

頸椎筋骨保健

文／洪汝欣 台北市立中醫醫院傷科醫師

根據臨床觀察：

頸椎病的發生率可以說是與日俱增，
發作的年齡層也有降低的趨勢。

隨著社會生活型態的改變，包括生活作息、生活環境、生活壓力、工作型態的改變，加上資訊時代來臨，電腦和上網的普及，很多人常常對著電腦一坐就是幾個小時，再加上不良的姿勢，就容易產生頸部和肩背的病變。

頸椎病又稱為頸椎症候群，這原本是一種中老年人常見的疾病，是頸椎及其周圍軟組織的病理改變而造成的頸神經根、頸部脊髓受壓迫或受刺激所引起的症候群，頸椎病一般的臨床症狀主要是頸部疼痛不適、活動受限、有時會出現肩背、肩胛上部、上肢疼痛、頭暈、頭痛、上肢麻木無力等症狀。

中醫將頸椎病歸屬於痺症的範圍，以肝腎虧虛，筋骨衰退所造成的慢性勞損為本，風寒濕三氣侵襲為標，所以好發於中老年人，但是，目前年齡層有逐漸下降的趨勢，與學生與上班族，長時間專注於讀書或伏案工作或打電腦上網造成頸部局部關節組織的慢性勞損，如果姿勢再不正確更會加重，加上辦公室、學校、公共場所與私人住家普遍裝設冷氣，更加重風寒濕三氣的侵襲。上工治未病，如何預防與保健頸部的健康，實在是現代人刻不容緩的課題。

中醫典籍，諸病源候論認為痺症“由體虛，腠理開，風邪在於筋故也。邪客關機，則使筋攣；邪客于足太陽之絡，令人肩背拘急也”。說明病變的發生是由於體質虛弱，衛外不固，風寒之邪侵入太陽經絡而致。《靈樞·經脈篇》所載，手太陽小腸經“是動則病…頸不可以顧，肩似拔，臑似折。”清·張隱庵注：“頸項肘臂痛，皆經脈所循部分而為病也。”

中醫治療除內服驅風去濕行氣通絡中藥外，可以中醫傷科推拿為主，針灸治療為輔，也可以

配合中藥薰蒸以舒筋活絡，加強療效，平常多做些自我保健運動，一方面可以改善局部血液循環，增加關節活動度、肌力與耐受力，積極預防頸椎病變的發生，一般來說如果疼痛等症狀並不會因為休息、睡眠而減輕或消除，那麼要儘可能及早就醫，以免病情惡化。

我們知道頸部的肌肉主要的功能是維持姿勢，一般來說很少人會特別的鍛鍊頸部的肌肉，事實上世界各地有很多地方的女性把重物放在頭頂上的例子，鍛鍊頸部的肌肉可以防止關節囊鬆弛與退化，使關節更能抵抗外界風寒濕三氣的侵襲。

自我保健運動

自我保健運動有左顧右盼、仰首觀天、項臂爭力一式、項臂爭力二式、環繞頸項等五式如下：

左顧右盼

頭頸輪流向左、右旋轉動作要緩，幅度慢慢加大，兩眼亦隨之朝後方或後上方看兩側各轉8~12次。

仰首觀天

兩手插腰，先縮下巴，頭頸向上看天，並逐次加大幅度，雙眼儘量向後上方看天，共做8~12次，動作要輕柔和緩。

項臂爭力一式

雙手交叉緊抵枕後，頭頸用勁後伸，雙手則用力阻之，項臂持續用力對抗片刻後放鬆還原，共做6~8次。

項臂爭力二式

兩手於頭後枕部相握，兩前臂緊夾兩側顳部，頭頸用力左轉，同時左前臂用力阻之，項臂

持續對抗片刻後放鬆還原，然後反方向操作，各做6~8次。

環繞頸項

站位或坐位，頭頸放鬆，自然呼吸，緩慢大幅度的轉動，順時針與逆時針方向交替進行，共做6~8次。

從事自我保健運動動作要輕柔和緩，循序漸進，若頸部曾經因車禍受傷或挫傷造成頸椎不穩定則要由醫師評估後才能進行自我保健運動。

注意事項

- 一、保持正確姿勢，勿長時間低頭或仰頭，書桌檯面勿太低，以便頸部前屈約20度為宜。
- 二、坐前，先調整椅子的高度，讓腳平放地板，然後端正的坐在椅子上，讓背部緊貼椅背，並且抬頭挺胸。
- 三、平常勿作頸部過度之前後彎曲或左右轉動，必要時可以轉動身體來代替。
- 四、勿平躺於床上、沙發上、地板上而將頭部墊高看書或看電視。
- 五、睡覺時枕頭高度需適當，宜枕至頸根部。
- 六、須長時間工作時最好每半個小時作一次左

以古中國人的看法，人有十二個臟腑。臟者藏也，主要是負責藏精氣者，就歸屬到六臟（肝、心、脾、肺、腎）。腑者腐也，只要是擔任腐熟水穀者，就分屬到六腑（膽、小腸、胃、大腸、膀胱）。總之，臟腑是內臟的總稱。

臟腑學說，古生理學（素問）稱為「藏象」。藏，指藏於內，就是內臟；象，是徵象或形象，指內臟的生理、病理所表現於外的徵象。是研究人體臟腑生理功能、病理變化及其相互關係的學說。

它是養生學理論體系的核心，是臨床辨證論治的基礎，尤其對內傷雜病的辨證，更為重要。我要特別強調的是，一般社會大眾所知道的是liver而不是肝，是kidney而不是腎。關於各臟腑的功能，透過本章節，讀者可以做全方位、圓滿的、完整的認知。

本專欄所敘述臟器的名稱，雖與西醫的器官相同（其實是翻譯之誤！），但在生理、病理的涵義上，卻不完全相同，有的甚至完全不同。這是因為中西醫學在各自發展的道路，形成了兩種不同的理論體系。中醫學裡一個臟腑的功能，包括西醫學裡好幾個臟器的功能，西醫學裡一個器官的功能，有時分散在中醫學裡好幾個臟腑的功能之中。甚至很多是西醫目前一無所知的。

因為中醫學所說的臟腑，不僅是解剖學上的概念，更重要的是論述「藏象」，也就是生理、病理的概念。所以，不能把中醫學的臟腑名稱，完全等同地衡量和理解，這是要特別申明的。

在此提醒大眾，中醫及其養生學，有一套非常完整的診斷理論與技巧。以養生學的觀點言之，很多疾病是高科技所無法檢驗出來的。但現代醫學卻能用來證明傳統醫學的正確，及彌補其不足之處。

顧右盼和仰首觀天。

頸椎病的預防在於頸椎關節的保養和骨質疏鬆的防治，關節避免長時間維持同一姿勢，以及風寒濕的侵襲，所以變換姿勢和保暖很重要，台灣由於氣候溼熱，空調造成室內室外溫差很大，風邪、寒邪與濕邪容易侵入關節而造成許多症狀。

解

八月特價書籍

有效期間：93年8月16日至93年9月16日

1 頤養集（一集／二集）
定價：各200元
優待價：各105元



2 專業栽培蔬菜30種
定價：205元 優待價：160元



3 台灣的野生蘭
定價：340元
優待價：270元



豐年叢書內容豐富實用
敬請讀者訂購利用（郵購另加掛號郵資60元）

豐年社
台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社洽詢電話：(02) 23628148分機30或31