

別迷信正骨能解百病 預防痛症從生活開始

近年，香港非常流行「拍骨」，每個人都抱着試一試的心態，把全身的骨頭「拍正」，就能夠解決長期的痛症，究竟「拍骨」是否真的這麼神奇？今期和大家深入討論一下。「拍骨」是屬於中醫傳統正骨手法之一，也和西方脊醫的整脊相類似。最近非常流行的正骨，是屬於把脊椎的小關節錯位調整的手法，經專業的註冊中醫師操作，能夠迅速緩解繃緊痛楚，甚至是麻痺症狀，但並不是一種徹底根治的方法。註冊中醫師會利用旋轉、牽引的方法，把關節活動至扳機點，並瞬間發力，小關節便會發出聲響。然而，坊間亦有不同的痛症中心是聘請「正骨師」去作正骨治療，這是一定的危險性，甚至有引致身體癱瘓的風險。

◆文：香港中醫學會 曹信恩註冊中醫 圖：曹信恩、資料圖片

首先，我們的脊椎骨保護着脆弱的脊髓，脊髓會分支出很多神經線去我們身體不同部分，支配着不同的器官和四肢。有時神經線因為骨之間的小關節錯位而受到擠壓，便會導致不同的麻痺感覺，透過正骨能夠把這個擠壓釋放，從而減輕麻痺的症狀，但假如操作者不熟悉解剖，過於暴力地進行正骨，便有機會損傷到神經線，甚至是損傷脊髓，導致身體癱瘓。

正骨手法宜輕柔快速

正骨的手法適宜輕柔、快速，在熟悉解剖的註冊中醫醫師操作下才是安全。但是，假如整個手法過於粗暴，旋轉角度過多，便很容易拉傷肌肉和關節，嚴重則損傷脊髓。

痛症的種類非常多，可以是急性劇痛，又可以是慢性疼痛。當中，常見的急性劇痛，很多時是因為意外扭傷或撞傷，這種情況要特別小心，不能夠斷言正骨。因為如果骨頭受傷，是不適宜做正骨手法的，否則會令骨頭有進一步的損害。如果是肌肉拉傷，也不適宜正骨，因為在牽引的過程有機會把拉傷的肌

肉進一步損傷，而過程亦非常疼痛。

從日常姿勢開始審視

其實，每一樣的痛症基本都會涉及三個組織，分別是肌肉、筋膜和骨頭，正骨只能夠解決骨頭的問題，但肌肉和筋膜尚未處理好，很快骨頭之間的小關節也會發生錯位。因此，我們不能夠迷信正骨能解百病，反而必須要從日常的姿勢開始審視，再把緊張短縮了的肌肉透過針灸或推拿去放鬆；利用刮痧或拔罐去鬆解筋膜，當軟組織放鬆後，我們才進行正骨，這樣效果會更加長久。同時，亦不要忘記改姿勢和鍛煉合適的肌肉，因為肌肉的鬆緊度和強度，對於維持效果是非常重要的。

大部分的痛症，都是由不良姿勢而引起，智能電話的出現加劇了上肢的不良姿勢。例如，頸部前傾導致長期肩頸勞損，寒背導致背部不適和心口壓痛，手部長期拿手機導致手腕勞損疼痛等。因此，在大量使用智能電話時，必須提醒自己多

◆如要正骨，需要經專業的註冊中醫師操作。



◆曹信恩
中醫師

抬頭，防止過度前傾。加上，一周三次的帶氧運動，也有助預防痛症，在運動期間，全身肌肉都在應用，能夠改善肌肉緊張的情況。而且，受損的部位血流量增多，改善氣血，加速修復。

在中醫角度，風、寒、濕是引發痛症的常見病邪。香港位於中國南方，是濕重之地，加上飲食太豐富，容易在體內生濕，以致身體重墜，神疲無力；由於長時間在冷氣地方工作，加上喜愛吃生冷寒涼，容易感受風寒之邪，使身體疼痛、麻痺。要預防痛症必先從保暖開始，避免冷氣直接吹到身上；在飲食上也應減少進食生冷寒涼之食物。



◆香港是濕重之地，港人較易感受風寒之邪，使身體疼痛。



◆中醫透過正骨復位等手法改善脊椎的排列，針灸、拔罐亦有助於緩和脊骨問題引起的痛症。

健康資訊

◆文：Health

輕鬆互動展覽形式 幫助市民認識乙肝

每年7月28日為「世界肝炎日」，為響應今年的世界肝炎日，癌症資訊網慈善基金聯同香港肝康會合作舉辦名為「全城無肝炎」活動計劃，計劃設有一系列乙型肝炎（乙肝）公眾教育活動，包括專題展覽、醫生講座、文章及短片等，旨在透過活動提高公眾對乙肝的認知，以及推廣正確乙肝資訊。早前，計劃首站為「全城無肝

炎」專題展覽，並邀請了香港大學腸胃及肝臟科講座教授袁孟峰教授現場講解及宣傳有關預防乙肝的信息，現場還設置了健康資訊展板讓公眾認識乙型肝炎、病徵及預防方法，同時提供免費乙肝快速測試等。而且，其後亦派出流動展覽車巡迴港九新界各地，透過輕鬆互動的展覽形式，加強市民對乙肝的認識。



