

### 1.中醫如何認識腰痛病？

中醫認為腰部同腎臟的關係十分密切，腰為腎之府  
如果腎臟虧虛，很容易出現腰痛的症狀，並稱之為腎虛腰痛。

### 2.成因為何？

腎虛腰痛多數由於腎的精氣虧虛，腰府失去濡養或溫煦所造成。  
年紀增長、久病傷及腎精就會容易誘發腎虛腰痛。

### 3.腎虛腰痛有何特徵？

腎虛腰痛是屬於一種慢性病，病程較長，好發於中老年人或體弱多病的患者身上。病程往往纏綿難愈，腰部疼痛的特徵為隱隱作痛，酸軟無力並會伴隨一些腎虛的症狀。

### 4.腎虛腰痛亦會有分不同的類型？

腎虛腰痛亦會因應吾同症狀而分型。例如常見的有腎陰虛型、腎陽虛型亦會有虛實夾雜型(當中較為複雜，例如腎虛外加上氣滯、血瘀、濕阻)

如果為腎陰虛的腰痛，患者可能會伴隨住心煩，難以入睡，口燥咽乾，面色潮紅，手足心熱，舌紅少苔，脈細數

如果為腎陽虛的腰痛，患者可能會伴隨住腰部發涼不溫，喜溫喜按，勞動過後症狀加重，臥床可以緩解腰痛，面色‘日光’白，手腳冰冷怕寒，舌淡，脈沉細無力。

### 5.氣滯血瘀濕阻的如何造成腰痛呢？

感受寒濕邪: 生活於潮濕的地方，涉水冒雨，汗出當風等

寒邪凝滯，腰腿經脈受阻，氣血運行不暢。

氣滯血瘀: 跌仆外傷，損傷經脈，久病氣血不足，運行不暢

總結來說: 經絡不通則痛、虛型為不榮則痛

## 6.有咩特徵?

寒濕型受天氣影響，轉冷或潮濕天氣時易發不適，伴有寒濕型的體質特徵(舌胖有齒痕、苔厚膩、脈沉遲等等)

氣滯血瘀:部份有外傷史，發病較急，痛有定處，日輕夜重，舌質暗紫，或有瘀點，脈澀。

## 7.中醫會如何治療呢?

根據以上不同症狀，會辨症後針對用藥，而腎虛型的腰痛常用補腎強骨的中藥:例如有杜仲、巴戟、桑寄生、鹿角膠、熟地、菟絲子等等

亦會按不同體質作出調整

例如寒濕會加上溫經化濕類中藥:茯苓、白朮、乾薑、桂枝等

例如氣滯血瘀會加上理氣活血類中藥:當歸、丹參、三七、枳實、川芎等

## 8.其他治療?

除了中藥治療，亦可以使用針灸推拿治療去減輕腰痛的症狀

## 9.選用什麼穴位?

針灸穴位上常用到腰部的夾脊穴、腎俞穴

腳上的委中穴、陽陵泉穴、太溪穴等等

如果屬於腎陽不足的腰痛，可以針刺治療的同時使用艾灸，達到溫補的效果

如屬於氣滯血瘀型的腰痛，可以選擇刺絡拔罐(放血治療)

## 10.什麼時刺絡拔罐?

解釋操作

## 11.什麼人不適合?

凝血障礙、局部皮損、高血壓、精神緊張、孕婦、危重病人

## 12.推拿注意事項?

腰部有無結構性損傷，腰椎的排列，椎間盤，其他器質性病變，骨質疏鬆等等

## 13.越大力越好?

不是，每個人體質不同，過度受力有機會造成損傷。  
解釋何為合適

## 14.腰痛患者有什麼生活上的注意事項?

長期腰痛的患者需要注意腰部保暖，或勞動時加用腰托保護，減低受傷機會

平日可以進行腰部的自我按摩，適當的腰部鍛練運動，增強腰部肌肉

腎虛腰痛雖然屬於虛証，但往往容易虛實夾雜，如果懷疑屬於腎虛腰痛，千萬不要自行服藥

需要尋找註冊中醫師作準確的辨証施治才可以有效減輕疼痛及降低腰痛發作的機會

## 15.湯水?

腎虛型: 巴戟、杜仲、牛膝、桑寄生

夾有濕: 加茯苓、白朮、生熟薏米

夾有血瘀: 川芎、丹參

可加瘦肉或筋肉同用，避免加骨(過多油脂)

每個人體質不同、請向相熟註冊中醫師詢問意見及份量。