



# 背痛與頸痛如何改善

文／何英強 台北市立聯合醫院中醫院區醫師

「肩胛肋骨綜合症」患者容易復發，是因為工作型態與姿勢的關係，在現代的工作環境下要完全擺脫現有環境幾乎是項艱難的挑戰，所以維持好持之以恆的運動習慣，才是真正治標治本，擺脫疼痛的最佳處方！

隨著考季越來越接近，23歲的陳同學強忍著連月來肩膀、脖子、背部的酸痛，朝五晚九、焚膏繼晷的準備企管所的研究所考試。直到年前寒流來襲，清晨起床就感到一陣脖子劇痛，「落枕了！」陳同學這麼想著。但是考試才準備了一半不到的科目，哪有空閒時間可以生病？強忍著疼痛，繼續來到圖書館繼續唸書。但疼痛不斷打斷唸書的思緒，也不時需要倚著牆壁休息，整個肩膀越來越僵硬，疼痛甚至放射到了手臂。陳同學最後終於被疼痛所擊敗！

其實這種常見的疼痛模式是因為頸項肩背在長時間的緊繃狀態下，產生的上背部肌群的肌筋膜炎疼痛，這種疼痛模式並沒有專有的西醫病名名稱，而大陸則有專有名稱稱之「肩胛肋骨綜合症」。常聽到的「膏肓痛」、甚至一部分的「落枕」都是其中的一種表現。患者常多見於需要長期坐姿使用電腦、閱讀、觀看電視者，所以上班族、電腦族、家庭主婦、學生等都是容易得到「肩胛肋骨綜合症」的族群。也由於工作類型或生活型態的影響，這種疼痛往往會反覆發作，使得病患相當困擾，也不易根治。

「肩胛肋骨綜合症」的患者通常是漸進式的疼痛不舒適感，大都是由肩頸僵硬不適開始，也就是肩膀過度的緊繃或聳起所造成（就是斜方肌、提肩胛肌）。接著附著在肩胛骨附近的肌肉，尤其是肩胛骨內側（靠近脊椎側）的肌肉開始出現疼痛（也就是小菱形肌、大菱形肌），上述兩個肌群更甚者則可能在肩胛內上角或者肩胛內側觸摸按壓會發現有條索狀的結節產生。等到更久時間，疼痛就會牽連到胸前，甚至胸口疼痛感會更甚於背後，也有的

患者疼痛會放射至手臂上側。

這類患者若沒有改變錯誤姿勢，數年累積下來頸項轉動往往喀喀作響，最後可能反覆性地發生「落枕」情形，此時代表頸椎極有可能發生病變。因為這種「落枕」跟一般常見急性「落枕」疼痛不同，肇因於長時間的頸項肌肉張力不均，造成頸椎穩定性不佳，最終導致頸椎韌帶鬆弛、椎間盤突出、骨刺等頸椎病產生。近來臨床上越來越常見四五十歲的中年人頸椎提早發生問題的原因之一。

上述症狀以中醫觀點屬於中醫痺證的範圍。往往因為外傷、內臟疾病、勞損及風寒暑濕侵襲經絡，繼而氣血痺阻而致筋脈凝滯。中醫常云：「通則不痛，痛則不通。」即為此症候群最佳註腳。

在「肩胛肋骨綜合症」的治療上，有時療效並不能鞏固，是因為造成這種症狀的工作型態並不容易改變，甚至可以用「杯水車薪」來形容，最後終於放棄治療。其實只要多注意自己工作的姿勢與適時運動，是絕對可以自己改善的。

運動上宜多做跑步、游泳反覆操作類型，也就是最近一直推行的「運動333」。運動每週3次以上，每次持續30分鐘，每次心跳達到每分鐘130下。運動後，體內所產生的二氧化氮能夠軟化血管四周的肌肉，達到放鬆肌肉的效果。

另外在平常上班時間，則以暖身功法操作則可以加強與鞏固放鬆效果。

## (1) 保持正確放鬆姿勢

- 1.先用力聳肩5秒，放鬆。
- 2.再重複1次。

此時用身體記住這種放鬆的感覺，並且在工作中盡量維持放鬆狀態。

## (2) 伸展操

1. 雙手作擴胸動作，並維持最大定勢2~3秒，重複5次。

2. 左手拉住右手手肘，盡量牽引到背後肌肉，維持最大距離5秒，重複5次。再左右手互換。

## (3) 纏頭裹腦

1. 站姿，雙腿與肩同寬，雙手自然下垂，右手順時鐘方向摸到左手臂。

2. 右手如同梳頭一般，右手掌摸到左耳，右手上臂貼到右耳。手肘外開，慢慢放下。每次15下，再換左手操作。左右1輪，共作3輪。

在中醫治療上，除了以推拿手法來舒筋理氣外，也可以使用針灸或藥物來治療。

針灸治療上，主要針對疼痛部位的經絡循行，也就是辨證選擇手太陽小腸經、足太陽膀胱經、手少陽三焦經、足少陽膽經等選穴下針，也會針對「天應穴」予以針灸，或拔罐來治療，由於「天應穴」通常處於胸廓肺腔部分，所以下針要特別小心，以免造成氣胸。

