

肩頸腰腿疼痛是現代人的常見病，且往往遷延多時難以治愈。近日記者有機會採訪到兩位以外治手法治療各種「痛症」的高手——黃朝華、紀寬岳。目前兩位醫師同在深圳和順堂國醫館坐診，對肩周炎、頸椎病、坐骨神經痛等各種因「筋縮」引起的病症，他們各有妙招對付，兩位醫師亦同時提到，種種不良的生活習慣——坐姿不正、單側提物、長期側睡是造成病症的原因，需引起大家重視。香港商報記者 林濤

筋鬆骨正 無病一身輕

黃朝華的鬆筋正骨推拿術



黃朝華

深圳老中醫協會會長宋鋼酷愛運動，尤癡迷游泳，十多年來，不管颶風下雨，嚴寒酷暑，每天早上都要下水暢游一番。近兩個月來，他的老毛病肩周炎愈發嚴重，右臂疼得不能手舉過頭，夾菜也得左手托著，生活工作大受影響。期間宋會長積極尋醫問藥，求助不少大牌專家，但效果都不甚理想。大家都說，像他這樣長期堅持鍛煉身體基礎好，平時又有醫師、藥材呵護的人弄得這麼嚴重，肯定病得不輕。

這時有香港中醫介紹一位來自台灣的高手黃朝華，治病這有絕招。宋會長將信將疑，以身試「醫」，有沒料，這位黃醫師錘錘捏捏一番，十分鐘時間，第二天感覺大不一樣了。又接著做了5次治療，會長右臂逐步恢復功力，不痛了、能順利舉起來了、能彎到後背了，他又開始下水游泳了。數位多年病痛纏身痛苦不堪的朋友也——來治療，都效果不錯。

黃朝華由此被請到深圳和順堂國醫館坐診，並開始為和順堂的理療醫師開設培訓課程。

筋縮骨歪百病叢生

記者前往採訪，一見面，黃醫師就指出記者兩肩不平，一定有肩痛、頭暈的毛病，而且有翹腳、坐時斜靠的習慣……一說中，記者不得不連連點頭。

作為一名痛症高級治療師，他投身治療推拿行業30餘年。在他看來，很多疼痛是筋縮、骨歪導致的；筋鬆骨正則無病一身輕。他整合腳底按摩、經絡推拿、脊椎修復、神經病變學、肌肉動力學等各種技術研究出「鬆筋正骨推拿術」，為宋鋼會長一解憂患的，正是「鬆筋正骨推拿術」，對筋縮骨歪引起的痛症、腰酸背痛，往往有立竿見影的效果。

黃醫生說，其實很多的病痛，追查原因，都是長時間不良習慣造成的：壞的飲食習慣、長時間暴飲暴食、身體負荷過重、喝凍飲料、食用含過多的化學添加劑的食

品等等，使身上囤積了大量垃圾，產生了腸胃疾病、糖尿病、尿毒洗腎、高血壓、心臟病中風、癌症。他曾診治過一位四十多歲患者劉太，糖尿病、高血壓、尿毒症、胃口差，整天無精打采，睡不好，尤其下肢、足部水腫嚴重。劉太自述在茶餐廳工作七八年，整天喝免費凍奶茶、凍飲料，不喝水，終於喝出一堆病。

痛症是不良習慣病

黃醫生更把腰酸背痛、頸椎病等大部分的痛症歸結為「習慣病」。人體脊椎及四肢，都是骨頭和關節組合而成的，神經網絡更布滿四肢關節及全身，其中的臂神經叢、坐骨神經叢等結構複雜、在人體上下延伸，極易受損。一個人若長時間姿勢不良，坐不正，站不直，習慣性歪一邊，改變了肌肉的長度、張力，必然導致人體結構失衡，如單邊翹腳使骨盆歪斜；長時間單側提重物，使手臂肌肉筋膜炎。

他特別提到，姿勢不良發生最多、最嚴重的情況是睡姿不對，長期側睡一邊，造成神經麻痺、血循環障礙、肌肉僵硬、筋膜炎、高低肩、脊椎側彎等等。「我的鬆筋正骨推拿術可以把變形、壓迫神經的椎體歸位，使僵硬、萎縮的軟組織活化，矯正脫位的關節，但是只有明白疾病的因果關係，解除致病之「因」，才能有好的療效」。

