

寒背

30 多歲的辦公室一族 Bella，身形窈窕，但她予人一種垂頭喪氣、沒精打采的感覺，皆因 Bella 有「寒背」。

Bella 年幼時，家人已發現她有「寒背」跡象。直到今日，因頻繁低頭工作，令頸椎弧度改變及重力增加，引致「寒背」現象加重。Bella 曾出現胸痛與呼吸困難，用哮喘藥後呼吸稍微暢順，但一停用便會復發；又擔心是心臟病，接受過多種心臟檢查後，都無法找出病因。

遂來求診，檢查後發現以上的症狀，全因「寒背」造成。

Bella 不解。

我解釋：「我們的身體由 33 節脊椎所支撐，每一節脊椎都有機會由不同原因，而引起輕度至嚴重的脊椎錯位。而脊椎神經牽連全身，由多組椎骨組成，並與多條神經、筋膜和肌肉相連，椎骨之間的關節環環相扣，並控制脊椎左右的活動幅度。脊椎錯位可以產生在不同的位置，低頭彎身這個姿勢會令胸椎過分彎曲，增加脊椎韌帶負荷，同時令胸肌和上背肌力不平衡，久之胸椎融合變緊，形成「寒背」姿勢，除了影響外觀及自信外，若不盡快矯正，可令神經受壓，此時身體會發出警號，讓你知道脊椎錯位有多嚴重，例如肌肉痠軟、疼痛和麻痺等，脊椎急劇退化，出現胸椎壓迫心肺，甚至影響血壓、呼吸等心肺系統的功能。」

中醫成因

- 1.肝血虛：**肝藏血，肝主筋，是指筋脈有賴於肝血的濡養，才能維持全身關節的屈伸轉側活動。
- 2.腎虛：**腎主骨生髓，骨和骨髓的生長、發育、修復有賴於腎氣的滋養。
- 3.脾虛：**脾主肌肉，為後天之本、氣血生化之源。
- 4.部分少女開始發育後，對胸部發育感到尷尬而經常「縮背」，或女士們佩戴不適合的胸圍，也有些女士穿著過高的高跟鞋，令頭部和兩肩過度向前傾，這都是形成「寒背」的其他原因。

Bella 問：「可作自我檢查嗎？」

我答：「脊椎錯位，可靠目測做以下兩個小測試：

- 1.從側面看，耳、肩膀、盤骨和足踝不是成一直線。
- 2.站立向前望，發現：肩膀一邊高一邊低、褲頭高低不一、雙腳一長一短（盤骨頂一高一低）。如出現以上任何一個情況，就表示可能有脊椎錯位，應立即接受檢查。」

Bella 續問：「那我可以怎麼解決問題？」

我答：「處理方法：手法治療配合淨血。」

手法治療：採用中醫手法治療的推、按、排、揉、點、扇、振、端、扳等讓經筋與整骨調整，糾正脊椎或關節錯縫，同時紓經筋黏連、緊張或痙攣，解除經筋攣縮對周圍組織與內臟產生牽拉和壓迫效能，使脊骨變得筆挺，挺起胸膛做人。

淨血：在「以痛為俞」的基礎上找出經筋病變的具體位置。包括受傷發炎的位置、經筋黏連的位置、已形成結節的位置、已鈣化的位置。這些位置的共同特徵是「痛有定點」，符合中醫血瘀證的表現。用梅花針在痛點上輕輕叩刺，待表皮有少許破損後，外塗中藥活血化癥止痛藥液，再以負壓將瘀血抽離，祛除瘀積之血膠，從而促進血液循環、消炎解痛、通經活絡，以消除「寒背」帶來的禍害，以收通絡止痛之功。

本草醫藥坊