藥物治療上，則適合採取疏風散寒、舒筋活血的方劑，可選用羌活勝濕湯、葛根湯、麻黃湯之類。也可佐以外敷藥膏加強疏筋活血的療效。 解

# 神奇的菊苣

**菊**苣為菊科菊苣屬 (*Cichorium intybus*)，包括2個栽培種及4~6個野生品種。中文名稱包括野生苣苣、法國苦苣、比利時苦苣等，其中比利時苦苣是指被馴化的菊苣種，主要取其葉片食用。

菊苣是其中一種最早有文學作品紀錄的植物。公元前2000多年，希臘詩人賀拉斯記述自己飲食文中寫下「橄欖、菊苣及冬葵是我的糧食。」。菊苣於1700年引入北美洲。

在法式料理中，常用栽培方法生產菊苣以作為葉菜食用。菊苣葉也作為羅馬食譜中一種有代表性的食品，在拿破崙時期，菊苣根經過烘培處理後開始作為攪雜物加進咖啡中，這也是現在菊苣根在歐洲、地中海地區、英國、北美、澳洲及南亞洲等地作為廉價咖啡代用品的起源。

特別在德國文獻，曾指菊苣的花朵可作為治療一般疾病的藥物，從刺激食量到保健作用，曾記載可當治療膽石、腸胃炎、鼻竇疾病及去除瘀斑等的應用。我國文獻記載菊苣具有：涼血、清熱、利目、消炎、解毒，主治：視力變差、白內障、青光眼等各種眼疾。亦可幫助消化、消腫。但是常吃或吃的過量，則易造成腎臟的損傷。

菊苣葉富含豐富的維生素A、C，葉酸及鈣質、鐵質、銅及膳食纖維等，其中所含特有的天然Oligo寡糖(果寡糖Fructo-oligosaccharide)非常豐富，是乳酸菌及比菲德菌所需之營養素，不容易在胃部被分解破壞，所以可以完整的到達腸道，幫助腸道蠕動。

尤其，在1970年發現菊苣的根含有20%的菊糖(inulin)，菊糖比蔗糖甜度還甜30%以上，可當作培養乳酸菌及雙叉桿菌等這些有益於腸道健康的菌類的營養

文/王鳳英 新竹教育大學

分，所以又稱為益生物質—prebiotic益菌生(不能消化，作用在促進腸道內細菌的生長與活性，因此而改善宿主健康)，能夠預防致病菌於腸道的生長，並能增進腸道內的消化與特殊營養素的吸收與代謝。

菊糖對於鈣、鎂和其他礦物的吸收及降低膽固醇和血脂肪指數，都具有正面的功能。同時，將會增進腸胃的有效運作，並提升人體的免疫系統功能，有益於糖尿病患者。菊糖能被乳酸菌水解為果糖及葡萄糖。

依據美國FAO的報告指出，於美國及中國大陸視菊苣為最重要亟需推廣的高經濟作物之一。菊苣為多年生草本植物，一次種植可連續利用數年，再生力強適應性廣，栽培容易，葉質鮮嫩，汁多適口性好，春季返青早，冬季休眠晚，夏季高溫季節也能正常生長。

菊苣主要用於生吃，植株的嫩葉也可炒食、作涼拌菜。菊苣的根經過烤炒磨碎可加工成咖啡的代用品或添加劑，具有特殊的香氣，又能降低咖啡因的含量，並降低咖啡的成本。所以許多咖啡生產者加入30%的菊苣於咖啡，以減少咖啡因的含量。因為根系中含有豐富的菊糖和芳香族物質，可提取替代咖啡。根系中提取的苦味物質，亦可用於提高消化器官的活動能力。

有關菊苣葉的食譜最常用以大蒜及紅椒炒香，伴以肉類及馬鈴薯，最能突出菊苣葉的微苦口味及辛香。可剝葉芽整葉沾醬或作鮮美開胃的出色沙拉菜，但芽球外葉可以爆炒。

在歐美等地廣作為蔬菜利用，但切忌高溫煮、炒，因經高溫後即變黑褐色。菊苣葉數量少，可當作生菜食用，沾和風醬很對味。數量多時，可川燙一下，亦可加干島沙拉醬。 解