



# 低頭族頸椎退化 中西醫保健法

文／江家瑜 攝影／廖文聰

「頭只要前彎二十至三十度，頸椎承受的重量就像一顆保齡球壓在脖子上。」

花蓮慈濟醫院骨科陳顥文醫師指出，現代人使用3C產品的時間大幅增加，不論工作、通勤或休息，手機幾乎不離手，長期維持頭部前傾的姿勢，使頸椎負荷倍增，這時頸椎承受重量就如同一顆保齡球。再加上脖子裡充滿

精密的神經、韌帶與椎間盤，長期壓迫將加速退化、骨刺增生，甚至造成神經受壓。

頸椎退化或神經受壓的初期，常見症狀包括肩頸僵硬、頸部肌肉痙攣、手臂與手指麻木無力，或走路不穩、平衡感下降等。陳顥文醫師說，在門診最常看到三大族群飽受頸椎問題困擾：一是久坐使用電腦的行政與科技



花蓮慈濟醫院骨科醫師陳顥文（左）、中醫部傷科主任沈炫樞（右），以中西醫雙重視角帶領民眾認識頸椎退化成因與自我保養技巧。



「飛鳥超人」的動作可舒緩  
肩頸的筋膜疲勞。

人員；二是長時間維持相同姿勢的駕駛族（如計程車、客運司機）；三是需經常低頭的髮型師、服務業者等。這些族群的共同特徵，就是姿勢長時間固定不動、肩頸長期緊繃、手部操作頻繁，使頸椎負擔大幅增加。

「透過正確姿勢、肌力訓練與簡單伸展，就能大幅降低未來頸椎退化與手麻等問題。」陳醫師也在現場示範簡單的運動。

### 舒頸運動：

#### 1. 口訣「萬佛朝宗」Y to W 運動：

將雙手向上伸直成 Y 型，注意不聳肩、肩胛骨夾緊，接著慢慢彎曲手肘，往下收至 W 型，維持十秒，重複十次，也可以搭配彈力帶輔助訓練。

#### 2. 隨時可做的「飛鳥超人」：

將頸部、雙手與腰部向後延伸，胸口打開朝前延伸，可舒緩長期低頭造



骨科陳顥文醫師示範舒緩頸椎的簡單運動，透過正確姿勢、肌力訓練與簡單伸展，就能大幅降低頸椎退化與手麻等問題。

成的筋膜疲勞。

陳顥文醫師提醒，若是頸部疼痛超過一週未趨緩、服用止痛藥效果不佳、麻木感持續超過一天，或在半年內出現三次以上嚴重「落枕」，都可能是頸椎嚴重受壓的警訊，建議及早就醫檢查，避免病情惡化。

### 中醫：

#### 通則不痛

#### 穴道、草藥、經絡手法改善肩頸緊繃

花蓮慈濟醫院中醫部傷科主任沈炫樞從中醫觀點強調，現代低頭族常見的肩頸痠痛與手麻，多與「氣血不通」

造成的痙攣症相關。沈炫樞表示，頸椎周邊肌肉長期緊縮，讓局部循環下降，因此透過經絡疏通與穴道刺激能有效改善症狀。

沈炫樞醫師示範簡單易學的保養穴位，合谷穴、手三里穴：能改善上肢痠痛、放鬆肩臂肌群；後谿穴：位於手掌外側，可提升頸部活動度，改善僵硬感；束骨穴：透過膀胱經的經絡運動，緩解背部與下肢緊繃。

同時，沈醫師也介紹中醫常用的針灸治療原則——「繆刺」、「巨刺」以及「遠道刺」，透過遠端穴位調整頸部張力，有助緩解慢性僵硬疼痛。

在中藥調理方面，沈醫師分享兩組常見處方：葛根、芍藥、甘草：改善肌肉緊繃、放鬆肩頸；威靈仙、伸筋草、

鹿銜草、雞血藤：用於退化、氣血虛弱造成的痠痛，具有活血與補肝腎作用，適合年長族群或長期肩頸僵硬者。

因每人體質不同，在調理身體的時候，建議尋求合格中醫師的專業協助。

臨牀上，不少病人因頸椎問題出現肩痛、手麻、上肢放射痛，必要時將進行X光檢查或轉介骨科。沈炫樞表示，多數病人在三個月內透過中醫治療及復健合作能大幅改善，讓許多原本考慮手術的患者，因症狀改善而免於開刀。

針對民眾常見的「落枕」，沈醫師表示，多與睡姿不佳、肌肉疲勞、脊椎短暫排列異常有關，熱敷至少三十分鐘，再慢慢活動頸部，效果往往比吃藥更好。④



中醫部傷科沈炫樞主任示範簡單易學的保養穴位，包含合谷穴、後谿穴等，能改善上肢痠痛、放鬆肩臂肌群，提升頸部活動度。