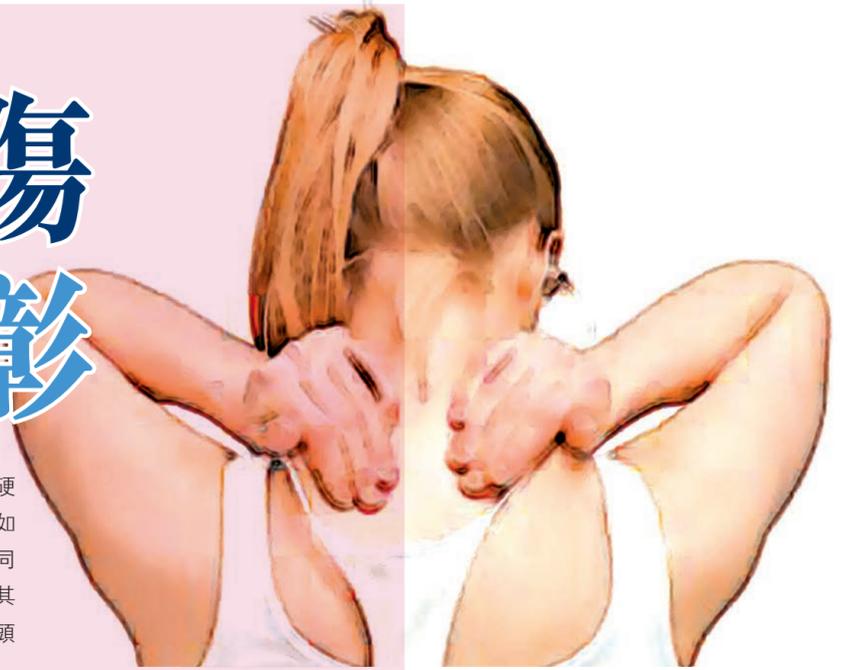


# 慢性勞損損筋骨傷 中醫療法功效彰



慢性勞損是指某一個動作重複地做或某一個動作長時間維持不變，從而造成肌肉及關節的僵硬疼痛不適，可以發生在全身任何部位，但對於辦公室一族來說，脊柱的慢性勞損最為常見，例如慢性頸痛、背痛及腰痛等，在臨床上多見。慢性勞損常常不局限於某一部位，而是幾個部位同時發生，所以很多市民喜歡去做按摩，因為按摩可以幫助放鬆全身，特別是放鬆整個脊柱。其實，慢性勞損可以看成是亞健康狀態，若不予以重視，將會逐漸發展成為某種確切的疾病，如頭痛、頸椎病或腰椎間盤突出等，故發現自己有相關病痛，則不容忽視。

◆文：香港中醫學會秘書長、註冊中醫 石華鋒 圖：石華鋒、資料圖片

脊柱是人體骨架的主軸、核心，它由頸椎、胸椎、腰椎、骶骨及尾骨組成。脊柱聯結着大腦、軀幹、四肢及臟腑，因脊柱內含有脊髓，而脊髓是中樞神經系統的一部分，有着大量神經，它將大腦與整個身體的神經連接起來。在中醫學中，脊柱屬於任、督二脈中督脈的主要組成部分，是奇經八脈的主脈，是「陽脈之海」，在全身陽脈中起着統帥作用。所以保護脊柱，令脊柱維持健康狀態對人體的健康非常重要。

因此，脊柱的慢性勞損對人體身心健康的影響非常之大，除了造成慢性疼痛外，還會引發失眠、頭痛、心悸，以及臟腑功能失調的病症。中醫對脊柱的慢性勞損有着非常豐富的治療方法，常見的包括針灸、刮痧、拔罐、刺絡放血、艾灸、推拿、正骨、氣功等。



