

《醫事論事》 [第14集]

夏展鵬註冊中醫師

香港浸會大學中醫學碩士
南京中醫藥大學中醫學博士研究生

向健康脊柱出發 - 胸椎病

一、胸椎病：

今期向各位介紹胸椎病，胸椎包括12塊椎體，佔整個脊柱長度的1/2，胸椎橫突粗大、強壯、呈疊瓦狀向後側延伸，是肋骨的支撐，因為胸椎較穩固，所以胸椎損傷相對少。出現的症狀大多數為內臟功能的失調，常常被誤認為內臟的疾病。

當有胸椎小關節錯位時，從體表上很難直接看出明顯的變化，主要依靠疼痛部位及壓痛點為參考，並要參考X片才可以確診。若胸椎側彎，雙側肩胛，背腰部就不對稱，而棘突不是在一條直線上，嚴重者胸椎呈大角度側彎。

胸椎病的成因：

1. 不良姿勢引起：由於長期生活、工作、活動的姿勢不正，或者長期勞損所致。
2. 不適當或過量的運動引起：由於運動前熱身不足，運動後放鬆不夠，或長期過量的單側運動所導致。

除上述成因外，中醫學還認為，腎氣不足，因而導致肌肉、經絡、經筋等失去內在平衡而發病。

胸椎引起的症狀：

1. 背痛——胸椎小關節(錯位或錯縫)或慢性背痛(勞損)
2. 感覺異常
3. 呼吸系統症狀
4. 循環系統症狀
5. 消化系統症狀
6. 神經系統症狀
7. 內分泌系統症狀
8. 泌尿系統症狀

按以上的症狀，容易和多發的13種胸椎相關疾病：

1. 胸悶胸痛
2. 支氣管炎
3. 支氣管哮喘
4. 容易感冒
5. 背痛
6. 背部感覺異常
7. 數冠心病
8. 數心律失常
9. 腹痛(脊源性腹痛)
10. 消化不良(長期)
11. 疲勞綜合症
12. 慢性膽囊炎
13. 膽結石

若發現有上述的症狀或疾病，首先要作正規和全面的檢查和診斷，如內臟無器質性的病變及其它疾病引起，而長期醫治效果不佳者，可以考慮是否由於胸椎錯位而產生的相關疾病，從中醫整體綜合治療方法配合診治。

二、《愛心靚湯》——夏令湯水

(一) 佛手瓜茯苓神湯

材料：佛手瓜1個、茯苓1兩、龍眼肉1兩、豬腱半斤

功效：安神養心、寬胸理氣

適合：心煩失眠、胸脇作痛、氣滯多夢的人士

(二) 冬瓜薏仁豬腱湯

材料：冬瓜斤半、生熟薏仁2兩、淮山1兩、茨實1兩、果皮1/3個，豬腱半斤

功效：和胃健脾、祛濕利尿、清熱消暑

適合：心煩不寐、胃納欠佳、水濕內庭之人士

(三) 絲瓜雲耳肉片湯

材料：絲瓜2條、雲耳5錢、瘦肉4兩、生薑3片

功效：清熱解毒、生津止渴

適合：口乾咽痛、大便不暢之人士

以上湯料為4人份量，只供參考！因各人體質有差異，是否適合，請查詢閣下家庭中醫。



我在日本親歷匯地震

蔡俊發

首先對日本東北地方地震死難者致哀，也為倖存者祈福！
在311那刻，筆者就正在離震央約200公里以外的東京的證券公司辦公室裡工作。地震最初的數分鐘根本無法正常站立，同事們有的「爬」到辦公桌下，有的倚靠著窗戶看著四周大廈，樹木在搖晃。數分鐘後，跟我一起用樓梯避難的四十來歲的同事告訴我，沒有經歷過95年神戶大地震的他也是人生第一次感受這樣的震動。之後，因安檢的原因火車停駛；人們便在這個過份依賴鐵路的東京市裡緩緩的走回家。這時候，電話，電郵也不能接通；大家透過手提電視（日本很多手機也有此功能），收音機，看著、聽著東北的日本被海水吞噬的消息；大家也不相信自己的眼睛和耳朵！

地震之後是週末，市面十分平靜。週一如常上班，同事們也透過24小時不斷報導的電視從傳媒得知事件的嚴重性；但是除了一兩句「你家在哪？親友們安好嗎？」之外，大家也沒有以此為話題，很快地回到工作崗位，應對之後一星期的變數。特別是幹我們證券這一行業，「市場和金錢永不眠」。

