

我們不一定「硬頸」，但都喜歡有自己的強項，並且不時會引以為榮。中醫學來說，「強項」是一種我們都不喜歡的病徵，意思就是「頸項痛而不能活動，俯仰為艱，左右受困；又稱『落枕』。」「強」就是粵語「梗」的古文。日本已將該詞完全接收，並引伸至「強背」、「強肩」等；而英文稱之為“pain in the neck” (有兩種解釋：頸痛和麻煩可惡之人)。

頸痛是現今案頭工作者和低頭一族，無論是用電腦，還是玩手機者的一個煩惱。解決之道，當然是減少低頭屈頸的勞損，適量電玩；注意職場工作間衛生，以及檯凳、屏幕高度位置等。今人工作時間長，地方淺窄，更不能不用電腦，所以許多時候工作環境方面的改進有限。運動方面，減少跑跳以保護頸項。不要手提重物，如：油、米、生果等，都是有效方法。

有一事常受忽略，就是床和枕頭。現今大多數人都認識到，硬床比軟床健康。因為人生有三分一時間在床上過，躺下休息的時候，硬床才對頸和腰骨有承托力。其實，軟床正是今人較古人多頸痛和背痛的原因之一。「高床軟枕」是有理由的，尤其對老年人。「高床」較易上落，「軟枕」則不會把頭推前而損害頸椎。最差可算是「攝高枕頭」，鼻敏感或胃酸倒流者可以把上半身承高，但不是把頸項屈前。「硬床頸枕」更適當，所謂「硬床」，是底下有板，上面加5至10公分厚的墊褥，而非30公分的彈簧床褥。「枕頭」則以承托頸項為要。仰臥時，枕頸不枕頭；側臥時，需較厚的，因有肩膀的寬度。「硬床」除了幫助頸項之外，亦對腰椎幫助很大。故對「強項」與「強背」，可謂「一舉兩得」。

「人屢次受責罰、仍然硬著頸項、他必頃刻敗壞、無法可治。」(箴言29：1,和合本)

「我的心哪、你為何憂悶、為何在我裏面煩躁•應當仰望 神•因他笑臉幫助我、我還要稱讚他。」(詩篇42：5,和合本)

半兵 / 資深骨科醫生、表列中醫



環球天道傳基協會  
Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》  
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契  
The Christian Medical and  
Dental Fellowship of Hong Kong