

編者按：

《博極醫緣》是一個中醫診症治病的專題版面，撰文者是一群中醫學博士研究生——「博極醫緣」正是來自中醫古籍《大醫精誠》（唐·孫思邈）一文中的語句：「博極醫源，精勤不倦」。意謂為醫者要有精湛的醫術，因此習醫人須用心精微，勤學不倦。

《博極醫緣》由二月起，逢每月第二個周一刊出，與讀者締結醫緣。

針藥並用治療頸肩背痛

□周榮富 註冊中醫師

現今都市人們不論上班，學習以及遊戲，很多時都會長期使用電腦或智能手機，這除了為我們帶來方便及樂趣，也隨機附送了頸肩背痛給我們。根據世衛資料，頸椎病現已成為《全球十大頑症》第二位，僅次於心臟血管疾病，全球頸椎病的患病人群高達9億，其發病率不斷攀升，也呈現出普遍化、年輕化的趨勢，極大影響了人們的工作和生活，所以我們必須正確地認識它及知道怎樣預防它。

頸椎病其發病是於頸椎與頸椎之間的軟組織（椎間盤）退化下，周圍的組織改變如骨質勞損後增生，韌帶肥厚及鈣化等，以致壓迫神經，血管或脊髓而產生一系列相關的臨床症狀，以頸，肩，背痛

為主，伴有頭痛，頭暈，手麻，四肢無力，心慌，心悸等。於中醫裡，根據不同之臨床症狀歸納於痹症，痿症，頭痛，眩暈，項強等。一般病因可以分為外傷，勞損，慢性感染如咽喉炎，以及感受風寒濕邪外襲；而它的發病機理是本虛標實，患者正氣虛弱，腎氣衰虛，筋骨失養，導致不榮則痛，另外受風寒濕邪，阻滯經脈，氣血凝滯，以致不通則痛。

頸椎病患者早期常見的表現，包括看書不久就會頸肩疲倦，睡醒時常感頸項強直疼痛，活動不靈，跟着部分的病人會有放射痛到手臂，手指及前臂感到麻木，這是由於神經根受壓所引致，嚴重的可

發展到手肌無力，肌肉萎縮。有些病人除了頸緊膊痛外，低頭後轉頸發生眩暈欲嘔，複視，耳鳴耳聾，甚至猝倒，這是由於頸椎動脈受壓所引致的。另一些病人會感到手腳麻木，酸軟無力，嚴重可見行路不穩，這與頸脊髓受壓所有關。還有一些病人在頸緊膊痛基礎上，會感到頭暈，頭痛，心慌，胸悶，體涼等，這可能是由於頸部交感神經受壓所引致。

案例

針藥並用治愈神經根型頸椎病

患者，男，58歲，裝修工人，2010年2月19日首診。

簡要病史：左手麻痺4個月。4個月前沒有明顯外傷及誘因下左頸開始酸痛，左手前臂及手指麻痺，經西醫治療後未見改善，遂到本診所求治。現症見：左頸酸痛，頸部左旋活動受限，左手掌及手指（拇指、食指及中指）感覺麻痺，早上尤甚，納眠可，二便調，大便日1行。脈弦細，舌暗紅，苔薄白。觸診左右頸椎基本對稱，左頸椎椎（C5、C6）棘突壓痛明顯，臂叢神經牽拉試驗陽性，側屈椎間孔擠壓試驗（Spurling Test）陽性，肱二頭肌反射及肱三頭肌反射正常。X線檢查顯示：「頸椎曲度正常，第5、6椎體骨質增生，椎間隙正常」。

診 斷：	痹證。
辨 證：	肝腎虛損，氣滯血瘀。
治 法：	補益肝腎，疏通經絡，行氣活血，取手陽明經、手太陽經腧穴為主，予電針加拔罐，頸推手法牽引治療。
針刺穴位：	風池、頸夾脊（C5、C6）、大椎、肩井、天宗、肩髃、臂臑、曲池、合穀、中渚、後溪、懸鐘、陽陵泉、腎俞、肝俞、太溪、太沖。
操 作：	選取雙側風池、頸旁勞，左側曲池、合穀加電，用疏密波25分鐘，其他穴位用常規針刺方法，留針25分鐘，行針2次；頸肩背部位拔罐7分鐘；頸推牽引手法10分鐘。每周治療2次，10次為1療程。
內服方藥：	葛根12g，熟地15g，當歸9g，杜仲12g，山萸肉12g，續斷12g，白芍12g，骨碎補12g，雞血藤12g，桑枝12g，羌活12g，伸筋草12g，炙甘草9g。