馮女士從事快遞業的，每天須背負沉重的公事包疾走，一天工作八個鐘頭，造成小腿、足跟痛，走路一拐一拐，上下樓梯不便，彎腰、下蹲更是痛苦又辛苦；負重的右肩患上肩周炎，右手手指疼得不能彎曲。馮女士致病「因」，在於長期、習慣右側背公事包加上習慣右側睡覺，在她身上，肩、手、膝、足的疼痛都是不良習慣造成的「果」。經過三個多月的推拿、拔罐、熱敷、蒸氣熏蒸等治療，加上努力改變不良生活習慣，兩側交替背包、消除致病之「因」，終於換來輕鬆的身心。

在深開班傳授技藝

他30餘年治癒了很多患者頑疾，很多是其他中西醫生束手無策，經他雙手回春，「這是我最大的成就。」但技藝再高，一個人只有一雙手，他說，現在最想把半生所學、經驗，分享出去，傳承給下一代。

黃朝華曾在英國、香港、台灣獲得專業培訓師資格。2005開始為香港專業推拿學會服務，他還為香港聾人福利會聽障學員傳授推拿療法。深圳的培訓課上，「鬆筋正骨術」外，他還選出深層經絡推拿、脊椎修復、反射痛點療法、四肢關節鬆動術等技藝，可治療頭痛、肩頸疼痛、腰酸背痛、坐骨神經痛、膝蓋關節炎和脊椎側彎。「希望可以幫助更多有需要的人。」



T7

養生之道

責任編輯 林濤 宋君
美術編輯 謝都

二〇一四年八月二十四日 星期日

認識筋縮

頸肩腰腿痛患病常常多年久治不癒，他們大多存在中醫所稱的「筋縮」，也就是肢體關節僵硬板結了，若從現代解剖學角度說，周身除了骨頭之外的包括肌腱、肌肉、肌膜、韌帶等組織大約都屬於中醫「筋」的範疇。

筋需要經常活動，也就是伸拉，才能保持伸縮力、彈性，防止老化。按此講來，如果筋失去了活動的機會的話，筋縮的發生就不可避免的。不同部位的筋縮引起不同的疾病：如頭暈、頭痛、頸肩疼痛可由頸肩部的筋縮引起；胸悶、背痛、乏力可由胸背部筋縮引起；腰、臀、大腿筋縮引起腰酸膝軟、臀、下肢疼痛麻木。導致筋縮的幾個主要原因包括：

- 1、缺乏運動和鍛煉
- 2、習慣趴著、躺著看書
- 3、經常窩在沙發或床上看電視
- 4、長時間伏案工作、打電腦
- 5、長期打麻將、打牌
- 6、工作壓力大、精神長期處於緊張狀態
- 7、長時間開車
- 8、長時間彎著腰或蹲縮著工作
- 9、關節肌肉損傷後治療不徹底

鑒於以上原因，患者在治療中要配合輔助鍛煉，注意調節生活方式，配合伸筋專項鍛煉，達到最佳療效。

紀寬岳

疼痛是一種玄妙的東西

以武入醫 平衡養生

紀寬岳皮膚黝黑、精幹結實，雙眼炯炯有神，看起來更像一個武術運動員。來自於台灣的他，有20餘年傷科康復的工作經驗，最擅長是，正是「以武入醫」。

紀寬岳曾有五年時間在台中康復機構協助重度傷患病患做康復治療，積累下豐富的經驗，他甚至研發出一種「人工替代肌腱」的包扎技巧，騎著、抬著進來的患者經他一番包扎，居然能自己站起來走出去。2012年起，他開始擔任廣州足球聯賽隊醫，著重於運動傷害、職業傷害的康復工作。

他認為，中醫與武術在理論和實踐上都有密切的聯繫，兩大「國粹」融會貫通，相輔相成，交相輝映。例如武術家在訓練的過程中，精氣神的路徑，實質上就是中醫的經絡體系；武術中很多動作招式的命名，都包含有中醫的文化色彩，氣沉丹田，力劈華蓋等；武術家交手擊打的稱之為「要害」的地方，實際上都是人身的大穴抑或是神經行走集聚的部位，百會、啞門等。此外，武術家講究陰陽五行、九宮八卦、子午流注、食養藥補、四氣五味、升降浮沉等等，這些都與中醫文化有千絲萬縷的關聯。相對應的，中醫在診療治病的過程中，也借鑒、運用了武術的一些相關內容，比如點穴療法、導引療法、按橋療法、運動療法等等，其中傷科、針灸與武術的關係最大、最密切。

