

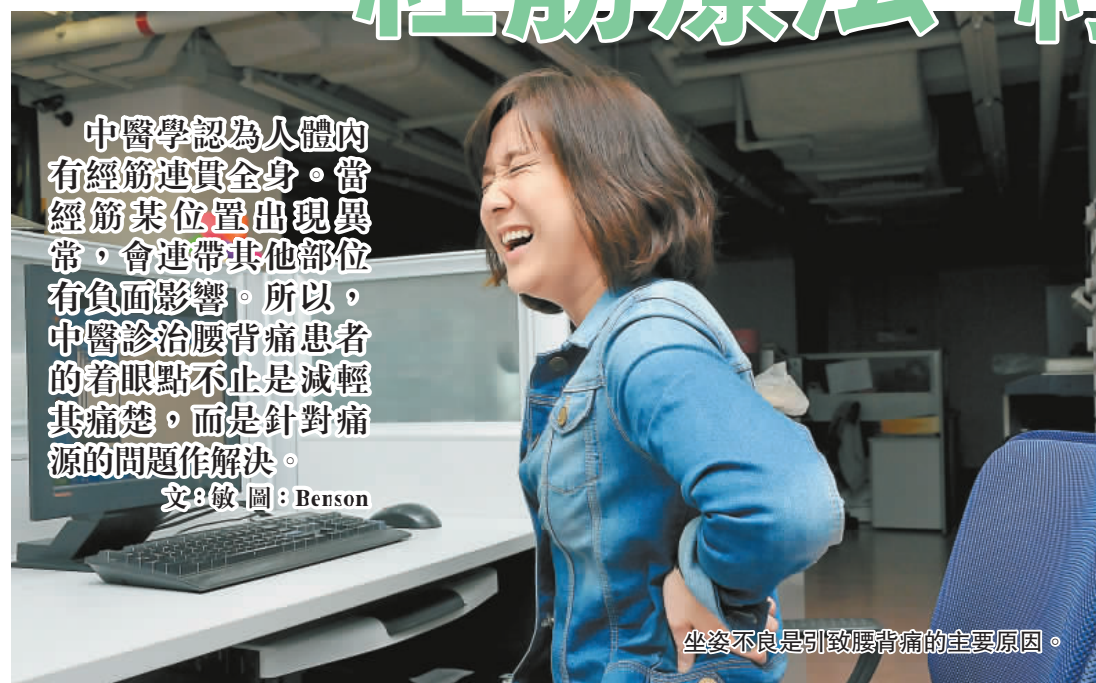
以解痛為目的 治標又治本

經筋療法 紓緩腰背痛



健康

責任編輯：胡茵 林慧敏



中醫學認為人體內有經筋連貫全身。當經筋某位置出現異常，會連帶其他部位有負面影響。所以，中醫診治腰背痛患者的着眼點不止是減輕其痛楚，而是針對痛源的問題作解決。

文：敏 圖：Benson

坐姿不良是引致腰背痛的主要原因。

俗語有云：「病人腰痛，醫生頭痛」。西醫學上，腰痛症狀有種類之分，如：坐骨神經痛、梨狀肌綜合症、腰三橫突綜合症、腰椎間盤凸出症等，但是在找尋致痛成因卻不容易。反觀中醫認為「痛」的出現乃體內的經筋異常或筋結（即經筋通道受阻或損傷）所致，故出現「不通則痛」的現象。

痛楚源於經筋病變

香港中華經筋學院院長林友註冊中醫師表示，經筋在中醫學被視為人體組織形態、結構與功能系統的統稱。組織形態指皮膚、筋膜、肌肉、肌腱、韌帶、臟腑膜源組織等。身體每一部分均有經筋運行其中。基於經筋乃活性組織，自然地會因着勞損、創傷、姿勢問題而出現退化、阻礙、筋結等經筋異常/病變。中醫把經筋異常/病變的位置稱之為「病灶」。倘若經筋異常/病變的程度阻礙了體流運行或刺激神經，便會引起傷痛、疾病。

