

《醫事論事》 夏展鵬註冊中醫師

香港浸會大學中醫藥學碩士
南京中醫藥大學中醫藥學博士研究生

向健康脊柱出發 - 腰椎病

一 腰椎相關的15種疾病分期簡介如下：

1. 腰骶關節損傷與錯位 - 許多腰椎病多是由腰骶關節損傷與錯位所引起，由於對於腰骶關節的重視不夠，並且腰骶關節損傷和錯位症狀與腰椎間盤突出，腰肌勞損以及腰椎管狹窄等症極為類似或常合併出現，故常被誤診為這些疾病。
2. 骨盆移位綜合症 - 本症是指由於體位、負荷、重力等因素的影響，造成鬆動錯位，而壓迫骨盆內的血管、神經、使相對應的肌肉韌帶發生張力及功能的改變，即發生骨盆錯位，引起一系列的臨床症狀的一類疾病，引起骨盆移位的原因除了常見的姿勢體位之外，婦女分娩時骨盆正常擴張未能及時復原，也是產後疾病的原因之一。
3. 急性腰扭傷 - 腰部在活動時，超過了正常範圍，或負荷過重，使支持韌帶的部份纖維突然撕裂。
4. 腰肌勞損 - 本症在臨床上較為常見，大多沒有明顯的外傷，除腰痛外，一般沒有更多的陽性體徵。
5. 腰骶部痛 - 本症在排除質性病變，其特點與腰肌勞損類似。
6. 腰椎間盤突出症 - 當突出的椎間盤壓迫神經，脊髓，引起臨床典型症狀，稱為腰椎間盤突出症。
7. 坐骨神經痛 - 本症是指當坐骨神經走向產生疼痛或放射性疼痛，又按病損部位可分為根性和干性坐骨神經痛，腰骶、腰髂部及體重失穩，腰椎間盤突出均會引起坐骨神經痛。

若發現或患有上述的症狀或疾病，先要作正規及全面的檢查(包括X光檢查)和診斷，若器官無異常疾病及其它疾病引起，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 深秋初冬保健篇

深秋初冬天氣乾燥，氣溫逐漸轉涼，應注意添加衣服，避免外感。氣候轉燥容易引起鼻、氣管及皮膚產生不適，故此應常飲用滋潤的湯水或糖水，如冰糖燉雪耳、椰汁燉雪蛤或雪蛤紅蓮糖水……等，有助滋補潤燥，生津養顏。

三 《愛心靚湯》

1 靈芝參棗豬腱益氣湯

材料：靈芝3錢、黨參5錢、紅棗5枚、豬腱半斤
功效：補氣扶正、滋陰強壯、增強抵抗力
適合：體質虛弱、正氣不足、神疲怠倦、易患感冒之人士飲用

2 杞葉參杏豬肺益肺湯

材料：杞葉4錢、南北沙參各5錢、南北杏5兩、陳皮2錢、豬肺1個、蜜棗4粒。
功效：潤肺化痰、止咳平喘、補肺滋陰
適合：天氣乾燥、痰黃粘稠、肺氣虛弱之人士飲用

3 川芎天麻魚頭補腦湯

材料：川芎5錢、天麻5錢、大魚頭1個、生姜4片
功效：止頭痛、驅頭風、健腦寧神
適合：頭痛、頭暈、精神不振之人士飲用

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師！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 | 脊椎病因治療學 | 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 |

悼老爸！

霍婉媚

眼前所見的老爸正躺在加護病房的病床上，今晚我會留在醫院過夜陪著他！他是睡著還是昏迷？黃昏時收到醫院的緊急通知，爸爸情況危殆，連跑帶走趕到醫院，見他眼睛閉得緊緊的，口部在氧氣罩下張開呼吸著，我深信爸爸是仍有意識，我們幾兄妹不停在他耳邊說話，漸漸地他的心跳率由最高的180平伏至穩定的100左右。自己由含著眼淚，輕輕啜泣到後來有說有笑，吃完晚飯，總算暫且安心了！晚上寂靜的病房，只聽到他用力的吸氣聲和心臟顯示板每隔兩三秒發出的樂聲！

