



► **焦點專題**



沙惠良醫生

香港港安醫院－荃灣
骨科顧問醫生

腰背痛勿忽視 需要及早治療

腰背痛在香港頗為普遍，不過，許多人靠止痛藥物舒緩痛楚，但亦有不少病人因害怕動手術而違疾忌醫。其實，只要能及早發現，大部分病人都不需要動手術就能改善病況。

腰背痛原因不只是因為勞損

腰背痛主要分為急性和慢性。急性是指因意外創傷、錯誤姿勢或用力不當引起，令到腰部肌肉拉傷或傷及腰背關節組織而出現劇烈痛楚。而肥胖、壓力大、患有骨質疏鬆症等都有可能造成急性腰背痛。如果處理不善，有機會會變成較難復原的慢性腰背痛。

慢性腰背痛定義是痛楚持續三個月以上，病情通常會慢慢加劇，成為積累性傷害，長期吸煙及經常操勞搬運重物等，以及隨著年齡的增長，椎間盤退化都會出現磨損情況，嚴重更會撕裂或爆開。

醫生一般能根據病人的臨床檢驗結果診斷出腰背痛原因，治療慢性腰痛一般會以保守治療為先，大部分人接受藥物及物理治療後情況都會有改善，觀察6至12星期，如果這些治療都不能起作用，患者可考慮接受手術把受壓的神經線放鬆，以舒緩痛楚。

預防腰背痛由日常生活起

若不希望承受腰背痛楚，就要注意坐姿，應保持背部挺直及收腹，盡量保持脊椎的自然弧度，並且把雙腳平放於地上，腰部最好有承托。而且保持適量運動，日常多做適量運動能增強肌腱柔韌度及肌肉力量，幫助支撐脊椎。做運動應先做適量熱身，並跟從專業人士的指示，以免因為錯誤的動作而引起肌肉痛症或受傷。另外，相信護脊及維持良好姿勢仍然是延緩退化的最佳方法



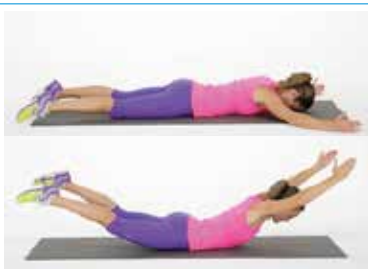
鍛煉及增強下背部，有助於減輕和預防下背部疼痛。還可以增強核心、腿部和手臂的肌肉。根據研究，運動還會增加流向下背部的血液，可以降低僵硬並加快癒合過程。但如果背肌已勞損或過度繃緊，太早進行強化運動或會令痛楚加劇。所以不可操之過急，需待痛楚減輕後才開始訓練，同時需配合背肌的伸展運動。如已有痛症的患者，建議在專業的指導下進行運動訓練。



1. 臀大肌橋

這個動作可鍛煉臀大肌，是臀部最大塊的肌肉。臀大肌是人體最重要的肌肉之一，人們在移動臀部時，尤其是在蹲下時，都運用到這塊肌肉，增強臀大肌可以有助支撐下背部。

1. 躺在地面上，屈膝，將雙腳平放在地板上與臀部同寬的位置上。
2. 腳壓實地板，手臂保持在身旁兩側。
3. 將臀部抬離地面，直到身體從肩膀到膝蓋形成一條直線。
4. 擠壓臀部，使肩膀保持在地板上。
5. 將臀部放回到地面上，休息幾秒鐘。
6. 每組重複15次，然後休息1分鐘，做3組。



2. 超人

背部肌肉沿著脊柱的兩側延伸，背肌幫助身體保持良好的姿勢，背肌無力會減少對脊柱和骨盆的支撐，而「超人」這個動作可以鍛煉背部肌群。

1. 將臉朝下趴在地面上，雙臂向前伸，同時保持雙腿伸直並平放在地面上。
2. 抬起胸、手和腳，手腳抬離地面約6寸。
3. 保持頭部筆直，眼望地板，以免頸部受傷。
4. 盡可能向外延伸四肢，注意力集中在核心。
5. 保持姿勢2秒鐘。返回起始位置。重複10次，做3組。



