市人，缺乏運動、過度重複某一動作、姿勢不正確，均可能導致某組肌腱勞損，輕則疼痛，重則波及到其他部位，影響工作。

脊椎醫師有骨科（廣東式跌打），也有基於西醫原理的物理治療師和脊醫。筆者也是都市人，遇上問題會「病向淺中醫」、盡早尋醫避免惡化。日前疾患未愈，也積極尋覓，到觀塘向某醫師求診，其子是受大學中醫專業訓練，斷症準確，漸見療效。朋友介紹物理治療師張先生，原來西方醫術加上儀器幫助，也有一定程度的進展。綜合兩位醫師之意見，要預防便妥矯正姿勢，也要做一些伸展和肌肉強化運動。以前曾患背肌炎，先看家庭醫生止痛消炎，再由脊椎醫師跟進治療，某醫師曾建議我多游泳，強化背肌，便是更積極的處理。

《脊椎病速效自療》（上圖）詳細解說脊椎與骨骼神經之關係，手脚麻痺，坐骨神經均與脊椎有關。此書更說明脊椎是人體的第二生命線。原來很多疾病的出現，不只是由內臟功能失調造成，而是與脊椎有着密不可分的關係。例如經常感冒，很可能與第5胸椎和第1腰椎有關係，要對症治療。一旦脊椎偏離正常的位置，



出現錯位或小關節紊亂，就會使神經受到壓迫和刺激，進而影響到內臟，使其功能失調或功能衰退，罹患如高血壓、糖尿病、頭暈、耳鳴、失眠等各種疾病。

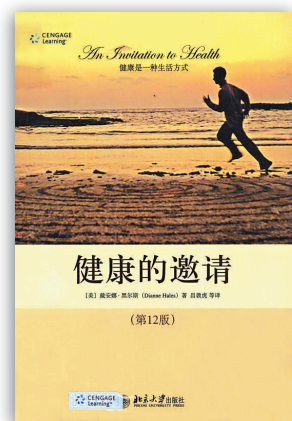
俄羅斯著名醫生尼古拉·阿莫索夫曾經說過，「身體柔韌性減弱是人體衰老的第一徵兆，所有的疾病都是因脊椎病變引起的」。頸椎、胸椎、腰椎以及尾骨共26塊椎骨，任何一塊椎骨出現問題，都會引發相應病症。現代社會人們工作和生活的節奏越來越快，處於「亞健康」狀態的人口逐年增多，嚴重危害人們的身心健康。之前看見某醫療集團的全版廣告，聲稱名師駐場、定期交流醫術心得，也抱着姑且一試及增廣見聞之動機，登門求醫。筆者明白療效非一朝一夕，但對斷症源頭倒也有一定的認知。功效如何暫且不表，醫師以手法治療，並開藥處方，費用自然是預算之外，接待部門暗示療程需10次，費用數千元；立即入會可即時獲折扣優惠。此等綁架式銷售手法已經蔓延至醫療服務行業，政府須予以正視規管。

優質圖書館網絡主席 呂志剛 sidneylui@gmail.com

正骨療法 另類治脊

上月，我與學生到中環拜訪勞永樂醫生，向他請教有關公共衛生的問題。在短短兩小時的交流中，不但學生學到很多有關公共衛生的知識，我對這一單元的教學方法也有所領悟，這個活動對我們來說獲益良多。活動後，我走到中環的三聯書店，找尋一些與這單元有關的書籍。相信大家亦有同感，公共衛生的參考書是最為缺乏的。幸運地，我在三聯購得一本有關健康的入門書——黑爾斯（昌敦虎等譯）的《健康的邀請（An Invitation to Health）》（北京：北京大學出版社，2009年）（上圖）。本書共分5部分，討論了多個與個人健康有關的議題，包括：管理個人健康、健康生活方式、避免健康風險、保護個人健康等。書中討論了脊骨問題的成因，並介紹了一些醫治的方法。

據統計，80%的人在某一生中都有過背痛經歷。約一成人背痛出現在椎骨之間，最常見的原因是椎間盤突出壓迫神經。嚴重的脊



骨問題會引致長時間背痛，並且反覆發作。以往醫生主張臥床休息是治療脊骨問題的主要方法，現在他們改為用藥物進行針對性治療。

除了正規醫治脊骨的方法之外，本書亦介紹了近年興起的替代治療法。替代治療指未在醫學院教授的、沒有在醫院應用的保健措施，包括一些保健方法、治療手段或藥物。它包含許多治療理論、方法和技術，着重於對整個人的生理、心理、精神健康的整體療法。正骨療法是目前較有效醫治脊骨問題的替代治療法。脊醫認為，許多人類疾病都是骨骼錯位造成的。他們強調不用藥物及手術治療，改為運用脊椎指壓法及按摩療法解決病人的脊骨問題。

替代治療法在香港尚未普及，有關的資料亦不多。對這種治療法有興趣的讀者，不妨拿本書一讀，定會對其有更深入的理解。

香港通識教育會 李偉雄 henrilee@graduate.hku.hk