

2019年8月5日

[譚莉英中醫師 婦仁醫見](#)

常看手機致寒背

現代人太過依賴高科技產品，有科學家用 3D 模擬 2100 年人類的模樣，將會出現寒背、雞爪手，就連腦部都會縮小。其實，從臨床經驗來看，又何須到 2100 年，現今的人已經大量湧現這種身體情況。試想想，寒背、雞爪手（正中神經與尺神經合併損傷）、腦部縮小或腦部發育不良的人多的是。今次先跟大家分享寒背。

走在路上，老、中、青，甚至小孩子，都很常見寒背、圓背或脊椎側彎，就連富貴枕（頸椎變形）也年輕化。

手法復位即時見效

早在 20 年前，導致寒背的原因離不開書包太重、睡眠姿勢或床褥質量未達健康水平，以及不良的生活或工作習慣等。時至今日，致病因素已經歸一化，就是手機致病。

手機帶給我們便利、娛樂和與世界連接，但同時正危害着我們的健康。當我們長時間又持續地垂着頭、寒着背和曲着肘去牢牢地抓着手機時，正意味着我們脊骨的生理弧度正受損，頸、脊、盆骨的筋膜、韌帶受到不合乎人體力學的勞損，久之便會令到軟組織受傷，我們中醫稱之為：筋傷。

中醫處理筋傷的方法，包括手法復位、針灸、內服中藥和鍛煉鞏固等。

由於近年因寒背而求診的病患眾多，故學生也不禁問：「老師，想了解一下，何解較嚴重的寒背或脊椎側彎，只治療 1 至 2 次已經明顯地改善，有的病人甚至回復到正常的狀態？不但外形體格改善了，就連疼痛都一併消失，機理何在？」

我答：「手法復位：糾正與改善骨骼、關節、韌帶和筋膜的解剖位置。

針灸：通絡止痛、行氣活血、強化臟腑和氣血功能。

內服中藥：補益肝腎，益氣養血止痛，從而藥到病除。

鍛煉鞏固：防止問題再次發生。」

學生續問：「何解短短十數分鐘的手法復位，便能夠見到寒背變回正常的脊骨弧度？」

我答：「《醫宗金鑑》，正骨心法要旨提出，一旦臨症，機觸於外，巧生於內，手隨心轉，法重手出。即是只要臨症正確，解剖熟悉，手法純熟與輕柔，一出手，便能立竿見影。

筋傷的臨症思路：解剖、個體差異、筋骨並重。診斷與鑑別：扭傷？挫傷？借傷成毒？急性？慢性？骨錯縫？筋出槽？筋斷？撕裂？骨折？脫位？每一個細節，都要作出詳細診斷。」

服藥強化內臟功能

學生再問：「那麼復位後針灸便治癒，何解又要內服中藥？」

我答：「《素問·宣明五氣篇》說久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉。使用手機與電腦，多見久視、久臥與久坐，所以必傷視（肝臟管轄）、傷氣（心、肝、脾、肺、腎管轄）、傷肉（脾臟管轄），所以必須佐以內服中藥，如北芪、杞子、川斷和山茱萸等，從而強化內臟功能，防止復發。」

學生續問：「那麼，要怎樣鍛煉才能鞏固呢？」

我答：「若是學生你本人，只要鍛煉減少使用手機和電子產品便可。其餘病人則接受傷的原因和位置而定了。」

作者為註冊中醫

info@tam-ec.com