

《醫事論事》 夏展鵬註冊中醫師
 (第16集) 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 - 腰椎病

一 今期向大家簡單介紹常見腰椎相關的15種疾病：

1. 腰骶關節損傷與錯位
2. 骨盆移位綜合症
3. 急性腰扭傷
4. 腰肌勞損
5. 腰椎間盤突出症
6. 坐骨神經痛
7. 腰骶部痛
8. 功能性便秘
9. 腹瀉
10. 排尿異常
11. 男性不育與性功能障礙
12. 痛經
13. 女性不育與月經失調
14. 足痛
15. 膝痛

腰部疼痛是常見病和多發病，但腰椎、盤骨、骶骨部等腰盤部病，除疼痛外，最可能是會產生上述的15種腰椎相關疾病，所以不可視腰部疼痛是簡單的疼痛。腰部疼痛須要正確診斷不可誤診漏診，一定要醫者進行鑒別診斷找出病源，因以下的疼痛亦會引起腰部疼痛：

1. 腰肌勞損
2. 腰椎退行性病變
3. 腰椎間盤突出病
4. 腰椎後關節紊亂
5. 脊柱骨折
6. 青年性脊椎骨軟骨炎
7. 脊椎腫瘤
8. 強直性脊柱炎

引起腰椎疾病，除意外、先天性、原發性、腫瘤等外多是平日保養及運動不適當而引起的，要注意以下的幾點會導致腰椎疾病：

1. 不良姿勢引起
2. 日常生活不注意而引起
3. 不避風、寒、濕及多冷飲
4. 飲水量不足
5. 不合理及不合適的運動

若發現在上述的症狀或疾病，先要作正規及全面的檢查和診斷，若器官無異常病變及其它疾病引起，並經長期治療效果不佳者，可以考慮是否腰椎相關疾病，以中醫整體綜合治療方法配合診治。

二. 《愛心靚湯》——秋季湯水之潤燥篇

1. 西洋菜羅漢果陳腎湯豬腱
 材料：西洋菜1斤、羅漢果半個、南北杏各1兩、陳腎2對、淮山1兩、豬腱半斤、陳皮半個、紅蘿蔔半斤。
 功效：健脾開胃，清熱潤肺，滋陰潤燥
 適合：肺燥咳嗽，胸膈不舒，咽痛聲沙之人士
2. 雙杏雪梨陳皮豬腱湯
 材料：南北杏各一兩、雪梨（去核）2個、陳皮半個、紅蘿蔔半斤、豬腱半斤、蜜棗4粒。
 功效：潤肺潤腸，止咳化痰，有助排便，滋陰潤燥
 適合：肺熱咳嗽，痰粘鼻燥，大便不暢之人士
3. 雙杏沙參陳皮豬肺湯
 材料：南北杏各一兩、沙參一兩、陳皮半個、豬肺1個、豬腱半斤、紅蘿蔔半斤、蜜棗4粒。
 功效：滋陰潤肺，潤腸通便，止咳化痰
 適合：肺熱口乾，皮膚乾燥，大便不暢之人士

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

《參考書目》以上各集之參考書目如下：在此致謝！

- | | | |
|------------|-----------|----------|
| 1. 魏征 | 脊椎病同治療學 | 香港商務印書館 |
| 2. 龍層花 | 龍層花腰骶椎病防治 | 香港商務印書館 |
| 3. 鍾士元 | 脊柱相關疾病治療學 | 廣東科技出版社 |
| 4. 楊威, 劉冬全 | 圖解脊柱健康 | 中國輕工業出版社 |
| 5. 徐思濠 | 101抗都市病湯譜 | 跨版生活 |
| 6. 黎照環 | 合家歡潤湯水 | 星島出版 |

人際溝通講座之「身體語言」



羅振光博士

公關部於31/7主辦「高效人際溝通」講座，邀得羅振光博士主講。公關部主任梁錕清與及該部門成員何錦燕、蘇惠英、鄭煒棋、梁桂英、陳杏屏和關雪清等，一早便到場打點一切，有七十餘人出席。

