

腰頸背痛是常見的肌肉骨骼疾病。根據統計，超過8成的成年人曾經歷腰痛，亦有超過4成的成年人會經歷頸痛，其中站立姿勢（站姿）不良，是造成這些痛症的一大成因。姿勢不正確會引起一些病症，如「上交叉症候群」和「下交叉綜合症」。

姿勢不良 影響外觀兼誘發痛症

上交叉症候群：導致圓肩寒背

無論站立還是坐下，正確的姿勢應為頭在肩膀之上，耳朵與身體中線一致。長時間低頭使用電話，由於姿勢不良，容易導致上背部肌肉不平衡，一些肌肉例如斜方肌上束、提肩胛肌、胸鎖乳突肌和胸前肌肉會過度緊繃，令肩膀聳起，胸椎弧度增加。此外，其他肌肉例如深層頸屈肌、菱形肌、下斜方肌、前鋸肌會由於過度伸展，而變得無力。兩者相加，導致出現圓肩、烏龜頸、寒背的情況。

從側面看來，過度緊繃和過度伸展的肌肉，剛好形成X字，因此，這種現象被稱為「上交叉症候群」。患者常常會感到頸部後方和肩胛處的肌肉繃緊、痠痛，嚴重者甚至會擠壓到神經線，從而出現手臂麻木，手部肌力變弱及肌肉萎縮，更有患者出現頭痛、頭暈、呼吸困難的情況。

伴隨著姿勢出現的問題，除了外觀的改變外，還有不同的痛症。研究

發現，當長期低頭使用電話，頸部會屈曲到60度至80度，頸椎受力更高達27公斤，是平時受重的5倍。長期不正常的受力，更會導致頸椎退化的問題，加速關節發炎與退化，出現骨刺和頸椎間盤病變等痛症。而深層頸屈肌的無力，會影響頸椎的穩定性，無法維持正常的生理弧度，從而導致表層肌肉代償和過勞，引致長期頸痛。

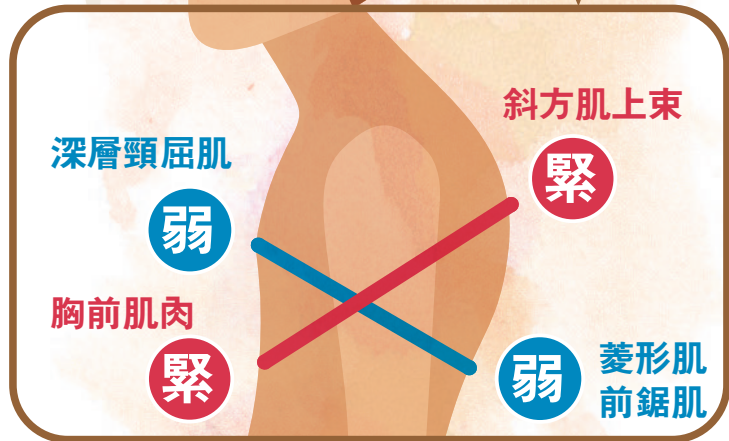


▲經常低頭使用手機，會令頸椎受力大大增加。

上交叉症候群

原因
上背部肌肉不平衡

症狀
頸後方／肩胛肌肉
繃緊痠痛



深層頸屈肌

弱

胸前肌肉

緊

斜方肌上束

緊

菱形肌

弱

下交叉綜合症：下背／下肢疼痛

除此之外，有些人會因為腹、背及下肢肌肉失衡，出現「下交叉綜合症」，導致盆骨前傾以及腰椎過分前凸。

正常人的盆骨處於一個中立位置，而「下交叉綜合症」的患者，其盆骨的傾斜角度會受周遭的肌肉失衡而影響，通常他們的腹部肌群（上前方）以及臀部肌群（後下方）因為缺乏力量而過度伸展，而髂腰肌（前下方）及豎脊肌（後上方）就會因為過度緊張而繃緊，這一種肌肉失衡會引

致盆骨前傾以及腰椎過度前凸。「下交叉綜合症」多出現於孕婦、中央肥胖（大肚腩）的人士、穿高跟鞋的女性以及久坐不動的人。前三者是因為重心向前轉移，導致盆骨前傾及腰椎前凸以保持身軀穩定；而久坐不動的人，腹部及臀部因缺乏運動導致肌力下降，背部也因為要保持坐姿挺直而出現繃緊，就有機會患上「下交叉綜合症」。

過度的盆骨前傾以及腰椎過分前凸會導致腰椎過度擠壓，椎間孔空間收細並壓迫神經線，從而引發下背痛甚至下肢疼痛。但事實是否如此？有研究指出，有腰背痛病人的腰椎前凸幅度比起無腰背痛的人更加細，其盆骨前傾的角度與無腰背痛的人亦沒有明顯差異。真正有分別的，就是有腰背痛的人，他們的腰椎活動度跟本體感覺比正常人差，不能夠準確地控制盆骨的移動。故此，我們不應該單純把「下交叉綜合症」與腰痛畫上等號，即使患者有腰背痛及盆骨前傾，也應該接受專業人士的評估，才能找到痛症的源頭。



▲腹、背及下肢肌肉失衡，有可能出現「下交叉綜合症」。

下交叉綜合症

原因
盆骨前傾／腰椎過度前凸

患者
多見於孕婦、中央肥胖、
穿高跟鞋女性、
久坐不動的人



鍾惠文博士
物理治療師

▲適當的伸展運動有助改善姿勢。

溯源痛症

針對性運動改正姿勢
伸展及強化運動可以改善圓肩、烏龜頸、寒背的情況。專家建議做運動可以根據漸進性超負荷原則，最少每星期做3次、每次3組、每組8下。強化運動主要針對深層頸屈肌、菱形肌，和上、中、下斜方肌。運動方式包括肩膀屈曲、伸直和外展，其中最常見的運動便是滑輪下拉和划艇運動。當較熟習這些運動後，則可運用健身儀器例如：拉力帶、沙包、啞鈴來增加運動難度。

