

會員登入

名稱：

密碼：

記住密碼三十天

[免費登記](#)

名人專訪



換心女童重踏校門

專家話

- 婦女患癌 肥胖是元凶之一
- 慢性病管理計劃
- 工時過長醫生易出錯
- 嶄新技術治療心房纖顫

最新活動及講座

- 「冠心病」講座
- 復康專科及資源中心流動展覽服務
- 「趣談消費心理」講座
- 「失智症認識及照顧技巧」工作坊

專家話 ▶ 小城大夫

天氣轉，腰痛又發作！

天氣轉，腰痛又發作！



[zoom](#)

腰痛是常見的老人病，有些腰痛比天文台更準確，可以預知未來一兩天將會落雨。在中醫角度，引起腰痛最常見的成因有生骨刺、扭挫傷、外感風寒濕熱及腎虛等。但氣候是很重要誘發因素，所以每當天氣轉，風濕痛症就會加劇。也就是說無論你是生骨刺、扭挫傷抑或腎虛，一旦遇上壞天氣，都會引發舊患。所以我經常對病人說，不要讓新症變為舊患，要在新發病的時候就要徹底治好。

生骨刺不一定疼痛

近日天氣潮濕，驟寒驟暖，風濕骨痛之病再次出來為患，特別是一些舊患，更叫人苦不堪言。來診的其中一個老婆婆，便訴說腰痛已經三日，針灸亦不能減輕疼痛，每晚睡著轉側便痛得要命，久久不能再入睡，日間則坐立不安，行動極為不便。最後看西醫服了止痛藥好一些，但不久又再痛過。西醫囑照X光片，證實腰骨二三四五節都生了骨刺，老婆婆大驚。老婆婆最擔心的是能否斷尾，生怕往後日子要飽受腰痛折磨。我看過X光片，腰部確實發現骨質增生，但我對她說，不要太擔憂，續對她解釋，腰骨質增生不一定會引起腰痛，因為有不少案例，其中便有一些老年病人死後被解剖，雖發現腰或頸椎生骨刺，但其終生也沒投訴任何疼痛，這說明骨刺不一定引起疼痛。骨刺引起疼痛的原因是其增生部份剛好刺激到周圍的神經根，繼而引發疼痛。即是說倘若骨刺位置沒刺激到神經根，可能一生也不痛。

驅風濕兼補肝腎

我對婆婆說，這幾天天氣轉壞，潮濕下雨兼有霧，你應該是外感風寒濕邪，誘發起骨刺疼痛吧了。骨刺的形成不是一朝一夕的，所以婆婆的骨刺斷不會在這幾天內突然生出來，只因感受寒濕，風寒濕邪集結於腰間，引起氣血阻滯，不通則痛矣。只要應用驅風寒濕及疏通氣血的中藥，疼痛自能緩解。針灸本來也有疏通氣血的作，不過或因那位針灸師沒顧及到年老者多有腎虛及氣血不足，沒適當地使用補法，故針灸亦未能奏效。後來我在驅散風寒濕邪、疏通氣血中藥的同時，加添補益肝腎及氣血的藥味，連服十四天後，腰痛徹底痊癒。不過我對婆婆說，你的骨刺其實仍然存在，但不要擔心，只要每當轉天氣的日子，適當地增減衣服，避風寒，或定時自服一些驅風濕的中藥，腰痛復發的機會便可減少。

處方參考

獨活四錢、姜活三錢、木瓜四錢、伸筋草三錢、白芍三錢、當歸三錢、熟地四錢、川芎三錢、桃仁三錢、紅花二錢、北薔四錢、炙甘草二錢、延胡索四錢。

但要提醒各位，中藥是因應個人體質而設定，上方只能作為參考，服用前最好請教你的中醫師。

桑寄生牛膝豬脊骨湯

材料：桑寄生一兩、淮牛膝四錢、蜜棗二枚、豬脊骨約一斤半、生姜兩片。

製法：所有藥材浸泡二十分鐘，豬脊骨去膏脂，切大件，然後加入適量水於鍋中焗水，再加入藥材，煲約三小時，調味後即可飲用。

功用：驅風濕，壯筋骨，並可降血壓，對因腎虛及風濕性腰膝痛有輔助治療作用。

撰文：黃劍峯

現任上善堂中醫診所主治中醫師，香港中醫藥管理委員會註冊中醫（全科及針灸），主治老人科、婦科及皮膚科。考獲香港大學中醫學碩士、澳洲皇家墨爾本理工大學健康科中醫學士、浸會大學中醫專業文憑。著有《防治都市病－湯水篇》、《幸福媽咪懷孕食譜》及擔任《家有哮喘兒》一書中醫顧問。

電郵：sheungshintong@yahoo.com.hk

電話：2858 0556

02-04-2009

Email to FRIENDS

| 頭條醫聞 | 健康專線 | 專家話 | Keep Fit 大道 | 熱門病變 | 醫學新知 | 專家信箱 | 聯絡我們 |

TOP ▲

本網站內容只供參考，無意取代專業醫療諮詢。讀者如對個人或親友健康產生懷疑，宜及早諮詢醫生或其他醫護人員，以免耽誤診治。我們盡力確保本網站內容之準確性及可靠性，唯不會就任何不確或遺漏而承擔責任。

© 2009 Next Media Interactive Limited. All rights reserved.
版權所有 不得轉載

| 私隱聲明 | 刊登廣告 | 聯絡我們

execution time : 19.92 ms