

頸、背、腰痛與腎

每個人的一生都有過頸、背、腰痛。在我診所這是常見病症，無論主訴症狀或伴有症狀，幾乎都有頸、背、腰痛，多得不勝枚舉。

人體的脊柱，正常的曲度，頸椎向前彎曲，胸椎向後彎曲，腰椎向前彎曲，骶椎向後彎曲，形成S型。

頸痛：頸椎是靠頸部的肌肉支撐我們的頭部可伸屈轉動，椎間盤的頸部如果長時間固定是一個姿勢不活動的新陳代謝，因而會出現勞損、僵硬、骨質增生，引致頸、肩、背痛、手麻痺等。如果頸肌長期勞累，或晚間睡眠睡姿不好，或受風寒，會引致頸肌纖維組織炎、痙攣、僵硬以及晨早出現落枕。所以保護頸椎非常重要。

有人經常頭暈。其中原因之一是有頸椎型頸椎病，因頸有器質性病變，如骨刺，可能直接壓迫脊髓，導致植物神經功能紊亂，造成供血不足而頭痛、頭暈。

背痛：背有胸椎十二節。背痛常和頸痛或腰痛同時出現，檢查背部，很多時發現肌肉僵硬，有條索狀，筋痠疼。很大可能因坐姿不正或書包過重，導致背肌受力不均，造成脊柱彎曲、側彎，引致慢性背痛。

背痛同時會有腰頸痛。腰背有淺層的背闊肌、肩胛提肌、菱形肌、斜方肌，而最主要的是深層的有底背肌，從腰底椎部直到頸椎，是最長的背肌，如長期坐姿不正確，引致背肌及

腰肌勞損，可從腰痛直向頸背。

中醫認為背為胸之府，有胸腔及氣管、心、肺。如果心、肺有異常病理出現，如痰濕、心臟供血不足等，也會引致背痛。

腰痛：腰椎有五節，下面是腰骶椎。腰椎是管着脊椎運行的，它的側面要保證脊椎正常、平衡。如果腰椎老化、神經受壓、椎管狹窄、椎間盤突出、骨質增生，會引致腰痛、腿痛，一般稱坐骨神經痛。

人的腰肌是很勞累的肌肉，如果長時間工作，坐姿又不正確，一側腰肌緊張，另一側腰肌放鬆，勞損的腰肌出現炎症，肌肉僵硬，形成結節或條索狀，有壓痛點。此外，長期負重，可引致急、慢性腰椎勞損、骨質增生、風濕等。另女性盆腔炎、痛經；男性前列腺炎等都會引致腰痛。

很多人都把腰痛和腎虧、腎虛扯上關係。腎跟丘腦、垂體、腎上腺有一定的關係。我們來認識中醫論腎。中醫論據：「腎乃先天之本」；腰者，腎之府。腎藏精，精生髓，髓居於骨中，通於腦，骨髓得到骨髓的充分滋養而堅固有力。如果腎精虛少，骨髓的化源不足，不能營養骨髓，出現骨髓脆而無力，脊骨骨質增生。

脊椎上通於腦，故「腦為髓之海，元神之府」，其功能主持人的精神活動。如腎精充足，則腦髓充實，思維記憶力強，視覺、聽覺靈敏，精力充沛。如果腎精不足，則腦髓空虛，精神萎靡、抑鬱、神經衰弱、失眠、思維記憶力、聽覺、視覺均逐漸衰

退，甚至出現耳鳴、黑眼圈、眼袋、脫髮、雀斑等等情況。

人的腎臟要靠五臟六腑的精氣滋養，才能精氣旺盛，思維敏捷，免疫力強，不易得病。

現代人生活緊張，有些人食無定時，睡眠不足，傷及臟腑，免疫功能低下，就易得病。

許多頸背腰痛患者，大多伴有其他症狀，如睡眠欠佳，色素斑、眼袋、黑眼圈、鼻敏感、呼吸系統疾病等。而這些都與腎虛等有關。如不久前有一位青壯年來來看病，主訴鼻敏感多年，看西醫服抗敏感藥、抗生素等，未見效。近日更不停的流鼻水、眼腫、眼澀，非常辛苦，頸背又痛，頸椎5、6骨質增生。原來這患者二十多年前曾由母親帶來給我看病，我已經認不出了。他因為鼻水流不停，沒有上班，在網頁上看到我，才記得小時給我看過病，說我與二十多年前沒有什麼變化，聽得我好開心。

中藥及針灸的體穴、耳穴、灸灸、放血療法、六位的體穴等，就是通過對經絡穴道的刺激，促進氣血運行，疏通經脈，活血化瘀，扶助正氣，提高免疫功能，達到治病防病目的。（器質性疾病）目的。

中醫食療中，黑色入腎，多吃黑豆、黑芝麻、黑木耳、山藥、杞子、黃鱈魚等，可補腎益精。當然不能缺少運動及按摩耳廓保健。

以上資料由雅賢針灸院
余德賢中醫師提供。

余德賢

耳廓按摩保健詳情可瀏覽網頁
www.nyabchk.com
或致電2391 8447查詢