

都市人公私兩忙，長時間對着電腦和手機，精神萎靡、腰酸背痛或頭痛胃痛彷彿家常便飯。不少人以為按摩或放假輕鬆一下便能不藥而愈，卻忽略了各種不適的根源有機會來自脊椎錯位。

人的脊椎共有三十三節：頸椎七節，胸椎十二節，腰椎五節，還有薦椎和尾龍骨共九節。加拿大註冊的自然醫學博士吳純甄（Dr Yan）解釋，骨與骨之間由透明膠狀物質椎間盤支撐，假若脊椎移位或側彎便會令椎間盤變形，因而壓到連接着人體各部位的神經線或血管。即使只有一條神經線受壓，也會導致酸軟或疼痛等徵狀。造成脊骨神經受壓的原因很多，除了肥胖或受傷外，一般與長期姿勢不當有關，例如翹腳、趴睡、低頭工作、單邊或彎腰拿重物，及躺在床上看書等；其次是生活習慣問題，例如缺乏運動、鈣質攝取不足、不用枕頭或枕頭太高，以及使用過軟的床褥等。

脊骨管內臟

所謂「脊骨管內臟」，內臟有毛病，不一定是內臟問題，可能由骨架結構引起。頸椎神經分布於頭、頸及肩膀，如果脊椎健康，從人體側面看，耳道與肩膀正中位置應成一直線，距離越遠代表問題越大。Dr Yan提醒，頸後有摺痕即代表頸椎錯位，神經線被壓後會引起失眠、專注力弱及記憶力差等。就算是日常壓力不大的人士，仍有機會備受困擾，甚至出現耳鳴、咽喉炎或甲狀腺疾病等。

至於胸椎神經則負責心、肝、脾、肺、腎等器官，上段神經受壓，會造成呼吸不順或功能性心疾；中段神經受壓，將引起消化不良或抵抗力下降；下段神經受壓，會形成倦怠或肌肉酸痛。腰椎神經主要掌管大腸及生殖器官，Dr Yan表示：「脊椎側面看呈彎曲狀，頸椎及胸椎往外突出，薦椎則向內陷入。腰椎外突或錯位的人腸胃欠佳，女士易有婦科病，如經期不準、經痛及周期不適等。」

骨頭環環相扣

人的骨頭環環相扣，當一處骨頭有錯位，便連帶其他骨頭亦可能錯位。Dr Yan舉例：「長短腳人士的雙腳受力不平衡，加上他們特別常以翹腳取得平衡，容易令膝蓋軟組織磨損，軟組織磨損後不會增生，長遠會壓着神經線而出現痛楚，身軀兩邊受力不平衡繼而影響盆骨歪斜。盆骨就像天秤的基座，如果基座歪斜或向外擴，上面的腰椎和胸椎也會跟着出現問題，造成脊椎側彎和高低肩。」此外，胸椎有肋骨支撐，盆骨有腳骨扶持，因此腰椎是脊椎中最薄弱的部分，可說是「勢孤力弱」，最易因承受巨大重量和移動而產生痛楚，所以肥胖人士要加倍小心，一般人亦要避免飲食過量，以防體重過重而增加腰椎負擔。

影響發育及學習

小朋友與成年人一樣，也會面對脊骨煩惱，Dr Yan直言當中年紀最小的只有歲半！不過，小朋友未必懂得道出問題所在，關節錯位及脊椎失平衡會令他們呼吸不順或坐得不舒服，徵狀在上課時特別明顯，他們總是坐不定，身子左搖右擺，學習時未能集中，卻經常被誤以為是頑皮。假如脊椎錯位在兒童成長過程中形成，長大後將難以矯正，影響神經信息的傳遞，更有可能造成增高遲緩及各種疾病，吃補品也於事無補。情況嚴重的話，駝背與側彎等不良體態會令孩子的自信心低落，甚至埋怨是父母遺傳，間接破壞親子關係。



病人背向天躺在桌上，讓Dr Yan檢查有否長短腳
大公報記者李媛宜攝

嬰兒發燒 勿掉輕心

大公報記者 陳惠芳

杏林細語

準父母都希望自己的小孩健康降臨。可是孩子出世健康，並不代表一世都健康。這次和一位兒童病房的護士交談，她說小孩的成長路可能會遇到不少問題，其中發燒最常見，惟是最常見的可能會埋下不少危機，其中一種就是尿液回流。

