

中西醫理

基督教聯合那打素社康服務  
香港中文大學中醫診所暨教研中心(大埔區)  
註冊中醫師 楊佩璇



# 「閃到腰」怎麼辦？

「閃到腰」亦即急性腰扭傷，是指腰部肌肉、筋膜、韌帶等軟組織因外力作用而突然受到過度牽拉，導致的急性撕裂傷。這種情況常見於搬抬重物或腰部肌肉強力收縮的動作中。《金匱翼》有云：「瘀血腰痛者，閃挫及強力舉重得之。蓋腰者一身之要，屈伸俯仰，無不由之。若一有損傷，則血脈凝滯，經絡壅滯，令人卒痛，不能轉側」。如果平時缺乏恆常運動，卻突然從事劇烈運動，或因睡眠不足、運動前熱身不足、瞬間用力過猛、外力撞擊等原因，都可能引起腰部用力不當、超出負荷，進一步引發腰骶部肌肉附著點、骨膜、筋膜和韌帶等組織的損傷。

一般而言，急性腰扭傷的患者通常會有外傷史，例如進行劇烈運動或搬抬重物等。有些患者甚至能聽到受傷時患處發出清脆的彈響聲。受傷後，嚴重者會出現劇烈疼痛，當下無法活動；輕者雖尚能活動，但在休息後或翌日，疼痛逐漸加重，甚至無法起床。檢查時可見患者腰部僵硬，活動不利，可能出現脊柱側彎或骶棘肌痙攣，並可在損傷部位找到明顯壓痛點。腰部扭傷後，肌肉正處於緊繃狀態，因此稍有動作便會產生劇烈疼痛，且感覺渾身乏力。嚴重者會出現神經症狀，例如下肢麻痛等。

## 中醫的針灸治療

在排除骨骼問題後，中醫多採用針灸及放血療法處理腰部急性扭傷。所謂「腰背委中求」，可在膝蓋後方膝膕窩中的委中穴進行放血治療，以助祛瘀消腫。再根據患者疼痛部位的不同，選取相應的經絡及穴位進行治療，以疏通局部經絡氣血，例如身體的背面屬足太陽膀胱經、側面屬足少陽膽經及脊椎則屬督脈。

## 中醫的藥物治療

治療急性腰扭傷的中藥多以活血化瘀及通痹止痛為

主，如「身痛逐瘀湯」加獨活、續斷、桑寄生及骨碎補等。但如果患者本身體質較弱或氣血不足，則需在化瘀的同時適量加一些補益藥，如黃芪及地黃等，以達更好的療效。

如果遇到急性腰扭傷，建議立即尋求註冊中醫師診治，進行鑑別診斷，確保得到有效的治療。急性腰扭傷切勿拖延，有部分患者沒有立即求醫，拖久了雖然疼痛有印減輕，但可能轉變為慢性腰痛，成為陳年舊患，不時疼痛。隨著年齡增長及體能下降，變成「風濕痛」。在天氣變化時，如下雨前夕或氣溫急降時腰痛可能隨時復發，成為俗稱的「天文台」。因此，治療應從速，發生當下便應及時處理，透過針灸和內科調理，能有效避免慢性病痛的形成。

## 食療介紹（1人份量）

### 千斤拔薏苡仁豬展湯

**材料：**千斤拔30克、薏苡仁 30克、川木通9克、茯苓15克、川牛膝15克、蜜棗1粒及豬展1塊。

**做法：**將材料洗淨備用。豬展汆水備用。湯煲加入8至10碗水，煮至水滾後放入所有材料，以中火煲約1.5小時即成。

(以上資料只供參考。如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。)

想認識更多中醫資訊？請向社康註冊中醫師查詢或瀏覽中醫服務網頁：  
<https://www.ucn.org.hk/zh-hant/services/chinese-medicine-service/>



Website : [www.ucn.org.hk](http://www.ucn.org.hk)  
Facebook : [facebook.com/ucnchs](https://www.facebook.com/ucnchs)  
Instagram : [instagram.com/ucn\\_healthcare](https://www.instagram.com/ucn_healthcare)