

# 六招紓緩腰痠與足底痛

註冊脊醫艾汶表示，工作時建議每隔一小時起身走動一下，能減少肌肉疲勞。

工作時姿勢不良如翹腳會導致腰痠背痛。



上班族工作忙碌，經常久坐不動導致腰痠背痛，又或工作時長時間站立，有機會引致足底筋膜炎。記者專訪註冊脊醫艾汶，為讀者示範簡單六式伸展運動，在辦公室坐着便可練習，有助預防及紓緩疼痛。

記者：Karen 攝影：Janice 場地提供：紐約脊骨及物理治療中心



長時間坐在辦公桌前，會對身體造成不良影響。註冊脊醫艾汶表示：「久坐會引起肌肉與骨骼問題，導致慢性疲勞，引發脊椎側彎、椎間盤突出和高低肩等問題。同時會增加肥胖、糖尿病和高血壓的風險。除了保持正確的坐姿，適時的伸展也能有效紓緩肌肉緊張，提高工作效率。以下三式椅子伸展操每個動作可做三組，5分鐘便可完成，有助放鬆背部和腰部，改善關節活動度，紓緩久坐引起的上背部僵硬和疼痛。」艾醫生提醒讀者，不論是在家或在公司，建議每小時活動五分鐘，以及多補充水分，有助維持良好的血液循環。

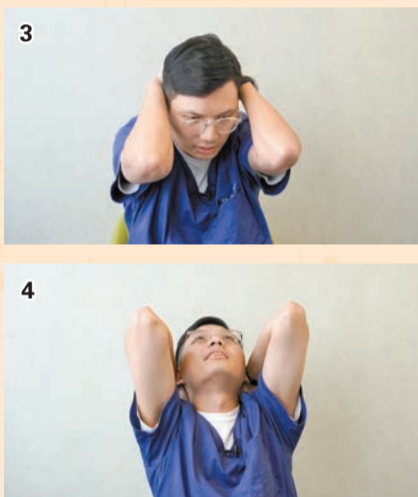
久坐會引起身體不適，長時間步行或站立則會導致足底筋膜炎，艾醫生表示：「女士較常患上足底筋膜炎，如長期穿着高跟鞋站立，包括教師、售貨員等，筋膜長時間被拉扯，引發筋膜炎。如屬急性病例，每當踩地面就痛，應盡快找醫生治療，並以適當休息、減少引發疼痛的動作、穿着適當鞋子為主，當症狀逐漸減退後，可多做拉筋或強化運動，放鬆足底筋膜，從而預防足底筋膜炎。可使用簡單的物件如毛巾、網球，以下三式動作可做三組，幫助按壓及放鬆足底筋膜。」若疼痛持續，無法緩解，建議儘早諮詢醫生作治療。

## 動作一·坐姿四字形伸展



做法：將一腳的腳踝跨放在另一腳的膝蓋上，呈現「翹二郎腿」的姿勢。(圖1)保持背部挺直，上半身以髖關節為支點，慢慢向前傾斜，直到感受到臀部有拉伸感。保持這個姿勢約30秒，深呼吸，然後慢慢回到起始姿勢。換另一邊重複以上動作。(圖2)

## 動作二·坐姿胸椎伸展



做法：坐在椅子上，雙腳平放在地上，保持背部挺直。將雙手十指交扣，放在頭的後方(圖3)，慢慢向後仰(圖4)，直到感到胸椎有伸展和拉伸感。保持伸展姿勢，維持30秒，可以做幾次深呼吸，感受胸肌的伸展，慢慢將身體回正，回到起始姿勢。

## 動作三·坐姿扭轉式拉伸



做法：坐在椅子上，雙腳平放於地面。上半身向右扭轉，右手握住椅背，左手放在右膝上(圖5)，脊椎保持挺直，扭轉至最盡處，保持姿勢約30秒。換另一邊重複以上動作。

## 動作四·足底踩球



做法：坐在椅子上，準備一個硬身圓球(約網球或高爾夫球大小)，坐下將小球放在右腳腳跟，由腳底的位置踏向小球(圖6)，輕輕施力，沿腳底內側來回滾動30秒，換左腳，重複以上動作。

