

香港電台第五台

《長進課程：養生研究所》

主持：鍾僑霖教授（香港中文大學中醫學院中醫專業應用副教授）、黃好婷

養生第二十二課：骨正筋柔，氣血以流——中醫視角下的頸椎養護之道

經脈通，筋骨利

現代生活，無論是對着電腦還是低頭看手機，很多人都飽受頸肩痠痛的困擾，甚至衍生出更多複雜的不適。今天，我們就來深入探討這個現代文明病——頸椎病。在中醫的經典智慧中，是如何看待這「筋骨」的問題呢？

《黃帝內經·素問·生氣通天論第三》中有這樣一句綱領性的論述：「是以聖人陳陰陽，筋脈和同，骨髓堅固，氣血皆從，如是則內外調和，邪不能害，耳目聰明，氣立如故。骨正筋柔，氣血以流，腠理以密，如是則骨氣以精。」這句話為我們理解頸椎乃至一切筋骨問題，提供了根本的哲學框架。

「骨正」，指的是骨骼結構的端正、穩定；「筋柔」，是指附著於骨節的肌腱、韌帶柔韌而富有彈性。唯有骨正筋柔，氣血才能在其中通暢無阻地運行，濡養周身。

反之，若骨骼錯位、筋絡僵緊，氣血便會瘀滯不通，不僅局部會產生疼痛，氣血無法上榮清竅，還會引發頭暈、目眩、耳鳴；無法暢達四末，便會手麻腳痹。因此，中醫看待頸椎病，從來不僅僅是幾節骨頭出了問題，而是一個涉及筋骨平衡、氣血流通、乃至內臟功能的整體狀態失調。

一、頸椎病的多樣面貌：不止是頸痛

頸椎病引起的症狀可以非常廣泛。在現代醫學和中醫結合的認知裡，常見的類型與症狀有哪些呢？

頸椎就像一個精密的樞紐，一旦失調，影響的範圍超乎想像。我們通常結合現代分型來理解：

1. 頸型（最常見）：以頸肩痠、脹、痛、僵為主，活動受限，對應中醫的「筋傷」、「痹證」，多因長期姿勢不當，局部氣血瘀滯。
2. 神經根型：因椎間孔變窄壓迫神經根，導致手臂甚至手指的放射性疼痛、麻木、無力。中醫認為是氣血不通，經絡受阻，「不通則痛」。

3. 椎動脈型：影響供應大腦的椎動脈，引發「眩暈」，特別是在轉頭時加重，可能伴有頭痛、耳鳴、視物模糊，甚至突然跌倒。這在中醫屬於「眩暈」範疇，常與肝腎不足、氣血不能上榮，或痰瘀阻絡有關。

4. 交感神經型：症狀最為複雜多樣，包括頭痛、頭暈、耳鳴、心悸、胸悶、胃脘不適、視力模糊等。這是因為頸部交感神經受到刺激，影響了內臟功能。中醫認為這深刻體現了「頸部-內臟」的整體關聯，常從調和臟腑氣血入手。

現在檢查手段如此發達，X光、MRI可以清楚地看到骨刺、椎間盤突出等結構變化，這對中醫診斷治療有何影響？

現代影像學檢查猶如一把雙刃劍：

- 積極面：它能幫助我們精確評估結構改變的程度，並排除腫瘤、結核、骨折等危險性疾病，讓治療更安全。

- 反思面：但我們也需警惕，不能讓思考被影像學報告所局限。臨床上常見，有的人MRI顯示多節段突出、骨刺嚴重，卻症狀輕微；有的人影像問題不大，卻痛苦不堪。這說明「症狀」與「結構」並非絕對劃等號。中醫的核心優勢在於「辨證論治」，我們治療的是「人」當下的失衡狀態，而不僅僅是那幾張片子。這就是「治病求本」。

二、整體思維：頸痛為何不一定要治頸？

「治病求本」具體在頸椎病上如何體現呢？難道頸痛可以不治頸嗎？

這正是中醫整體思維的精彩之處。頸椎是身體力學鏈條的關鍵一環，其問題常常是「代罪羔羊」。一個有深度整體思維的醫生，會像偵探一樣尋找真正的「病根」：

- 體態與重心：長期頭前引、圓肩駝背，會使頭部重心前移，為了維持視線水平，頸後肌肉必須持續對抗相當於「一個保齡球」的重量而痙攣。不糾正體態，頸痛必然反覆。

- 呼吸模式：很多人習慣淺快的胸式呼吸，甚至「屏氣」，這會導致頸部輔助呼吸肌（如斜角肌）長期緊張，引發疼痛。

- 臟腑功能：中醫認為「肝主筋，脾主肌肉，腎主骨」。肝血不足，則筋失所養，易致僵硬；脾氣虛弱，則肌肉無力，無法穩定關節；腎精虧虛，則骨骼不

堅，易生退變。因此，調養肝脾腎是治本之策。例如，腸胃功能紊亂（脾胃失和）會影響軀幹核心的穩定，力線傳導異常，最終壓力轉嫁到頸椎。

- 感官與情緒：視野狹窄（如長期專注小屏幕）會限制頸椎的自主活動範圍；長期焦慮、緊張（肝氣鬱結）會直接導致肩頸肌肉繃緊如石。

說到治療，中醫有哪些手段？聽說手法調整效果很快，但也聽過有人被按壞了？

中醫治療是組合拳，主要包括手法、針灸、中藥。

- 手法治療（正骨、理筋）：這是一門高深的藝術，目標是恢復「骨正筋柔」。一個到位的手法，應是輕巧、精準、在關節生理活動範圍內進行調整，常有立竿見影之效。然而，「手法不到位，即是創傷」。

