

Recruit

日期: 2010-01-12

Feature 02

RecruitOnline.com

etool

■ 古韻茵

## 瞓得好無頸梗



忙了成日，終於可以安寢，多好！本打算好好休息充電，翌日再作戰，怎知一覺醒來，發覺頸動不得轉不得扭不得！以上情況，很多上班族都試過；或者你經常飽受「瞓厲頸」的折磨，不知怎處理才好。其實「瞓厲頸」是常見小毛病，即使不求醫也會自動痊癒，不過頸痛難忍，還是速速解決好。只要你了解這病症多一點，安枕無憂話咁易！



濟豐堂中醫藥研療中心  
註冊中醫師胡詠珊

### 認識「瞓厲頸」8件事

- #### 1. 醫學名稱

「瞓厲頸」是現時最普及的寫法，但這其實是廣東話音譯字，本字應該是「頰戾頸」，頰即睡眠，戾是曲的意思。書面語是「落枕」，西醫醫學名稱是「急性頸椎關節周圍炎」(Acute fibrositis)。
- #### 2. 成因

滙晉專科物理治療師呂永恒表示，每個月約有 10 至 20 人因瞓厲頸前來求醫，常見成因是在位於頸部的胸鎖乳突肌和斜方肌突然抽筋，使頸部未能自如活動。「我們睡覺時，可能因太疲累或枕頭高度不合致睡得不舒適，所以睡覺側理一邊，當頸部一邊肌肉長時間拉長，便有機會受傷或抽筋。」另外瞓厲頸也可能因頸骨之間的小關節——勾椎關節——突然鎖著了，影響頸部活動範圍。濟豐堂中醫藥研療中心註冊中醫師胡詠珊指，上班族日間工作忙碌，長時間打電腦，以及有時候一邊側頭聽電話一邊工作，都容易引致頸部肌肉過度拉長和緊張，出現痙攣現象。「另外，打遊戲機時，身體長時間維持同一個姿勢，肌肉拉長過久，當你郁動時，肌肉來不及收縮，也會出現頸部痙攣瞓厲頸。」



滙晉專科物理治療師呂永恒



### 3. 病發高峰期

睡姿不良易引致頸肌，原來在極寒冷天氣，也特別容易出現這病症。胡詠詩表示：「冬天是風寒濕邪較重的季節，容易入侵人體經絡，經絡不通則病。如遇氣溫急降，令頸部受寒，加上睡眠不佳，便容易引致頸肌發炎。」呂永恆又指，患上感冒者，細菌引致頸部周圍肌肉發炎，肌肉變弱，如長時間固定姿勢，也容易弄傷肌肉，增加頸肌發炎的機會。

### 4. 自我減痛法

若病情輕微，只屬肌肉緊張沒有紅腫和發熱，不欲求醫，呂永恆指可在痛楚處用暖敷方法減痛，每次10至15分鐘。過幾天藥痛可消除，最長一星期便痊癒。胡詠珊教大家用4隻手指，以打圈姿勢輕按痛處（如圖左），或在肩上的肩井穴（見下圖），以適中力度按15下，同樣有助減痛。




### 5. 西醫治療法

一般而言，頸肌幾天至一星期內會自然慢慢痊癒，但都市人工作繁忙，為免因頸痛而影響工作效率，有人會主動求醫，加快康復速度，以及減緩痛楚。物理治療師會用干擾波（TENS）或超聲波替換者治療。呂永恆解釋：「干擾波可放鬆肌肉和止痛；超聲波則有助消炎、鬆弛肌肉組織。不過，如果頸肌是因關節問題而起，便要用手法治療，直接按扭頸脊，放鬆頸部。」

### 6. 中醫治療法

胡詠珊表示，若頸肌屬初發階段，可用刮痧來治療，在頸至鎖骨位置，由上而下刮，力度要均勻，至皮膚現「紅點」起痧便行。「刮痧的原理是利用外來壓力，把病理產物，即代謝物刮走。一般而言，進行刮痧後，頸部活動能力可回復7成，接續2日，以熱敷方法，早晚各1次，每次15分鐘，便可慢慢痊癒。」如病情嚴重，刮痧後仍持續痛楚，便要在肩及頸部穴位施以針灸和灸灸，促進血液循環，疏通經絡。

