

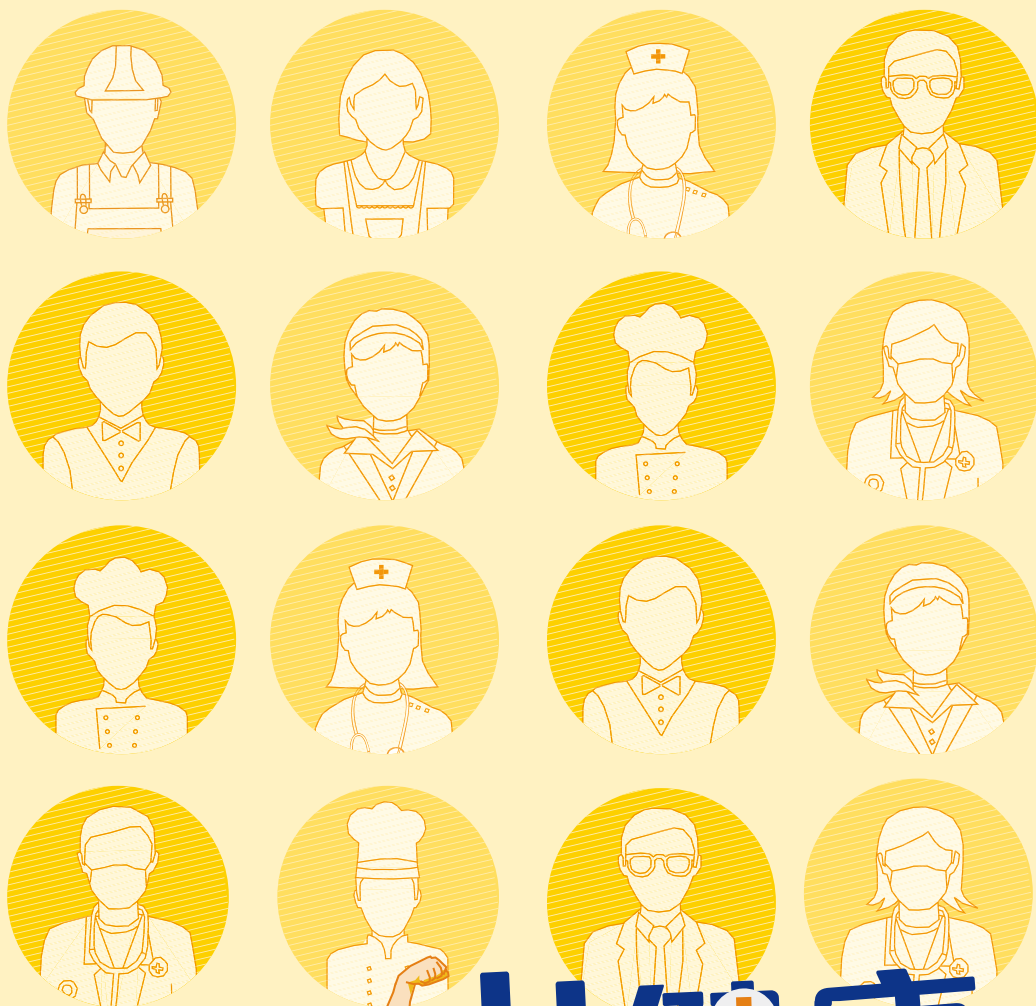
行行有風險 妙招保健康
內外夾攻幫你遠離職業勞損

浸大中醫藥研究所
香港浸會大學

余寶珠、梁惠梅 主編

行行出健康

職業病的防治



行行出健康

職業病的防治

浸大中醫藥研究所

香港浸會大學

.....
余寶珠、梁惠梅 主編



主編
余寶珠

香港浸會大學中醫藥學院技術開發部及
浸大中醫藥研究所總經理
香港註冊中醫師
香港中文大學中醫學碩士
香港大學專業進修學院中醫學文憑
香港大學專業進修學院針灸學文憑
香港太極總會楊式太極教練
WONMP 自然療法治療師
NLP 身心語言程式執行師
澳洲新南威爾斯大學工商管理碩士
香港大學文學士

梁惠梅

香港浸會大學技術開發部註冊中醫師
香港註冊中醫師
香港浸會大學中醫學碩士
香港浸會大學中醫學及生物醫學 (榮譽) 理學士

編寫協力
麥德榮

香港註冊中醫師
香港中文大學中醫學碩士
江西中醫藥大學中醫學學士 (針灸推拿)
香港大學專業進修學院中醫骨傷科學文憑
香港大學專業進修學院針灸學文憑
香港大學專業進修學院推拿學文憑

