

上樑不正下樑歪，這是「治脊聖手」、榮任南方醫科大學教授的胡永祥醫師形容醫治脊骨之要點。一如胡醫師所說，港人生活忙碌，長時間面對電腦工作，還有「低頭一族」，容易形成脊椎錯位。而香港現今人口老化，人到老年對中風聞之色變。其實不論哪一個年紀，脊椎主治我們的健康，胡醫師就以其經驗教我們如何保護脊骨。中風後如何可以盡快恢復手脚活動，重回正常生活。

大公報記者 陳惠芳

這日到訪胡醫師診所，由於記者曾接觸過很多中風的案例，給我感覺是一旦中風，康復似是希望渺茫。但胡醫師告訴記者，要回復正常活動能力，也並非沒可能：「我有一套自創的運動，老幼咸宜，能令人的身體功能得到鍛煉。治療中風病人的關鍵是先將關節糾正，增加大腦神經的血液循環，但要達到完全康復，也要看病者的中風程度。」

### 糾正關節

胡醫師稱西醫對中風患者治療方案是第一時間先將病人血液稀釋，或為病人開頭顱減壓進行搶救，令病人保持在清醒狀態，亦是搶救患者的黃金時間，所以當發現患者當場失去意識以及全身動彈不得時，必須馬上送院搶救，把握到黃金時間，醫生對症治療，患者才有康復機會。胡醫師說：「我從中醫角度看中風病人，如患者清醒可以略作活動，這類病人經治療就可以全面康復。臨牀上，中風還要分兩大類，分別是硬癱和軟癱。硬癱是患者手脚歪斜，一側手脚關節如被扭住般，我會透過脊椎治療，同時將其錯位的關節糾正。中風病者中，四個有三個是硬癱，如是軟癱，就是半身不遂長期躺床，這類較難康復。」

胡醫師認為中風的由來，最重要來自頸脊，大家必須多加留意。

「如頸脊出現問題，則動脈的神經血管供氧量緩慢，漸漸出現淤塞不通，這就是頸脊不好所致。」至於如何防治？胡醫師說：「睡眠好重要。坐車時，切忌在車上打盹，因為人在車上睡着時，頭向下垂，車速保持向前，人就要承受往後牽拉的壓力，導致頸椎因肌肉牽拉不平衡而出現錯位，緊張的肌肉令到肩胛骨及周邊肌肉不適，睡覺時倍感痠痛，影響睡眠質量。我們要明白頸背很重要，當關節錯位，會令韌帶扭轉並產生不良反應。而「低頭族」在巴士上玩手機，當巴士前行時，頸部就要承擔十分一身體重量的拉力，並累及肩胛甲，影響頸椎的活動能力。」

### 頸骨重要

至於有些人是天生脊骨腰側彎，那又如何解救？

胡醫師以一條人體脊椎模型作進一步解釋：「一條脊骨，頸椎七節，之後是十二節胸椎和五節腰椎，活動功能各有不同，肌肉帶動活動功能，中國有句古語上樑不正下樑歪，頸骨絕對影響我們全身每一個活動。只要將頸骨調整好，那所有頸肩疲累才能一掃而空。」他指出如今很多小孩是腰側彎，有些嚴重者除了天生外，也和體質有關。至今有關脊椎側彎成因還是不大清楚。但不少父母怪罪於小孩的書包太重。

胡醫師續稱：「我們以前上學也是背書包的，又不見我們脊椎側彎？個人認為與現在的嬰兒揹帶有關。上世紀五、六十年代嬰兒被母親用揹帶揹在後面，依附著母體背部，腰椎會較直，長大後發生脊椎側彎的很少。可是現在的揹帶是在前面兼是垂直式，這會造成肌肉創傷，發育時有機會擠向一側。能否醫好要看其嚴重性，如脊椎彎合併肋骨成角，則治療要較長時間。」