◆早前乙肝公眾教育活動

學生創科發明展覽 重拾城市活力光彩

年度學界盛事聯校科學展覽今年回歸，來到第55屆，由即日起至8月25日期間假香港中央圖書館展覽館開放予公眾免費參觀，展出中學生創意發明。科學的本質並非要磨滅精神，相反科學發明更應是為便利生活、展現活力、重拾城市光彩而設的創意成品，學生的無限創意是創科發展的基石。今年展覽以「活力」(Vitality)為主題，希望同學透過科學，發揮創意設計創新發明，增添日常生活活力，提升城市效率、促進運動效能以及發掘社區可持續發展的可能性。



◆年度學界盛事聯校科學展覽



◆Co-Brew飲品
創製活動

創意飲品創製活動 鼓勵互相分享靈感

今個夏天，香港星巴克推出首個Starbucks Co-Brew 飲品創製活動，邀請大家發揮創意，挑選心水配料及裝飾，創造夢想中的星巴克飲品，並有望於2023年在香港及澳門星巴克限定推出。活動的「Co-Brew」，是指透過聯繫咖啡及茶飲愛好者，互相分享靈感，依個人心情創作出個人專屬的飲品，再集合各人的獨特喜好及構想，融入至將會推出的Co-Brew飲品中。活動為 #MyThirdPlace 品牌推廣活動的重要一環，顧客可根據個人心情、對飲品的喜好，以及對「第三生活空間」的理解，重新演繹品牌經典飲品，創製出與大眾分享的Co-Brew飲品。



◆香港註冊中醫師 楊沃林

預防中風的食療

吃素唸佛的老李突然中風，他身邊的朋友都很緊張，擔心自己也會中風，都來找我諮詢，我教他們用食療預防。

愈來愈多的研究表明：至少有80%的中風是能預防的！我教大家的這個預防方法非常簡單，藥補不如食補，只要平時在煮粥、煲湯的時候放點天麻。

中醫有「風、寒、暑、濕、燥、熱」六邪氣的說法，又把風分為外風和內風，中風正是由於「內風」引起的。

天麻就是專治「風」病的藥食同源的食材，李時珍稱它為「定風草」。

頭暈目眩、老年性癱瘓、偏頭痛、面癱失語、口眼歪斜、肢體麻木、高血壓、風濕性關節炎、中風等一切風病，都可以試試天麻。

天麻，具有息風止癇，平抑肝陽，祛風通絡的功效；主治肝風內動，驚癇抽搐，眩暈，頭痛，肢體麻木，手足不遂，風濕痹痛等。

一、肝風內動，驚癇抽搐：天麻入肝經，功能息風止癇，且味甘質潤，藥性平和，故可用治各種病因之肝風內動，驚癇抽搐，不論寒熱虛實，皆可配伍應用。

二、眩暈，頭痛：天麻既息肝風，又平肝陽，為治眩暈、頭痛之要藥。不論虛證、實證，隨不同配伍皆可應用。

三、肢體麻木，手足不遂，風濕痹痛：天麻又能祛外風，通經絡，止痛；用治中風手足不遂，筋骨疼痛；婦人風痺，手足不遂；風濕痹痛，關節屈伸不利等。

《本草彙言》：主頭風，頭痛，頭暈虛旋，癱瘓強直，四肢攣急，語言不順，一切中風，風痰。



◆天麻

李時珍：補益上藥，天麻為第一。世人只治之治風，良可惜也。

《神農本草經》：久服益氣力，長陰，肥健，輕身，增年。

天麻作藥用已有一千多年的歷史，《神農本草經》和《本草綱目》裏，均有天麻「除百病益壽延年」的記載。

天麻能夠有效降低血壓，減慢心率，對心肌缺血有保護作用，長期服用能夠起到強健筋骨、保護腰膝，以及平肝益氣的作用。

天麻的降壓作用以舒張壓降低最明顯，其作用迅速，維持時間短，可調性好。降壓時心率不增快，並能降低心肌耗氧量，對高血壓合併冠心病的治療有利。

天麻能很好地增加外周以及冠狀的動脈中血液流量，增加腦血流量，降低腦血管阻力，輕度收縮腦血管，這對於心臟具有很好的保護作用。所以，日常出現了心悸氣短的情況，也可以用天麻泡水喝來食療。

食療配方：

1. 天麻燉雞：雞大補氣血，天麻治頭暈鎮靜安神，這道菜非常養生。

做法：雞宰殺之後切塊備用；將雞、天麻片一起放入鍋中燉煮，肉質軟爛之後加入食鹽就可以上桌服用了。

2. 天麻蒸蛋：天麻煮雞蛋，能通經活絡，頭暈目眩、四肢麻木、腦血管病可以試試。

做法：天麻片10克、雞蛋3個、水1,000克；先將天麻片放入鍋內用水煮30分鐘後，打入雞蛋煮熟即可食用，隔日吃一次。