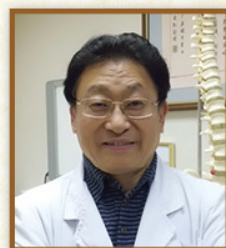


撰文：仁愛堂註冊中醫師徐光耀

結合現代醫學 有效治療腰痛



仁愛堂註冊中醫師
徐光耀
香港中文大學中醫學院
專業顧問

腰痛是否與「腎虧」、「風濕」有必然關係？傳統中醫對於治療骨傷的理論雖可上溯至數千年前，但現代中醫治療骨傷，實應配合現代人體構造的認識，才能把中醫推拿形成一套有科學根據的治療辦法。

回應本文首句，腰痛除了可因為「腎虧」或「風濕」等內因，亦可源於不良姿勢甚或外在碰撞的外因。現代科學將人體脊柱構造分為四個生理彎曲，其中頸曲與腰曲向前、胸曲與骶曲向後，使得脊柱彎曲如彈簧，可承受人體本身的重量和來自上下的衝擊，吸收震蕩。但老年人會因脊柱退化產生腰痛；而青壯人士亦會因不良姿勢，使脊柱彎曲變形，損害脊柱上的椎體、後關節或椎間盤等不同部位組織，產生疼痛，是為「腰痛病」。

『鬆則通』處理『阿是穴』

推拿治療軟組織的損傷，應順應『鬆則通』、『順則通』、『動則通』的科學觀點；從臨床療效觀察所得，以上述新理論處理傳統『阿是穴』（即所有與病痛有關的壓痛點），能提高推拿、針灸和水針的療效；可見現代中醫治療骨傷推拿，必須輔以現代知識去探究病因，才能做到「骨正、筋順」的治療效果。

以下介紹兩款根據現代人體構造理論，配合中醫經絡「足太陽膀胱經」及「督脈」流經人體頸項及腰背部，使相關經絡通暢，達到「骨正、筋順」的鍛鍊方法。該等自助改善腰曲與脊柱重心的鍛鍊，既可減免腰痛的發生，亦可在患上腰痛後，通過科學化的功能鍛鍊，幫助治癒「腰痛病」。

(1) 腰曲變深、脊柱重心後移者，可採雙曲髖屈膝貼胸法：仰臥，兩下肢曲髖屈膝，兩手抱緊膝下或鉤住膝高，用力使膝盡量貼近胸腹，反覆10餘次，早晚各練一次。



(2) 腰曲變直、脊柱重心前移者，可採振翅起飛法：伏臥，腹部貼床，頭胸與四肢抬起，連續操作10餘次，早晚各練一次。



但腰部鍛鍊始終只是一種輔助治療，由於腰痛成因複雜，為免耽誤病情，應盡早求醫，讓醫師判斷病情以接受有效治療。Ⓜ