伸展運動對改善姿勢尤其重要，當中上斜方肌、提肩胛肌、胸鎖乳突肌和胸肌的伸展，更是重中之重，專家建議每次拉筋要維持10秒至30秒，以達最佳效果。除此之外，電療如干擾波治療，也可以改善因不良姿勢而導致的各種痛症。

總結而言，脊椎的弧度不宜過彎，亦不宜過直，兩者皆可導致痛症的出現。長時間保持同一姿勢令某些結構長期受壓，亦可引發腰部疲勞和不適。如對自己的姿勢有懷疑或腰背時常感到不適，應尋求物理治療師的協助，找出導致姿勢不良的根源，針對性增強和放鬆肌肉，改正不良的習慣，以及治療不良姿勢引起的痛症。



▲長時間保持同一姿勢，可引發腰部疲勞和不適。

人為什麼會暈車？

平衡感失調

暈動病，在生活中一般被稱為暈車、暈機或暈船，是一種平衡感失調的綜合徵。任何移動的環境都可能引發暈動病。這通常並不代表生病了，相反地，暈動病是你的神經系統根據你有生以來積累的經驗，試圖以最佳方式起作用的結果。

在處理感官信息和生成運動指令時，大腦會不斷監控和調整其輸入和輸出信號，從而高效地執行生活中的各種任務。例如，為了在轉頭時看得更清楚，大腦會讓你的眼睛移動到與頭部運動相反且相等的位置，而且會不斷監控這種反射行為，不斷進行調整，以確保眼睛和頭部運動完美配合。

內耳中主管頭部平衡運動的前庭系統的效率，基於體驗和結果。在成長過程中，它可以幫助你更好地協調動作和保持平衡。這個過程的缺點是，神經系統對它沒有體驗過的情況毫無準備，這也在一定程度上說明了為什麼宇航員在適應失重狀態時會出現短暫的噁心。為什麼會暈船？為什麼在汽車後座上用平板電腦看電影或玩沉浸式虛擬現實視頻遊戲時會覺得不舒服？畢竟人類還沒有進化成不暈動的物

種。

所以，如果出現暈車或暈船，其實是你的神經系統在一種獨特的、充滿挑戰和不那麼理想的環境中，展現其熟練且經過優化的機能的過程。

通常，嬰幼兒不會出現暈動病，大一點的孩子則非常容易出現，這一時期是他們學習不同感官之間典型關係的時期。隨著人們長大成年，暈動病的發病率通常會再次降低，這大概是因為他們已經把自己過去的體驗與現實情境相適應。

人們步入老年的過程中，隨著諸如耳



▲部分人在乘搭交通工具時，會出現暈車。

朵、眼睛中的接收器細胞損失、眼睛晶狀體渾濁或末梢神經功能喪失等變化的出現，暈動病的發生率可能增加也可能減少。不過通常情況下，健康老年人的暈動病發生率會持續下降。

那麼，暈了該怎麼辦？第一種策略是解決你所處的環境導致的感官信息相互矛盾的問題。你可以去看一個相對穩定的參照物——例如，如果在船上，就把目光聚焦在海岸或地平線上；如果在車上，就挪到前排座位並看向窗外。這樣，你就可以讓輸入的視覺信息與內耳前庭的信息一致。

第二種策略是減少會引起衝突的信息。有幾種藥物通過抑制內耳前庭信息發揮作用，還有一些藥物可以改變感官信息在大腦裏集中處理的方式。

最後，通過反覆體驗，人們可以適應許多新的情況。當你的大腦了解到一種新常態時，它就可以讓你在充滿挑戰的環境中以更少的不良症狀工作。例如，美國國家航空航天局正在研發預適應對策，讓宇航員能夠在減少暈動病症狀的情況下，更快地從地球引力狀態過渡到太空失重狀態。
新華社

黃芪補氣健脾

藥食同源

黃芪是一味常用中藥，具有補氣的作用。黃芪又名黃耆，從字面理解，耆者，長也。

藥用黃芪主要分為兩類：黃芪和紅芪。黃芪主要產於山西的渾原、原平，甘肅的岷縣，黑龍江等地；又有產於山西綿上者，質量上佳，柔軟如綿，故俗稱綿黃芪。



▲黃芪有補氣升陽的功效。

黃芪以身乾，條粗長而直，皺紋少，粉性足，質堅實而綿，不容易折斷，味甜無黑心者為佳。黃芪味甘，性微溫，歸脾、肺經，具有補氣升陽，健脾養胃，益衛固表，利水消腫，托瘡生肌等功效。化學成分方面，黃芪主要含多糖成分，兩種葡萄糖和兩種染多糖，黃酮類化合物，還含有氨基酸、胡蘿蔔素等。

赤豆黃芪龍棗湯

材料
赤小豆、黃芪各30克，龍眼肉15克、紅棗10粒、紅糖適量。

做法
①赤小豆加水500毫升，大火燒開。
②黃芪、龍眼肉和紅棗放赤小豆水中，以小火煮半小時，加紅糖，煮至糖融。
③去湯中黃芪，喝湯吃赤小豆、龍眼肉和紅棗。

功效
補氣健脾。