

跟着脊醫做 紓緩手腕痛



註冊脊醫梁啟彥表示，工作時應有適當的休息，並配合伸展運動，以免引起手部疲勞或痛楚。

有聽過「媽媽手」嗎？那是一種常見的都市病，患者會手腕痛，大多是需要重複手部工作的人，如育嬰母親、家庭主婦和廚師等。近年，都市人習慣長時間使用電子產品，令「媽媽手」患者有年輕化迹象。記者專訪註冊脊醫梁啟彥，為讀者示範簡單伸展運動，日常跟着做，有助預防及紓緩手部疼痛。

記者：Karena 攝影：Janice 場地提供：紐約脊骨及物理治療中心



掃描看視頻

日常如發現大拇指每逢發力便感到疼痛，有可能是患上「媽媽手」。

「媽媽手」是一種狹窄性肌腱滑膜炎或稱腱鞘炎，以往患者多屬育嬰媽媽、家庭主婦等，因而獲得「媽媽手」的俗稱。註冊脊醫梁啟彥表示：「拇指腱鞘炎是指控制大拇指外展和伸直的兩條肌腱與外圍的腱鞘之發炎現象，屬於拇指至手腕部位肌腱的痛症。媽媽經常做家务或照顧嬰幼兒時需要長期屈曲手指、手腕，很容易引發拇指腱鞘炎。」梁啟彥續指，自從電腦、智能產品興起後，都市人長期使用鍵盤和滑鼠，又或長時間單手滑手機，令患上手腕痛的人數上升。若果腱鞘發炎屬急性，大拇指近手腕的位置會出現疼痛，甚至有紅、腫、熱等症狀，尤其在豎起拇指、握拳和扭動手腕時痛楚更為嚴重。如果不加以理會和進行適當的治療，疼痛會蔓延至前臂部分。患者日常生活及工作亦會受影響，在進行扭動手腕的動作時，如扭毛巾、單手持手機、打字、使用滑鼠等也會感到疼痛。

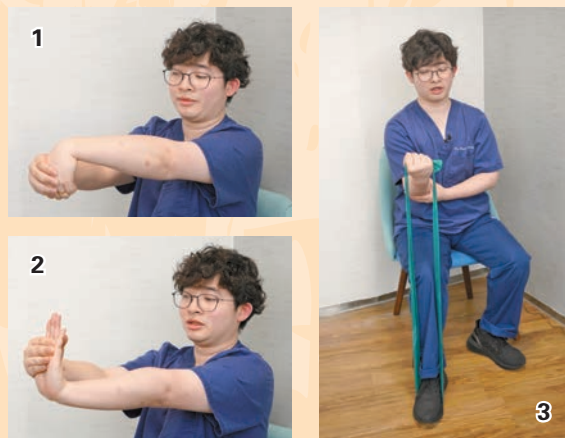
會感到疼痛。

想知道自己是否有患上「媽媽手」，可把拇指放在掌心握拳，手腕往尾指側伸展，若手腕靠拇指的位置感到痛楚，便可能患上炎症。

多進行伸展運動

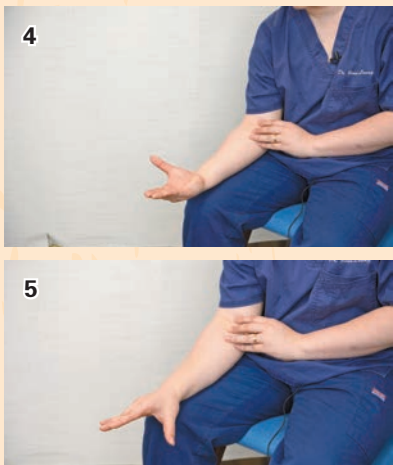
要免受「媽媽手」困擾，除了避免過度及重複使用拇指外，日常可進行紓緩運動，伸展肌腱。梁啟彥表示：「平常可透過10至20分鐘的簡單手部運動，活動手腕關節，包括手腕拉伸、旋轉、左右移動，以及伸展大拇指，進行阻力訓練，可以預防及紓緩痛楚。」平時應讓手部有適度休息，閒時也可多揉壓大拇指底部，紓緩緊繃肌腱。輕度的「媽媽手」透過減少手部壓力，配合適度的伸展運動即可減緩不適，若無法減緩疼痛或是時常發作，建議要尋求醫生診治，以免病情惡化。

