

護脊防側彎 提升免疫力

骨
正
筋
柔

都市人有「亞健康」（指身體處於疾病和健康間的狀態）情況，可能與脊椎問題有關。今期由註冊中醫蔡承憲闡釋護脊方法，讓大家增強自身免疫力，從而抵抗病毒。

大公報記者 湯艾加

《黃帝內經》有云：「骨正筋柔，氣血自流，筋長一寸，延壽十年。」註冊中醫蔡承憲解釋說：「這就是說一個人骨位正，筋柔軟協調，那麼個人的氣血就會流暢，促進新陳代謝，保持健康的體魄。」

脊椎可影響臟器功能

「臨床上，80%都市人存在脊椎側彎的問題，僅是側彎的角度不同而已。」他進一步解說：「這個現象與當下都市人患『亞健康』有一定的關係，因此，保護脊椎非常重要。」

蔡醫師提醒，對脊椎影響最大的行為是躺在床上使用電腦，這對頸椎、胸椎、腰椎都有不良影響。

脊椎是人體骨骼最重要的部分，與之牽扯的是全身的神經線和肌肉，倘若脊椎健康不良，會引起肌肉發炎，更有可能影響臟器功能。脊椎出現側彎，不一定都會出現明顯症狀，因此容易被人忽略。當頸椎出現問題，最常見的症狀是頭暈、偏頭痛、落枕等，這些或與脊椎問題有關聯。

蔡醫師以一案作為解釋，說：「我曾為病人治療完頸椎問題後，同時解決了病人常年患有的鼻敏感問題。」至於腰椎問題引起的症狀，有月經不調、胃脹氣；胸椎問題又可能會引起胸悶、心慌等。

脊椎治療，需要一個完整的過程。他說：「我們時常做的推拿，作用主要在於保持筋柔，而要調整脊椎存在的問題，則需要通過正骨治療，讓脊椎恢復正常的生理曲線。兩者需要結合並進。」然而，肌肉自身也存在記憶，常年錯誤的姿勢，會造成肌肉錯誤的記憶曲線。矯正的過程，他建議從一周兩至三次，重建肌肉記憶，再視乎情況調整頻次，或降至一周一至兩次，繼而一個月一至兩次。

知多啲

保護脊椎健康

影響	不良姿勢
頸椎	探頭看手機、看電腦打字
頸椎 胸椎	高低肩 (寫字、用電腦、背單肩包時容易出現)
腰椎	蹺腳、坐姿不正

▶正常脊椎(左)與脊椎側彎。



須增強核心肌群力量

整個肌肉重建過程，除了醫生的治療，患者自身也需要配合積極的運動訓練。蔡醫師說：「然而動得多也不一定動得對，進行運動的初期，需要有專業人員指導，避免錯誤的運動姿勢造成更多的運動損傷。」

新冠肺炎疫情期間，人們長期居家，可運動的空間不多。他建議可進行增強自身的核心肌肉訓練（見另文）與心肺耐力訓練。增強核心肌肉群的力量，可讓深層肌肉有足夠能量保護脊椎，若本已存在脊椎側彎的問題，可以減緩側彎角度的惡化。大家須同時配合拉伸運動，保持肌肉的柔軟性與彈性。

核心肌肉訓練對人們在進行運動時相當重要，所有運動以及日常生活上的動作，都需要這類訓練來打基礎，如站立、坐直、彎腰取重物等，也需要依靠核心肌肉出力。當核心肌群力量足，不僅能保護腰椎穩定、幫助身體尋回重心，還可以改善人們不正確的姿勢，收緊腹部肌肉線條，塑造理想體態。

「行如風、坐如鐘、站如松」是老祖宗留下要求以正自身的格言，同時也是保護我們健康的忠言。



◀註冊中醫蔡承憲。

不良姿勢如伏下玩手机有損脊椎健康。



▲脊椎是人體骨骼最重要的部分。

核心肌肉訓練

棒式(Plank)

腹部核心的訓練。進行時，肚子保持收緊，身體呈一直線，不可拱背或凹腰。熟練後，可利用左右腳內外點地來增強核心的力量。

步驟：

①俯臥姿，雙手肘撐地，雙腳與肩同寬放置地面預備。



②用肚子和腿部的肌肉將身體從地面撐起，用雙手肘和腳趾支撐身體重量並保持呼吸，維持30秒。

四肢伸展(Hip Raise And Lower)

全身性的訓練。利用腹部的放下和升起加上四肢的支撐力量來加強核心和手臂、雙腳的力量，進行時，速度放慢，讓四肢徹底伸展。

步驟：

①雙手肘撐，雙腳打開與肩同寬，肚子收緊預備。

②腰部慢慢向下沉至地面，停留5秒。



③腰部拱起，使身體呈三角形，停留5秒，重複動作，做1分鐘。

直腿捲曲(Straight Leg Crunch)

腹部核心的訓練，也是核心運動中最簡單的動作之一，利用腹部收緊來加強核心的力量。進行時，沿着脊椎一節節慢慢捲起、躺下，勿過快或過慢，這樣才不會受傷。

步驟：

①雙手交叉，放頭後側，雙腳打開與肩同寬預備。

②從第一節脊椎開始，一節節慢慢捲起。



③沿着脊椎一節節慢慢放下躺回地面，連續動作，做1分鐘。

單腳橋式(Single Leg Bridge)