廖苗燕

香港註冊中醫師

香港中文大學中醫學碩士

香港大學專業進修學院中醫學文憑

香港大學專業進修學院針灸學文憑

顧問 王永欽

香港浸會大學中醫藥學院臨床部首席講師。1978 年畢業於北京中醫藥大學。來港前任河南中醫學院教授，碩士研究生導師、河南中醫學院五官科教研室主任，兼任中華中醫藥學會耳鼻咽喉科專業委員會副主任委員，中華中醫藥學會名醫研究會理事，河南省中醫耳鼻咽喉口腔科學會主任委員，是中國青聯、中國中醫藥學會「首屆中國百名傑出青年中醫」十大金獎獲得者。出版著作 10 餘部，發表論文 60 餘篇，獲省、部級科技進步三等獎 2 項。專業研究範圍為各類耳、鼻、咽喉、口腔及氣管疾病。

涂豐

香港浸會大學中醫藥學院教學科研部首席講師。1982 年獲中醫學士學位，師從著名中西醫結合骨傷科學者尚天裕教授，1991 年獲中西醫結合骨傷科醫學博士學位。曾任中國中醫研究院望京醫院副院長、中國中醫研究院骨傷科研究所副所長及北京針灸骨傷學院骨傷系主任，曾為北京市中醫骨傷推拿學會主任委員，世界中醫骨傷科聯合會常務副主席，抵港前為北京中醫大學教授及主任醫師。大學畢業 30 多年來一直從事中西醫結合骨傷科的教學、臨床及相關科研工作。參與香港中醫多個學會專業職位或顧問工作。論著 10 餘部，專業論文 40 多篇。



職業病這個問題每天在折騰着許多在職人士；常常聽見病人說，放長假後有些病情大大改善。其實，許多病人的問題正正與他們的職業息息相關，比如教師、護士、售貨員因長期站立，容易患靜脈曲張；文職人員就經常出現肩頸痛；消防員、銷售員，因壓力過大，易患失眠、焦慮。不同的職業，只要有相似的病因，就會引發相同的職業病。

就算特定的家庭崗位，亦會引起因某種勞動而來的相關勞損，例如新產媽媽會因常抱小寶寶易有手腕問題、新郎因房事過度易有急性腰扭傷等等。

然而這些職業病或家庭崗位病，只要我們多加注意其工作的特點、病徵，就可以在各方面防患於未然，以免病入膏肓，承受痛苦。防治的方法因症而異，大部分可通過改善姿勢，

配合適當的運動、穴位按摩、藥膳藥茶等得到緩解，以至治癒。

因此，我們集合了不同科別的經驗，包括內科和骨傷科，編修了這本名為《行行出健康》的科普書籍。希望提醒各行各業的人士，工作只是人生的一部分，為了工作而捨棄健康，實在不值得！我們由現在開始就要靠自己照顧自己的健康。

本書介紹了 22 種職業病的病因、病徵及簡易自療方法，包括持之以恆地運動、自我穴位按摩、食療，等等。當中涵蓋了十多種職業及家庭崗位，希望能夠減少社會的勞動力損失及醫療開支。

