

小心坐姿錯



香港不少女士受着肚臍問題的困擾，大家都不斷努力做運動、節食來消滅它。其實有專家指出，肚臍未必是脂肪形成，可能因錯誤姿勢令盆骨前傾，以致形成「假肚臍」。夏天殺到，想小背心、緊身衫穿得好看，究竟有什麼方法能有效地趕走肚臍？今期筆者請來註冊脊醫為你解構盆骨前傾對身體的影響，並介紹預防運動，讓你散發自然美。

文: Cathia

易變「假肚臍」



很多女生都會做運動來瘦身。



如果坐姿長期不正確，可引起很多問題。

OL易患上「盆骨前傾」

近年在日本盛行「盆骨減肥法」，將至盆骨整頓，以達至瘦身效果，這方法不但風靡萬千女生的心，而成效亦得到醫界的認可。註冊脊醫伍兆聰表示，肚臍未必由脂肪形成，可能是錯誤姿勢引致盆骨前傾，造成腰腹部肌肉凸出，視覺上看似有如一個大肚臍。他稱，好像須長期坐着工作的人士，加上坐立姿勢不正確，是患上「盆骨前傾」的主要因素。因為當我們長期坐着令下腰肌肉變得繃緊，令盆骨往後牽拉，腹部肌肉開始變得鬆弛，鬆弛的肌肉於長期牽拉下，盆骨後部會被拉向腰背，而前部則會向前傾斜，此時如再加上不正確坐姿，更會令盆骨前傾情況加劇，形成「假肚臍」。

積聚變真脂肪 影響子宮引經痛

盆骨前傾令走路的步伐減慢，從而令新陳代謝亦相繼減慢，致身體累積更多脂肪，形成真肚臍。而當盆骨出現向前，會引發失衡問題，嚴重更會造成腰膝前彎，引發腰背痛、產生骨刺、寒背、肩頸疼痛，甚至惡化成嚴重坐骨神經痛，影響整體活動能力，此外，更可影響子宮，引發經痛問題。

不少人都會靠節食來減肥。

不少女孩子都有經痛的問題，大家別以為這是正常的生理反應，嚴重的應向專業人士尋求協助。



專業脊醫建議 日常緊束下身多做運動



伍醫生建議，女士應自我檢查下身肌肉問題，如有任何問題，應盡早諮詢醫生意見，而不應以不當的方法達至修身效果。脊醫經仔細檢查後可以專業治療手法及先進儀器，如膝內翻矯正器，治療前傾的肌肉及關節。而病者平日可做適當的運動及穿著緊身褲，如束褲來鞏固姿勢及糾正坐姿。

註冊脊醫伍兆聰表示，平日保持正確的姿勢很重要，並提醒大家不應忽視脊椎的問題。

伍醫生表示，患者穿著束褲做運動，鞏固姿勢的功效更佳。

紓緩運動3式



1. 山式
站正，雙腳並排靠攏，挺直腰背及胸，收緊臀部，將臀部兩側向中間聚攏，至臀部肌肉有收縮感。收緊腹部，肚臍向內收縮1厘米，維持10秒，重複20次。



2. 幻椅式
合掌，向上伸展。呼吸收腹，曲膝，直至大腿與地板成60度角左右。雙肩和腰部向上方伸展，臀部向下沉。重複10次。



3. 貓式
跪在地上，兩膝打開，與臀部同一寬度。俯身，挺直腰背，頭、身與地面平行。吸氣，提高盆骨，腰向下微曲，形成一個弧形。垂下肩膀，頭部與地面保持平行。呼氣，背部慢慢向上拱起，收緊腹部。重複10次。

中醫看鼻

面相中鼻子非常重要，可以看出健康、財富和運程，在中醫來說山根上叫印堂，是治療眼、鼻、頭痛很重要的穴位；近年上部有鼻通穴專門治療鼻塞不通的，而斤鼻子的底部旁邊迎香可治嗅覺減退的，準頭和人中一樣，昏迷時用針刺或掐陷可以立即蘇醒。

港人是很愛自己的家園的，祖國雖然日益強大，但內地沒有民主，食物污染；新加坡天氣悶熱，有朋友就說去那裏和進醫院的感覺一樣，悶得透不過氣來；美國沒有活力沉悶乏味，去了都會變得又老又土；而澳大利亞稅高，要自己做傭人；日本不錯但小語種不太適合去工作和居住，現在核污染更是避猶不及；全世界最享受和最快活的地方就是香港，很多移民後的香港人都要回來，根本不認同上述觀點甚至嗤之以鼻是香港人自己的鼻子，香港太多的人鼻敏感鼻子不通，但去了英、美、澳洲鼻子完全暢通，非常舒暢，什麼抗過敏、洗鼻噴霧統統不需要，而香港的夜色太迷人、美食太誘人、薪水太動人，所以還是回來，其中一些人來吃吃中藥，打打針灸，做做灸灸，絕對不能因為小小的鼻塞動搖對香港的信心。

