

營衛不通腰痛

腰痛是常見的都市病之一，多數長時間坐在辦公室工作的上班一族，都會受到腰痛困擾。那麼究竟為什麼會腰痛？腰痛其中一個主要成因源於長期坐姿不良，很多人坐在辦公室或消閒坐梳化時，姿勢都會是雙肩向前內收，胸骨內陷，背脊後弓的自攣姿態，這樣很容易導致駝背，身體後屈，繼而導致腰痛。

腰痛會影響步行姿勢，有腰痛患者像孕婦「托住腰行」，有人僵硬似機械人，甚至有人要「拖住腳行」。若久痛未癒，容易導致骨質疏鬆、關節炎、骨骼彈性和張力減退，內臟移位、黏連，嚴重者出現腰肌痙攣或萎縮，甚至不能平躺着睡覺，給患者帶來極大的痛苦。

腰痛大致分為兩類：**1.急性腰痛**：病程較短，輕微活動即可引起一側或兩側腰部疼痛加重，脊柱兩旁常有明顯按壓痛。**2.慢性腰痛**：病程較長，纏綿難愈，腰部多隱痛或痠痛。常因體位不當，勞累過度，天氣變化等因素而加重。

腎臟真陰虛損

從中醫角度認為腰痛之症，多因腎臟真陰虛損，外被風寒之鬱遏，內有濕熱之流注，以致營衛不通，故作痛也。

外邪侵襲：多由居處潮濕，或勞作汗出後當風，衣着單薄，或冒雨着涼，或暑夏貪涼，腰府失護，風寒濕熱之邪乘虛侵入，阻滯經脈，氣血運行不暢而發生腰痛。

腎虛虧損：「腰為腎之外府，為腎之精氣所灌注之處」，若年老體衰、產後失調、大病、久病或過度思慮會導致腎虛，腎之精氣無以濡養筋脈，繼而引起腰痛。

氣滯血瘀：氣滯日久而致血瘀；或因跌打損傷、閃挫、舉重抬物、體位不正、用力不當、長期勞損或暴力扭傷，導致瘀血滯留經脈，氣血運行不暢，不通則痛，從而發生腰痛。

其他原因包括：**1.長時間坐姿不正或久坐**：此類人士腰背肌肉受力不均，腰肌會過分收緊及勞損。加上常出入冷氣地方，邪風易侵入經絡，溫度愈冷，肌肉愈緊，加劇腰痛。**2.長期穿高跟鞋**：長期穿高跟鞋使下肢的平衡受到影響，整個身體的反應和協同能力下降，腰部肌肉緊張，腰肌、韌帶發生不同程度的撕裂和微量出血、腫脹，甚至條索結節。**3.疾病**：內臟性

腰痛由內臟疾患引起，主要有消化系統疾患、泌尿系統疾患和婦科疾患等。肌筋膜性腰痛、骨關節性腰痛和神經血管性腰痛為結構病變或移位所導致。

未能徹底改善生活習慣與體位，又不想慘被腰患纏繞，可嘗試針灸方法，針刺腎俞、大腸俞、腰眼、委中及痛點阿是穴等，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可強壯腰脊、補腎經之經氣及通絡止痛。

本草醫藥坊