



年輕人長期低頭玩手机，肩頸痠痛隨之而來



頸椎前傾危害大

自智能手機面世以來，低頭族一詞相伴而生，現已不是陌生的名詞，伴隨經常低頭出現的，是大家熟知的肩頸痠痛。逢年過節，因問候方式的改變，大多數都會機不離手，向久未聯絡的親友問好，故節後因肩頸不適而就診的人數，明顯上升。其實，常年低頭用手机，造成的不僅是肩頸不適，更有可能演變成頸椎前傾。

大公報記者 湯艾加

頸椎前傾，從側面看，人像是伸探着頭的狀態，觀感已經不太美麗，而事實上，這是一種病態的姿勢，若情況嚴重，甚至會影響整條脊椎的健康狀況。就頸椎前傾潛在的危害，註冊中醫陳紹興接受《大公報》記者訪問，並解答相關問題。

肌肉緊張導致面肥

正常姿勢下，人的頭部和耳垂都在肩膀的正上方，從側面看，後枕枕頸部及背部處在同一直線上。但在長期維持「壞習慣」後，玩手机、不良的坐姿、開車姿勢、睡姿等，甚至單背肩包和髖腿等，都有可能誘發生理曲線的改變，從而引起頸椎前傾。

陳醫師指，長期的頸椎前傾會導致肌肉不均衡，後上背、斜方肌、頸部的肌肉肌力較弱，並且處於被動的拉長狀態，而胸部的肌肉則很緊繃，慢慢養成了含胸的習慣，久而久之就成了駝背，體態發生了改變。不過，



▲註冊中醫陳紹興指，頸部前傾與駝背不能混為一談

很多人一直有誤解，常把頸部前傾與駝背混為一談。頸部前傾是頸部向前伸，而駝背是胸椎曲度過大，視覺上，駝背很像頸部前傾，但仔細觀察會發現，駝背的人頸部向前

的角度很小。

頸椎前傾除了會引起體態的不良改變，亦會引起面型的改變，大多數人即使成年已久，面上總有減不掉的嬰兒肥，不少人為追求完美的面型去打瘦面針。而事實上，因為頸部肌肉與面部肌肉相連，長期頸椎肌肉得不到放鬆，亦會帶動面部肌肉一直處於緊張狀態，故面部呈現浮腫肥大的模樣。長期使用電腦的白領、使用手機的低頭族等，都是容易中招的對象。

曾有實驗證明，不正確的低頭姿勢會給頸椎帶來極大負擔。當頭部低至頸椎彎曲的六十度時，頸椎受力達到垂直時的四點五倍，承受的重量為四十二磅，相當於在頸椎掛了兩個超級大西瓜。

血脈。一旦發生前傾且時間長，很多病變可能會隨之而來。有很多的腰痠背痛或頭痛，都是沒有重視頸椎保養的結果，當頸部肌肉長期處於壓迫狀態，會造成頸椎間盤突出或神經壓迫導致嚴重頭痛產生，還會引起脊柱一系列的變化如骨盆前傾、脊椎側彎以及腰椎間盤突出等。

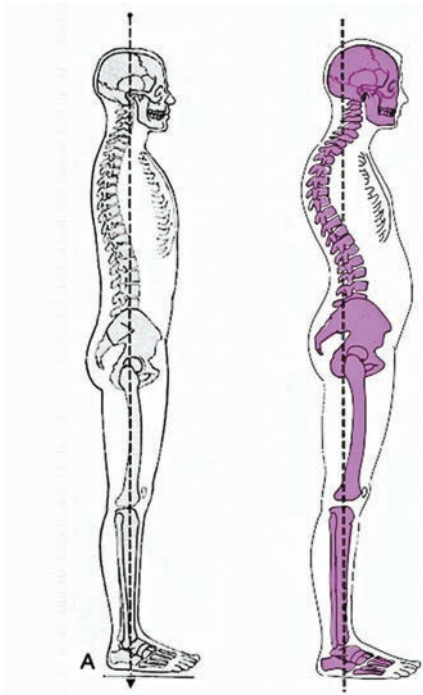
所幸，大多數人僅是生理性的頸椎前傾。人的頸部富有韌性，可以輕易向前或向後，但時常保持一種姿勢，人體便會習慣這種姿勢。只要加強個人保護頸椎的意識，日常注意自己的姿態，配合持之以恆的放鬆運動，頸椎前傾的狀態可得到調整，人體亦可恢復健康的狀態。