對地震的充份訓練；對災難發生的淡然，對於身處異邦的我來說確有一點難以理解。在香港透過傳媒了解此災劫，大多會敬佩日本人的鎮靜；但那刻我不斷在想為什麼在東京沒有人為事情感到驚慌，為什麼所有人也準時回到辦公室。每個人彷彿也對突發的災難有一定的心理準備，即使巨變發生眾人也能處之泰然。

這次日本處理核能一事為世人垢病，也許與上述心理因素有關。日本人民也十分相信政府的應對，傳媒甚少對政府的處理手法說三道四。日本擁有全世界最先進的設備，但卻遲遲沒能到達災區，直昇機也出奇的少，在重災區被救出的人也不多（其中一個原因是約8成人是溺死的）。包括在野自民黨在內也不會催逼政府加緊救援。其中一幕最令筆者錯愕的事，日本的自衛隊隊員因為輻射指數過高而不願意到核電廠射水。養兵千日，用在一朝；很難相信背上萬生命責任的軍人會臨陣退縮！

上個星期天(4月3日)，去了賞櫻花的名勝「上野恩賜公園」。由於節電的關係，當局取消了賞櫻大會，路旁兩側也提示人們不要高聲作樂。的確沒有瘋癲的玩樂氣氛，但卻可以看到一眾70後、80後的年青人從憂鬱的心情中跳出來，透出一些歡愉的空氣。包括香港在內的一些外國傳媒把東京報導得像死城一樣，然而那可能只是銀座那些高級夜店；年青人集中地新宿、涉谷還是如常熙來攘往；商業區東京車站裡人們如常川流不息。

地震令土地嚴重損毀



「慶祝“三八”國際婦女節」暨 「低碳飲食」推廣活動

婦女部

3月27日婦女部舉辦「慶祝“三八”國際婦女節」暨「低碳飲食」推廣活動，誠邀「嘉道理農場暨植物園」洪秀萍小姐為大家推廣示範「低碳飲食」，夏展鵬註冊中醫師與大家分享健康心得及婦女穴位美容，蕭勵珊小姐主講體重管理 - 健康生活模式。

2時活動開始，全場坐無虛席，連露台也坐滿了人，工作人員全日只好罰企。首先多謝灣仔區李均頤議員、灣仔社區聯會盧天送主席義務借出椅子，令全場出席人士無需罰企。李均頤議員百忙中還親臨現場為大家鼓勵打氣，氣氛熱鬧。

節目開始鬼馬司儀棋哥（鄭煒棋），印度西施亞蘇夫人（蘇惠英）出場，二人鬼馬地介紹節目，令全場捧腹大笑。

夏展鵬中醫師介紹健康心得及穴位美容，講到穴位，何止聲色俱全，連四肢都出動，引發全場觀眾共鳴，可惜半小時很快過去，在司儀不斷催促下，唯有匆匆完結，演講完畢，夏醫師在眾人依依不捨的掌聲中離去。

蕭勵珊小姐主講體重管理，同樣地非常吸引，她扼要地介紹，人應該怎樣注意飲食，才可獲得幸福生活，令全場人士明白體重對健康的重要性。

「嘉道理農場暨植物園」洪秀萍小姐為大家介紹「低碳飲食」，同時一齊進行享用「低碳美點」。因人數眾多，部份留在現場繼續聽講座，部份分批到AB座露台享用美點並參觀AB座「低碳飲食」攤位。當宣佈美點開始，觀眾非常守規矩一批一批地到AB座，有秩序地一批回一批走，230多位人士輪流走來走去，井井有條，氣氛和諧。茶點時間，不論講座現場或攤位前，只見出席人士提問多多，攤位遊戲更排長龍。把我們的講者及「華革低碳大使」忙得不亦樂乎。

這次講座講者親切而出色的演譯，令大家獲益良多。大家對「低碳生活」介紹、健康、美容講座反應非常熱烈，不但增加大家知識，還加深人們對地球的認識和愛護，對飲食的要求，是如此重要。

副主席李志強先生頒授紀念狀予主講嘉賓，婦女部主任梁桂英女士主持抽獎，副會長蔡映潮、常務副主席林耀文、宣傳部主任辛樹華及婦女部工作人員一齊幫助抽獎，獎品豐富，大家笑逐顏開。

今次活動感謝婦女部工作人員贊助全場豐富獎品及協助工作。

鳴謝：

主講嘉賓 - 「嘉道理農場暨植物園」洪秀萍女士

夏展鵬註冊中醫師、蕭勵珊小姐

借出桌椅 - 灣仔區李均頤議員、灣仔社區聯會盧天送主席

頒授紀念品 - 副主席李志強先生

贊助抽獎禮物 - 梁桂英、何錦燕、蘇惠英、林芳蓉、蔡純貞、陳錦芳、司徒麗琴、梁譚美莉、張佩帆、洗蘭、戴玉貞。