最後，預防勝於治療，若早上起床發覺頸緊肩痛，要留意枕頭是否適合；另外，避免冷氣及窗門直接吹着頸肩；減少長期低頭工作，最少每小時離開座位鬆弛頸部肌肉；避免單側拖拉或提取重物；以下是鬆弛頸部肌肉有效運動：兩肩慢慢向上緊縮維持10秒，重複5-10次。

最後，臨睡時，想一想，若經常感到頸肩背痛，應盡早求醫，避免不必要的痛苦，令自己有一個優質人生。

辨證論治 疏通經絡

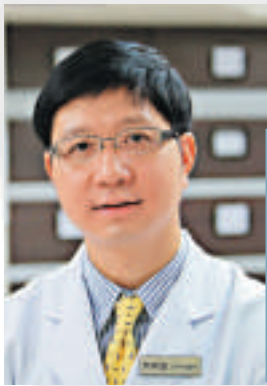
中醫治療頸椎病主要以扶正祛邪，疏通經絡為主。臨床常用有推拿、針灸及中藥三種方法。在推拿治療，目的是疏通經絡，通則不痛；一般手法包括滾法、揉法、一指禪等；在針灸治療中，用於早期頸痛以及神經根受壓而致前臂及手指感到麻木的病者效果最好，針灸可恢復頸部經絡平衡。最常用就是電針+拔罐；另外也按患者情況醫師會附加走罐，梅花針刺激，刺絡放血等不同手法。在中藥治療中，常用中藥包括解表藥如葛根、羌活；祛風濕藥如桑枝、伸筋草；活血祛瘀藥如雞血藤、牛膝；平肝熄風藥如天麻、牡蠣；以及補益藥如杜仲、山萸肉等；中醫師會根據病人臨床不同病情，運用辨

證論治方法作出治療，風寒型用葛根湯加減，氣血瘀滯型用桃紅四物湯加減，肝腎不足用補腎壯筋湯加減等。

起居調養及隨診計劃：選擇高度及軟硬合適枕頭，避免長期低頭工作，頸肩部避免吹風及冷氣。
湯水調養：豬骨300g，杜仲、枸杞、續斷、牛膝各12g，圓肉15g，山藥24g，水煮約1小時，加少量鹽、蔥、薑。每周一次。

經一個療程6次治療，患者手臂及手指麻痺消失，左頸壓痛點消失，頸部旋轉活動正常。臂叢神經牽拉試驗陰性，側屈椎間孔擠壓試驗（Spurling Test）陰性。為鞏固療效，以上方法每周治療1次，共治療6次，患者病情向愈，半年內隨訪沒有復發。

湯水食療有助患者調養筋骨



周榮富醫師

現任公職
香港註冊中學會執行委員會委員
世界中醫藥聯合會內科專業委員會理事
再生會董事兼秘書長
學歷：
廣州中醫藥大學中醫學（針灸）博士研究生
香港浸會大學中醫學（針灸）碩士
香港浸會大學中醫學（全科）學士

睡眠窒息症的中醫療法

□賴少偉 註冊中醫師

李太太高采烈跑來診所相告：「醫師，我終於有覺好瞓啦！謝謝你！」

她一周前來看病，主訴是長期難以入睡，精神欠佳，經中醫望、聞、問、切四診後，並未發現身體有任何異常，究其原因，原來是長期受噪音所困，所謂噪音，竟是來自其枕邊人的聲大如雷的鼻鼾聲！

於是將治療目標轉向李先生，李太說她丈夫體形肥胖，疏於運動，飲食又不節制，嗜食肥甘厚味，每餐無汽水不歡，而且喜愛杯中物，周末例必與三五知己把酒言歡，有高血壓及高血脂等心臟問題，現服西藥控制血壓，血脂也在正常水準，但鼻鼾的問題始終未獲解決。

其實，李先生的鼾症除產生如雷的鼻鼾聲，困擾家人的睡眠外，亦是引致他自己夜間反覆發作窒息而驚醒的原因（即睡眠窒息症），長期低質素的睡眠，直接影響患者白天的工作狀態，出

現嗜睡、困倦、頭痛、頭暈和記憶力減退等症狀。鼾症或現代醫學稱為「阻塞性睡眠呼吸暫停低通氣綜合徵」（OSAHS）是急性腦血管病，尤其是腦梗死發病原因的獨立危險因素之一，有研究顯示，如果鼾症遷延日久不愈，後果嚴重。

