

腰酸背痛如何解？

人的一生當中多少都有過腰酸背痛的經驗，以前總認為只有老年人才會腰痛，沒想到臨床上所看到腰酸背痛的患者，多是青壯年人居多。這也告訴了我們，年輕人不太注意身體保健，提早老化，值得省思。

非特殊性腰痛

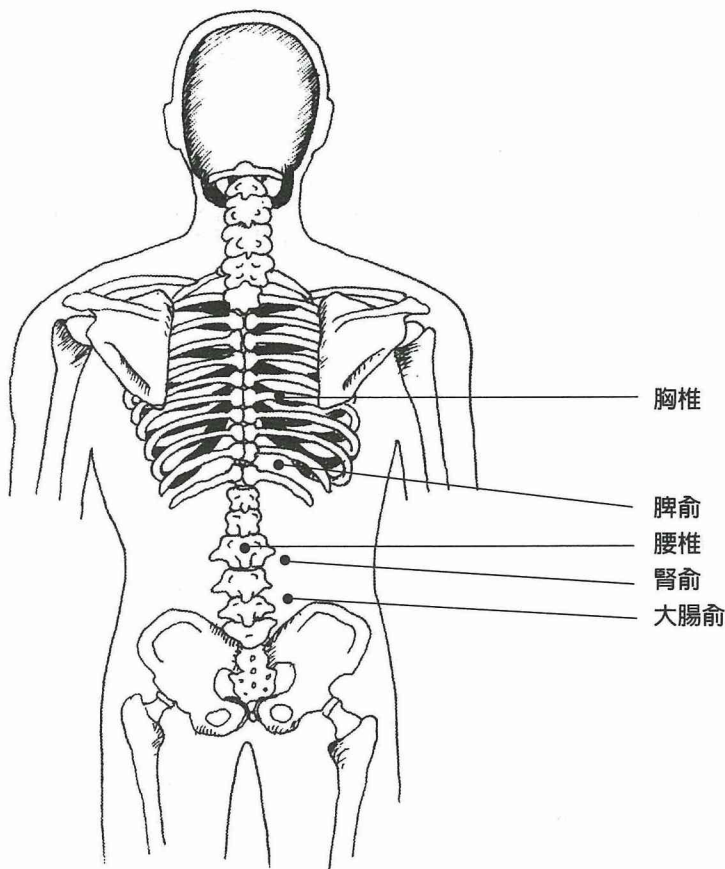
大部分的腰痛，沒有特殊原因，經過休息後就會恢復，或是吃些止痛藥便好。這種非特殊病因的腰痛常發生於：

1. 經常搬運重物，或攜帶重物者。
2. 經常久做一個姿勢，或彎腰不當者。
3. 過分肥胖者，也容易發生背痛，因為背部負擔更重，使得腹部肌肉變弱。

特殊性的腰痛

另外，屬於器質性的病變所造成的腰痛，便不是輕鬆的事了。例如：

1. 骨關節炎—可造成持續不斷的腰痛。
2. 關節強硬—造成背痛，僵硬，失去背部活動力。
3. 纖維炎—天氣一冷以及潮濕，背部更痛。
4. 腎盂腎炎—造成腰痛，以及腹股溝處痛，並且發燒發冷以及尿痛。



5. 坐骨神經痛—坐骨神經受壓迫而造成疼痛，可放射至大腿外側至足跟處。

6. 骨質疏鬆症—亦會造成腰痛。因此腰痛如果持續不斷且嚴重，或連帶有腿部變弱，或膀胱失控，必須趕快就醫。

如何減少腰肌勞損

日常生活上，如果小心注意，便可避免腰肌受損而生腰痛。例如：

1. 推重東西，不要站在重物前

推，或伸直前臂推東西，應該背靠重物，往後推東西，用力在腳上而不是在背部。

2. 坐姿，不可駝背，而是伸直背部，背靠椅子上。
3. 彎腰搬東西時，不要站著直立腳部拿東西，因為會拉緊背部肌肉受到壓力。應該蹲下來再搬起東西來。

中醫的腰痛理論

中醫認為功能性的腰痛背痛，

形成因素有三：

1. 感受寒濕：如經常坐、臥於濕、冷地方。身體勞動流汗，又受寒濕吹襲。寒濕滯留經絡，氣血循環受阻而生腰痛。常會感覺腰背重痛，不能俯仰。腰部常覺寒冷，肌肉拘急，天氣一變陰冷，腰痛加重。
2. 腎氣虧損：房室過度，精氣耗損，再加上過分疲勞則易生腰痛。以酸楚為主，精神常覺疲倦，腰膝無力，臥床休息，可以緩解。
3. 外傷閃挫：如搬重物，或運動轉腰不慎而扭傷，又叫“閃腰”，或是腰部受傷而至腰痛。

穴道指壓

功能性的腰痛，可透過平日的

自我穴道指壓推拿，及熱敷，可以達到補腎健腰，祛風散寒止痛的效果。

1. 按揉脾俞

穴道位置：第十一胸椎棘突下，旁開1.5寸

主治：背痛、胃脘痛、腹脹等。
手法：兩手食、中指按於穴位上，按揉約20次至局部發熱。

2. 揉擦腎俞：

穴道位置：第二腰椎棘突下旁開1.5寸

主治：腰痛、腰膝酸軟、月經不調、遺精等

手法：兩手拇指各按於同側十一肘骨端處，中指按於穴道上，向外揉按20次，再用大姆指按揉其周圍10~20次，直到局部發熱。

3. 按揉大腸俞：

穴道位置：第四腰椎棘突下，

旁開1.5寸。

主治：腰脊酸痛、便秘、腹脹。

手法：兩手叉腰（在髂嵴骨上），中指按揉穴道20次。

4. 按擦腰骶部

位置：從腎俞穴到尾骨端。

手法：兩手五指併攏，自腎俞穴往下來回斜擦20次，直至腰發熱。

5. 腰部運動：

做腰部前屈，後伸，左側，右側彎腰運動。

當您久坐辦公桌前工作，直覺腰部僵硬、酸痛時，不妨自1至5做一遍，您會感覺腰背溫熱舒服多了。因為您已舒解腎脈、膀胱經脈的經氣，促進氣血循環通暢了。

播種用的新式培養土、泥炭板FH-180

發得好[®]
WONDERFUL[®]



SUN YARD
上湧



以北歐產高級苔類泥煤為原料，經過無菌處理，無立枯病之慮。並含有生育初期所需的養份，比起以普通土播種不但發芽率高，幼苗的根張均極優異。蔬菜、花卉生產者及一般家庭園藝均適用。

液肥 / 有機肥料 / 其他農園藝等

資料備索。有興趣者，請即洽詢

台北縣汐止鎮新台五路一段79號6F (遠東世界中心C1.6樓) 總經銷：得春盛實業有限公司
電話：(02)698-1596 傳真：(02)698-2048 通訊信箱：台北郵政118-196號信箱