動作一・手腕拉伸



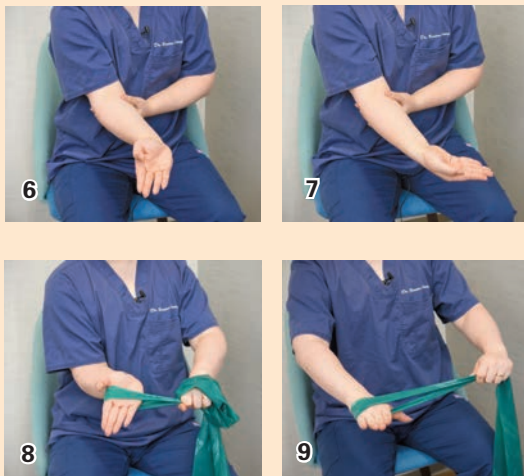
做法：手臂抬高，伸直握拳，彎曲手腕向內屈，用另一隻手輕輕施力，直到前臂有拉伸感（圖1），停留約20秒，每次3組。反方向掌心向上朝外，另一隻手輔助向後壓約20秒（圖2），每次3組。以上伸展動作可配合拉力橡筋帶進行（圖3），加強訓練效果。

動作二・手腕旋轉



做法：把前臂放在大腿上，掌心向上，想像拿着碗子般（圖4）。之後掌心慢慢轉向下（圖5），停留數秒。反方向再做，掌心向下，手腕慢慢轉向上，停留數秒，重複動作15次為一組，每次3組。

動作三・手腕左右移動



做法：此組動作主要活動手臂外側及內側兩組肌肉。手臂向前伸出，掌心向上，（圖6），手掌向右側移動，停留數秒，再向左側移動（圖7），停留數秒，重複動作15次為一組，每次3組。可以配合有拉力對抗的橡筋帶去做（圖8及9），加強訓練效果。

動作四・手指關節活動



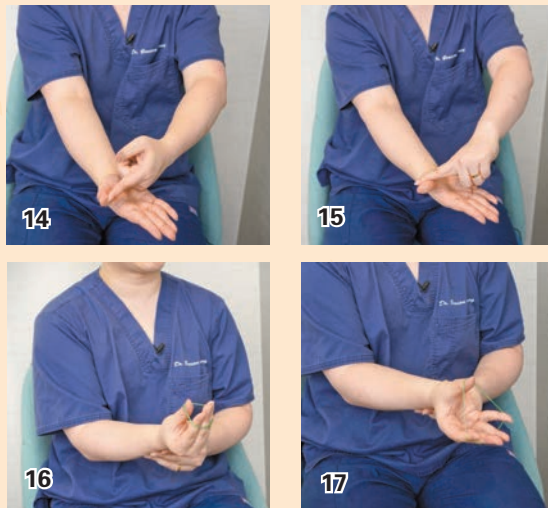
做法：將手張開放於胸腹前方，掌心朝上，手指伸直。每次只用一隻手指（食指、中指、無名指、尾指）分別觸摸拇指，形成一系列「OK」手勢（圖10），15次為一組，重複3組。

動作五・大拇指伸展



做法：伸展動作有三個程度，最簡單的是做出握手的手勢，指頭慢慢向下方壓，感受到手腕有拉扯感（圖11）。進階版可手握拳頭，拇指向上豎起，然後向下壓（圖12）。再進一步，手握拳頭，大拇指屈曲在拳頭內，慢慢把手腕擺向尾指方向，直至拇指近手腕處有拉扯感。（圖13）可按照個人承受的程度選擇動作，每次停留20秒，重複3組。