西藥加呼吸機：效果欠佳

李先生雖曾接受過西醫藥物治療，例如對鼻塞有效的滴鼻淨、麻黃素等；對神經呼吸刺激有效的普羅替林、安宮黃體酮和對OSAHS患者快速眼動睡眠有效減輕的氯丙嗪等藥物，但效果欠佳。

現時，國際公認治療OSAHS確實有效的方法是佩戴持續正壓通氣機CPAP（Continuous Positive Airway Pressure，俗稱呼吸機）。李先生用後，鼾症雖然有所改善，但並不能根治問題，而且佩戴呼吸機時影響睡眠質素，最終李先生決定放棄治療

，更從未想過尋求中醫治療，故抱半信半疑心態由李太太「押解」來求診。

查李先生形體肥胖，神疲嗜睡，稍動則氣喘如牛，汗出如注，舌淡胖有齒印，舌苔白略厚膩，脈弦細滑。中醫辨證為痰濕內阻，是由於飲食無度，脾胃受損，運化失司，聚濕生痰，痰濁結聚日久，痰濕內阻，導致肺氣不利而致；又因其有高脂血症，考慮其可能有氣滯血瘀情況，痰瘀互結氣道，引致氣流出入不利、衝擊作聲，發為睡眠打鼾，甚至呼吸暫停。

故處方以健脾理氣、化痰祛瘀為基本法則，方中包括丹參、白朮、黨參、陳皮、法夏、茯苓、田七、山楂、炙甘草等藥物。

一周後，李先生鼻鼾大幅減少，夜間已不再因窒息而驚醒，精神較佳，意外收穫是血壓也開始進一步降低，李先生很開心，但李太太更高興，因她終於「有覺好瞓」了。

鼻鼾：痰瘀互結 氣機不利

2、氣滯血瘀：
脈絡瘀阻，血運不暢，易致瘀血停聚，氣滯血瘀，痰瘀互結氣道，氣流出入不利，衝擊作聲，發為睡眠打鼾，甚至呼吸暫停；痰濁瘀阻上蒙清竅則見腦失榮養；

方藥：川芎、當歸、熟地、白芍、桃仁和紅花等。

3、脾弱肺虛：
素體脾氣虛弱，土不生金致肺脾氣虛，化源匱乏，咽部肌肉失去氣血充養則痿軟無力，致氣道狹窄，氣流出入受阻而發病；

方藥：黨參、白朮、茯苓、炙甘草、木香和砂仁等。

4、陽氣虧虛：
陽氣虛衰，尤以腎陽虧虛，開闔不利，水濕上泛，聚而成痰；

方藥：製附子、桂枝、山茱萸、山藥、熟地、澤瀉、茯苓和丹皮等。

5、命門火衰：
命門火衰不能溫運脾陽，水穀不化，生濕成痰，繼

而發為本病；

方藥：製附子、肉桂、山茱萸、山藥、熟地、當歸、菟絲子和鹿角膠等。

6、腎陰內熱：

腎陰虧耗，虛火內灼，煉液成痰，亦可引致本病。

方藥：山茱萸、山藥、熟地、杞子、川牛膝、菟絲子、鹿角膠和龜板膠等。

總括來說，中醫學認為鼾症是由於脾失健運，脾虛日久，無以生金，導致肺氣不利，壅滯不暢，使肺主氣、司呼吸功能失常而發病，與肺脾腎三臟關係密切；主要病機為痰瘀互結，氣機不利，故臨床研究多從此三臟論治，採用寬中理氣、健脾化痰為基本法則。平日應要有適當運動，注重飲食健康，避免因飲食不當例如過食肥甘以致體形肥胖，或因嗜酒、嗜煙無度而致痰氣搏擊氣道引發本病。如果因先天異常例如先天性鼻中隔偏曲、小頰畸形等上氣道解剖結構異常等，便須及早進行手術治療，以防病情惡化。

中醫治療鼾症強調調整體辨證論治，臨床應用，有效率極高，療效穩定，而且價廉、方便、效優，不良反應小但長期療效鞏固，值得進一步推廣。鼻鼾與心腦血管病關係密切，應及早治療，方為上策。

脾弱肺虛者打鼾連連，可通過中藥治理：黨參、茯苓、甘草健脾補氣；木香、砂仁醒脾開鬱、行氣調中

▼炙甘草

▼砂仁

▲黨參
▲木香

▲茯苓