### 7. 合適枕頭

枕頭是導致睡姿不良的原因之一。呂永恆提醒大家，選擇枕頭時，必須注意高度和舒適感。「枕頭的高度要適中，足夠承托頸部，躺下時使頸部成水平線。由於側睡和平睡時，頸部和床之間的高度不同，可按自己常用的睡姿，選擇合適高度的枕頭。」至於枕頭的物料和形狀則不太重要，可隨個人喜好選擇。

### 8. 鬆肌妙法

頸肌因肌肉緊張所致，日常多做拉筋運動，有助放鬆和強化肌肉，減低引致病發的機會。頸部運動如下：

**拉頸**——頭側向右邊，用右手輕按著頭，維持15秒，連續做10次。完成一邊後，換邊再做。

**米字操**——以「米」字作為運動的軌跡。首先，頭由向左上方緩緩轉向右上方，然後用同一方法返回左上方（圖1）。之後，頭以水平線由左轉右方，再由右方轉向左方（圖2）。接著，頭向上緩緩望向下，繼而由下至上（圖3）。最後，頭由左下方緩緩轉向右下方，返回（圖4）。每日做5至10次。




Feature 04

RecruitOnline.com

Chool

## 揀個好枕

Shop list

A. G.O.D. Tel: 2890 5858

B. IKEA Tel: 3128 0888

C. 嘉儀 Tel: 2993 0033

睡覺，對都市人來說實在寶貴。不想浪費難得安寢時間，又想睡得甜，揀個舒適枕頭很重要。如你認為現時的枕頭非常適合自己，不想隨便轉，買個靚枕袋吧！睇得開心，睡前心情放鬆，有助入眠。

### 特色枕頭

**油柑葉枕** 枕內物料是油柑葉，散發天然清香。上一代人愛用油柑葉枕，貪其疏氣又有承托力，乾爽衛生。枕袋以彩票作為設計，至咁日想夜想中六合彩的你。(圖1) \$240/a

**蕎麥睡枕** 可用於冷熱治療。把枕頭放在雪柜至適當溫度，用於患處，可消除紅腫及痛楚。把枕頭放進微波爐加熱後，暖枕可舒緩頸部肌肉酸痛。(圖2) \$240/b

**喜居樂太空氣壓記憶枕** 採用聚酯棉，即太空人所穿的太空衣的物料，可因應體重壓力作出承托調節。(圖3) \$450/c

**喜居樂護頸枕** 特別在頸部位置設計成弧形，令你睡得舒服。(圖4) \$450/c

**GOSA HASSEL 枕頭** 適合側睡，採用記憶泡膠，能順應頸部形狀，提供足夠承托，加有聚酯襯墊，更加舒適。(圖5) \$179.9/b

**GOSA RAPS 枕頭** 內填60%羽絨，柔軟又舒適，適合仰睡者用。(圖6) \$329/b



### 特色枕袋



ALVINE O  
單人枕袋被套裝  
(\$89.9/b)



MALOU  
單人枕袋被套裝  
(\$199.9/b)



名字 (\$150/a)



灣仔懷舊 (\$180/a)



祝您早抖 (\$195/a)



功夫小子 (\$150/a)

### 鬆弛神經安睡湯水 / 花草茶

平日工作忙碌壓力大，即使到了睡眠時間，常有難入眠的問題。胡詠珊推介以下湯水和花草茶，有助定神減壓，情緒放鬆，自然睡得甜。

#### 寧神湯水

材料：浮小麥 15克  
甘草 7克  
酸棗仁(炒) 12克  
花旗參 12克

做法：加清水蓋過材料，先浸20分鐘，然後煲20分鐘。日常當水飲。

效用：適合經常捱夜，難入眠或半夜經常醒的人，有滋陰清熱作用。

忌：如患感冒、發燒者不適宜飲用。



#### 減壓花草茶

材料：玫瑰花 6克  
合歡花 6克  
掃馨花 6克

做法：把所有材料焗水飲。

效用：行氣疏肝，有助舒緩精神壓力。

忌：孕婦和月經流量多者不宜飲用。

**Beauty > fitness**

RecruitOnline.com

Profile

上班族體態健康而美觀，工作自然分外精神。Recruit 特別請來成立超過15年的亞洲運動及體適能專業學院 (AASFP)，為讀者介紹正確而有效的修身動作。  
網址：www.aasfp.com