有說造成這樣的原因是因為香港的空氣質素太差，但國內空氣污染還要嚴重但鼻敏感卻沒有這麼多，其實是香港辦公條件太好，每天密閉在冷氣房裏。中醫說吐故納新，是吐出濁氣而吸納自然界的清氣，而我們每天在吐故納新，吐出體內的濁氣吸進還是房間裏的濁氣。鼻為清竅，故鼻病多從肺論治，如果鼻流涕涕為肺寒，鼻流濁涕為肺熱，緊張壓力大肝氣犯胃會造成胃酸倒流，同樣也會影響肺胃造成鼻水倒流，如果鼻水倒流時間很長，是肺氣脾氣虛延及至腎虛，故要補腎以固攝津液，故鼻敏感也可服用補腎的如冬蟲夏草、芡實之類。

註冊中醫汪慧敏教授

頸椎退化年輕化？

頸椎退化不再是老人家的專利。愈來愈多25至35歲年輕男女因頸部酸痛、僵硬、麻痺求診，都是提早退化所致。都市人長期運動不足，用電腦姿勢不正確等均加速頸椎勞損，近年病人已呈年輕化的趨勢。

白領一族坐立不正確、經常垂頭看電腦或手提電話，容易加速頸椎間盤退化。關節面如長時間受壓、磨擦，軟骨便會容易損蝕，骨質便會於這些部位慢慢增生出來，而形成骨刺。痛楚可由頸部、後枕，伸延至肩膀、上肢及手指。如頸神經線因退化而受到壓迫，上肢部位可能會出現麻痺、針刺的感覺，嚴重的更會出現上肢肌肉乏力及萎縮。

脊醫一般會利用X光片來確定關節的退化程度，以便作出正確的診斷。從X光片中，可看到頸椎間盤的軟骨磨損程度或否有骨刺增生，這些都是退化的現象。如有需要，脊醫會建議作進一步的檢查，如磁力共振來確定頸椎神經線受壓的程度。

頸椎退化可以接受脊醫的頸椎牽引、手法矯正脊椎、干擾電療、冷熱敷等的治療，但最重要的是要如何預防頸椎退化。工作時，要避免肌肉長時間固定同一姿勢使用，避免頸部向前傾或向後仰的角度過大，最好每三十分鐘活動頸部，拉拉筋，站起來走走，可以做肩膀向後打轉的運動、伸展雙臂拉高身體。如果長期肩頸僵硬不舒服、頸部常常隱隱作痛、頸部轉動時受限制、上肢麻痺、頸部僵硬有壓痛及睡眠質素不佳等，就該盡快找脊醫檢查及治療，以免延誤病情。

可多做一些頸椎保健的運動，如下：1.背靠椅背坐正，微收下巴，兩手置於頸後，頸部放鬆，以雙手用力將頸部向前下拉，盡量使下巴貼胸口，直至頸後有拉扯感，停留10秒再放鬆，重複4次。能有效紓緩長時間看電腦屏幕或低頭工作而過度使用的後頸小肌肉。2.雙臂舉起呈九十度角，然後用雙肩畫圈十次，放鬆後頸肌肉。3.雙手扶著後頸位置，頸部盡量向後望，維持約十秒，重複4次。4.用右手按著後頸位置，頸部向下望，然後扭向右方，左右方向維持十秒，各方向重複4次。

註冊脊醫朱珏欣

降糖湯水

有些讀者朋友看到筆者一連寫了幾篇有關糖尿病的文章，內文提及降糖中藥，降糖食物……，都很感興趣，叮囑我在本欄推介幾個有助降糖的湯水，以供他們日常參考飲用。

廣東人可能特別注重飲湯，據我所知，香港不少人不論在家或出外用餐時，都要有湯水佐膳，可說是無湯不歡。湯水一般有味美、容易為腸胃吸收等優點，如選對湯料，飲湯的確有助調養身體，是最佳的食療法之一。

糖尿病相當於中醫的消渴病，中醫認為患者會有肺脾腎三臟燥熱陰虛的表現。以下特別介紹三個方便易做的家居保健湯水，糖尿病人經常飲用，既有助降糖，又可改善口乾舌燥、多食善飢等症狀。