或令脊柱毛病叢生

事實上，頸椎前傾的危害不僅於此。陳醫師表示，頸椎是連接大腦與軀幹的唯一通道，匯集着許多神經和



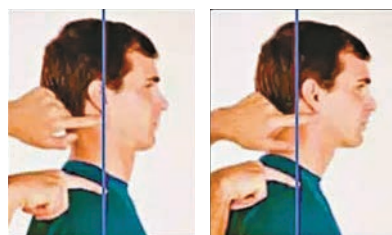
掃描QR Code，上大公網瀏覽更多健康資訊



▲正常脊柱呈直線（左），由頸椎、胸椎至腰椎等的一系列變化（右），大大影響脊柱健康

陳紹興醫師推薦了數個可以改善頸椎前傾的放鬆姿勢：

- 養成良好生活習慣，正視頸椎前傾，注意體態，保護脊椎，就從現在做起。



▲（左）正常姿態（右）頸椎前傾



▲坐立姿勢，挺胸頭後仰，眼望天花板，只用些少力，保持後仰五秒，甚至可同時提起肩關節，然後還原，可重複做二十次，早晚，早午晚做也可。

▲第二個動作，坐立姿勢，挺胸收下巴，保持五秒，放鬆，可重複動作二十次。

▲頭側向左，左手手指放頭側右上方，輕力拉頭向左邊，維持五秒。

▲接着，頭側向右，右手手指放頭側左上方，輕力拉頭向右方，維持五秒。

如果做上述動作有感頭暈或感到手麻痺，需即時請教醫生。

持續咳嗽須查因



杏林細語

大公報記者 陳惠芳

早前，有美國人指服食川貝枇杷膏後可即時止咳，似乎效用比西藥更強，其價格在美國更一度由數十港元被炒至五百多港元。這種黑稠狀的川貝枇杷膏，在香港是不少家庭的鎮宅平安藥，究竟它是否萬能止咳藥？

卓健醫療註冊中醫鄭智仁認為，川貝枇杷膏有清熱化痰、止咳利咽、潤肺生津的功效，多用於感冒、傷風、支氣管炎。由於咳嗽屬熱阻肺證，主要臨床表現包括咳嗽、發熱、氣喘、胸悶、痰黏、痰多或黃、咽喉乾癢、聲音嘶啞，甚或呼吸急促，胸脇作痛。

問到感冒是否引起咳嗽的主因？若患者持續咳嗽，是否還有其他病症？鄭醫師說：「咳嗽只是一個症狀。咳嗽有助清除呼吸道的分泌和吸入的異物，保持氣道通暢。一般而言，咳嗽多從上呼吸道的感染或刺激引起，但咳嗽的原因很多，若有持續的咳嗽

，需要找出病因，並作具體處理。舉例，一是感染：包括感冒、鼻竇炎、咽喉炎、支氣管炎、肺炎、結核病等。二是刺激：吸入了刺激性物體如煙霧、強烈氣味。三是過敏：致敏原包括花粉、塵埃、動物毛屑、衣物纖維等。四是腫瘤：肺癌、縱膈腫瘤。五是心理因素：心情緊張或習慣，都可能成咳嗽的誘因。」

香港人多地少，加上居住環境擠迫，不少人有氣管敏感，嚴重者會出現呼吸困難。

究竟氣管敏感能否根治？又會否惡化成哮喘？他說：「氣管敏感就如頭痛、流鼻水、咳嗽一樣，只是疾病的其中一種病徵。氣管敏感的成因與免疫系統有關，患者對外來刺激產生過敏反應所致，因此在因素如溫度轉變、空氣污染等都是源頭之一，內因因素主要與肺脾腎虛有關。哮喘與氣管敏感、鼻敏感等同屬呼吸道問題，關係密切，高達八成