亞洲運動及體適能專業學院教練導師部

## 踢走豪華臀




修身過程中，除了拜拜肉和肚腩外，還有哪個部位是最難應付的？當然是臀部，尤其是外側。如果走漏這個部分，就會造成下身比上身粗大，整個人看起來就好像一個啤梨，所以有人稱這種身形為啤梨狀肥胖 (Pear Shape)。那麼啤梨身形到底可以通過哪些運動改善呢？

### 臀部外側線條大解構

根據研究顯示，男性較易囤積脂肪的部位是腹部，而女性則是臀部，因此女性的臀部線條較男性容易走樣，形成啤梨身形。此外，臀部外側肌肉鬆弛，也會使到臀部看起來更「豪華」，但不幸的是日常生活中，我們很少直接活動這些肌肉。因此多做臀部外側的肌肉耐力訓練及配合有氧運動，如：跑步、單車等運動，可以幫助保持臀部外側線條。

以下介紹的兩個動作都可以訓練臀部外側肌肉，而毋須特別的器材，所以在家裡或健身室都可以輕易進行。

#### 運動 1：蚌式運動

1. 側臥在墊上，軀幹挺直，雙腿屈曲，膝關節約 90 度 (圖 1)；
2. 慢慢打開上方的膝關節，但腳掌保持緊貼 (圖 2)，同時身體及盆骨保持穩定，讓大腿及小腿張開至臀部外側收緊為止；
3. 然後將上方張開的膝關節慢慢放下，回到開始位置 (圖 1)。

#### 運動 2：側臥抬腿

1. 側臥在墊上，軀幹挺直，雙腿伸直 (圖 3)；
2. 慢慢將上方的大腿及小腿向上抬起，並保持伸直 (圖 4)，過程中身體及盆骨保持穩定，切勿前後晃動；
3. 然後緩緩將腿放下，回到開始位置 (圖 3)。

以上兩個運動分別重複做 3 組，每組 8 次，當臀部力量增加後慢慢增加至 15 次，組與組之間休息 30 秒。






香港城市大學  
City University of Hong Kong



法律學院  
School of Law

專才·城大器

*A Law School Aiming at Global Leadership and Regional Pre-eminence*

Programmes	Application Deadline
<i>Undergraduate and Taught Postgraduate Programmes</i>	
Bachelor of Laws (Honours) (LLB) (Non JUPAS route)	26 February 2010
Juris Doctor (JD)	Full-time: 31 March 2010 Part-time: 31 March 2010
Postgraduate Certificate in Laws (PCLL)	30 April 2010
Master of Laws (LLM) (English modules are available in all streams, Chinese modules are available in selected streams)	30 April 2010
Master of Laws in Arbitration and Dispute Resolution (LLMArBDR)* 頒	31 May 2010
LLM (Renmin University of China)* 頒 (taught in Chinese (Putonghua))	31 July 2010
<i>Professional Doctorate Programme</i>	
Doctor of Juridical Science (JSD)	30 April 2010
<i>Research Degree Programmes</i>	
Doctor of Philosophy (PhD)	
Master of Philosophy (MPhil)	

\* Subject to the University's approval

\* Exempted Course of Non-local Courses Registry, Education Bureau. It is a matter of discretion for individual employers to recognize any qualification to which this course may lead.