你們的意見是我們的動力，如有任何意見可電郵至 carrypcyu@gmail.com。

余寶珠



目錄

第一章 骨骼肌肉問題

頸痛 12

病症成因 12

症狀表現 12

改善姿勢 13

運動治療 15

穴位按摩 16

簡易藥茶 17

肩周炎 18

病症成因 18

症狀表現 18

改善姿勢 19

運動治療 19

穴位按摩 20

簡易藥茶 22

肘痛 (肱骨腱鞘炎) 23

病症成因 23

症狀表現 24

運動治療 24

穴位按摩 25

簡易藥茶 26

腕管綜合症 27

病症成因 27

症狀表現 27

改善姿勢 28

運動治療 29

穴位按摩 30

簡易藥茶 31

手指腱鞘炎 32

病症成因 32

症狀表現 32

運動治療 33

穴位按摩 34

簡易藥茶 35

胸椎痛 36

病症成因 36

症狀表現 36

運動治療 37

穴位按摩 38

簡易藥茶 39

腰肌勞損 40

病症成因 40

症狀表現 40

運動治療 41

穴位按摩 43

簡易藥茶 43

急性腰扭傷 44

病症成因 44

症狀表現 44

運動治療 44

穴位按摩 45

簡易藥茶 46

膝痛 47

病症成因 47

症狀表現 47

運動治療 48

穴位按摩 50

簡易藥茶 51

靜脈曲張 52

病症成因 52

症狀表現 52

改善姿勢 52

運動治療 53

穴位按摩 54

簡易藥茶 55

足跟痛 56

病症成因 56

症狀表現 56

運動治療 57

穴位按摩 59

簡易藥茶 59

第二章 過敏症

病態樓宇綜合症 62

病症成因 62

症狀表現 62

運動治療 63

穴位按摩 64

簡易藥茶 65

哮喘 66

病症成因 66

症狀表現 66

運動治療 67

穴位按摩 70

簡易藥茶 71

過敏性皮膚炎 72

病症成因 72

症狀表現 72

運動治療 73

穴位按摩 74

簡易藥茶 75

第三章 精神情緒病

失眠 78

病症成因 78

症狀表現 78

運動治療 78

穴位按摩 80

簡易藥茶 81

經常焦慮症 82

病症成因 82

症狀表現 82

運動治療 83

穴位按摩 86

簡易藥茶 87

慢性胃炎 99

病症成因 99

症狀表現 99

運動治療 99

穴位按摩 101

簡易藥茶 102

慢性咽炎 103

病症成因 103

症狀表現 103

運動治療 104

穴位按摩 105

簡易藥茶 106

視疲勞 107

病症成因 107

症狀表現 107

改善姿勢 108

運動治療 108

穴位按摩 110

簡易藥茶 111

白內障 112

病症成因 112

症狀表現 112

運動治療 113

穴位按摩 115

簡易藥茶 116

參考資料 117

索引 119

第四章 內科病

高血壓 90

病症成因 90

症狀表現 90

運動治療 90

穴位按摩 93

簡易藥茶 94

習慣性便秘 95

病症成因 95

症狀表現 95

運動治療 96

穴位按摩 97

簡易藥茶 98

第一章

骨骼肌肉問題



骨骼配合肌肉、筋腱等軟組織構成骨骼肌肉系統，支撐人體及進行各種活動，工作時如果姿勢不當，或持續、重複或過度施力等，就會使肌肉、骨骼及神經血管受到一些細微的傷害，逐漸造成傷害，出現麻、痛、無力、僵硬等症狀，工作以外的生活形態及心情緊張都會加重這些症狀，造成各種痛症。



頸痛

高危一族：中層管理人員、經常低頭的人（文職人員、銀行櫃檯服務員、學生、長時間使用電子產品的低頭族），經常「夾電話」工作的人士。

病症成因

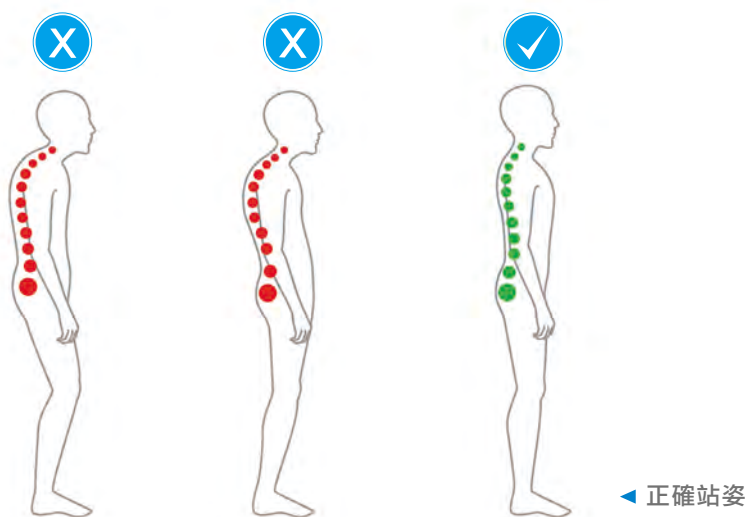
- **不良姿勢**：長時間使用電腦或其他顯示屏幕設備，或室內照明不佳，誘發不自然的姿勢。
- **慢性或反覆勞損**：久坐不動、彎腰駝背、工作時頭部前傾，使頭部重心往前移，肌肉緊繃，頸椎承受額外的壓力。
- **壓力**：精神壓力沉重，情緒緊張，作為中級管理階層夾於基層員工與高層中間，工作壓力來源主要來自下屬高流失率；下屬工作表現及高層的指示及要求等。
- **肌肉繃緊**：情緒緊張也會使頸肩部肌肉長期處於繃緊狀態，使肌肉疲勞疼痛。

症狀表現

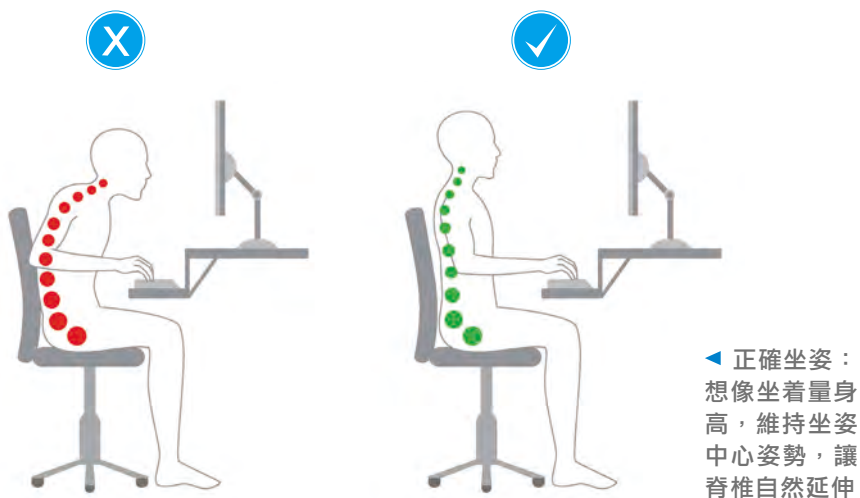
- 頸部肌肉僵硬及痠痛。
- 頸部活動幅度受限，如左右擺動或旋頸至某一角度時產生痛楚。
- 頭痛、頭暈，疼痛波及上背部肩胛骨（俗稱琵琶骨）。
- 上肢麻痺，麻痺可以從上臂、肘部、前臂傳至手指。
- 肌肉乏力，知覺減退。