1. 豬橫膈粟米鬚湯(1人)材料及做法：豬橫膈1條、粟米鬚1兩；洗淨後，將豬橫膈切開，與粟米鬚同放入煲內，加入適量清水，待豬橫膈煮熟後，便可飲用。每日可飲數次或飲代茶，10天為一療程。

功效：滋陰清熱(豬橫膈可滋陰潤燥止渴，粟米鬚則能清熱)；適合糖尿病口渴多飲、多食善飢人士。

2. 葛根紅棗綠豆湯(1人)材料及做法：葛根8錢、紅棗5粒(去核)、綠豆1兩半；材料洗淨後，先將葛根及紅棗放入煲內，加4碗水，猛火煮滾後，改用慢火煮半小時，然後濾出湯汁，再將綠豆放入湯汁內，加2碗熱水，用慢火煮約半小時即成。每日飲2次，每次大半碗。功效：補養脾胃，清熱降火，生津止渴；長期飲用有助降低血糖；適合多食善飢、形體消瘦人士。

3. 淮山扁豆龍骨湯(1人)材料及做法：淮山及扁豆各6錢、雲苓3錢、龍骨半斤、陳皮1角、老薑1片；材料洗淨，陳皮浸軟、去瓢，尾龍骨斬件汆水，在煲內加入適量清水，猛火煮滾後，放入所有材料，改用慢火煮2小時即成。功效：健脾祛濕，理氣和胃；適合糖尿病陰虛口渴，兼見疲倦乏力、頭身困重、食慾不佳、小便不利之人士。

註冊中醫師廖共新

新疆的抗老化服務之行

不知從什麼時候開始，大家越來越著重於表面的東西，公司機構要講形象，健康宣傳教育也一樣，為了令更多人了解與正視某些疾病，疾病被冠以新的名稱，輕度精神變為情緒病，老人癡呆症改稱腦退化症。對於後者的更改，可謂有利有弊，好處在於提醒大家老人癡呆症不再是老年才出現的問題，不足之處在於腦退化的驚嚇程度不及癡呆。實際的例子是我這次到新疆為客人作檢測後，如果告訴他們「你有較高的腦退化風險」，他們不覺得怎樣，但如果解釋為「你可能較早患上癡呆」，他們會立即追問如何是好。

精神壓力對身體的影響

上一篇文章提及儀器檢測結果顯示，腦功能退化和腦部血液供應不足或循環欠佳有密切關係，腦部血液供應不足或循環欠佳兩者的區別，前者主要是動脈問題，常見原因為動脈粥樣硬化，後者可以是動脈或靜脈的問題，較常見的原因是自主神經功能紊亂導致血管收縮，而造成交感、副交感神經活動失平衡的最普遍原因是精神壓力，所以，說到底精神壓力是腦功能退化最主要的風險因素。檢測期間有這麼一個實例，夫婦兩人的年齡相差一年，丈夫在單位工作，個性樂觀爽快，妻子照顧家庭子女，習慣凡事要求到底，接二連三地無法容忍家傭的工作，最後自己處理一切家務，並且負責調停家庭成員和親友之間的糾紛。兩人的檢測結果有很大分別，妻子有明顯的腦部功能退化風險，而談話期間，丈夫有十分精警的說話：大部分的壓力，往往都是源於自己。每人都有面對困難險阻的時候，然而不管你的情緒如何焦慮、擔憂、煩躁，甚至憤怒或怨恨，都不會有幫助於解決問題，反之只會拖延解決難題的時間。

有一個很有意思的說法，當我們伸出一隻手指指責別人時，其實有三根手指在向著自己。我們慣於評論別人，但很少反思自己，正如人類積極地探索周圍的一切，對人體的了解卻非常有限。建議大家再三思考上述的說話：壓力，往往都是源於自己。另外，還有一句話可供大家參考：我們無法改變世界，但可以改變自己。我個人的感想是，當很多人願意改變自己時，世界也會隨之改變。

慢性炎症和衰老的關係

這次檢測中我還有一個發現，原來中年以上男性頗多人有前列腺炎的風險，至今為止，醫學教科書對前列腺炎的功能沒有詳細論述，證明人們對它的了解不大。一直以來，科學家研究較多的應該是前列腺素及其衍生物，它們分別具備消炎及引發炎症兩種互相矛盾的作用。近十年，抗衰老醫學研究經已證實，慢性炎症和衰老有密切關係，間接的機理在於炎症產生大量自由基。也許還要頗長一段時間，研究人員才能發現出前列腺炎的真正生理作用。

駱醫生
drlok@mindbodyfitnesshk.com