

背部疼痛是香港人常見的身體不適症狀，可說是都市病之一。嚴重的背部疼痛，可以大大影響到患者的日常生活和工作。作為一名註冊中醫師，會根據診斷給予患者最針對病情的個體化治療方案，以幫助他們有效減輕疼痛和恢復活動功能。



▲背痛是常見都市病。

## 放鬆肌肉



▲鬆解背部肌肉筋膜炎。

觸診檢查時，患者背部痛點附近的肌肉群會呈現緊繃狀態，拔火罐、走罐、刮痧、筋膜刀、射頻熱能筋膜刀、手法鬆解等，都可以鬆解開肌肉的緊繃。

我個人較常用的治療方案為先用走罐儀沿着膀胱經、菱形肌、斜方肌、小圓肌等位置移動吸罐來回推動，使皮膚產生潮紅、充血、瘀血現象，通經活絡；在皮膚表面出現一定程度痧痕後，在痛點附近的肌肉群拔火罐，消除局部的腫脹，8至10分鐘起罐；起罐後，表層肌肉大多已呈現放鬆表現，患者的疼痛分數會下降數分。如果疼痛較強烈的患者，此時會針對豎脊肌以手法鬆解，按壓痛點時患者會有明顯痠痛感。

## 2 以不同方法緩減痛感



▲艾灸治療。

肌肉放鬆後，可以針對痛點活血止痛，針灸、艾灸、儀器治療（超聲波治療、擴散式衝擊波、聚焦式衝擊波）等，都可以明顯下降疼痛分數。我個人較常用的治療方案是針灸治療為主，並以儀器治療加強針灸療效。針灸取穴會以膀胱經、督脈、阿是穴為主，運針得氣，得氣時患者會產生痠、麻、重、脹等感覺，留針15至20分鐘；起針後按壓痛點，痛點較表淺者以超聲波／擴散式衝擊波配合，促進受傷軟組織消炎止痛，痛點較深層者則以聚焦式衝擊波配合。

## 3 錯位關節恢復正常體位



▲按法、板法為主的手法復位。

手法復位是指對錯位的骨關節施以手法使其恢復正常體位。背痛大多針對胸椎附近施術，多以按法、板法為主，施術時可聽到復位彈響聲，筆者個人不過度追求復位彈響聲，手法到位即可。

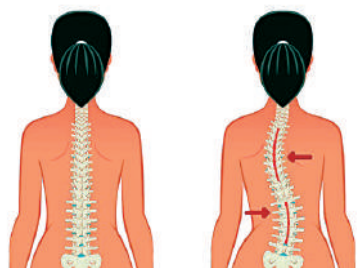
在實際治療中，治療次數和頻率可能會因患者的病情和個人情況而有所不同。一般來說，每次治療約30至60分鐘，完成一次治療後，患者疼痛症狀及疼痛分數往往已有一定減輕，活動度亦上升，3至5次治療為一個完整療程，持續時間約4至6周或更長，以達到最佳的治療效果。

綜合來說，背部疼痛可以透過不同治療方案和方法來幫助患者減輕疼痛、恢復功能，提高生活質量。最重要的是，要根據患者的病情和個人情況制定個性化的治療計劃，並持之以恆地進行治療和康復運動。如果背部劇烈疼痛持續或惡化，建議立即向專業醫療工作者尋求協助。預防背部疼痛的最佳方法是保持良好的姿勢、定期鍛煉和避免過度負重。通過採取這些措施，可以顯著降低背部疼痛的風險並改善整體健康狀況。

## 脊柱側彎

**話你知** 脊柱側彎是一種脊柱異常彎曲的狀況，它會導致背部疼痛、姿勢問題和其他健康問題，亦會導致背部肌肉不平衡，某些肌肉過度活躍，某些肌肉則變弱。當背部肌力不平衡，常常導致疼痛和僵硬。

根據衛生署統計數字顯示，全港約有2%至3%的兒童出現脊椎側彎；而女性患上嚴重脊柱側彎的風險，比男性高八倍。



▲正常脊椎（左）與脊柱側彎（右）。



▲伸展運動有助改善姿勢和減輕疼痛。

# 中醫巧治背痛

## 緩解背痛小貼士

除了接受治療，背痛患者在家中也可以採取一些自我保健措施來緩解背部疼痛——

- 1 **熱敷**：可以幫助放鬆肌肉。
- 2 **伸展運動**：定期進行針對背部肌肉的伸展運動，可以幫助改善姿勢和減輕疼痛。
- 3 **良好姿勢**：坐着或站立時，保持良好的姿勢，避免長時間彎腰駝背。
- 4 **適當運動**：例如游泳，可以幫助加強背部肌肉並減輕疼痛。
- 5 **避免提重物**：提重物時，使用正確的姿勢並避免過度用力。