改善姿勢

- ① 站立時：抬頭，眼要平視，下巴收入，雙肩放鬆，挺胸及下腹內收，看來精神奕奕，可使頸背肌肉處於鬆弛狀態。



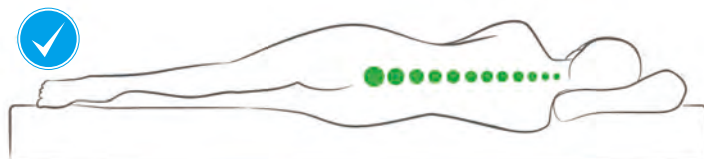
- ② 坐着時：應選擇高度適中的靠椅，讓背緊貼坐椅，並讓頸背保持挺直，時刻避免頭部傾前及下垂。



- ③ 睡眠時：注意枕頭的承托力及高度以保持頸部正常弧度，軟硬要適中，一般以乳膠或木棉花枕頭最為適合，枕頭用舊後塌下便要更換。不可俯睡或半俯睡；避免斜倚在床上打瞌睡或閱讀。



▲ 平睡：枕頭高度適中，膝下墊枕頭

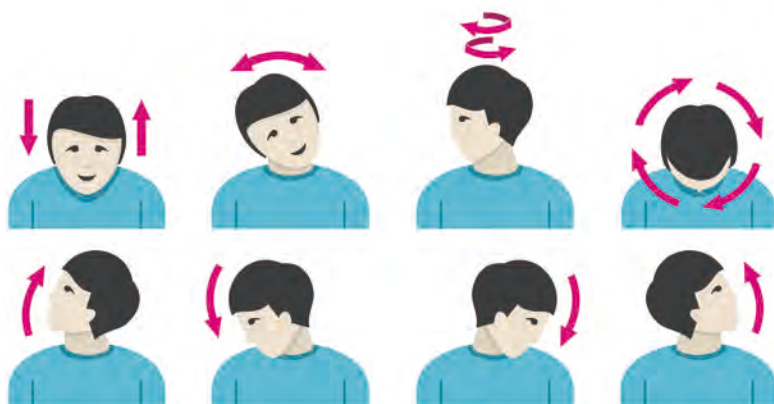


▲ 側睡：枕頭加高，中間夾一個枕頭

運動治療

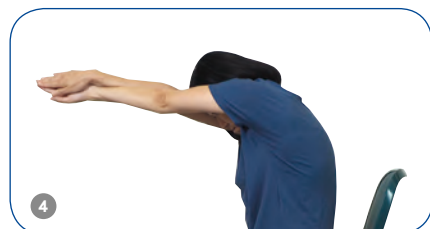
頸部米字操

頭部分別轉向上、向下、右上、左下、左上、右下，動作如「米」字；每個動作維持 10 秒，完成後返回正常水平，再做下一個動作。



伸展上背

- ① 站位或坐位均可，將雙臂伸直平舉，手臂向內轉，使手心向外，拇指向下，雙臂交錯並將十指交扣。
- ② 雙臂前推，雙肩往前伸展，肩胛骨前推，做出拱背狀，感覺背後有拉緊感即可。放鬆並回復至起始姿勢維持此姿勢 10~30 秒。
- ③ 往前推時可配合吐氣，往後收回到原始姿勢時可配合吸氣。



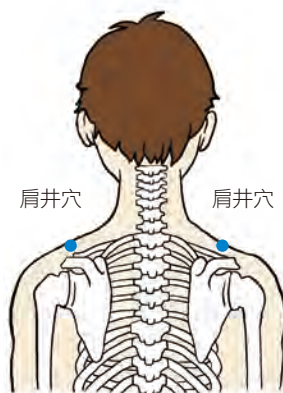
穴位按摩

按摩下列穴位，每日 1 次，每穴每次用食指及中指合攏打圈揉按 1 分鐘。

肩井穴

定位：人體肩井穴位於肩上，前直乳中穴，當大椎穴與肩峰端連線的中點上。

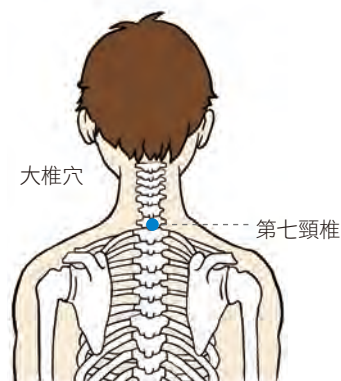
簡易取穴：乳頭正上方與肩線交接處。（孕婦忌按）



大椎穴

定位：第七頸椎棘突下。

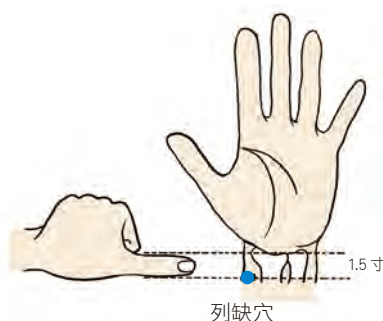
簡易取穴：坐位低頭，項後是背部脊柱最上方突起之椎骨（其特點是該椎骨用手按住時能感到隨頸部左右搖頭而活動）的下緣凹陷處即是。