在台灣，中醫及武術都保留相當完整，傳承有序，台灣不少中醫師都有武術的底子，他自己亦是從小學習少林武術套路、楊式太極拳，繼承了父輩的中醫及武術技藝。目前，台

灣中醫傷科的推拿整復手法門派相當多，據稱手法超過150種；同時隨著文明的進步，各種疾病及傷害複雜程度增高，逐步發展出兼顧心理、生理的全面性治療方式，技術層面也突破了傳統，慢慢走向多元化，這種多元化的環境，對醫患雙方都是良性的善意的，總體提升了醫療質量。紀寬岳也研究西醫範疇內的解剖學、骨科神經學、運動學、心理，他治療中常常使用的「肌筋膜鬆弛術」，就是一種以武術招式為根底，有西方解剖學輔助的交互式拉筋，伸展到肌肉及相關的軟組織，協助骨骼正位、提振經絡活力。

不拘手法 能除痛就是好方法

疼痛是一種很玄妙的東西，傷害、勞損、心理因素都會導致身心失衡，產生長久的不適。治療時，不拘手法、中醫、西醫，能解除疼痛就是好方法。他有時痛下狠手，持續大力按壓，病人不堪「折磨」大聲喊叫，喊過後往往疼痛就好了大半。「她大聲叫喊，釋放了壓力嘛！」

一個好的理療師需要專業到位、手法到位、服務到位，他推崇「平衡養生」，人體結構是上下平衡、左右平衡、前後平衡、裏外平衡、陰陽平衡、五行平衡，失衡是健康之大患。筋縮導致的毛病就是各種痛症的原因。對「肌筋膜鬆弛術」，紀寬岳相當有信心，所謂「筋長一寸，壽延十年」，這種轟炸式的大範圍療法配合正骨，甚至可以徹底消除症狀、緩解痛苦。但這只是「平衡養生」的基礎，腳底按摩、拔罐、刮痧、經絡指壓、穴道按摩等手法也是調整身體、改善亞健康，增強機能的方法，中醫治病就是求得中和的方法。



紀寬岳

伸筋拔骨操

雖然許多體育活動都有鍛煉筋骨的作用，但是多數遠遠未達到每個關節應伸展到的最大範圍，只有筋伸展到最大限度，再輕微用力伸展一下，才是伸拉關節，也就是我們重點要做的「拔骨」。「筋縮」的治療主要靠伸筋拔骨。介紹一套伸筋拔骨操，簡單易行，很適合患者自我鍛煉。

招式一 鑽天入地

兩腳與肩同寬，站立，兩手伸直上舉，全身儘量往上升，收腹抬頭，頭

頸上仰看天，到達極限後，再用力向上伸拉一下，保持三秒鐘；兩手伸直引領向下彎腰觸地，到達極限後，再用力向下伸拉一下，保持三秒鐘；上身沿左腿轉半圈回到伸手夠天的位置；重複以上動作，上身再沿右腿轉半圈，再回到伸手夠天的位置。

作用：伸拉平時很少活動到的腹肌、臀部及大腿後側的肌肉，減少腹部贅肉；伸上肢治療頸肩疼痛，緩解伏案造成的勞損；伸拉腰、臀、下肢後側可治療腰痛，坐骨神經痛，

儘量上舉夠天可牽拉頸、胸、腰、髖、關節，保護椎間盤，預防脊椎病，尤其是脊椎滑脫。

招式二 搜膝拗步

左弓箭步站立，重心在左腿，左掌掌心向下、向後拉，右手以食指引領向前上伸插，兩手成對拉之勢，右腳與左腳平行，後腿小腿繃直（拉手掌、上肢、背部、小腿肌肉），右下肢與右小腿成對拉之勢，眼看右手食指尖，右鼻尖、食指尖與左膝尖、腳尖成一直線，身體前傾。以上動作左右換腳再做一遍。

作用：伸拉上下肢肌肉，尤其是小

腿神經，活動腰膝關節。

招式三 后羿拉弓

騎馬蹲式，鬆腰下蹲，左手如握弓般向後拉，右手如拉弓弦般向右上，兩上肢對拉，儘量拉開些，眼看左手食指尖。

作用：伸拉後背、肩部筋脈，有益於髖膝關節的治療。

招式四 抱虎歸山

兩臂平行展開對拉，兩臂上舉掌心相對，臂自上而下，在胸前劃半圓。

作用：伸拉上肢，尤其腋前、肩前軟組織，治療肩周炎、肱二頭肌腱炎。

名廠代理 品質有保證
2009-2012中國藥品及保健品進口百強企業

健康生活 金活相伴
詳細信息請諮詢 0755-8229 2888
或者登錄 www.kingworld.com.cn

KINGWORLD MEDICINES GROUP
金活醫藥集團
股份代碼：0110.HK