中西方醫治療方法各有不同，但亦各有所長，患者最重要找到一位合適的醫生，對症下藥。



C1	頸椎山液循環、腦下腺體、頭皮、眼、鼻、舌、喉、交感神經系統	頭痛、頭暈、失眠、健忘、神志不清、高血壓、心臟病、胃病、便秘、記憶減退、其他
C2	耳、鼻、喉、舌、喉嚨口	鼻膜炎、過敏、喉痛、耳聾、耳鳴、耳聾、耳鳴
C3	喉、咽、舌、交感神經、橫隔膜神經	咽喉炎、扁桃腺炎、喉痛、交感神經亢進、呼吸困難
C4	頸部肌肉、臂	頸部肌肉痠痛、疲勞、臂力、腕部血管硬化
C5	食道、食管、肝、膽	食慾不振、胃痛、消化不良、胃酸過多
C6	甲狀腺、副甲狀腺、喉、喉部肌肉、扁桃腺	甲狀腺炎、副甲狀腺炎、甲狀腺腫、扁桃腺炎
C7	大腸、胃、十二指腸	胃腸炎、胃酸過多、消化不良、胃痛
C8	乳房、食道	乳癌、乳房腫脹、消化不良、胃痛
T1	心臟、食道、胃、十二指腸、手、腕	心臟病、心臟病、胃腸炎、消化不良、胃痛
T2	肺、交感神經、胃、十二指腸、手、腕	心臟病、心臟病、胃腸炎、消化不良、胃痛
T3	肺、交感神經、胃、十二指腸、手、腕	心臟病、心臟病、胃腸炎、消化不良、胃痛
T4	肺、交感神經、胃、十二指腸、手、腕	心臟病、心臟病、胃腸炎、消化不良、胃痛
T5	肺、交感神經、胃、十二指腸、手、腕	心臟病、心臟病、胃腸炎、消化不良、胃痛
T6	肺、交感神經、胃、十二指腸、手、腕	心臟病、心臟病、胃腸炎、消化不良、胃痛
T7	肺、交感神經、胃、十二指腸、手、腕	心臟病、心臟病、胃腸炎、消化不良、胃痛
T8	肺、交感神經、胃、十二指腸、手、腕	心臟病、心臟病、胃腸炎、消化不良、胃痛
T9	肺、交感神經、胃、十二指腸、手、腕	心臟病、心臟病、胃腸炎、消化不良、胃痛
T10	肺、交感神經、胃、十二指腸、手、腕	心臟病、心臟病、胃腸炎、消化不良、胃痛
T11	肺、交感神經、胃、十二指腸、手、腕	心臟病、心臟病、胃腸炎、消化不良、胃痛
T12	肺、交感神經、胃、十二指腸、手、腕	心臟病、心臟病、胃腸炎、消化不良、胃痛
L1	腎、輸尿管、膀胱	腎臟病、腎臟炎、膀胱炎、尿道炎
L2	腎、輸尿管、膀胱	腎臟病、腎臟炎、膀胱炎、尿道炎
L3	腎、輸尿管、膀胱	腎臟病、腎臟炎、膀胱炎、尿道炎
L4	腎、輸尿管、膀胱	腎臟病、腎臟炎、膀胱炎、尿道炎
L5	腎、輸尿管、膀胱	腎臟病、腎臟炎、膀胱炎、尿道炎
S1	腎、輸尿管、膀胱	腎臟病、腎臟炎、膀胱炎、尿道炎
S2	腎、輸尿管、膀胱	腎臟病、腎臟炎、膀胱炎、尿道炎
S3	腎、輸尿管、膀胱	腎臟病、腎臟炎、膀胱炎、尿道炎
S4	腎、輸尿管、膀胱	腎臟病、腎臟炎、膀胱炎、尿道炎
S5	腎、輸尿管、膀胱	腎臟病、腎臟炎、膀胱炎、尿道炎
S6	腎、輸尿管、膀胱	腎臟病、腎臟炎、膀胱炎、尿道炎
S7	腎、輸尿管、膀胱	腎臟病、腎臟炎、膀胱炎、尿道炎
S8	腎、輸尿管、膀胱	腎臟病、腎臟炎、膀胱炎、尿道炎
S9	腎、輸尿管、膀胱	腎臟病、腎臟炎、膀胱炎、尿道炎
S10	腎、輸尿管、膀胱	腎臟病、腎臟炎、膀胱炎、尿道炎
S11	腎、輸尿管、膀胱	腎臟病、腎臟炎、膀胱炎、尿道炎
S12	腎、輸尿管、膀胱	腎臟病、腎臟炎、膀胱炎、尿道炎