列缺穴

定位：橈骨莖突上方，腕橫紋上 1.5 寸。

簡易取穴：兩手張開虎口，垂直交叉，一側食指壓在另一側的腕後橈側高突處，當食指尖所指處赤白肉際的凹陷即是。



簡易藥茶

蓮黨桑寄生茶

材料：蓮子肉 30g、黨參 15g、桑寄生 30g、水 3 杯（750ml）

製法：所有材料同置鍋中，先大火煮沸，後轉小火煮 45 分鐘，去渣飲用即可。

功效：益氣補肝強腎，特別適合中老年人或疲乏為主的頸痛。



▲ 桑寄生



▲ 黨參

丹參山楂茶

材料：丹參 15g、山楂 50g、水 3 杯（750ml）

做法：所有材料同置鍋中，先大火煮沸，後轉小火煮 45 分鐘，去渣飲用，也可加適量紅糖調味。

製法：通脈止痛、活血化瘀，適合頭頸痠脹人士。



▲ 丹參



▲ 山楂



肩周炎

高危一族：需要背負重物及搬運的從業員，如：護理員、搬運工人、郵差、速遞員；廚師、酒店房務員、燒焊工人、清潔工人、油漆工人、理貨員、凍肉店、雪房工作、經常打羽毛球及網球的人士。

病症成因

- 轉移長者或病人，重複動作會造成肌肉、筋腱及關節勞損。
- 護理員工作需要進行扶抱、協助長者或病人轉移至輪椅時需要扭腰，身體前伸，手臂向外側提高及扭動，容易受傷。
- 長者或病人或有突發意外，護理員扶抱時受突如其來的重量。
- 郵差與速遞員需長時間肩負包裹，肩膀負荷沉重。
- 酒店房務員須短時間內伸臂換床單、清潔等快速而重複的工作；油漆工人及燒焊工人需長時間吊高手臂，維持固定姿勢造成過勞。
- 肩周炎又稱五十肩，因患者多數在 50 歲左右發病，而沒有明確成因，所以又名五十肩。

症狀表現

疼痛及活動障礙為肩周炎主要症狀。

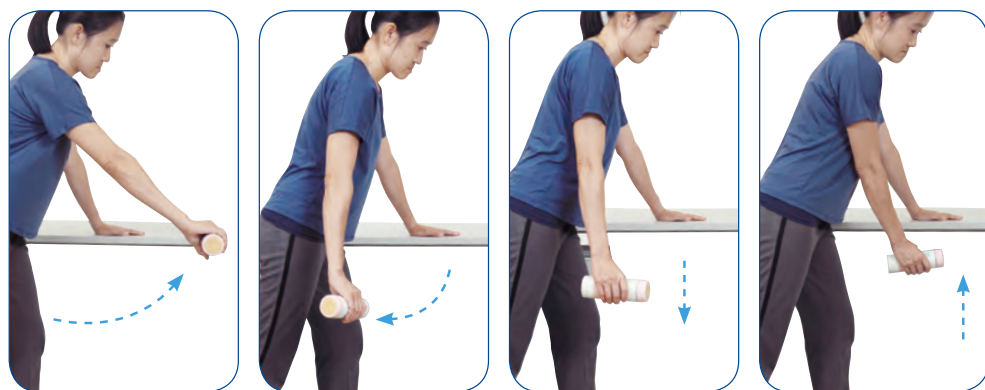
- **初時**：肩部疼痛，晚間加重，側睡向痛肩的一方時疼痛明顯，但手臂活動不受限制。
- **中期**：疼痛加劇，肩關節逐漸僵硬，活動範圍受限，手臂外旋動作（例如梳頭）受限明顯。嚴重時會影響日常生活，穿衣服、梳頭、洗背、女士扣胸圍背帶都感到困難。
- **解凍期**：肩痛楚減輕，關節放鬆，手臂活動亦慢慢恢復。
- 這週期延續多久因人而異，平均九個月至一年才完結。個別患者當一側肩周炎恢復後，另一側又出現肩周炎。

