

腰痛的中醫保健

撰文◎中醫部針傷科主治醫師 楊晨莘

腰痛是臨床常見的症狀，幾乎大部分的人都有腰痛的經驗。一般腰痛通常休息會自行緩解，但是如果久久不癒或是影響到日常生活，建議及早就醫，尋找病因對症治療。

根據病因分類，腰痛主要可以分為三種：結構性、非結構性、內臟疾病。結構性的腰痛最為常見，譬如腰肌勞損、腰部肌肉拉傷、韌帶扭傷、腰椎狹窄、腰椎椎間盤突出等；非結構性腰痛可能是因感染、發炎所引起，譬如僵直性脊椎炎、腫瘤等；內臟疾病導致的腰痛與臟器有關，譬如腎盂腎炎、腎結石等。



這裡特別提到常見的腰肌勞損，腰肌勞損是由於腰部軟組織慢性損傷所致，與長期固定的體位或不良姿勢下活動有關，譬如久坐、長時間彎腰或是駝背姿勢所造成。病患症狀表現為腰痛、痠痛，反覆發作，休息緩解，勞累或是工作勞動後又加重。

在門診時常常遇到腰肌勞損的中年男性患者，很多患者表示工作需要搬重物，沒辦法休息，另外有一些患者則是因為平常要抱小孩，或是晚上需抱小孩哄睡，使得腰痠痛加重。對於這些為了養育家庭的爸爸，趁這個月父親節與大家分享腰部僵硬痠痛的中醫保健，希望能幫助辛苦的爸爸們緩解疼痛。（當然除了父親，其他人也適用喔！）

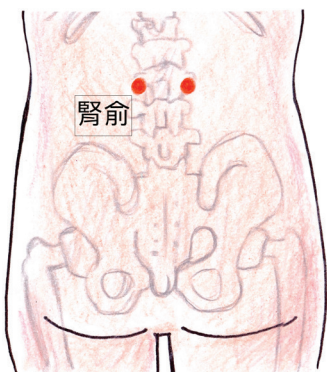


穴位保健

以下介紹幾個實用的腰痛保健穴位：

一、腎俞穴

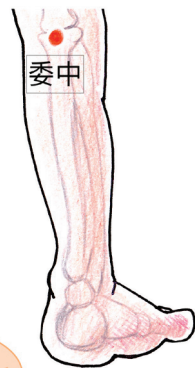
腎俞穴位置在腰部，位於第二腰椎脊突下旁開一點五寸處（食指中指合併的寬度），是足太陽膀胱經的穴位，此穴與腎臟相應，為腎的背俞穴。中醫古書《黃帝內經》云：「腰為腎之府。」很多腰痛的根本問題是因為腎虛，若是腎氣充足，則腰脊有力。足太陽膀胱經行走於項背部與腰背部，按壓腎俞穴一方面可以疏通膀胱經經絡，一方面又能補腎強腰。自行按壓可以採取雙手叉腰的姿勢，用大拇指的指腹按壓腎俞穴。



二、委中穴

委中穴在膝蓋正後方，彎曲膝蓋時後側膕橫紋的中點。

委中穴也是足太陽膀胱經的穴位。中醫古書針灸大成記載了四總穴歌，記錄四個重要的穴位：「肚腹三里留，腰背委中求，頭項尋列缺，面口合谷收。」其中「腰背委中求」指的就是委中穴。說明委中穴對於腰背痠痛不適有很好的療效，按壓委中穴可以疏通整個腰背部。另外，有些患者膝膕處會僵硬緊繃，按壓委中穴也有助於改善症狀喔！



三、後谿穴

後谿穴在手掌的尺側，握拳時，沿著小指往後，在第五掌指關節遠側掌橫紋頭赤白肉際處。後谿穴是督脈的交會穴，能

夠通督脈。督脈行走於背後中線脊椎處，按壓後谿穴可以疏通督脈，尤其對於靠近腰椎的腰痛效果很好。另外按壓後谿穴也能改善後項疼痛的落枕喔！

八段錦保健

除了按壓穴位，平常也可以做八段錦強身保健。八段錦是一套中國傳統的養生功法，由中國古代醫家將各種導引術融合而成。一共有八式，練八段錦功法能舒筋活絡，舒展全身。這裡特別介紹第六式：雙手攀足固腎腰。民間流傳的八段錦版本繁多，此處為本部推廣的版本，若想進一步瞭解，敬請觀看



「行天宮 YouTube 頻道」（行天宮五大志業網—網路電視—健康醫點通—常保身心安康）的「八段錦動作教學」。



八段錦第六式：雙手攀足固腎腰

預備式：

- 一、站立放鬆，雙腳平行，與肩同寬，收尾閭、收下巴，雙眼平視前方，舌尖頂上顎。
- 二、雙手捧丹田前，手心向上，中指指尖相觸。

啟動：

- 一、吸氣，雙手擴胸，然後撫腰，後仰，吐氣，身軀前彎，雙手沿膀胱經滑至後腳踝。

- 二、起身，雙手沿脾胃經（大小腿前方）回至丹田。

練這一式能夠疏通膀胱經絡，固腎強腰脊。

注意：高血壓及頭暈患者動作宜緩慢。

日常衛教

除了穴位保健及八段錦保健以外，日常生活也有一些需要注意的事項，如下：

- 一、不論是坐姿、站姿都應注意不要駝背，保持抬頭挺胸腰挺直的姿勢。
- 二、搬重物或是提重物時，可以運用腿部跟肩部的力量，不要讓腰部受力太大，慢慢搬起貨物，避免受力太過，並且要量力而為。
- 三、彎腰時，譬如洗碗、綁鞋帶、撿東西或是換小孩的尿布，膝蓋稍微彎曲，維持腰椎正常的曲度。
- 四、若是工作必須久坐或是久站，一段時間要改變姿勢，活動一下，舒展筋骨。
- 五、睡覺時選擇軟硬適中的床，若是躺臥姿勢會疼痛，可以採取雙腳彎曲的側躺姿勢。



作者介紹



楊晨萍 中醫部針傷科主治醫師

長庚大學中西醫雙主修，現任恩主公醫院中醫部針傷科主治醫師。

專長：

- 一、肌肉、關節疼痛（肌肉痠痛、腰背疼痛、落枕、網球肘、媽媽手、板機指、五十肩、退化性關節炎、足底筋膜炎等）。
- 二、中風後遺症、腕隧道症候群。
- 三、頭痛、失眠、腸胃疾患。
- 四、眼科疾病（飛蚊症、乾眼症、青光眼、黃斑部病變等）。
- 五、婦兒科疾病、中醫體質調理。