

醫學

常識

## 腰痛

卑詩省中醫藥學研究會供稿

李宏蛟執筆

在唐人街，常常可以聽到人說：「腰骨痛，猪腰變杜仲。」當然一概而論，這句話有些片面性。因為引起腰痛的原因很多；但一些人因此確確實好了腰痛。什麼人的腰痛可以按此法服用呢？

古書說：「腰為腎之府」，「腎為先天之本」。其生理功能「主藏精，主水。」古書所認爲的「腎」，包括生殖、泌尿、神經、內分泌等。除了這些系統的疾病能導致腰痛外，尚因爲腎與膀胱相表裏，膀胱經脈在背部分爲四行。所以當腎與膀胱經氣失調，局部筋膜損傷，或風寒濕等外邪入侵，均可以造成經氣不暢，血脈不順而產生腰痛。茲分腎虛、寒濕、扭傷三類來談談：

(一)急症腰扭傷：受傷後則發生疼痛，活動受限，不可仰俯。活動、咳嗽、噴嚏時牽引痛，觸之也痛。由於氣血凝滯，治宜用行氣化瘀法，可

用通氣散（木香、陳皮、小茴香、延胡、白丑、穿山甲、甘草）。針灸可施阻力針法或刺腎俞、委中、腰陽關等穴。

(二)寒濕腰痛：感冒風寒，淋受雨雪，坐卧或工作在濕地等損傷經絡，可施阻抗針法或刺腎俞、委中、腰陽關等穴。

(三)慢性腰痛：感冒風寒，淋受雨雪，坐卧或工作在濕地等損傷經絡，可施阻抗針法或刺腎俞、委中、腰陽關等穴。

我素來有一個怪病，喜歡睡覺，不論白天或夜，總覺得睡眠不足，但是一睡就是十幾個鐘頭，精神不振，渾身無力，西醫說是神經問題，去做了各種化驗及「X-RAY」檢查，都非正常。在中醫方面是否有這種病？應該如何去治療？

王太太：

你來信所說的情況，在中醫學中稱爲「多寐」。多寐是指，不分晝夜，時時欲睡，呼之能醒，醒後復睡的病症。多寐的病因，「靈樞·寒熱篇」認爲是陽虛陰盛所致；「靈樞·海論篇」則認爲由於髓海不足而產生，「難經」指出脾運失健亦是多寐的原因，「金匱要略」指出脾失健，則多寐，後世醫家續有闡發，現綜合各家學說將多寐的病因分述如下：(一)過食生冷，肥甘，飲酒無度，脾胃受損害，則濕從內生。濕爲陰邪，濕濁困阻，陽伏於陰，神機不振，則精神差，時時欲眠。(二)脾胃虛弱，中氣不調，運化失調，血瘀多寐，而致神倦多寐。(三)年老久病，正氣虛衰，亦可直中少陰，而致虛寒里證。陽主動，陰主靜，陽氣虛衰而不振，而欲寐。多寐的治療，根據病因可分爲以下幾點：(一)濕性的，多見體質豐肥之人，胸悶食少，身重嗜眠，舌苔膩，脈多緩和，若見于婦女，常表現爲月經量逐漸減少，體形逐漸豐滿，而時時欲睡，屬於痰濕內困，陽伏陰所致。治宜燥濕健脾，應用二陳湯，加厚朴，蒼朮爲主方，并可加用藿香、佩蘭、苡仁、蔻仁，薏苡仁、麥芽等藥。若中陽不足的則選用理中湯加神曲，麥芽等藥。

(二)腎虛的，若病後年紀大的人，見精神疲倦，倦怠，舌苔薄白，係腎陽虧損，命火衰弱，舌質淡，苔薄白，係腎陽虧損，命火衰弱，可以應用補中益氣湯；(三)腎虛者，可以應用「金匱·腎氣丸」治療。

(四)虛寒的，若病後年紀大的人，見精神疲倦，倦怠，舌苔薄白，係腎陽虧損，命火衰弱，可以應用針灸治療。目前亦有因胃手術後，出現食後困倦多寐的症狀，屬於「飯後一時證」，治宜健脾益氣，以消食，斷大腹，止咳，能治療中帶血或咳血。

我素來有一個怪病，喜歡睡覺，不論白天或夜，總覺得睡眠不足，但是一睡就是十幾個鐘頭，精神不振，渾身無力，西醫說是神經問題，去做了各種化驗及「X-RAY」檢查，都非正常。在中醫方面是否有這種病？應該如何去治療？

王太太：

你來信所說的情況，在中醫學中稱爲「多寐」。多寐是指，不分晝夜，時時欲睡，呼之能醒，醒後復睡的病症。多寐的病因，「靈樞·寒熱篇」認爲是陽虛陰盛所致；「靈樞·海論篇」則認爲由於髓海不足而產生，「難經」指出脾運失健亦是多寐的原因，「金匱要略」指出脾失健，則多寐，後世醫家續有闡發，現綜合各家學說將多寐的病因分述如下：(一)過食生冷，肥甘，飲酒無度，脾胃受損害，則濕從內生。濕爲陰邪，濕濁困阻，陽伏於陰，神機不振，則精神差，時時欲眠。(二)脾胃虛弱，中氣不調，運化失調，血瘀多寐，而致神倦多寐。(三)年老久病，正氣虛衰，亦可直中少陰，而致虛寒里證。陽主動，陰主靜，陽氣虛衰而不振，而欲寐。多寐的治療，根據病因可分爲以下幾點：(一)濕性的，多見體質豐肥之人，胸悶食少，身重嗜眠，舌苔膩，脈多緩和，若見于婦女，常表現爲月經量逐漸減少，體形逐漸豐滿，而時時欲睡，屬於痰濕內困，陽伏陰所致。治宜燥濕健脾，應用二陳湯，加厚朴，蒼朮爲主方，并可加用藿香、佩蘭、苡仁、蔻仁，薏苡仁、麥芽等藥。若中陽不足的則選用理中湯加神曲，麥芽等藥。

(二)腎虛的，若病後年紀大的人，見精神疲倦，倦怠，舌苔薄白，係腎陽虧損，命火衰弱，可以應用針灸治療。目前亦有因胃手術後，出現食後困倦多寐的症狀，屬於「飯後一時證」，治宜健脾益氣，以消食，斷大腹，止咳，能治療中帶血或咳血。

(三)虛寒的，若病後年紀大的人，見精神疲倦，倦怠，舌苔薄白，係腎陽虧損，命火衰弱，可以應用「金匱·腎氣丸」治療。

(四)虛寒的，若病後年紀大的人，見精神疲倦，倦怠，舌苔薄白，係腎陽虧損，命火衰弱，可以應用針灸治療。目前亦有因胃手術後，出現食後困倦多寐的症狀，屬於「飯後一時證」，治宜健脾益氣，以消食，斷大腹，止咳，能治療中帶血或咳血。

我素來有一個怪病，喜歡睡覺，不論白天或夜，總覺得睡眠不足，但是一睡就是十幾個鐘頭，精神不振，渾身無力，西醫說是神經問題，去做了各種化驗及「X-RAY」檢查，都非正常。在中醫方面是否有這種病？應該如何去治療？

王太太：

你來信所說的情況，在中醫學中稱爲