頒 The programme has been included in the list of reimbursable courses for Continuing Education Fund purposes. For further details please refer to CityU School of Law's website or <http://www.info.gov.hk/sfa/cef>

Enquiry

- Email: [lwgo@cityu.edu.hk](mailto:lwgo@cityu.edu.hk)
- Website: [www.cityu.edu.hk/slw](http://www.cityu.edu.hk/slw)
- Phone: (852) 2788-8008
- Apply online at [www.cityu.edu.hk](http://www.cityu.edu.hk)



www.cityu.edu.hk

## 瞓得好 無頸梗

忙了成日，終於可以安寢，多好！本打算好好休息充電，翌日再作戰，怎知一覺醒來，發覺頸動不得轉不得扭不得！以上情況，很多上班族都試過；或者你

經常飽受「厲頸」的折磨，不知怎處理才好。其實「厲頸」是常見小毛病

，即使不求醫也會自動痊癒，不過頸痛難忍，還是速速解決好。只要你了解這病症多一點，安枕無憂話咁易！

## 認識「厲頸」8件事

### 1. 醫學名稱

「厲頸」是現時最普及的寫法，但這其實是廣東話音譯字，本字應該是「睏戾頸」，睏即睡眠，戾是曲的意思。書面語是「落枕」，西醫醫學名稱是「急性頸椎關節周圍炎」（Acute fibrositis）。

### 2. 成因

滙晉專科物理治療師**呂永恒**表示，每個月約有10至20人因厲頸前來求醫，常見成因是在位於頸部的胸鎖乳突肌和斜方肌突然抽筋，使頸部未能自如活動。「我們睡覺時，可能因太疲累或枕頭高度不合致睡得不舒適，所以睡覺側埋一邊，當頸部一邊肌肉長時間拉長，便有機會受傷或抽筋。」另外厲頸也可能因頸骨之間的小關節—勾椎關節—突然鎖著了，影響頸部活動範圍。濟豐堂中醫藥研療中心註冊中醫師胡詠珊指，上班族日間工作忙碌，長時間打電腦，以及有時候一邊側頭聽電話一邊工作，都容易引致頸肩肌肉過度拉長和緊張，出現痙攣現象。「另外，打遊戲機時，身體長時間維持同一個姿勢，肌肉拉長過久，當你郁動時，肌肉來不及收縮，也會出現頸部痙攣厲頸。」

### 3. 病發高峰期

睡姿不良易引致厲頸，原來在極寒冷天氣，也特別容易出現這病症。胡詠詩表示：「冬天是風寒濕邪較重的季節，容易入侵人體經絡，經絡不通則病。如遇氣溫急降，令頸部受寒，加上睡眠不佳，便容易厲頸。」**呂永恒**又指，患上感冒者，細菌引致頸部周圍肌肉發炎，肌肉變弱，如長時間固定姿勢，也容易弄傷肌肉，增加厲頸的機會。

### 4. 自我減痛法

若病情輕微，只屬肌肉緊張沒有紅腫和發熱，不欲求醫，**呂永恒**指可在痛楚處用暖敷方法減痛，每次10至15分鐘。過幾天頸痛可消除，最長一星期便痊癒。胡詠珊教大家用4隻手指，以打圈姿勢輕按痛處（如圖左），或在肩上的肩井穴，以適中力度按15下，同樣有助減痛。

## 5. 西醫治療法

一般而言，屬頸幾天至一星期內會自然慢慢痊癒，但都市人工作繁忙，為免因頸痛而影響工作效率，有人會主動求醫，加快康復速度，以及減緩痛楚。物理治療師會用干擾波（TENS）或超聲波替病者治療。**呂永恒**解釋：「干擾波可放鬆肌肉和止痛；超聲波則有助消炎、鬆弛肌肉組織。不過，如果屬頸是因關節問題而起，便要用手法治療，直接按扭頸脊，放鬆頸部。」

## 6. 中醫治療法

胡詠珊表示，若屬頸屬初發階段，可用刮痧來治療，在頸至鎖骨位置，由上而下刮，力度要均勻，至皮膚現「紅點」起痧便行。「刮痧的原理是利用外來壓力，把病理產物，即代謝物刮走。一般而言，進行刮痧後，頸部活動能力可回復7成，接續2日，以熱敷方法，早晚各1次，每次15分鐘，便可慢慢痊癒。」如病情嚴重，刮痧後仍持續痛楚，便要在肩及頸部穴位施以針灸和艾灸，促進血液循環，疏通經絡。

