

## 居家工作

### 中醫·生活



新冠病毒疫情發生之後，不少人經常在家工作，當完成工作後，你有沒有時常感到腰痛呢？有沒有覺得久坐後腰部特別不舒服？如果答案是「有」，你可能已經患上腰部勞損。

腰痛可分為內科腰痛及外科腰痛。內科腰痛以內臟出現問題所引起的牽涉痛為主，外科腰痛則由於外傷或不良姿勢而引起腰部骨骼及肌肉組織的損傷，出現疼痛。因在家工作及運動量減少，腰部姿勢長期處於不良狀態，可以引起腰部不同部位的疼痛。



呂健豪  
註冊中醫

專科治療各種骨傷及關節痛症  
香港骨傷及脊椎專科診所  
主診醫師

### 個案1 慢性勞損 原因：久坐久站 + 不良姿勢

史小姐（化名）是一位老師，早前由於學校停止面授課堂的關係，多了時間留在家中，她需要長時間坐着開網課、改功課，加上不合適高度的工作枱及椅子，令背部常出現不良姿勢，如經常「寒背」以及側着身體工作，從而加重腰部壓力。在這重複性單一姿勢下工作，使她的腰部組織長時間處於緊張狀態，令腰部容易發生疲勞，繼而形成慢性勞損，引致腰部肌肉及韌帶出現水腫、增厚、攣縮等問題，表現為史小姐感到腰部中間位置及兩側經常不適，尤其久坐後及睡醒後，最為明顯。

引起史小姐腰部中間痛的成因是棘上韌帶出現損傷。這個病的症狀是在患者靜止時出現，不論久坐或久站同一個姿勢，但活動過後症

# 慎防不良姿勢 致腰部勞損

▶ 脊柱生理弧道呈一條S形。

狀會減輕或消失。而大多數患者都伴有骨盆前傾的問題。骨盆前傾令腰部生理前凸加大，久坐時的姿勢不良亦會令腰曲加大，使更多壓力集中在腰部椎體位置，令患者感到疼痛；亦因為腰椎及骨盆關係出現問題，患者兩側腰眼部位經常會出現肌肉痠痛。

史小姐本身有骨盆前傾問題，平時睡覺時，她亦察覺到腰部不能貼床而經常出現疲勞。在檢查時，可摸出她的腰部過於前凸，在觸及棘上韌帶位置時能感覺到鈍厚、隆起，按壓時患者有壓痛及痠脹感。而按壓雙側腰眼時，她亦出現壓痛及痠脹感。

治療：先以針灸，於她的腰部雙側肌肉落針，後用手按摩放鬆肌肉及棘上韌帶，加速血液循環。然後，復位調節盆骨和腰椎小錯位的問題。經六次治療後，史小姐腰痛情況改善，腰中間痛感減輕，需繼續治療。

### 個案2 肌肉組織損傷 原因：不當彎腰 + 腰部長期受壓

郭先生（化名）因為新冠肺炎疫情在家工作，多了時間處理家務。某天，他彎腰搬動地上一些雜物後，出現腰痛，腰部活動出現受限。當彎腰及扭腰時第三腰椎附近雙側出現疼痛。

為什麼會在第三腰椎出現問題呢？因為在五節腰椎裏，第三腰椎的椎橫突是最長的，亦位於腰椎生理前凸的頂點，是腰椎活動的中心位置。所以人們在活動時，第三腰椎的肌肉韌帶組織承受的拉力亦較大，容易出現損傷。郭先生因長時間在家坐着工作，腰部本身已承受一定的壓力。當突然活動，受到外力例如彎腰搬重物後，或受寒刺激後，令一側腰背筋膜與肌肉強烈收縮，肌肉受到拉扯繼而使第三橫突部的肌肉組織損傷。

在檢查郭先生腰部時，可感到其雙側腰肌緊張，以及在第三腰椎橫突位置，他有壓痛感，從而令他的腰部活動受限。

治療：以針灸治療後作推拿按摩，集中在第三腰椎橫突處進行按壓，從而鬆解附着的肌肉組織並改善血氣循環。當郭先生活動度改善後可作腰椎復位。經過一星期治療，他的腰部活動度增加，只剩下輕微痠痛，需繼續治療。



▲腰痛患者若有腰部前傾的問題，宜避免穿高跟鞋。

## 腰痛護理

在調護方面，腰痛患者首先應減少牽涉腰部的活動，例如前後屈伸腰及轉動腰部。避免坐梳化或坐床，因為太軟的背墊會令腰部更加「寒背」，從而引起肌肉疲倦。

一張適合的椅子很重要。患者應坐硬背椅，給腰部良好的承托。他們亦不應太長時間維持同一姿勢，應多轉換姿勢，例如坐半小時後應站一站，鬆下筋後再坐下，避免腰部增加太多壓力。

如患者有腰部前傾的問題，要避免穿高跟鞋，以免令腰部更加前凸。



▲患者可自行按摩腰部，舒緩痛楚。

## 穴位舒緩

腰痛患者平時可自行作腰部的穴位按摩，有助血氣流通、舒筋活絡，減輕腰部不適。

在按摩前，可先作暖敷然後輕輕按壓腰背以下穴位——

- (1) 腎俞穴：位於肚臍正後方，第二腰椎正中旁開兩側兩指位置。
- (2) 大腸俞穴：位於髂骨最高點，第四腰椎正中旁開兩側兩指位置。
- (3) 腰陽關穴：位於第四腰椎的正中間位置。