## 動作五·小腿肌肉伸展

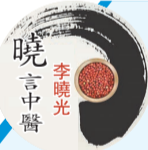


做法：坐在椅子上，用長毛巾套在腳底，雙手握住兩端，並往身體的方向拉(圖7)，保持30秒，感覺後腿肌肉被伸展。換左腳，重複以上動作。

## 動作六·腳尖站立運動



做法：放鬆站立，雙手扶牆，雙足用力踏起腳跟維持幾秒(圖8)，然後慢慢放下腳跟(圖9)，重複20至30次。



作者簡介：李曉光，香港浸會大學中醫藥學院臨床部中醫臨床教授。從事中醫臨床40餘年。2006年至今在香港從事中醫婦科教學及臨床。曾主持參與多項科研，發表論文多篇。專業研究重點為婦女不孕症、更年期綜合症和婦科疑難雜症。兼任世界中醫藥學會聯合會生殖醫學專業委員會常務理事、世界中醫藥學會聯合會「優生優育」專業委員會常務理事等。



## 不吃通經丸就不來月經怎麼辦？

琪琪，28歲，工作緊張，平時飲食睡眠不規律，近幾年體重不斷增加，月經周期不斷拖後，開始2至3個月來1次月經，後來不吃通經丸就不來月經。近期體檢發現卵巢多囊症。琪琪聽說通經丸多吃不好，就不吃了，月經已1年沒有來。

琪琪因工作緊張不能按時吃飯，經常饑一頓飽一頓導致胃腸功能下降，即中醫所說的脾虛，脾胃是後天之本，不但可以化生氣血，又可以運化體內的水濕，如果脾虛不能運化水濕，就會發生水濕內停，濕聚生痰，若痰濕阻滯運送經血的道路，就會出現閉經。中醫書《婦科切要》云：「肥白婦人，經閉而通者，必是濕痰與脂膜壅塞之故也。」

### 中醫治療方法

琪琪的閉經屬於痰濕阻滯型，常有月經延後，

經量少，色淡質黏膩，漸至月經停閉；或伴形體肥胖，胸悶泛惡，神疲倦怠，納少痰多或帶下量多色白，苔膩，脈滑等症。中醫會用健脾燥濕化痰，活血調經的方法治療。常用方劑為四君子湯合蒼附導痰丸。中藥有黨參、白術、茯苓、甘草、法半夏、陳皮、蒼朮、香附、膽南星、枳殼、生薑、神曲、當歸、川芎等。常用成藥為參苓白術散。

針灸治療的基本處方有關元、腎俞、三陰交、合谷、歸來等穴。諸穴均用補法或平補平瀉，可加灸。全方能調理肝、脾、腎三臟，通經活血，促使經血來潮。痰濕阻滯加上脾虛、陰陵泉、豐隆等穴，以祛濕化痰，活血通經。每周1至2次。

建議患者需保持作息規律，飲食適宜，少食辛辣、油炸、油膩之品，以保養脾胃，增強體質，積極鍛煉，多做室外運動，有助維持月經正常。

### 蓮子薏米粥

材料：蓮子15克、生薏米30克、生扁豆30克、紅棗7枚(去核)、粳米60克。

做法：將上述材料洗淨同放砂鍋加適量水煮爛成粥，每周服2至3次。

功效：利濕健脾、安神養胃。

### 湯水推介



蓮子



粉葛

### 粉葛瘦肉湯

材料：粉葛200克，茯苓30克，赤小豆30克，瘦肉200克，生薑(不要去掉生薑皮)3片。

做法：將茯苓用紗布包好，與粉葛、赤小豆、瘦肉同放砂鍋加適量水燉至肉爛，去掉藥包，加鹽調味，吃肉飲湯。每周服2至3次。

功效：解飢退熱、生津解渴。



### 保健之道

## 三伏天養生及減肥

三伏天是農曆中最炎熱的一段時期，通常出現在7月至8月，此時空氣濕度高，悶熱難耐，也是減肥的黃金時期。記者專訪註冊中醫師郭瑩瑩，她指出此時應注重補陽祛濕、健脾利氣，並講解如何利用三伏天由飲食、生活、運動上改善肥胖問題。