▲脊椎神經相關症狀示意圖 大公報記者陳惠芳攝



▲胡永祥醫師和校友以「南方醫科大學香港校友會博士醫療隊」名義，為市民贈醫施藥 網上圖片  
◀胡永祥醫師即場示範其自創的運動 大公報記者陳惠芳攝

## 跳繩 老幼咸宜

大公報記者 陳惠芳



有不少港人選擇按摩紓緩肌肉痠痛，醫師對此有何看法？  
胡醫師說：「按摩可以促進血液循環，但按摩注意不求過力，同時按摩床不宜太硬，否則會壓着心肺，我個人覺得就不大好。另外，有些人按摩後反而覺得更疲憊，此因脊椎有輕微錯位。如覺周身疼痛，最好是針灸刺激激直肌，並用手法糾正關節位。但脊椎關節錯位對全身上下均有影響，大家可有想過坐骨神經痛亦與脊椎有關。從治療而言，中醫可同步針對軟組織及關節，治療上比較完善。另外，坐骨接近臀大肌，血液循環不順產生結節，結節阻着血液運行，肌肉韌帶失氧產生肌肉疼痛和痠硬，中醫可用針灸針對性處理。」

### 年輕學養生

大家都知道運動對身體有益，胡醫師介紹大家做跳繩運動，增強大關節能力及令頸部得到紓緩。  
胡醫師說：「跳繩可以令雙手打圈，圈子越大越好，透過運動可擴展肌肉，令肩胛周邊肌肉及關節得以加強。而跳繩時頸部會左右搖擺，可紓緩頸部肌肉，若持之以恆就能帶動頸直肌和頸椎周邊肌肉得以鬆解。這種自我功能鍛煉，不需擔心影響膝蓋，動作以緩慢為主。年輕人如似電動馬達般跳，那就令骨頭受損，反之單腳跳交換跳，即使老人家也可以做到。」  
養生最好由年輕開始，莫要仗着自己青春不需保養，老來問題就一一出現，到時便後悔不已。

◀胡永祥醫師以一條人體脊椎模型解釋腰側彎的原因 大公報記者陳惠芳攝

## 自閉與責任

大公報記者 陳惠芳

一個患了自閉症的男子，今年已五十多歲，他還有沒有機會重投社會？

這男子的媽媽在家中跌倒，他如沒事發生一樣，直至翌日見媽媽情況不對，才打電話叫弟弟回家處理，而不是打999叫救護車。別以為這是編劇的劇本，其實真實個案往往比劇本更令人難以置信。其弟弟還心平氣和說哥哥已有很大進步，起碼哥哥肯打電話給他。

### 同屋互不相干

當社工告訴我這故事時，我簡直不能相信。老人家最忌跌倒，如不即時打電話叫救護車，隨時會錯過黃金搶救期。最終這名婆婆是急性中風，醫生還質問家人為何事隔一日才入院，由於次子不與母親同住，哥哥當時沒打電話給他，他一時也無言以對。這一切，他們的媽媽腦有瘀血，更因在家無人照顧，需入住護老院。

這位老婆婆不是與長子同住嗎？其實社工從未見過他，因他從早到晚不在家，也不清楚他何時離家、何時回家。社工只是根據其弟弟所說判斷他可能有自閉症。現在的自閉症患者，幾歲大時已可以診斷出來，並立即看相關醫生，讓心理輔導員跟進，改善症狀。可是這名「五十後」男子，當年生活艱苦，父母也沒多留意子女。父親收入微薄，由做小販的媽媽擔起一頭家，所以其父叫他早些出來工作，不讓他繼續讀書，從此他就和爸爸關係變差和變得沉默。他不喜歡爸爸，更不喜歡這個家。由那時開始，他拒絕同家人接觸，從早到晚不在家，只到深夜才回家睡覺。他一直不事生產，其母也接受，直至其父去世，他同家人說不會出席喪禮，那時有位長輩斥以大義指其不孝，他才出現靈堂擔棺買水。

### 難以重投社會

自那次後，他和媽媽同住一公屋相依為命。可是他依然放我，不會同媽媽吃飯，各有各煮，互不相干。如今老婆婆已入住護老院，往後次子不會再負責公屋租金和水電，加上開支大了，他會叫哥哥出來工作，更承諾隨時可以幫他找到工作。誰料這男子回答：「我用水唔多，用電亦好少，我依家唔識面對人，唔可以出來做嘢！」其弟聞言不語，只覺得很可笑。  
從其弟所述，這男子是不負責任還是自閉？但可以肯定一點是其弟決定不再理他了。



▶胡永祥醫師(右二)榮任南方醫科大學客座教授 胡永祥供圖