改善姿勢

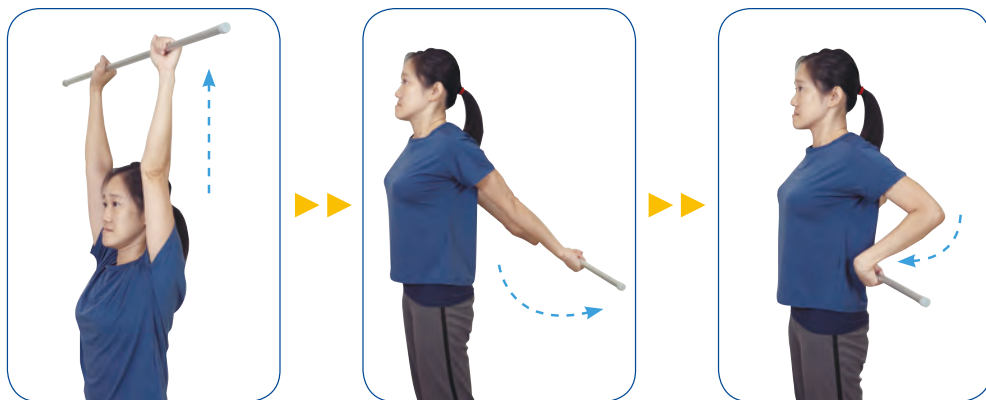
採用正確方法及安全操作技巧，可以減少受傷機會；包括採用輔助儀器、運載工具等。

運動治療

- ① 旋臂運動：讓痛手在空中懸垂，放鬆肩關節，將手向前、後、左、右擺動。



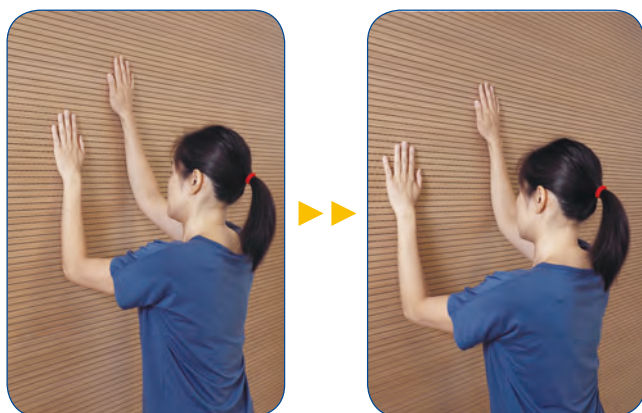
- ② 握棍／棒運動：站立位，雙手握棍於背後，屈肘向上舉，至手肘伸直；雙手握棍於背後，保持手肘伸直，雙手向上提高；保持痛手手肘伸直，好手推痛手向外舉起。雙手握棍於背後，手肘伸直，抬肩至肘屈曲。