濕氣和身體息息相關，除了體感不適以外，濕氣導致新陳代謝減慢以及其他嚴重疾病。三伏天因天氣炎熱，人們喜歡食用生冷食物和長期留在空調房內消暑，所以這段時間應注重健脾祛濕、保護陽氣。郭醫師表示：「三伏天的養生原則為補陽祛濕，健脾利氣，順應三伏陽氣最盛之時，利用氣溫、中藥、食療與運動，促進身體新陳代謝率，促進寒濕排出。本港有中醫體質研究發現，香港人群氣虛體質最多，冷飲傷氣，不建議大量全天飲用，以防損傷脾胃陽氣。此時更應該適度消暑和補充水分，避免出汗過多導致電解質流失。注意作息，保持情緒穩定，有助提升新陳代謝和減肥效率。」

### 改善易胖體質

有指三伏日是「瘦得最快的黃金期」，如何利用三伏日「排寒」減肥？郭醫師解釋：「三伏時在飲食上應少吃冷飲(冰飲、雪糕)及油膩、高鹽、高糖食物，特別在香港氣候高溫高濕的環境下，容易傷脾胃，加重體內濕熱。過量辛辣會加劇內熱，需適度調整。可食用祛濕健脾食物，如薏仁、赤小豆、茯苓、山藥、冬瓜、苦瓜、綠豆、蓮子等。」除了飲食，還可以透過曬背、泡腳，促進新陳代謝，郭醫師指出：「香港夏季陽光充足，建議初伏上午8至9點(紫外線相對較低、適合人體吸收)，曬背15分鐘促進陽氣運行與散寒。使用溫熱水浸泡雙腳(約攝氏40至42度，持續約15至20分鐘)，可促進局部血液循環，提升皮膚溫度，擴張血管，促進新陳代謝。香港悶熱環境易讓人煩躁，建議透過冥想、太極等方式安神定志，紓緩煩躁情緒。」

三伏天可以適當服用生薑類食療，幫助驅寒健脾、促進消化，郭醫師指出：「一項來自伊朗的臨床試驗顯示，80位超重婦女每日服用200毫克薑萃取物持續12周後，體重和體脂均呈現下降趨勢。香港人因長時間待在冷氣房及常食用生冷食物，適量食用薑(一日建議不超過15克)，有助於溫中散寒、改善消化。然而，部分市民若體質燥熱、易上火或長期睡眠不足，則不建議在睡前飲用薑茶。」

### 運動減肥及注意事項

三伏天高溫高濕，運動時應避開中午高溫和紫外線最強時段，郭醫師建議：「選擇清晨或傍晚進行活動，例如慢跑、游泳、太極以及八段錦等柔和運動。運動期間需要增加補充水分與電解質，水分補充量會因溫度、濕度及體重而有所不同，因此可以根據自身體感調整，當感覺略有口渴時即可開始少量補水，既能補充水分，也可避免一次攝取過多液體的問題。每次運動時間建議控制在30分鐘左右，以微微出汗且感覺舒適為標準，避免過度疲勞，從而更有效地達成減肥和健康目標。」

### 減肥穴位

三伏太陽氣最旺，是進行天灸和艾灸的理想時機，郭醫師表示：「建議灸足三里、關元、中脘、脾俞、腎俞等穴位，這些方法有助於健脾益氣、溫經散寒，並促進祛濕化痰。香港博愛醫院臨床研究顯示，正確刺激這些穴位對體重管理有效，經過8星期的持續操作，體重平均可降低2.47公斤(約5.4磅)。此外，刮痧多針對背部膀胱經區和腹部穴位進行，能夠通經活絡、促進血液循環，並幫助脂肪分解，對減重和健康管理有顯著效果。」通過艾灸、刮痧、食療和適度運動促進新陳代謝，同時保持情緒穩定與充足休息，能更有效提升代謝率，改善體質，幫助減肥。

記者：嘉禧