◆脊柱與臟腑的密切聯繫（宋·《存真圖》）



◆石華鋒註冊中醫師

## 慢性勞損的治療方案 刮痧與拔罐避開動脈竇

關於脊柱相關的慢性勞損，中醫有很好的治療方案，建議選擇兩種或以上的中醫療法以更好地調理慢性勞損。例如，臨床上針對頸肩部不適為主的患者，可以使用刮痧療法為患者兩側頸肩部進行鬆解，然後再進行針灸治療。中醫刮痧的要求與中醫推拿的要求一樣，要做到持久、有力、均勻、柔和，從而達到深透。

當中，值得注意的是，在刮痧的過程中，要嚴格避開患者頸部兩側的頸動脈竇（壓力感受器），否則可能導致血壓下降、心率減緩，甚至喪失知覺。所以，為患者進行頸部刮痧時，既要力求全面到位，又要避開危險之處，以保證有效且安全。另外，頸肩部的勞損常常兩邊同時存在，即使可能只表現為一邊的不適，但中醫師必須要認真仔細地使用觸診進行檢查，治療上也一定要同時兼顧兩邊，有時不痛的一邊反而勞損更為嚴重，此為經驗之談。

而針對以腰背部不適為主的患者，可以使用拔罐療法為患者腰背部進行鬆解，然後再進行針灸治療。關於拔罐，不論是拔氣罐還是拔火罐，留罐的時間並非越久就越好，時間太久反而可能引起水泡，令患者皮膚產生不適。拔罐時間建議控制在10分鐘以內，因應拔罐的力



◆中醫透過正骨復位等手法改善脊椎的排列，拔罐及刮痧亦有助於緩和脊骨問題而引起的痛症。

度、患者的耐受程度及病情的輕重等，時間上可進行加減調整。經過拔罐後，大多數人都會有一種肌肉馬上很放鬆的感覺，皮膚上也會出現深紫色的罐印，罐印會在5至7日內逐漸消退。

但臨床上也有出現腰背部的肌肉確實很僵硬，而拔罐後卻未出現預期的深紫色罐印，甚至無皮膚顏色的變化，患者也未有輕鬆感，若出現這樣的情況，可以在未來的治療上不使用拔罐療法而使用刮痧療法代替，刮痧後患處可明顯出痧，肌肉的僵硬感也可馬上減輕許多。同理，如果刮痧並無出痧的情況，那麼可採取拔罐療法而達到應有的治療效果。有時候真的很感嘆中醫療法的豐富多樣性，可以令疾病各異的患者都能夠尋找到一種適合自己的治療方法。如果患者同時頸肩及腰背都不適，那麼可以先進行頸肩部刮痧，然後再腰背部拔罐或刮痧，之後再進行針灸。



◆紫銅拔火罐（《圖說中國文化》）



◆常用刮痧工具



◆常用火罐（《圖說中國文化》）



◆中醫通過觸診發現的痛點，在「阿是穴」上進行針灸，對痛症更能精準醫治。



◆風池穴及大椎穴

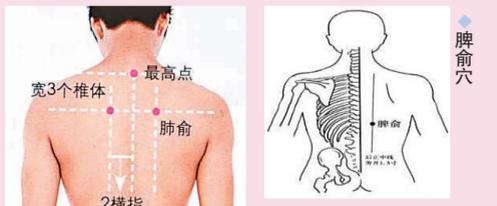
## 慢性勞損的常用穴位 「阿是穴」上針灸精準醫治

關於針灸穴位的選擇，頸肩部常常會選用風池穴、風池穴、安眠穴、天柱穴、大椎穴、大杼穴及肩井穴，這些穴位集中在頸肩背部，能夠有效地疏通頸肩部的經絡，令局部氣血運行得為通暢，除了能夠舒緩頸部不適，還可以令頭面五官及上肢的血液循環運行更佳，臨床上可以改善由頸肩勞損導致的頭痛、偏頭痛、頭暈、失眠、耳鳴、手麻、上肢乏力等症狀。有一些奇怪的病症也可能與頸肩部勞損有關，例如心悸、胸悶、咽喉異物感等。