動作六・手指阻力運動



做法：張開右手，掌心向上，用左手手指跟右手拇指發力對抗，在拇指內側（圖14）及外側（圖15）分別施力，保持30至60秒，重複3組。之後，5隻手指套入有彈力的橡皮筋內（圖16），慢慢張開手指直到橡皮筋拉緊（圖17），維持5秒，然後放鬆。15次為一組，重複3組。



作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。

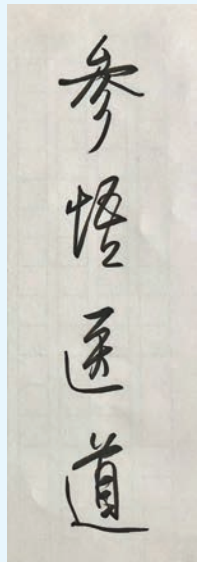


是醫者，意也
還是胡亂臆語？

醫者，意也，是中醫認知的一種方式，且是要求中醫達到的境界。

在中醫學中要想達到對疾病內涵深層的把握與了解，必須熟練地掌握中醫理論學說，又要在臨床的實踐中反覆驗證，對經典論述和聖賢之言，或某些疑難問題，反覆琢磨，不斷提高對疾病的認識，使之一旦心意有解，終於獲得深層次的獨特見解，這種思維認知方法古人把它稱作「心悟法」。這是中醫學認知的一種特有的思考方法，清代名醫程鍾齡在《醫學心悟》一書中說：「心悟乎古人之言，能暢達古人言中之意；心契乎古人之言，能曲繪古人意中之言。」對一些「書不盡言，言不盡意」的醫案、醫論之言外之意達到心領神會、達到洞悉病源、達到一旦臨症，憑豐富經驗當機判斷，對疾病作出正確診斷。

在中醫史上有過許多這樣的名醫大家，比如藥王孫思邈醫術高超，似有「起死回生」之本領，把望、問、聞、切四診中的望診達至出神入化的境地，心領神會地抓住患者所出現的一些細小變化特徵，判斷出已經入棺婦人流出的鮮血，診斷患者未死，經搶救後，救回一命，被後人稱作有「起死還生」之術。民國時期胡適思「消渴症」，經西醫治療，沒有取得效果，後請有「陸黃芪」美稱的陸仲安中醫大夫診治，陸經精心診斷，採用大劑量黃芪，治癒胡適之病，展示了中醫醫理無窮，用藥千變萬化。



本欄作者書法作品《參悟醫道》。

上世紀六十年代，我在中醫學院實習，偶遇當時的著名中醫——上海中醫學院院長程門雪，其時他為一位發燒十天不退、治之無效的病人會診，詳細地望問切後，對原有處方凝神思索後說：「箋方用藥沒錯」。他指着其中二味藥，說把這二味藥的劑量對換一下，說後離開，醫院換藥後給病人服用。第二天，病人體溫恢復正常，一周後完全康復。根據以上幾位大師，可以看到歷代名醫的天賦。天賦是什麼？應該是在「醫者，意也」的思維方式下，勤奮努力，博及醫源，對疑難之題反覆琢磨，一旦獲得獨到見解，達到「慧然獨悟」的境地。研究醫案，猶如苦行僧，學習中醫，要經得起寂寞，耐得住孤獨，專心致之，才能修得正果。

反觀現在，許多學中醫者，把中醫視作「快餐文化」，今天學，明天會，不肯下苦功夫，沒有全面的中醫理論知識，沒有扎實的臨床經驗。他們利用中醫不是以嚴密邏輯推理為前提，說病帶有籠統性、缺乏精確性，不可重複性和帶有偶然性。使用含有臆測推算的思考形式，脫離「醫者，意也」的本質，脫離實際，歪曲理論，全憑主觀臆斷去推測，步入巫術領域，滑向隨心所欲，胡說八道的界地。

此外，一些江湖術士、江湖騙子常把許多中醫術語變作騙術咒語中的名詞，把中醫理論斷章取義，胡亂嫁接，故弄玄虛，為其所用。這種事例在社會上常有發生，給中醫學帶來極壞的影響。