3. 下背部旋轉伸展

下背部的旋轉拉伸可以幫助減輕下背部和軀幹的壓力，還可以鍛煉核心肌肉，從而提高穩定性。

1. 平躺在地板，彎曲的膝蓋和雙腳平放在地面上。
2. 固定雙肩，緊貼在地板上，將彎曲的雙膝輕輕滾動到一側。
3. 保持姿勢 5-10 秒。
4. 返回起始位置。
5. 輕輕將彎曲的膝蓋滾動到另一側，保持住，然後返回到起始位置。
6. 每側重複 2-3 次，做兩組。



4. 貓式伸展

伸展運動可以幫助拉長背部肌肉，提升柔軟度，緩解肌肉緊張。

1. 四肢跪在地上，雙膝與髖關節同寬，雙手與肩同寬，手臂大腿垂直於地面。
2. 慢慢拱起背部，將肚臍向上拉向脊椎，下巴貼近身體。
3. 放鬆肌肉，讓腹部向地板下垂。
4. 返回起始位置。每天兩組，每組做3-5次。



5. 坐姿下背旋轉伸展

坐著的下背旋轉伸展可以緩解肌肉疼痛，鍛煉核心肌肉，強化下背部，特別適合久坐人士。

1. 坐在沒有手臂的凳子或椅子上，雙腳平放在地板上。
2. 向右扭曲核心，保持臀部和脊椎垂直成一直線。
3. 將雙手放在頭部後面，或將左手放在右膝蓋上以支撐上身作伸展。
4. 維持10秒，轉向另一邊重複以上動作。每側重複3-5次，做兩組。

► 優惠情報

憑此健康通訊於本院禮品部 (Gift shop)購買以下指定產品
皆可享折扣優惠！

	原價	優惠價
Green Common 佛手瓜無花果眉豆百合燉素湯	HK\$50	HK\$38
SO GOOD 朱古力杏仁奶 (1公升)	HK\$30	HK\$22
電子血壓計 Model:B01	HK\$358	HK\$286
Saraya 外科口罩	HK\$100	HK\$75

優惠期至6月30日

更多優惠可向禮品部查詢

香港安醫院 - 荃灣主座地下

電話：2275-6066 / WhatsApp 5501-2286

營業時間：星期日至四 10:00-20:00

星期五 10:00-17:30

▶活動大聲公

Funfit 體重 控制計劃

(三個月)



專業健康團隊一條龍助您守護健康，一對一為您制定個人的體重控制計劃，並透過通訊軟件作出適時的跟進及提醒，助您達到體重控制目標。為了更清楚了解您的身體狀況，客人更可按需要選擇合適自己的身體檢查計劃。

- * 身體檢查計劃
- * 健身教練個人化運動訓練
- * 註冊營養師飲食個別指導
- * 健康教育團隊全程跟進

靈活的服务計劃，配合個人需要， 選擇合適的服務。	基本計劃	全面計劃
	適合希望開始調整生活模式，以改善體重及健康的您。	適合注重健康的您，全面了解自己身體狀況，在專業團隊指導下實踐健康生活，有效地達至理想體重。
Essential 標準身體檢查套餐 (基本化驗室檢驗，包括肝、腎功能、血脂測試等，以及心電圖及X光檢查等)	✓	
Smart 明智身體檢查套餐 (除了基本化驗室檢驗外，也包括糖化血紅素、腫瘤測試及上腹超聲波掃描等)		✓
運動心電圖		✓
營養飲食指導8節	✓	✓
健身教練運動訓練10節		✓
運動評估及處方 (90分鐘) 1節	✓	
健康生活評估及指導1節	✓	✓
全程個人化互動跟進	✓	✓
原價	\$11,290	\$18,220
優惠價	\$8,220	\$14,530