腰背部的針灸穴位，通常會選用身柱穴、肺俞穴、心俞穴、筋縮穴、肝俞穴、膽俞穴、脾俞穴、胃俞穴、命門穴、腰陽關穴、腎俞穴及大腸俞穴，這些穴位都集中在腰背部，通過穴位的名稱很容易發現這些穴位除了對腰背部的肌肉勞損有幫助之外，還可以相應地改善所對應的臟腑功能。

穴位的分布規律與臟腑的分布規律大致相同，肺俞穴與心俞穴在上背部，肝俞穴、膽俞穴、脾俞穴與胃俞穴在中背部，腎俞穴與大腸俞穴在下背部。值得引起注意的是，腰背部穴位的深處為臟腑器官，針刺時須避免直刺而採取斜刺或平刺以保證安全，針尖方向根據病情所需，可向內、外、上、下皆可，此處的「下」是指針尖朝足跟方向，針對慢性勞損，本人常常使用針尖向下，即朝足跟方向斜刺或平刺。

關於穴位的選擇，「阿是穴」有時候才是解決病痛的最重要穴位。何為「阿是穴」？即醫者通過觸診發現的痛點，「以痛為腧」，也就是哪裏痛哪裏就是穴位。在「阿是穴」上進行針灸，可以對疾病帶來更為精準的醫治。



◆肺俞穴



◆脾俞穴



◆腎俞穴

## 針灸感受大不同

針灸的目的是為了令勞損部位得到放鬆，但不同人在針灸後會有不同的感受。有些患者在針灸後會即時感受到僵硬及疼痛明顯改善，有些患者在針灸後會有緊張酸痛感，然後在1至3日後才能得到改善。同時，同一人在不同階段的針灸後會有不同的感受，當勞損非常嚴重，肌肉非常僵硬，治療後針灸的酸痛感會非常明顯。而隨著勞損的改善，治療後針灸的酸痛感反而越來越少，人也會感覺越來越輕鬆。所以，當你出現治療後緊張酸痛感很明顯時，請與你的中醫師進行溝通探討，不要因此而對針灸治療有畏懼之心。



◆中醫師根據患者所需，為患者進行中醫正骨治療。

## 筋骨並重 筋柔骨正

針灸結束後，中醫師還可以根据患者所需，為患者進行中醫正骨治療。正骨能夠有效地改善關節活動度，同時可以令脊柱周圍的軟組織進一步放鬆，從而達到改善慢性勞損。關於正骨，也稱整脊，如果只是單純地正骨而不鬆解脊柱周圍的軟組織，那麼正骨後只能令患者得到一時的放鬆，卻不能持久地維持療效。所以，針對慢性勞損，中醫在正骨前，先經過刮痧、拔罐、推拿及針灸等方法為患者鬆解，可以令正骨的療效維持得更為持久。如果有市民習慣尋找物理治療師或脊醫求治，能夠為你先進行拉伸、指按、熱療或一些放鬆軟組織的治療，然後再整脊，相信療效會更好，因為大家治療的思路都是一樣的，筋骨並重，筋柔骨正。

## 睡前花5分鐘鍛煉

最後，還需溫馨提醒，受慢性勞損困擾的市民，應當重視避免不良姿勢，積極進行正確的鍛煉，增加易勞損部位的肌肉力量，改善勞損部位的關節活動度，才能夠從根源上醫治慢性勞損。鍛煉的部位未必是勞損部位，例如活動肩關節可以放鬆頸部肌肉，鍛煉髖關節可以放鬆腰部肌肉。鍛煉，往往被醫者及患者所忽略，在香港高強度及長時間的工作壓力下還要抽出時間鍛煉，確實不易。但仍然希望大家善待自己多一些，每天睡前花5分鐘時間，用雙手從頭到腳快速按揉一下，向專業人士學習幾招簡單並適合自己的動作，每日有恆心地鍛煉，專一地鍛煉，遵守規矩，循序漸進地鍛煉，慢性勞損將逐漸消散，健康喜樂將不期而至。