## 酸棗仁：養血補肝 寧心安神



明醫手記 嚴麗明

「驛路多酸棗，行人翠色中。涼風生渭水，落日照新豐。」（元·陳宜甫）早在遠古時期，我國北方地區的丘陵山間驛道旁，普遍生長着一種棘刺滿身的灌木植物，結出的紅紅果實肉薄核大、酸酸甜甜。此灌木別稱棘子、山棗，我國第一部詩歌總集《詩經》有載：「園有棘，其實之食。」（魏風·園有桃）這裏的「棘」，指的就是酸棗。顯然，古時酸棗就已成為先民飽腹的選擇，並由此發現了其果仁的安眠妙用，也就是古代醫家稱之「睡眠參軍」的酸棗仁。

酸棗仁為鼠李科藥屬灌木植物酸棗的成熟果實的種仁，作為藥用最早見載於《神農本草經》，列為上品藥。東漢醫聖張仲景在《傷寒論》中記載：「虛勞虛煩不得眠，酸棗仁湯主之。」明代醫藥大家李時珍在《本草綱目》曰：「酸棗仁，甘而潤，故熟用療膽虛不得眠，煩渴虛汗之證。」其良好的安神助眠藥效在歷代醫書中均見記載，可謂中藥安眠第一

藥。酸棗仁，是我國衛生部頒發的第一批藥食同源之品。其性味甘酸平，歸肝膽心經，具有養血補肝、寧心安神、斂汗生津等功效。臨床主要用治



▲酸棗仁植株。



▲酸棗仁藥材。

於心肝血虛、陰虛煩熱所致的虛煩難眠、多夢易醒、心悸怔忡、心神不寧、健忘、煩渴咽乾、體虛多汗等症狀，常見於身體過度勞損或用腦過度神經衰弱、更年期女性、多病體衰、中老年人等人群。

現代藥理研究發現，酸棗仁富含酸棗仁皂苷A和B、黃酮類和生物鹼、脂肪酸等，這是酸棗仁具鎮靜安眠、抗焦慮、抗抑鬱的主要藥效成分。它還含有阿魏酸、白樺脂酸、多糖以及豐富維他命C、微量元素等各種有益營養物質，具有降血脂、抗心肌缺氧、減少腦組織損傷、抗動脈硬化、護肝、免疫調節、抗炎抑菌、抗腫瘤等作用。

據世界衛生組織調查，全世界約有三分之一的人存在睡眠障礙，令安眠效佳而又有一定補養健體作用的酸棗仁日益受青睞，致市場出現不少偽品，如以理棗仁、染色「兵豆」、枳椇子等冒充，朋友們自行購買時需留心，並須注意酸棗仁性偏酸斂補益，勿自行長期大量使用。酸棗仁對於體質實熱有實邪鬱滯者，孕婦、幼兒不宜；病情複雜嚴重失眠者，須在專業中醫指導下用藥。

作者為註冊中醫

## 手法復位

## 清熱利濕食療

**藥食同源** 有些人容易出現濕熱證的症狀，如腹脹悶，口苦口黏，口渴但不欲飲。對於這些症狀，可以嘗試一些清熱利濕的食療方，例如薏仁苦瓜粥。

濕為陰邪，容易鬱而化熱，令人出現以上症狀。中醫強調，「虛邪賊風，避之有時」「正氣存內，邪不可干」，故平時應注意減少接觸潮濕的



▲苦瓜性涼，味苦，具清熱作用。

### 薏仁苦瓜粥

- 材料：鮮苦瓜（不去皮）30克、薏仁30克、赤小豆90克、粳米60克。
- 做法：苦瓜切成小塊，與薏仁、赤小豆、粳米同煮，即成。
- 備註：空腹食用，每日1至2次。