導致腰背痛的五大內外因素

經筋異常以致腰背痛的原因，離不開與日常生活習慣有關。常見的有坐姿不正確、肌肉或韌帶拉傷、關節退化、腰背的神經線受壓、不良的飲食習慣等。

坐姿不正確。不良的姿勢會對脊椎構成壓力、韌帶被過度伸展，使肌肉勞損，關節及神經線受壓。

肌肉或韌帶拉傷。肌肉或韌帶伸展過度或過快會導致韌帶撕裂及出血，繼而引起膨脹疼痛。

關節退化。隨年紀增長，關節會自然損耗及退化，造成退化性關節炎。而關節退化使到骨質增生形成「骨刺」，骨刺有機會壓



中醫會針對經筋的病灶位置，以彈筋的手法使繃緊的經脈得以放鬆。

着腰背附近的軟組織或神經線。

腰背的神經線受壓。椎間盤處於兩個椎骨中間，具避震功能。當椎間盤受到刺激或其神經線受壓均有機會引致背部至腳部疼痛。而坐骨神經並非單只負責腰部的感覺及肌肉活動，更會往下伸延至雙腿。因此，若長期忽略腰背痛的問題，其痛症有機會牽連至腿痛。

經筋療法旨在解痛

既然中醫認為疼痛是身體經筋異常所發出的信號，要治病就不能單靠止痛藥「止痛」，而是針對病灶來「解痛」。

全身的經筋共劃分為12條通道，人體手、足各分3陰3陽經筋。「手陽明、手少陽、手太陽」為手的3條陽筋；「手太陰、手少陰、手厥陰」為手的3條陰筋；至於腳部亦有分作3條陽筋「足陽明、足少陽、足太陽」及3條陰筋「足太陰、足少陰、足厥陰」。

林醫師指，腰背痛所牽涉的經筋為「足太陽經筋」或「足少陰經筋」。中醫師通過問診了解患者其痛的位置後，會再按着患者腰背的區域局部尋找病灶。倘若痛源在表皮層，所涉及的病灶為「足太陽經筋」；倘若痛源為脊椎骨、椎間盤位置，則與「足少陰經筋」有關。找到病灶點後，醫師便會以揉揉、扭動、搖動鬆解、彈筋等手法來作治療，目的是使到繃緊的經筋得以撫平，達致舒筋活絡、暢通氣血。

預防腰背痛

「預防永遠勝於治療」，除了因退化的腰背痛難以避免，平時亦可多注意生活細節，如坐有靠背的椅子，以保持腰部挺直。避免懶散地挨着，使背部過分彎曲。如有需要，可另加軟墊或毛巾來保持腰部弧度。在提舉重物、拾東西，甚或做重複性動作時，記得避免突然彎腰或用力。應先盡量貼近物件，屈膝蹲下並保持腰部挺直，利用腿部及肩部力量提起。當轉身時，應踏步轉身，不可扭腰，否則容易扭傷。

補腎湯水

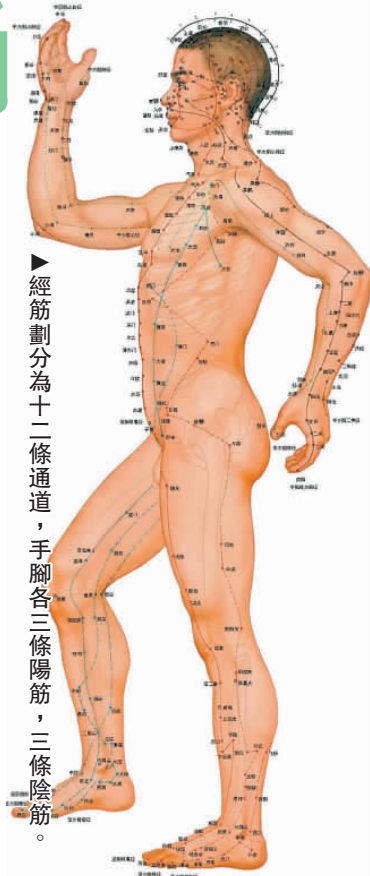
材料：
杜仲 1兩
陳皮 3錢
豬腰 半斤
生薑 2片

製法：
煲滾後，再以慢火煲1至2小時

功效：
強健筋骨、補益肝腎，適合容易腰酸背痛的人士飲用。



▲林友醫師指，在經筋醫學角度，一切的痛症源於經筋導致經絡不通、神經功能受到不良影響。要改善腰背痛不能單單止痛，更要解痛。



▲經筋劃分為十二條通道，手脚各三條陽筋，三條陰筋。

經筋自療法

縱使解開筋結須由相當知識、經驗的中醫師處理，但林友醫師指大家平日亦可透過進行經筋自療法來紓緩經筋繃緊。



調肋法

雙手掌按於胸肋骨上，吸氣擴胸。另可同時配合上身左右搖動、側壓腰部的動作。



鬆腰法

雙手叉腰，左右搖動、側壓腰部。然後，雙手手掌擦揉腰骶部。

治腰痛的經筋手法

林友醫師向讀者介紹經筋師常用治理腰背痛患者的經筋手法。

搖腿揉腰法

操作：患者俯臥在床，經筋師站在一旁，一手搖其腿部，另一手揉其腰背。
功效：舒筋活絡、消除緊張。

交腿搖身法

操作：患者俯臥在床，經筋師站於一旁，將對側腿搬向己方搖動，以鬆解足少陽經筋。
功效：理順筋絡。



青春永在

中年以上人士很多都面對體重增加的問題，在世界各地經濟發達的社會，青少年甚至兒童也同樣處於體重上升的趨勢。無論任何年齡，超重或者肥胖都是一個老化信號，對於中年或以上男女，如果發現體重在一兩年間增加超過十磅的話就應該及早作出處理。