*身體檢查套餐內容詳情請參閱本院網頁或單張。香港港安醫院-荃灣保留更改及刪除上述資料權利，而無須另外通知。

其他活動	日期及詳情	時間	地點	費用
天然滋味素煮生活 (Facebook直播) 無地方限制，網上平台學習簡單易煮素食菜式	5月13日 青木瓜沙拉	星期四 晚上8:00	FACEBOOK 網上直播	免費
過去的直播已經可以在Facebook重溫了！				
素廚入屋 (網上互動烹飪班) 素食廚師網上面對面教授素煮技巧；預先提供食譜備料清單，和你一起烹調你的美味素餐	5月5日 紅菜頭擔擔麵 6月2日 士多啤梨果凍	星期三 下午3:00-4:00	ZOOM (網上會議平台)	\$80/堂
「健康有理」免費健康講座 不同的健康專題講座，邀請醫生、物理治療師、營養師等不同的專業醫護人員分享，助你了解多方面健康知識。	5月26日 至Fit至營飲食攻略 6月23日 大腸健康 7月28日 如何增強肺功能 8月25日 情緒及精神健康	星期三 下午2:00-3:00	ZOOM (網上會議平台)	免費
私人健身訓練計劃 (每節約60分鐘) 專業的持牌健身教練，會按照你的個人需要及目標，提供一對一的個人化健身課程。	✓ 體能評估 ✓ 確立運動目標 ✓ 定期評估及修正 ✓ 個人訓練課程	彈性時間 請向本院教練查詢 電話: 2275 6020	香港港安醫院 荃灣 港安健能中心	單堂原價: \$800 / 節 10節*: \$7,140 / 10節 非繁忙時段優惠價* (7AM-2PM) \$6,825 / 10節 *使用期限為第一次使用服務起計90天

2021年第一季出版之全人健康通訊內，Funfit 體重控制計劃的全面計劃，活動內容不包含「運動評估及處方(90分鐘)一節」。就以上修定，不便之處，敬請原諒。

#所有活動需於活動最少 2 個工作天或之前報名，需繳交費用作實。不接受活動當天取消報名。

查詢及報名: 2275 6338 / Whatsapp 5507 8038

► 荃城消息



備註：

因應疫情，將分時段安排參加者
進行檢查，每次名額有限。

即日起接受報名至活動三天前中午12點截止，
報名請致電 2275 6338。

為了支援市民大眾實踐健康生活，維持健康體魄，抵抗疾病，荃城健康巡禮以

「荃城健康齊抗疫」 為題，為大眾提供一系列有關 **感染控制、營養、運動、心靈健康及親子小貼士** 的健康短片資訊。

可掃描此二維條碼 (QR code) 或到本院的 Facebook 專頁
瀏覽影片 <https://www.facebook.com/TsuenWanAdventistHospital/>



會員檢查日

今年度將繼續設有會員檢查日。會員將繼續享有免費參加「簡單健康檢查套裝」一次，包括總膽固醇及血糖滴血測試、體組成分析 (身體質量指數、脂肪比例、內臟脂肪) 及血壓測量等。會員需預先致電報名。

日期: 2021年 7月18日、11月21日

地點: 香港港安醫院 - 荃灣主座 6 樓演講廳

時間: 上午9:00-11:00

► 點滴心靈

香港港安醫院 - 荃灣
院牧部

傷心過後就放下

喜劇大師 卓別林為滿座的觀眾說了一個很棒的笑話，引得哄堂大笑。卓別林立即重複說了同一個笑話，這時，只有幾個人笑了。當他再一次重複同一個笑話之後靜悄悄地，再沒有人笑了！接下來，卓別林說了這一段扣人心弦的格言：

「如果你不能一次又一次的，為同一個笑話開懷大笑，那為什麼要為同一個傷心，一次又一次的哭啼呢？又為什麼要為同一件事情，一次又一次的生氣呢？」

「應當一無掛慮、只要凡事藉著禱告、祈求、和感謝、將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安、必在基督耶穌裡、保守你們的心懷意念。」

腓立比書 4:6-7



更新收取通訊方式

若閣下希望更改以其他方式 (郵寄/電郵 / Whatsapp) 收取本院之「全人健康通訊」；或更新已登記之電郵地址、通訊地址或聯絡電話，請於網上表格內填上更新之有關資料。如欲繼續以現時接收通訊之方式，即不需填寫表格。

請以手提電話
掃描此二維條碼 (QR code)
或到 <https://goo.gl/R7wk51>
登入網上更新通訊表格。



意見反映

本院一向注重與病人及顧客之溝通，希望用心服務令客人更感滿意。為提升服務質素，我們願意細心聆聽客人寶貴意見及建議。

如有任何意見反映，可登入
QR code 填寫網上意見表格，
意見會傳達予有關職員處理，
並盡快作出回覆。

