

都市人生活繁忙緊張，經常使用電子產品(如智能手機、電腦等)，長期案頭工作，但又缺少運動，所以易出現肩頸腰背等痛症，而且發病越來越年輕。如何去應對這些現代化生活所帶來的健康問題呢？往後續一為大家探討，首篇討論的是頸項痛。

撰文：香港大學中醫學碩士(針灸學)註冊中醫師周鳳珍

頸項痛是指頸項部位發生疼痛的自覺症狀，與現代醫學所說的頸椎病某些類型相似。古人把頸項分為前後兩部分，前部稱為頸，後部稱為項，因關係緊密，故此相提並論。



都市人經常遇到落枕問題。

治療以「通」為主

頸項痛可因頸骨關節病變、關節老化、肌腱及韌帶等軟組織病變等引起，可通過各種影像檢查確診病因。中醫認為頸項痛可歸屬「痹證」範疇，發病原因為感受外邪（風、寒、濕、熱），或由年老肝腎虧虛，正氣不足，筋骨失養，或由外傷（如扭傷、落枕）引起。頸項痛

粉葛鯪魚湯調理頸項痛

經常對著電腦工作，容易出現頸項痛。



可見於內、外科各種疾病，主要病機為經絡阻滯，氣血運行不暢，不通則痛，治療當以「通」為主，有外邪應當解表祛邪，有痰濕者應當化痰祛濕，扭傷及落枕（俗稱副振頸）應配合針灸推拿治療。

證候	症狀	治療原則
風濕犯表	頸項強痛，伴有惡寒發熱，汗出熱不解，頭痛頭重，周身痠痛。	祛風勝濕，疏通經絡。
風熱挾痰	頸項痛，發熱惡寒，咽痛口渴，頸側散發性小結節疼痛，甚則紅腫破潰。	清熱散風，化痰通絡。
風寒濕痺	頸項痛時輕時重，得溫則舒，遇寒冷或陰雨天氣加重。	疏風散寒除濕。
血瘀阻絡	頸項痛如刺，固定不移，日輕夜重，拒按。	活血化瘀止痛。
肝腎虧虛	頸項痛，頭暈眼花，耳鳴重聽，腰膝痠軟，夜尿頻數。	調補肝腎。
扭傷	外傷史單側頸項疼痛，有負重感，疼痛向肩背部放射，頸項活動時疼痛加重。	舒筋活絡止痛。
落枕	頸部位置固定，較長時間睡眠後發生頸項單側或雙側疼痛，轉動時疼痛加劇，疼痛可向背部或肩部放射。	舒筋活血，祛風散寒除濕。

6招防頸痛

要預防的話，應避免長期屈頭或仰頭工作，睡眠時枕頭的高低要適當，平時應進行適當的功能鍛煉，避風寒濕之邪。以下介紹一些頸部拉筋伸展活動，大家跟着每天做，能有效預防頸項痛：

1. 抬頭向前，雙手放在背後，慢慢把耳朵貼向肩膀；
2. 抬頭挺直站立，肩膀不動，慢慢把下巴轉向肩膀；
3. 挺直站立，下巴垂向胸膛，放鬆肩膀，雙臂垂放在身體兩側；
4. 挺直站立，抬頭向上，放鬆肩膀，雙臂垂放在身體兩側；

5. 抬頭，將下巴向前頂，頭部往前推出；
 6. 坐在椅子上，雙手交叉放在雙腿上，頭部下垂，然後抬頭回正。
- 以上每個動作做30秒，接着休息30秒，重複三至四次。



湯水調理

粉葛桑枝鯪魚湯 (2人量)

材料：粉葛（見圖）250克、桑枝60克、南耆（五指毛桃）60克、鯪魚1尾、生薑3片。

做法：將材料洗淨，鯪魚去鱗鰓及內臟沖去血水，瀝乾後略煎，粉葛去皮切件，桑枝裝入紗布袋中，所有材料放入鍋內，加清水9~10碗用猛火煲滾後，改用細火煲2小時至剩2碗，調味即成。每周可飲3~4次。

功效：粉葛性涼味甘辛，能解肌退熱，升陽止瀉，生津止渴，透疹；桑枝性平味苦，能祛風通絡；南耆性微溫味甘，能健脾化濕，行氣止痛，除痰止咳；鯪魚性平味甘，能健筋骨，行氣活血，通利小便；生薑性微溫味辛，能發汗解表，溫中止嘔，解毒。此湯有鬆解肌肉，祛風通絡，強健筋骨的功效。