下半身的訓練。橋式的進階版，也是穩定臀部肌群最有效又簡單的動作。對長期坐着的人，此動作能有效改善姿勢。

步驟：

①平躺於地面，雙腳屈膝併攏預備。



②臀部夾緊往上提起，使身體呈一直線。



③右腳向前延伸，身體保持一直線。



④放下左邊骨盆，利用支撐腳的力量推起停留5秒。做右邊骨盆，左右交替，做1分鐘。



仰臥下壓抬腿(Leg Drop Pulls)

下半身的訓練。利用雙腳的延伸和彎曲來加強腹部核心的力量。進行時，腰部須緊貼地面。

步驟：

①雙手放於身體兩側，雙腿舉起呈垂直於地面預備。

②緩慢下降雙腿，保持膝蓋和雙腳併攏，使雙腿呈一斜線。



③雙腿慢慢收回，肚子保持收緊，重複來回，做1分鐘。

圖片：註冊中醫蔡承憲提供

女性受壓致身體毛病頻生

關注身心

新冠肺炎疫情持續一年，不少人壓力大增，有人擔心經濟，有人害怕染疫。一項問卷調查發現，女性較多出現身體小毛病，包括頭暈和胃部不適等。健康與情緒息息相關，當身體出現警號，必須正視。如果發現自己或家人身體持續出現不適和負面情緒等，可能需要專業的支援，不要猶豫，應向外尋求協助。

明愛荃灣綜合家庭服務中心（東荃灣）於2020年3至11月進行「身心靈健康」問卷調查，旨在了解疫情下社區人士的身心靈健康情況，並採用香港大學「身心靈健康量表」，共收集了115份問卷。調查結果發現，女性較多出現身體小毛病，包括頭暈和胃部不適，手腳冰冷，腰酸背痛和疲倦等。

Helen參加了明愛的身心靈工作坊兩次，



▲陳女士(左)分享舒緩情緒的方法，旁為社工司徒麗蘋。

她需要全職工作、照顧孩子，工作坊的即時體驗是她自覺放鬆了，及後進修相關課程，多了對身體的察覺，多了對自己的包容，多了對別人的接納。陳女士則表示，工作坊能給予她輕鬆的感覺，現時她繼續練習簡易運動，感覺情緒舒緩了，暫時放下了煩瑣的事，能為自己加油。

該中心負責調查的高級督導主任葉變驥表示，當女性遇到壓力，較容易產生身體不適，另外，很多女性是家中主要照顧者，疫情下照顧任務更加吃重，造成勞損。市民抗疫之餘，也要關心自己和家人的身心健康，留意家人在身體健康上的警號，及早預防。

調查結果又顯示，得分較低人士多有胸口痛、腹瀉等症狀，以及憂慮緊張情緒；得分較高人士則多抱有感恩幸福的感覺。社工司徒麗蘋表示，情緒直接影響身心靈健康，而透過參加網上課程，可讓人們調節情緒，改善健康。調查還發現，疫情第二波收集的問卷數據，反映市民較多負面情緒。有社工相信是因為大家當時未能適應疫情的轉變所致。

如有興趣透過問卷了解自己的身心靈健康狀況，可登入：<https://bit.ly/hkbms2021>

新冠康復者營養錦囊

杏林細語

中文大學醫學院一月用電話跟進30名新冠肺炎康復者的情況，發現八成人出現後遺症，包括疲倦、記憶差、失眠、呼吸困難、脫髮、抵抗力下降等。有註冊營養師認為，為新冠康復者設定營養餐單，其中吸收優質蛋白質至為重要。

註冊營養師（美國）余綺玲（Elaine）表示，每位患者康復程度不同。基本上，他們需吸收較多優質蛋白質，以及進食抗氧化食物，注重營養均衡。當中呼吸困難的後遺症與營養無關，且涉及心理範疇，建議可進行呼吸技巧訓練及冥想。

Elaine就新冠康復者的其他後遺症，有以下營養分析——

疲倦：身體能量來自鐵質及維他命B12的攝取，後者負責傳送氧氣到紅血球儲存能量。身體不能自行製造維他命B12，需從食物中吸收。而欠缺鐵質，傳送肌肉細胞的氧氣量減



▲雞蛋營養豐富。

少，容易令人疲倦，精神難以集中，可多進食瘦肉、牛肉、雞蛋、乳酪、豆腐、果仁及深綠色蔬菜等。

記憶差：維他命B12攝取不足，會影響紅血球製造、DNA及神經，以至記憶轉差，不妨多攝取奧米加3的脂肪酸及維他命B12，食用來自深海的魚例如三文魚、沙甸魚、吞拿魚，另外，還要多吸收維他命D、E，這些維他命含有抗氧化物質，可減慢腦裏海馬體細胞的氧化以

及記憶衰退。不妨多進食魚類、海產、深綠色蔬菜。若果營養仍然失衡，就要服用補充劑。

失眠：鎂能調節神經細胞，改善失眠，亦有修復肌肉的功能，含豐富鎂的食物有蔬菜、果仁及種籽類食物。

脫髮：新冠康復者應攝取足夠的優質蛋白質，可以多進食雞蛋、瘦肉、魚，勿因太重碳水化合物而忽略蛋白質的吸收。

抵抗力下降：欲提升抵抗力，需要檢查康復者是否有維他命D偏低的問題。每日多曬太陽可加強維他命D的吸收，如做不到，便要服食含維他命D的補充劑。另外，維他命C有助增強抵抗力，橙、西柚、石榴及奇異果等，都富含豐富的維他命C。

此外，高纖維食物如深綠色蔬菜、水果、全穀類等，當中的纖維素有助腸道的益生菌不斷健康繁殖。

大公報記者 陳惠芳



掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