羅博士指出，人與人之間，透過訊息的傳送和接收來溝通，按重要性的次序，身體語言和表情佔百分之五十五、語調佔百分之三十八、文字只佔百分之七。

筆者認為，很多「大動作」足以加強或破壞人際關係，是大家都明白的，例如向人豎起姆指或中指，便有不同效果。羅博士更以專業身份，列舉了不少大家平時會忽略的動作和語調。

羅博士認為，最易取悅別人的，是讓對方感到你在聆聽，他列了十點足以提高聆聽效果之點——「停止說話／讓說者感到輕鬆／讓對方知道自己在聽／集中注意力／具同理心／有耐性／控制情緒／爭論時要平心靜氣／適當的回應／停止說話」，這其中的第一和第十點相同，凸顯「停止說話」的重要性。

羅博士作為「人際溝通」的專業人士，自然懂得去集中高聽眾注意力。他一開場便要大家動腦筋，列了十一種令人討厭之事項，讓大家去排列次序，最後才給出答案，次序是「插嘴／咒罵粗話／喃喃不清／太大聲／聲音單調／口頭禪過多／鼻音太重／講話太快／文法錯誤／音調太高／口音鄉音」，大家宜注意避免上述失誤了。像插嘴和咒罵粗話等，還是留給政客黃毓民和長毛等去註冊專利吧！

羅博士要求大家培養多些「幽默感」，他要大家寫出一些有趣的聯婚組合。筆者覺得，像「史廖聯婚」，是比較粗俗一點，「呂藍聯婚」則頗幽默，有賓客進門，問是呂（女）家親友抑或藍（男）家親友，必有笑話。



左起：梁錕清、陳樹標、羅振光、夏展鵬



7月30日粵曲開放日之「生離死別」

《華革通訊》上期在「廣東粵劇學校習藝日誌」中，說四十五名學員中只有三位男性，佔百分之七。但本會30/7粵曲開放日，十六名唱口就有四位是男性，佔百分之二十五，夠晒「陽剛氣」，這天曲目是：

- | | | |
|------------|-----|-----|
| 1. 沈園會 | 梁雪珍 | 黃若慧 |
| 2. 苦鳳離鸞 | 梁月娥 | 張官嬌 |
| 3. 三夕恩情廿載仇 | 岑素華 | 李淑英 |
| 4. 石門道別 | 譚成 | 黃綺玲 |
| 5. 史可法浴血揚州 | 文浩采 | 歐淑群 |
| 6. 新霸王別姬 | 余松盛 | 鄭浩華 |
| 7. 花迷蝶醉 | 李銓 | 梁淑麗 |
| 8. 秦淮冷月葬花魁 | 吳世良 | 杜漪汶 |

「生離死別」是人間悲劇，今日曲目既有生離（「石門道別」——李白杜甫生離），亦有死別（「新霸王別姬」——項羽虞姬死別）。

往昔「生離」十分痛苦，一別經年，不知何時再見。今日則可上網天天傾談，天涯若比鄰，減少了痛苦。但「死別」仍痛苦，特別是白頭人送黑頭人，像「溫州車禍」。「溫州車禍」最初的處理手法，不僅反共者罵，連內地傳媒和香港左報亦表達了不滿。

都說中國「硬件」火速追歐趕美，但「軟件」（包括觀念和處理手法等），仍離歐美甚遠。若一定要在壞事中找尋好事，則今次「溫州車禍」的不當處理手法，與及家屬們不滿的罵聲，完全公開披露，是「軟件」一大進步。記憶中，年前美國風災處理不當，卻鮮見傳媒採挖家屬的罵聲。（順筆一提，中國有所謂「天安門母親」組織，卻未聞美國有什麼「洛杉磯事件母親」組織）。

在香港，有一派認為凡是走到中國政府對立面的，都是好人和英雄，包括劉曉波、趙連海、艾未未……等等。另一派則主張「實事求是」加以區別，有認為劉曉波煽動顛覆政府是罪有應得；同情趙連海亦大有人在；至於艾未未則有待審訊；這絕不是喊幾句民主人權，便可享有「免罪金牌」。

筆者認為，華革會作為愛國社團，更應實事求是，對國家民族的所作所為，更應採取「是其所是，非其所非」態度。既不宜像文革時代「逢共必棒」，亦不宜像香港某類傳媒論者「逢共必反」，兩者皆屬不可的「極端」。

這天送給觀眾的小禮物，是由鄭浩華師姐贊助，多謝！