坐著凝望爸僵硬的身軀，使我回想起上個月十七日那個星期六下午。華革社區服務團一年以來已經舉辦了十多次老人院探訪活動，自己身為副團長，卻從未現身。今次探訪的沙田海恬護老院是由我介紹，因為自己的爸媽一起住在這裡，順理成章，這次活動便由我帶隊。

希望搞多些新意，特意邀請妹妹和三歲姨甥來參加。節目除了粵曲時代曲，還多了兒歌和我們姐妹合唱。想到這裡，倒覺心裡愉快，但當日事情發生卻非如所料！

事情從護理院員工口中得悉，院友人數有四五十人，其中二十多位可以參與節目表演。但當天下午到達院舍時，既沒有任何院舍負責人正式接待，聽眾也只得寥寥幾位！完場時我特別要求負責人出來見面，當時那位負責人解釋自己患了感冒所以待慢了，而護理員工亦解釋連續三星期因近中秋，院舍多了活動，所以今次反應不理想。那時我感到抱歉，因為今次出席的義工朋友比我預期踴躍，覺得自己的安排欠妥當，浪費了他們寶貴的時間。節目完畢後院舍廚房早已預備了糖水，或許義工們有點意興闌珊都婉拒了！

自從九月十七日到現在已過了大半個月，一直都在忙工作，合唱團表演練習，上課、開會，各適其適，沒有時間去探爸媽兩位老人家，停下來時，竟是爸發高燒入院的一刻！我一直抗拒到其他老人院做義工，沒時間不用說，最大的原因是感性與情意結的衝擊！我不愛見到孤寂醫病的老人家，遙望自己的子女能夠聆聽自己的心聲。試想想陪著那些老人家的卻是一班過客。雖然古語說：「老吾老以及人之老」，自己的父母在老人院對自己日夜牽腸掛肚，有時間應該多點去陪伴他們，將這個責任留給其他義工，又或者去了探訪其他老人家卻忽略了自己的父母，真有點諷刺。做子女多點關懷身邊長者，世界會變得更美好！不過話說回來，我真多謝十七號出席那班義工朋友。

老爸皆因心願未了，他一直堅強的撐著，等了三個晚上，終於聽到了從澳洲遠處飛趕回來二哥哥的聲音，當時我以為可以平安過渡，安心回家休息，當再次趕往醫院一兩分鐘前他已安然離開我們！

9月10日訪安老院之「人間有情」

位於市區黃金地帶的安老院，寸金尺土，但大堂仍甚寬敞，可容得下百五六人。

「社區服務團」於9月10日探訪毅慈康寧苑，位於油麻地彌敦道舊普慶戲院原址樓上。今次的探訪人員包括了合唱團的李兆峰、梁譚美莉、鍾振鳴、余麗玲、粵劇團的余松盛、鄭浩華、陳杏屏、周美雄、與及關太、余江和辛對華，共十一人。市區空氣雖較混濁，但長者們看來健康不錯，要乘輪椅者並不多，據職員介紹，長者們平均已八十七歲了。

有一個奇怪現象，人人皆知香港生活緊張，空氣混濁，但港人壽命之長，卻列世界前茅。另一方面，內地雖仍多貧困山區，生活艱苦，但人均壽命亦不短。何以如此？筆者覺得跟中華文化息息相關，我且談其中三點：

其一是飲食文化，千百年追求飲和食德的結果，會盡量令人保持體態，跟西方飲食易令人痴肥不同。

其二是康樂文化，在香港，五六十歲才開始學粵曲、學中樂、學太極、學書法、學中國舞……等，比比皆是。西方長者沒有這麼多文娛康樂，縱有，亦未必能達到「寧神養志、修身養氣」的目標。

其三是倫常文化，可令長者心懷開朗。西化者當年鄙夷什麼「君君臣臣、主僕僕」有違民主人權，但如今西方卻欣賞「主僕有情」（葉德嫻的「桃姐」）。

「主僕有情」亦即是「賓主有情」，香港八十年代工業不斷北移，但未有出現嚴重失業，皆因華人社會「賓主有情」，寧願補貼也留下部分工序在港，讓其慢慢自然流失。相對來說，西方是「賓主無情」，英國當年便動輒「罷工」，令英首相戴卓爾夫人要用「鐵腕」來對付。

中華文化的一個核心價值，是「人間有情」，所以我們最近要高呼「反對暴力」，爭取「社會和諧」。