遠絡療法激發修復能力

數月前，一位女士因為腰背痛和兩側髖部疼痛而求診，她的其他症狀包括反覆出現心跳氣促，過去及現時的病史有已治癒的鼻咽癌、糖尿病、高血壓和高血脂。目前每天服用七種藥物，由於是接受過治療的朋友介紹，所以在第一次診時，我便向她介紹遠絡療法，並且開始進行治療。遠絡療法的全名是「遠道相應穴位經絡療法」，這

種由綜合中西醫理論研發出來的療法近年在日本、台灣逐漸被醫生採納，兩地各有近千名醫生接受過相關培訓。因為篇幅所限，無法在此詳細介紹，有興趣的讀者可在網上尋找更多的資訊，治療的原理是在不打針、不吃藥、不針灸的情況下激發人體自行修復的能力，經過四次治療，她的腰背痛和兩側髖部疼痛明顯改善，心跳氣促發作次數也減少。按照計劃，一個療程是十次治療，大概到了第七、第八次治療，治療師發現她原本較鬆弛的下巴和頸部皮膚有所改變，同時她告訴我們治療帶給她另一個收穫，就是腰圍縮減了，當時我聽過後沒有什麼印象，結果，她在完成療程後還多做了幾次治療，朋友都看見她的外形轉變，至今為止，經已有七八位她的朋友前來接受治療，希

縮減腰圍的啟示

望達到像她一樣的效果，這些接近長者年齡的女士大家有一個共通的情況，就是體重在幾年間明顯增加。為了避免過度的期望，我向她們解釋每人身體狀況不同，對治療的反應也不同，幸而其後的治療對大部分人都發揮出效果。

中年肥胖成因仍有待探究

上述實例有很多值得思考的地方，首先，現代醫學知識對人體的全面了解仍然有相當距離，肥胖（特別是中央肥胖）的原因是什麼？除了大家熟悉的飲食攝取熱量或脂肪過多之外，顯然還有其他因素。就像上面的例子，這些女士中不乏飲食清淡的人，但無法控制體重和腰圍增加，到底脂肪為什麼積聚於腹部

呢？就如體重正常的人為什麼有脂肪肝呢？醫學專家對此未有肯定的答案。至今為止，西醫對肥胖的處理方法主要是飲食控制、改變生活習慣、運動和必要時加用藥物，外科辦法如胃部縮小手術或放置氣囊是近十年才應用，長遠效果或副作用尚未知道。正如某些控制體重藥物的副作用，都是經過十多年後才陸續被發現，最終被禁止銷售。雖然源自中醫和西醫理論，遠絡醫學本身有獨特的演繹部分，簡單來說，我認為它通過調節內分泌功能而達致平衡脂肪分布的效果，進一步解釋需要較多篇幅，所以只好留待下次再介紹。



駱醫生 drlok@mindbodyfitnesshk.com



腎虧男女

一直不斷地考試、升學、進修、OT，食無定餐，睡無定時，三十出頭男性已經早生華髮，力不從心；姑娘卻已紅顏退去，面容枯黃，月經量少；本在此時傳宗接代，開枝散葉，卻發現男早洩女早更，不得不踏上補腎壯陽，調經助孕之路，原因是他們過度透支造成中醫的腎虧。

男性腎虧的表現

1. 感覺疲勞。有著名四字經典幫我們理解腎虧的分類：「陰虛發熱；陽虛怕冷；血虛發燥；氣虛無力。」意思為陰虛是身體感覺發熱；陽虛感覺到四肢涼，身體發冷；血虛是身體皮膚乾燥；氣虛是全身乏力；氣虛較陰虛陽虛程度為輕，老百姓講的腎虧其實相當於腎氣虛，是腎的功能減退的初期，所以很多時候覺得累，沒有力氣就是腎氣虧虛的表現了。
 2. 頭髮早白。脫髮有虛實之分，而白髮基本上都是虛症，是肝腎精血虧虛表現，很多香港男孩在讀中學時就出現白髮。
 3. 性功能下降。性慾減退、遺精、滑精、早洩、陽痿，早洩是最常見的男性功能障礙。
 4. 精子異常。少精，弱精，精子畸形，精子液化不好的男性比例高達40%以上甚至更高。
- 腎虧其他症狀：眼睛乾澀、視力下降、聽力減退甚至耳鳴、牙齒鬆動、記憶力減退、注意力不集中、健忘、夜尿增多……