▲註冊中醫鄭智仁指咳嗽原因多樣

的哮喘病人同時有呼吸道敏感，而患有鼻敏感的人，則較一般人易於患哮喘。」

鄭醫師認為從飲食着手，有助減輕病情。

他說：「飲食宜健康清淡，避免吃生冷、肥膩、辛辣等食物，亦應避免吃蝦蟹等。除飲食之外，也應注意天氣的變化，注意環境對身體的影響，避免傷風感冒，盡量不吸煙，亦應避免接觸刺激性的物質如灰塵、花粉，多休息，避免疲勞過度或情志刺激。同時，需作適量運動以保持身體健康。」

從鄭醫師所言，對疾病應防患於未然，重要的是注重健康，保持情緒安穩。



醫生信箱

整理：謝芳

問：我今年42歲，一向身體健康，但咳了兩星期，試過不同的咳藥水但還未止咳，可否要求醫生處方更強勁的咳藥水？

答：說來奇怪，港人特別偏好飲咳藥水作止咳用。不少人到公立門診求醫時都會主動要求處方俗稱「馬尿」的咳藥水，但從醫學角度來看，驗證不出它有多大效用！

大部分不含可待因（codeine，可上癮，可被濫用）的咳藥水裏，有效的成分都是抗組織胺類的藥物（antihistamine）。這些藥物減少了鼻腔內的分泌，加上自身的抗病能力，慢慢戰勝體內的病毒，從而令病徵減退。但抗組織胺類的藥物容易令人昏睡，更可以導致上了年紀的男士小便困難，甚或不能排尿。

問：傷風咳和感冒咳有分別嗎？

答：首先要了解咳嗽的原因，才可對症下藥。感冒還是傷風？求診者是否有其他上呼吸道的病徵，如鼻水、鼻塞、喉嚨不舒服等；若沒有發燒，家人亦無出現類似病徵；病發

聞咳色變

前沒有離開香港或接觸過活家禽；那麼，患上感冒的機會不大，最大可能是傷風。

問：什麼是傷風？

答：傷風（即上呼吸系統發炎）會導致流鼻水、咳嗽、喉嚨多痰等。咳嗽的元兇就是 adeno virus, parainfluenza virus, RSV, rhinovirus 等不同病毒。正因為它們是「病毒」而不是細菌，故用作消滅細菌的抗生素對它們不僅無效，還只會引致腹瀉等副作用。而病毒本身，會被健康的免疫系統自然地化解。如病徵遲遲不去，多源於生活節奏過於緊張，休息時間不足所致。

問：什麼是感冒？

答：感冒病毒入侵人體，除引致流鼻水、咳嗽、喉嚨多痰等病徵外，通常還會令人發燒、肌肉痠痛、頭痛、疲累，在初期還可能加上嘔吐腹瀉。想盡快知道自己是患上感冒，現時可做快速測試。若臨床已判斷患上感冒，不需要太擔心，只需用上抗感冒劑治療，成效不錯。

問：那麼，應該怎樣治療？

答：除了看醫生和吃藥外，也應該趁機檢視一下自己的生活習慣。除了長期病患者、長者和小童容易抵

抗力較弱而受感染，或因工作／居住環境造成交叉感染外，成年人理應有一定的抗病能力。若成人患上感冒或傷風，通常亦是處於生活緊張或身體疲憊的時候，或持續的不良生活習慣累積而成。這些毛病的出現，是身體向患者發出信息，是時候要好好愛惜自己。

要處理傷風咳嗽的病徵，早期如用溫鹽水漱喉嚨（半杯溫水，加半茶匙鹽），尤其在睡前，可大大減低不適的病徵。如有鼻水或鼻塞，可裝約三分一杯的熱水，慢慢以鼻子吸入熱水散發的蒸氣，可令鼻腔內的分泌液體化；聞完蒸氣後，用力將鼻水噴出來，可減低鼻液倒流入喉嚨或夜裏鼻塞的問題。

總而言之，預防疾病，除了打預防針外，平日應多休息，多喝開水，早些睡覺，有均衡飲食（多菜少肉，常吃生果），恆久做運動，盡量放下緊張心情，輕鬆笑看世情。

（上述純是醫者個人專業意見，只作理性討論和參考之用，有需要時必須求診相關醫生。如有醫學上的疑問，歡迎電郵至：cyt.tkp@yahoo.com）由前衛生署家庭醫學顧問醫生曾昭義負責解答