出生半年內不發燒

該護士說，小孩出世半年，由於仍有母親抗體，正常是不會發燒。假如一、兩個月便有發燒跡象，則萬萬不能忽視，嬰兒可能有其他疾病。曾有一名兩個月大男嬰，父母因男嬰面色變紫，可能新手父母以為沒大事，於是抱兒子往私家醫生看病。入到診所，護士見到男嬰面色，已不用輪候直入診症室見醫生。醫生初步檢查後便說這裏的設備幫不到男嬰，需馬上送院，並叮囑父母切勿讓小孩睡着。父母一時忙亂，沒有叫救護車，自己坐的士送兒子入急症室。護士說男嬰送入急症室後，面色轉回正常，護士接過男嬰，安慰媽媽說不用擔心，沒事的。但為了安全起見，男嬰需留院一天觀察。怎料翌日，男嬰突然發燒，由於吃了退燒藥都有微燒，醫生擔心男嬰可能是腦膜炎，為了盡快知道結果，需抽血髓化驗。由於嬰兒抽血髓手術會有風險，需父母簽紙同意，媽媽別無選擇只有簽紙，可是當護士抱走男嬰時，那媽媽問為何不在病床進行，護士回答「你不能看，會心痛。」等了一陣子，男嬰被抱回病床哭聲震天，原來男嬰脊骨位置貼上一大塊膠布，那是抽血髓的傷口。媽媽淚流滿面，雖然最後知道不是腦膜炎，但男嬰還要進行不同檢查，查出原因，最終查出是尿液回流。

尿液回流會病變

該護士又說，其後由醫院安排了父母見泌尿科顧問醫生，他解釋在某些病理情況下，尿液在膀胱收縮時，除了由尿道排出外，仍會逆流回輸尿管，甚至流至腎臟內，如此形成了膀胱輸尿管尿液回流。在這種情形下，腎臟集尿系統會因輸尿管回流壓力的增加而積水，最後導致阻塞腎臟功能產生病變。如果是兩側的膀胱輸尿管尿液回流，就有可能會導致腎衰竭，需要洗腎或換腎。以前未有這種研究發現時，父母當嬰兒發燒是傷風感冒，只是餵服退燒藥，到了二十歲便會出現腎衰竭。

誰不想自己孩子健康成長？但疾病往往不是人們所預期的。

治療前

位置變回正常向內陷，腰骨



治療後



脊椎錯位 引發內臟問題

大公報記者 李媛宜



體格調正像與身體對話
大公報記者李媛宜攝



在格線前拍攝外觀照片可認清問題
大公報記者李媛宜攝



Dr Yan使用專用儀器為病人按摩
大公報記者 李媛宜攝



人體有自我痊愈的能力，但每天承受地心吸力和身體重量的骨頭卻只會惡化，基於地心吸力，體重的壓力和每人行走站坐的勞損，若我們不保持正確姿勢而令骨頭受損，情況只會越來越差。Dr Yan表示，透過結合自然醫學、神經反射學及經絡學的體格調正，能以非入侵性方法，整體性地把錯位的脊骨調回正確位置，盡量避免情況惡化而要動手術。原理就像牙醫箍牙，就算病人只有一隻牙嚙出，亦必須箍好整排牙齒。調正脊骨有助打通內臟神經的傳達，從而改善由脊骨引伸的問題。

長短腳難自行發現

在體格調正的療程中，Dr Yan首先為病人在格線前拍攝外觀前後左右的照片，讓他們認清自己的問題。然後病人要背向天伏在床上，讓Dr Yan由腳部開始逐節骨檢查，分辨病人的骨架結構位置是否正確，以及有否長短腳。她提醒，長短腳雖然常見，但卻難以自行發現，長遠會對膝蓋造成負面影響。檢查後，她因應病人身體反應，使用手法或專用儀器在病人的神經區輕柔地進行治療，從而刺激大腦神經，提供骨頭要正位的信息，以調正全身體格。其中最快速效的就是病人的肩頸痛消失了，左右轉動的幅度增加至一百八十度。整個過程等於和身體底層對話，與一般按摩不同，體格調正是按照病人情況施以不同力度、方向、位置及技術，不會引起痛楚或危險。一次療程大約個半至兩小時，首三次療程需相隔一星期，除非情況很嚴重，否則通常三次內已能完成。

態度決定健康

Dr Yan強調態度決定健康：「有脊骨問題應該盡早矯正，年紀較輕、骨頭錯位的時間較短和症狀較輕，效果便較快速及明顯；相反，隨年紀增長，肌肉或韌帶等開始僵硬，效果便會減慢。當然療程後也要進行適當保養，首兩星期要做脊椎健康操，還要戒吃冰凍食物，最重要是保持正確姿勢，尤其是不要做「低頭族」。」

病人胡先生分享他的經歷：「朋友說我走路姿勢不太好，看起來像駝背，於是在數月前嘗試體格調正。當骨頭回去正確位置，不再壓着神經線後，我發現我的精神好了很多，以前即使我睡眠充足或喝咖啡也很容易睏。另外，我自小有便秘問題，試過很多方法，像中藥及保健飲品等也不行，不過很神奇，我進行體格調正後，這問題也一併消失。現在我的姿勢改善了，自信心亦有所提升。」

大公報記者 李媛宜



鮑起靜（左）日積月累很多勞損，因此在數月前向Dr Yan求助