註冊中醫汪慧敏教授



行健集

拇指腱鞘炎

近年電子產品盛行，產品多元化，更新年代越來越快，而且功能強勁，設計得美輪美奐，周邊產品不斷配合，整個市場非常蓬勃。

在這蓬勃的市場下，亦潛藏了不少都市陷阱和危機。首先這樣快速的更新換代，使人眼花繚亂。第二，人們往往迷失了方向，到底購買產品的目的，是基於產品功能應用需要，還是追逐產品潮流呢？每次走過售賣周邊配件的檔攤，看到遍地遍架上，堆積如山的電話外套、充電器、電線、保護貼，心想在不久的將來這堆堆的物件將會變成垃圾，售賣這些東西的小販，可能會血本無歸，另外還要收藏打理這些賣不掉，又佔地方的貨物，可真傷腦筋。

除了影響環保外，這些電子產品亦帶來了科技病，隨着越來越多的低頭一族，這些不良姿勢，導致身體不適，亦越來越普遍。

比較常見的有手部筋腱發炎，如：扳機指、腱鞘炎，尤其是拇指的腱鞘炎，拇指腱鞘炎的發炎部位在手掌第一掌指關節附近，即拇指根部與手掌相連接處。但是很奇怪，患者往往投訴拇指指背第一、二指間關節處疼痛，這是因為拇指筋腱發炎時，拇指會處於屈曲狀態，避免牽拉到拇指的屈肌肌腱，但是長時間處於屈曲狀態，拇指伸側的肌腱側處於牽拉狀態，所以患者常以拇指指背痛求診。

治療方面，最重要是減輕拇指的過勞，減少用拇指按電子產品。另外可以處方消炎鎮痛藥和肌肉放鬆劑以減輕肌腱的張力。嚴重患者可能要作腱鞘內類固醇注射。這時候可能要花一翻唇舌解釋給患者聽，為何指背痛，卻在手掌打針。



中醫小百科

中醫望診中，最重視望神，尤其注重觀察眼神，眼睛炯炯有神，足證是神氣足精神好的健康人士。同樣，聞診中也很注重聽覺是否敏銳，屬健康指標之一。可嘆如今都活在聲色資訊氾濫的時代，最易弄至眼矇耳聾，令五官提早退化，身體健康受損。幸好，只要有恆心每天抽幾分鐘時間做按摩，也可按需要服一點食療，能保養好人體最寶貴的器官，耳聰目明不難做到。

以下推介的眼耳簡易保健按摩，越年輕開始做越好。首先揉按眼睛，要按眼睛周圍的睛明、攢竹、絲竹空等穴位。閉目，雙手手指互相摩擦十多次至發熱後，把中指按在雙眼內眼角稍上方凹陷處的睛明穴，再向上沿眉頭的攢竹穴順着眉毛推至眉尾的絲竹空穴，往下沿外眼角處由外至內推回睛明處，剛好是一個橢圓形的按摩圈。一圈為一次，每次可按二十一至三十六次，按摩力度不輕不重，舒適為度，按後起碼半分鐘睜眼。這種揉眼法，與我小時候學校教做的四式眼保健操，有異曲同工之處，惟更省時易做。

中醫相信，肝開竅於目，杞子因能滋補肝腎，故經常眼倦眼乾之人，可常用熱開水浸泡四五十粒枸杞子，然後飲水吃杞子，每天一次，既減眼乾又能明目；若眼睛易紅，再酌加少量杭菊花同泡飲，很快見效。

按罷雙目，便到雙耳。先以食中指夾住雙耳根部，上下推拉摩擦為一次，也要做二十一至三十六次，自會全身暖和。不要小看耳朵，是人體很多經脈所過之處，內還有反射全身的穴位，所以按摩耳朵等於按摩全身，有助經絡氣血運行暢順。摩耳後，雙掌蓋耳手指放腦後，食指疊中指上，用力滑下敲擊後腦，稱「鳴天鼓」，次數如前，有增強聽覺及預防耳鳴之功效。



註冊中醫師廖共新 士大夫

耳聰目明