## 7. 合適枕頭

枕頭是導致睡姿不良的原因之一。**呂永恒**提醒大家，選擇枕頭時，必須注意高度和舒適感。「枕頭的高度要適中，足夠承托頸部，下時使頭部成水平線。由於側睡和平睡時，頸部和床之間的高度不同，可按自己常用的睡姿，選擇合適高度的枕頭。」至於枕頭的物料和形狀則不太重要，可隨個人喜好選擇。

## 8. 鬆肌妙法

屬頸因肌肉緊張所致，日常多做拉筋運動，有助放鬆和強化肌肉，減低引致病發的機會。頸部運動如下：拉頸一頭側向右邊，用右手輕按著頭，維持15秒，連續做10次。完成一邊後，換邊再做。

米字操一以「米」字作為運動的軌跡。首先，頭由向左上方緩緩轉向右上方，

然後用同一方法返回左上方（圖1）。之後，頭以水平線由左轉右方，再由右方轉向左方（圖2）。接著，頭向上緩緩望向下，繼而由下至上（圖3）。最後，頭由左下方緩緩轉向右下方，返回（圖4）。每日做5至10次。

## 揀個好枕

睡覺，對都市人來說實在寶貴。不想浪費難得安寢時間，又想睡得甜，揀個舒適枕頭很重要。如你認為現時的枕頭非常適合自己，不想隨便轉，買個靚枕袋吧！睇得開心，睡前心情放鬆，有助入眠。

## 特色枕頭

**油柑葉枕** 枕內物料是油柑葉，散發天然清香。上一代人愛用油柑葉枕，貪其疏氣又有承托力，乾爽生。枕袋以彩票作為設計，至日想夜想中六合彩的你。  
\$240 / a **蕎麥睡枕** 可用於冷熱治療。把枕頭放在雪櫃至適當溫度，用於患處，可消除紅腫及痛楚。把枕頭放進微波爐加熱後，暖枕可舒緩頸部肌肉酸痛。  
\$240 / b **喜居樂太空減壓記憶枕** 採用聚酯棉，即太空人所穿的太空衣的物料，可因應體重壓力作出承托調節。  
\$450 / c **喜居樂護頸枕** 特別在頸部

位置設計成弧形，令你睡得舒服。  
\$450 / c **GOSA HASSEL枕頭** 適合側睡，採用記憶泡膠，能順應頭部形狀，提供足夠承托，加有聚酯襯墊，更加舒適。  
\$179.9 / b **GOSA RAPS枕頭** 內填60%羽絨，柔軟又舒適，適合仰睡者用。  
\$329 / b **Shop list**  
a. G.O.D. Tel: 2890 5555 b. IKEA Tel: 3125 0888 c. 實惠 Tel: 2663 8833

## 鬆弛神經安睡湯水

花草茶平日工作忙碌壓力大，即使到了睡眠時間，常有難入眠的問題。胡詠珊推介以下湯水和花草茶，有助定神減壓，情緒放鬆，自然睡得甜。

## 寧神湯水

材料：浮小麥 15克  
甘草 7克  
酸棗仁（炒） 12克  
花旗參 12克

做法：加清水蓋過料，先浸20分鐘，然後煲20分鐘。日常當水飲。

效用：適合經常捱夜，難入眠或半夜經常醒的人，有滋陰清熱作用。

忌：如患感冒、發燒者不適宜飲用。

## 減壓花草茶

材料：玫瑰花 6克

合歡花 6克

掃馨花 6克

做法：把所有材料焗水飲。

效用：行氣疏肝，有助舒緩精神壓力。

忌：孕婦和月經流量多者不宜飲用。

The copyright of this content is owned by the relevant media organization / copyright owner. Any reproduction, adaptation, distribution or dissemination of this content without express authorization is strictly prohibited. All rights reserved.

本內容之版權由相關傳媒機構 / 版權持有人擁有。除非獲得明確授權，否則嚴禁複製、改編、分發或發布本內容。版權持有人保留一切權利。