網上學習十幾小時就敢為人「正骨」，是極其危險的。它需要深厚的解剖學、生物力學知識和大量的臨床觸診訓練，才能判斷何時可動、如何動、動多少。這正是專業與業餘的天壤之別。

- 針灸治療：通過刺激遠端和局部穴位，能極有效地疏通經絡、鬆解筋結、調和氣血，對於疼痛、麻木、頭暈等症狀改善迅速。

- 中藥治療：根據辨證，或補益肝腎（如用熟地、杜仲），或益氣健脾（如用黃芪、白朮），或活血化瘀、祛風除濕（如用川芎、羌活），從內在調節身體環境，標本兼顧。

三、自主養護：功法、食養與日常

作為普通人，我們該如何自主養護頸椎，防患於未然呢？

這正是「治未病」的智慧。我從功法、食養、日常細節三方面給大家建議。

1. 傳統功法，重塑筋骨平衡

功法是活動的「手法」，能主動訓練正確的運動模式。

- 八段錦：重點推薦「兩手托天理三焦」和「五勞七傷往後瞧」。前者能有效對抗圓肩駝背，打開胸廓，拉起脊柱；後者能溫和而充分地活動頸椎，改善其靈活性。

- 易筋經：其中的「摘星換悍斗勢」、「九鬼拔馬刀勢」等，對肩頸、脊柱的螺旋擰轉有很好的鍛鍊效果，能深度鬆解筋絡。我最近也特邀上海的功法專家來港，專門教授一套防治頸肩問題的導引功法，反響熱烈。

2. 食療湯飲，內養肝脾腎

- **養肝筋**：可飲用「玫瑰枸杞菊花茶」（玫瑰花 3 克、枸杞子 10 克、菊花 3 克），疏肝養血。

- **強肌肉**：脾胃是氣血之源。日常可多用山藥、蓮子、茯苓煲湯煮粥，如「四神湯」（山藥、蓮子、茯苓、芡實）健脾益氣。

- **壯骨骼**：「桑寄生杜仲煲豬骨湯」是經典的補腎強筋骨食療方。

4 人份量：西施骨 500-750g（1 斤左右），桑寄生 30g，杜仲 15g，紅棗 6 顆，枸杞 15g（手抓一小把），生薑 5 片，鹽適量。

豬骨洗淨汆水，桑寄生和杜仲預先浸泡 20 分鐘，保留浸泡的水，加入足量清水，大火煮沸轉小火，蓋蓋子慢燉 2 小時，關火前 5 分鐘放枸杞，（枸杞煮太久影響營養和苦），適量鹽調味。

3. 日常微調，細節決定成敗

- **調整姿態**：用電腦時，確保屏幕頂端與視線平齊或略低。定時設鬧鐘，每小時起身做一次「頸部後縮」（下巴水平向後平移，感覺後頸有拉伸感）。

- **放鬆眼睛**：藍光會導致視疲勞，引發皺眉和頸後肌群緊張。夜間減少使用發光屏幕，白天可間歇遠眺。

- **穴位保健**：每日按揉「風池穴」（後頸部，枕骨下凹陷處）、「肩井穴」（肩上，大椎與肩峰連線中點）、「後溪穴」（握拳時，小指側掌紋盡頭處），每穴按揉 2-3 分鐘，有通絡止痛之效

【結語】以自身為藥，養護生命的樞紐

頸椎病雖是現代病，但其防治之道，卻深深根植於古老的中醫智慧——整體觀與平衡論。它提醒我們，身體是一個不可分割的網絡，一處的卡頓，根源可能遠在他方。

現代技術為我們提供了檢查的「地圖」，但如何修復這片土地的「生態」，仍需中醫「辨證論治」這門活的藝術來指引。真正的康復，不僅在於醫生的一次巧手，更在於我們每日對姿態的覺察、對呼吸的關注、對情緒的疏導，以及堅持不懈的功法鍛鍊。

讓我們記住《內經》的教誨，追求「骨正筋柔，氣血以流」的狀態，這才是養護生命樞紐、獲得長久健康的根本。

從經典智慧到整體辨證，從治療警醒到日常功法，讓我們深刻理解到，頸椎的健康原來與我們生活的方方面面都息息相關。這不僅是一堂頸椎保健課，更是一堂生動的身體哲學課。

備註：文中提及的所有治療方法（特別是手法）需由合資格的專業醫師操作，請勿自行模仿或尋求非專業人士整治。任何持續或嚴重的疼痛、麻木、眩暈等症狀，應首先就醫明確診斷。