③ 毛巾操站立：雙手持毛巾於背後，痛手於下方，好手拉痛手向上。



④ 爬牆運動：站於牆旁邊，離牆約30cm，雙手向張開扶牆。手向上爬，同時將身體慢慢靠近牆，直至肩部或腋下有拉緊感覺，維持10秒，然後返回原來姿勢。重複做10次。



穴位按摩

按摩下列穴位，每日1次，每穴每次用食指及中指合攏打圈揉按1分鐘。

肩井穴

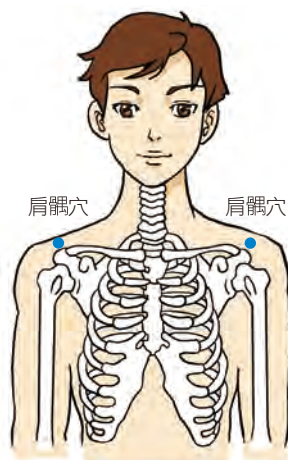
定位：人體肩井穴位於肩上，前直乳中穴，當大椎穴與肩峰端連線的中點上。

簡易取穴：乳頭正上方與肩線交接處。

肩髃穴

定位：肩峰端下緣，當肩峰與肱骨大結節之間，三角肌上部中央。肩平舉時，肩部出現兩個凹陷，前方的凹陷中。

簡易取穴：上臂外展至水準位時，在肩部高骨（鎖骨肩峰端）外，肩關節上出現兩個凹陷，前面的凹陷即是。



曲池穴

定位：屈肘，成直角，當肘橫紋外端與肱骨外上髁連線的中點。

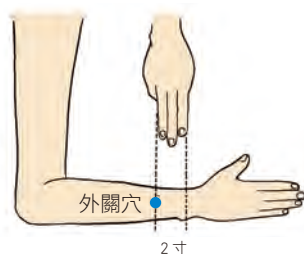
簡易取穴：仰掌屈肘成 45 度角，肘關節橈側，肘橫紋頭即是。



外關穴

定位：腕背橫紋上 2 寸，橈骨與尺骨之間。

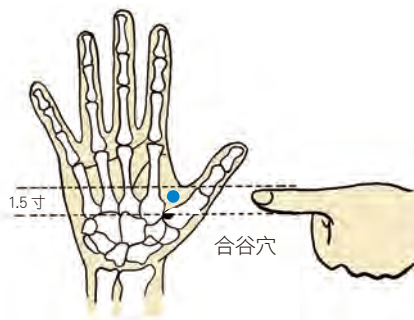
簡易取穴：立掌，腕背橫紋中點上二拇指，前臂兩骨頭（橈骨、尺骨）之間即是。



合谷穴

定位：手背第一、二掌骨之間，約平第二掌骨中點處。

簡易取穴：拇、食指併攏，第一、二掌骨間的肌肉隆起之頂端處即為是穴。



簡易藥茶

雙枝茶

材料：桑枝 10g、桂枝 10g、水 2 杯（500ml）

製法：所有材料同置鍋中，先大火煮沸，後轉小火煮 30 分鐘，去渣飲用。

功效：活血止痛，舒筋通絡。



▲ 桑枝

伸筋茶

材料：伸筋草 10g、紅花 6g、水 2 杯（500ml）

製法：所有材料同置鍋中，先大火煮沸，後轉小火煮 30 分鐘，去渣飲用。

功效：伸筋通絡，活血化瘀。



▲ 紅花



肘痛

肘痛又稱肱骨腱鞘炎。高危一族：工作需要反覆活動手及手腕的人，家庭主婦；運動員：職業網球員、高爾夫球手，棒球投球、保齡球、橄欖球球員；木匠、鉛管工及切肉工人、麵包師傅、屠宰業工人、建造業工人、清潔工人、酒店房務員、家務助理及廚師等。

病症成因

- 家庭主婦握鏟、切菜、提水桶等，會容易導致手腕、手肘、上臂拉傷或扭傷。
- 工作時長時間急速、重複的手部或前臂用力，特別在不良的姿勢下進行或需要長時間維持同一姿勢，都會勞損腱鞘，導致水腫。
- 生產線的包裝及分類工作需要快速重複動作。
- 建造業工人需雙手用力裝嵌貨物，彎腰提舉重物。

小知識

「腱」俗稱為「筋」，是連接肌肉和骨的軟組織；「鞘」俗稱「筋膜」，包圍腱，以作保護和潤滑的作用，令腱在鞘內可自由活動。若重複或過度的肌腱活動，會影響局部的潤滑度，使腱與鞘磨擦而引致發炎，一般稱為腱鞘炎。

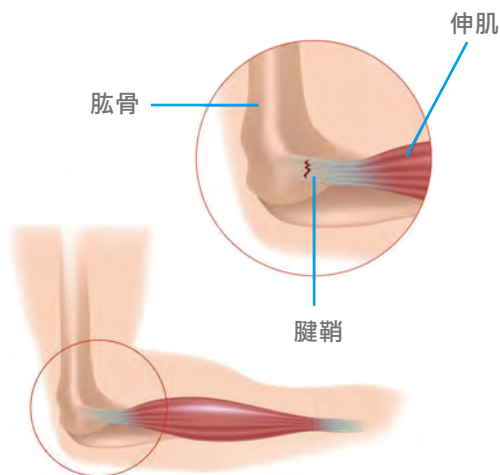
症狀表現

肘部常見的韌鞘炎有兩種，「網球肘」及「高爾夫球肘」。

「網球肘」

是指肱骨外上髁發炎，以肘關節外側（拇指側）的疼痛為主，腕伸展使力（掌背伸），例如：手掌撐地面）或提重物時即可引起此疼痛。

網球肘：伸手握拳時手肘外側疼痛、外上髁骨有明顯壓痛感，當抵抗手關節或中指伸展時會感到疼痛。而晚期由於疼痛及患者避免活動患處，久而久之會造成肌肉萎縮。



「高爾夫球肘」

是指肱骨內上髁發炎，痛點出現在手肘內側（小指側），當腕用力屈曲、旋前動作（例如：屈腕、提水桶）或握拳時會引起疼痛。

高爾夫球肘：拿取重物、搓洗衣物、扭毛巾、拿起茶壺倒水或掃地時，肘部內側會感到疼痛或劇痛。在手肘內側骨頭突起的部位，會有明顯的壓痛點。

運動治療

- ① 提高痛手手臂，保持手肘伸直，手掌向天。
- ② 用好手輕輕將痛手手掌向下拉，直至痛手前臂有被拉緊感，維持 10 秒，放開痛手，回到預備姿勢，重複 10 次。