患者應根據情況作考慮，如果腰痛嚴重，應該積極尋求醫師治療。

(以上資料只供參考，如有疑問，應諮詢註冊中醫師為宜)

### 藥食同源

## 蘿蔔護肝消脂

脂肪肝在香港相當普遍，而且發病率有年輕化的趨勢。脂肪肝是指由各種原因引起肝內脂肪蓄積超越正常水平，尤其是那些過度飲酒，長期進食高脂肪食物且運動量過少的人，較容易出現脂肪肝。

輕度脂肪肝可以無任何症狀，中度或重度脂肪肝患者，症狀可表現為食慾不振、噁心、嘔吐、疲乏、食後腹脹，右上腹或上腹區有疼痛感，在進食後或運動時痛感更明顯。病情嚴重者應求醫並以藥物治療，勿延誤病情，與此同時，患者調整飲食結構，對防治脂肪肝有一定作用，亦可作為輔助治療。

白蘿蔔可健胃消食，化痰止咳，清熱利尿，生津止渴。現代科學研究表明，蘿蔔可降低血脂、軟化血管、穩定血壓，對預防冠心病、動脈硬化、膽石症等疾病，亦有一定作用。

### 蘿蔔汁

- 材料：白蘿蔔1000克。
- 做法：  
① 蘿蔔放入清水中浸泡片刻，洗淨外皮，用溫水沖洗，連皮切成小塊。  
② 蘿蔔塊放入榨汁機中，壓榨成汁，即可。
- 功效：護肝消脂，順氣消食。

備註：氣虛體弱、脾胃虛弱者，不宜多吃蘿蔔。

### 研究發現

## 抗抑鬱 腸道菌群成治療靶點

過去15年進行的各項研究顯示，心理健康與腸道微生物群之間存在密切關係。已經發現，某些旨在調節這一微生物群落的飲食干預和益生菌治療，可以改善某些精神障礙和疾病如焦慮和抑鬱的症狀和嚴重程度。

心理學家阿曼達·羅德里格斯說：「這是一個非常有前途的研究方向。」微生物群及其分泌的分子影響中樞神經系統、行為和神經系統疾病。飲食是影響微生物群組成的最大因素。因此，羅德里格斯通常讓她的病人遵循富含纖維和良好脂肪酸的地中海飲食法，如果病人處於焦慮和輕度抑鬱狀態，還建議服用益生菌——對健康有益的微生物。

通過調節微生物群，可以影響精神疾病的症狀。這不僅對焦慮或抑鬱，而且對阿爾茨海默病、帕金森病、癲癇症等都有效。腸道微生物群可以成為治療靶點。

一些實驗已經表明，給健康人士服用益生菌發酵乳製品可以改善他們的情緒，並促使與焦慮相關的大腦區域發生變化。愛爾蘭科克大學微生物研究員約翰·克賴恩說：「在最近一項實驗中，我們為志願



▲輕度抑鬱患者可從干預飲食來改善症狀。

者提供富含益生菌的飲食長達數月，並增加他們食用的纖維和發酵食品的数量。而接受這種干預後，他們感覺更好，並且能夠更好地應對壓力。我們尚不完全了解其中的機制。但我們知道，可以通過飲食和特定細菌的混合物來治療疾病並改善其症狀。」

「大多數關於腸腦軸心的研究，都是在動物身上進行的。很多證據表明，這兩個器官是如何交流的，以及益生菌對心理健康的作用。」克賴恩說：「我們需要更多人類數據來了解微生物群如何改變行為。這將為我們設計具有治療疾病的特定能力、以腸道為目標並適合每個人的益生菌，打開抗抑鬱新療法大門。」 (新華社)

### 生活解碼

## 吃乳酪「清」腸胃

大腸癌是香港常見的癌症，一般都是從原本無害的良性息肉（或稱腺瘤性息肉）癌變而造成，主要由不良的生活習慣引致，尤其飲食方面。

美國華盛頓大學研究團隊在《Gut》期刊發表報告，表示每日飲一杯乳酪，可降低患大腸癌風險達26%，在男士身上尤其明顯。與不吃任何乳酪的男性相比，每周至少吃兩次乳酪的人，患管狀腺瘤（結腸檢查中常見的息肉）的風險降低了19%；而有食乳酪的人，患上會變大腸癌症的腺瘤的可能性也降低了26%。

吃乳酪的好處包括——  
(1) 減低患大腸癌風險：腸胃道容易累積病菌和廢物，乳製品中的益生菌能幫助身體把這些髒物排出體外，進而減少腸胃道內的致癌物質。

(2) 增加飽足感：乳酪蛋白質含量較高，更容易造成飽足感，有助減肥人士控制食量。

(3) 補充營養：乳酪含豐富蛋白質及鈣質，能預防骨質疏鬆。

(4) 提高免疫力：乳酪含有豐富益生菌，有助提升免疫系統。

(5) 預防便秘：乳酪的益生菌能促進腸道蠕動，幫助通便。

(6) 降低高血壓風險：乳酪含有鈉與飽和脂肪，卻無害於人體健康，反而可能降低中風、高血壓和心血管疾病的風險。



▲乳酪含豐富蛋白質及鈣質。



資料來源：健康醫聊