

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。

上樑

不正

下樑

歪

護頸為本



▲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，肌肉韌帶失氣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，他才出現靈堂擔擔買水。

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