- ③ 提高痛手手臂，保持手肘伸直，手掌向天握着重物（例如：水樽）。



- ④ 把握住重物的痛手慢慢抬高，保持手肘伸直，維持 10 秒。慢慢放下手腕，回到預備姿勢，重複 10 次。



- ⑤ 提高痛手手臂，保持手肘伸直，握着彈力球。慢慢用力握着彈力球，維持 10 秒，放鬆，重複 10 次。



穴位按摩

按摩下列穴位，每日 1 次，每穴每次用食指及中指合攏打圈揉按 1 分鐘。

肘部痛點：曲池、手三里、外關、合谷穴

曲池穴

定位：屈肘，成直角，當肘橫紋外端與肱骨外上髁連線的中點。

簡易取穴：仰掌屈肘成 45 度角，肘關節橈側，肘橫紋頭即是。

手三里穴

定位：在陽溪穴與曲池穴的連線上，曲池穴下 2 寸處。

簡易取穴：屈肘，成直角，當肘橫紋外端與肱骨外上髁連線的中點（即曲池穴）往前臂二拇指即是。



外關穴

定位：腕背橫紋上 2 寸，橈骨與尺骨之間。

簡易取穴：立掌，腕背橫紋中點上二拇指，前臂兩骨頭（橈骨、尺骨）之間即是。

合谷穴

定位：手背第一、二掌骨之間，約平第二掌骨中點處。

簡易取穴：拇、食指併攏，第一、二掌骨間的肌肉隆起之頂端處即為是穴。

簡易藥茶

桑枝骨碎補茶

材料：桑枝 15g、骨碎補 15g、水 2 杯（500ml）

製法：所有材料同置鍋中，先大火煮沸，後轉小火煮 30 分鐘，去渣飲用。

功效：補腎強骨，活血止痛。



▲ 桑枝

三七延胡茶

材料：熟三七片 6g、醋延胡索 10g、水 2 杯（500ml）

製法：所有材料同置鍋中，先大火煮沸，後轉小火煮 30 分鐘，去渣飲用。

功效：補血活血，化瘀止痛。



▲ 骨碎補



腕管綜合症

高危一族：長期使用電腦滑鼠、輕觸式手提電話等人士；打字員、電腦程式員、設計師；經常重複性轉動手腕的工種：職業司機、髮型師、鼓手、攝影師、教師、護士、屠宰業工人、木匠、工廠的裝配員等；職業鋼琴演奏家、廚師以及家庭主婦。

病症成因

- 文員、打字員、電腦程式員等長期使用電腦滑鼠及快速打字。
- 長時間或重複使用手腕，而引致腕管內組織發炎或勞損，腕管內的韌帶硬化或增厚，從而壓迫正中神經。
- 姿勢不正確，例如：「吊起手腕」用滑鼠及打字。

小知識

腕骨和位於手腕橫向的手腕韌帶形成一個手腕隧道，正中神經就是由手腕隧道進入手部。正中神經主要功能是負責拇指、食指及中指感覺訊息的傳遞。另，正中神經亦負責控拇指對掌肌的肌肉。

症狀表現

- 日間麻痺拇指、食指、中指和半截無名指等，會出現刺痛、灼熱及麻痺等；晚間會痹醒。
- 拇指、食指及中指尖的敏銳度減低。
- 拇指對掌肌無力，手腕無力，嚴重者會導致掌肌肉萎縮。

行行出健康

職業病的防治

主編

余寶珠、梁惠梅

編輯

祁思、快雪

動作示範

廖苗燕

美術設計

Venus Lo

排版

何秋雲

出版者

萬里機構・得利書局

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色有限公司

出版日期

二零一七年九月第一次印刷

版權所有・不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Teck Lee Book Store,
a division of Wan Li Book Company Limited.

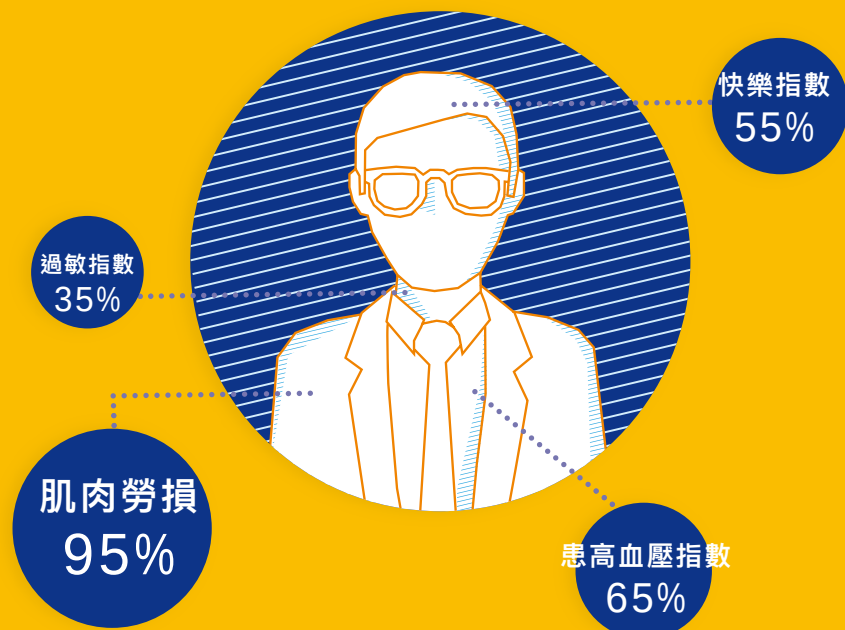
ISBN 978-962-14-6445-3

本書動作示範圖片、藥材圖片及穴位圖 © 萬里機構

p13, p14, p15 上, p24 上, p52, p78, p108 下 圖片由 123RF.com 提供

行行出健康

職業病的防治



腰痛、肩膀痠痛、膝蓋痛……是現代都市人的文明病，大多是因為走路、坐姿等日常生活中的姿勢不良，甚至飲食錯誤所造成。

本書針對職場中較常見的 22 種職業病，分析其高發的行業人群、病症成因、症狀表現，通過改善姿勢、運動治療、穴位按摩、藥茶等方式，預防及治療因職業所帶來的身體上的損耗，延長上班族的職業生命。



ISBN 978-962-14-6445-3



聯合出版集團

HK\$78.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：健康養生