保健之道

春季是流感高峰期，雖然近日氣溫回暖，但市民仍不可以鬆懈，尤其長者。老人科醫生馬漢明跟讀者講解流感與感冒的分別，病徵、治療及預防方法，並提醒長者及早接種疫苗。

引發感冒與流感的病毒，實有所不同，馬醫生解釋：「流感是由流感病毒引起的疾病，症狀急、體溫高、全身疼痛和疲勞感重。傷風或感冒多由鼻病毒或冠狀病毒引起，症狀較輕，以流鼻水、咳嗽為主。已知可感染人類的季節性流感病毒主要為甲乙丙三型，甲型和乙型是導致季節性流感的主要類型。香港常見的流感多屬甲型，以H3N2和H1N1較普遍，但每季流行的病毒株亦可能不同。」在密閉空間，因空氣不流通，更容易傳播病毒，馬醫生表示：「流感主要通過患者咳嗽、打噴嚏或說話時的飛沫傳播，也有可能因接觸帶病毒的物體後，再觸摸口鼻而感染。即使是空氣中懸浮的微小病毒顆粒也可能引起感染，潛伏期一般為1至4天，多數病人會在約2天內出現症狀。」

流感的治療方法

感染流感後，常見症狀包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、肌肉痠痛、頭痛及極度疲憊，有時會伴隨流鼻水或鼻塞，馬醫生說：「醫生通常根據病人的症狀（如突發發燒、全身痠痛、極度疲勞）及病史進行初步診斷，並可能透過快速抗原測試或PCR檢測以確認診斷。雖然大部分流感病人會出現發燒，但是老年人或免疫力較低者，可能僅表現出疲倦或其他非典型症狀，不一定發燒。治療方面，除了休息、補充水分和使用解熱止痛藥緩解症狀外，若症狀嚴重，醫生可能會處方抗病毒藥物。」

政府一直呼籲長者接種流感疫苗，馬醫生指出：「未接種流感疫苗的長者，感染流感後，可能會引發肺炎、心肌炎或其他心血管併發症，甚至導致多重器官衰竭。接種流感疫苗不僅能降低其感染機率，而且在染病時能減輕症狀，從而減少住院和死亡風險。廣泛接種更有助於降低流感在社區內的傳播，減輕醫療系統

長者慎防流感



多吃柑橘類水果有助增強免疫力。

的壓力。」然而，並不是所有長者都適合接種流感疫苗，馬醫生補充：「如果長者曾對流感疫苗中某些成分或於上一次接種流感疫苗時出現嚴重過敏反應，或正處於中至重度急性感染或重大疾病期間，則建議延後或避免接種。另外，免疫功能低下的患者也需在醫生評估後再決定是否接種。」

接種疫苗助減輕病情

接種流感疫苗前，建議長者向醫護人員詳盡說明病史、正在服用的藥物及過敏史，馬醫生解釋：「接種前不需要禁食或停止服用日常藥物，除非當天感到身體不適。接種疫苗後約需兩周時間才能建立足夠的抗體，從而提供保護。這段時間內仍需注意防護，以防病毒侵入。因流感病毒每年都可能發生變異，建議每年接種一次流感疫苗，以防護最新流行的病毒株。」接種疫苗後可能會出現副作用，馬醫生說：「大多數人接種疫苗後僅會在注射處出現短暫紅腫、疼痛或有輕微硬塊，少部分人可能有輕微發燒或肌肉痠痛，症狀通常在1至2天內消失。在極罕見情況下，可能有嚴重過敏反應，那便需要立即求醫。」

均衡飲食對於提高身體抗病能力十分重要，馬醫生提醒長者應多攝取新鮮蔬果、全穀雜糧、優質蛋白質（如魚、家禽）及健康脂肪。建議多吃含維他命C、D與鋅的食物，如柑橘類水果、莓果、蔬菜、堅果以及乳製品，同時要攝取充足水分，這些都有助於增強免疫力，抵制病毒入侵。

記者：嘉禧