

《醫事論事》(第 18 集) 向健康脊柱出發 - 腰椎病

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

一 今期簡介餘下腰椎相關的8種疾病：

8. **功能性便秘** - 便秘是指大便秘結不通。主要表現為便秘症狀，但無內外科器質性病變，腰骶部一側或兩側酸痛、沉重。能排除器質性疾病的便秘，則稱為功能性便秘。
9. **腹瀉** - 指排便次數增加、糞便稀薄並帶有黏液，膿血或未消化的食物。脊柱相關的慢性腹瀉，每次發作與腰或頸部痛症狀相一致，當頸部或腹痛症狀減輕，腹瀉也有所減輕。
10. **排尿異常** - 脊源性排尿異常，是由於頸椎病造成椎動脈缺血引起高級中樞缺血、或頸交感神經受刺激引起的排尿異常；頸胸腰椎錯位的小關節或增生的骨贅或間接刺激壓迫排尿的反射中樞，導致排尿異常。
11. **男性不育與性功能障礙** - 是由於腰椎及骨盆錯位引起腰骶部交感、副交感神經功能紊亂引起的不育和性功能障礙。
12. **經痛** - 脊源性經痛是由於受外傷、勞損等因素的影響，造成腰部第2-4椎體及小關節錯位、骶髂關節錯位，壓迫了盆腔的血管和神經，在月經來潮前期，由於受體內激素的影響，造成盆腔、子宮內膜充血、血管痙攣，引起經痛。
13. **不孕與月經失調** - 脊源性引起的功能失調所致的月經失調和不孕症，脊柱病症也可以引起繼發性閉經。
14. **足痛** - 脊源性足痛是指足跟、足底或關節內外側酸痛，活動功能無障礙，是由於腰或盆骨錯位而導致的。排除因外傷，勞損或軟組織無菌性炎症而引起之足痛。
15. **膝痛** - 脊源性膝痛是由於腰或骨盆移位，使相應的神經受刺激或壓迫，這些神經支配區的肌肉緊張痙攣，從而使得膝關節周圍內外的生物力學平衡失調，容易誘發膝關節充血、水腫、產生炎症。由於常規治療均以膝關節為中心，而神經肌肉內緊張痙攣引起的平調失調並不能完全改善，故此類型膝部疼痛常反覆難愈。

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 冬令保健篇

冬季天氣寒冷，人體五臟六腑功能相對減緩，人體較易出現“孝”暫象，中醫認為「虛則補之」，一般來說冬令是進補較宜的季節。
根據中醫“春夏養陽，秋冬養陰”赤燄論，在食療保健以“健脾益肺，養血滋陰”為主，應少吃溫燥辛辣及寒凍之品。
冬季注意保溫，特別以頭頸部、肩背部及膝關節為主。睡前可常進食清潤糖水，如芝麻糊、合桃糊、杏仁糊或桑寄生蛋茶等，有助強化及保溫之效，並多飲溫水，切記戒喝冷品！

三 《愛心靚湯》之冬令篇

1 栗子巴戟南北杏豬腰湯

材料：栗子3兩、南北杏5錢、巴戟3錢、生姜2片、紅棗4-6枚、豬腰6兩、豬腰1對。

功效：補益肝腎、止咳平喘。

適合：腎氣血氣不足、腰痛健忘、哮喘咳嗽之人士。

2 五指毛桃鮮鮑烏雞湯

材料：五指毛桃1兩、鮮鮑魚仔8隻、烏雞1隻、蜜棗4枚、生姜2片。

功效：滋潤強壯、健脾益氣。

適合：骨質虛弱、神疲消瘦、手足不溫之人士。

3 蓮子茯神圓肉豬腰湯

材料：蓮子1兩、茯神1兩、圓肉1兩、紅棗4枚、生姜2片、豬腰6兩、豬心1個。

功效：健脾安神、補腦養心。

適合：心煩失眠、多夢少寐之人士。

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 |
| 7. 李南 | 四季湯水篇 | 博益出版集團 |

11月27日探訪安老院之「種族和諧」

耆康會何善衡夫人敬老院，位於港島南區大口環，環境十分幽靜。所謂「靜極思動」，所以該院長者們對我們今次大鑼大鼓、嘈喧巴閉的演出，顯得十分歡迎。

今次我們的陣容，包括了七位義務樂師，計有頭架任偉強師傅、揚琴黎玉英師傅、中阮藍振邦師傅、洞簫趙柱國師傅、掌板李鍊功師傅、鑼鈸楊紅梅及高兆銓師傅。

有八位又出錢又出力的唱口，計有張淑卿、黃麗儀獻唱「帝女花之庵遇」，甘峰行、關李淑儀獻唱「文姬歸漢」，吳慧萍、李美莉獻唱「摘纓會」，周美雄、簡秀萍獻唱「鳳閣恩仇未了情」。

另有義工李兆峰、廖慧嫻、黃騰偉、辛樹華、吳栢富、張全、關世豪和余江等。這其中的張全只是大風(李兆峰)的老友。跟大風做老友冇乜好帶挈，被捉來充當搬搬抬抬的苦力。

民間曲藝往往反映了民族性格，反映了民族文化。

「文姬歸漢」和「鳳閣恩仇未了情」皆讚美了「漢胡婚姻」，顯示了我民族不會有種族歧視。事實上，唐朝李世民原本亦是外族。最重要的，是民族文化不受阻塞。滿清能安享三百年，皆因一入關後，便「用漢文、行漢俗」，使中華文化得以延續，便得民心。

港英管治香港百餘年，使香港從漁村變成繁華都市，但由於它一直「揚英文、貶中文」，所以離開才十多年，除了一小撮「孤臣孽子」外，已沒有人懷念它了。

本來一回歸後，正好加強中華文化。但很可惜，當年的政務司陳方安生女士，是一個力主跟中國「保持距離」的人，結果連「母語教育」亦弄至唔湯唔水，令人嘆息。

「帝女花之庵遇」和「摘纓會」，都在訴說「戰爭」帶來的痛苦。我國古代反戰的詩詞，著實不少，例如「可憐無定河邊骨……」，例如「其存其歿、家莫聞之、人或言、將信將疑……」等。在在都反映出我民族是一個熱愛和平的民族。

那些亂拋「中國威脅」陰謀論者，是對我民族的性格，對我民族的文化，毫不了解。



LIGHT & VIEW DESIGN

光景照明設計有限公司



提供專業照明設計

地址：香港北角健康東街39號柯達大廈2期2203室
電話：3118 4939 傳真：3747 1606
網址：www.lightandview.com



森豐服務有限公司 SUM FUNG SERVICES CO., LTD.

服務範圍

住宅、工業及商業大廈清潔
地毯清潔服務及玻璃幕牆清潔
蟲鼠控制服務
廢物處理服務

Tel: 2556-3088 Fax: 2965-4649
E-mail: sumfung@biznetvigator.com
香港柴灣豐業街 12 號啓力工業中心 B 座 7 樓 12 室



Cert. No. AJA04/8190

中國翰園碑林

始創人 李公濤
顧問 林秀琴
暨全人 致意



忠誠車行有限公司

Chung Shing Taxi Limited

鄭克和 (M.H.) 董事總經理

專營：的士買賣、按揭分期、保險代理

土瓜灣高山道22-24號地下 Tel: 2667 7000 Fax: 2667 7088
大埔舊墟直街30號美利大廈10號地舖 Tel: 2660 0823 Fax: 2663 0328