◆叉手托天式（《養生氣功導引圖》）。

## 食得健康

◆文：兩文

## 全新「Eat Fresh Feel Good」活動 三款獨特潛艇堡 Signature 系列

今年，Subway 推出全新「Eat Fresh Feel Good」品牌活動，迎合顧客對健康飲食的追求。作為人氣快餐連鎖店，每款潛艇堡均採用新鮮出爐的麵包，配搭嚴選優質肉類、新鮮蔬菜和香濃芝士，保證每一口都滋味無窮，定能讓你大飽口福。為響應今次品牌活動，特別推出 Subway Signature 系列，帶來三款全新口味的潛艇堡。每款均由美食藝術家精心設計，以更健康的食材入饌。全新 Signature 系列的三款獨特潛艇堡分別是：All Day Brekkie、Italian Supreme 和 Chicken Cordon Bleu，每款潛艇堡的食材均經精心配搭。



◆三款 Signature 系列

All Day Brekkie 以豐富早餐展開新一天吧！鮮嫩多汁的雞肉漢堡，配搭香脆煙肉、碎蛋沙律和切片芝士，加上層層新鮮生菜、番茄、紫洋蔥和青椒，能讓你一整天都充滿元氣。Italian Supreme 充滿意式風情的超級組合，鬆軟的意大利香料麵包，夾着意大利辣香腸片、香脆煙肉和切片芝士，伴以爽脆生菜、番茄、洋蔥、青椒和蛋黃醬。而 Chicken Cordon Bleu 是創新演繹法式藍帶雞扒，酥脆雞排鋪上惹味火腿片，佐以融化芝士和絲滑蛋黃醬，加上清爽生菜、番茄、洋蔥和青椒，讓你享受充滿法式風情的美味。

## 健康資訊

◆文：兩文

## 大玩劍擊運動實踐健康生活

一直盡心照顧每位健康的屈臣氏，為響應集團全球義工日，香港屈臣氏早前舉行了「#GetActive 健康同樂日」，邀請了凝動香港體育基金的基層學生及家庭，與義工隊大玩劍擊運動，屈臣氏員工亦踴躍參與，旨在鼓勵大家實踐健康生活，同時將關愛帶到社區。

當日，大家一同體驗劍擊工作坊，初嘗力量與智慧並重的劍擊運動，大小朋友都樂在其中，場內還有一家大小參與的精彩活動，包括面部彩繪及打卡布置，屈臣氏專業團隊更提供免費身體檢測，包括血壓、脈搏、血氧飽和度和體脂、健康諮詢服務等，讓他們了解健康情況之餘，更獲得專業營養知識。

今次活動鼓勵不同年紀人士關注個人健康，培養運動習慣，並配合屈臣氏於 O+O（線下及線上）提供的多元化保健產品及健康諮詢服務，實踐健康生活，更將這份健康活力帶給基層學生，體現屈臣氏「愛·行動」精神！



◆#GetActive 健康同樂日



◆劍擊工作坊



◆免費身體檢測

## 與綠建隊長展開「明日綠建遊」



由建造業議會及香港綠色建築議會合辦，旨在推廣綠色建築的年度大型公眾活動「香港綠色建築周2023」將於9月23至29日期間舉行，並於首日假西九龍文化區戲曲中心舉行儀式。為響應本年度「集合綠建能量，向2050碳中和進發！」主題，「香港綠色建築周2023」將圍繞「四大綠建能量」，包括「健康舒適」、「高效資源」、「環境友善」及「創新元素」，舉辦多個公眾活動。當中，重點活動包括《集合吧！明日綠建遊！》，由四位熱衷減碳生活的綠建隊長，包括人氣歌手陳柏宇、前香港天文台助理台長梁榮武、碳中和及可持續發展委員會成員鍾志豫及 KOL Bean 楊千筱小朋友，帶領全港市民走出八大綠建，鼓勵公眾參與一連七日的體驗活動《集合吧！明日綠建遊！》，透過導賞團和綠建工作坊，以及大玩有獎線上線下互動遊戲，以綠色建築聯繫減碳生活，共同打造2050碳中和。