



## Health Information 健康資訊

### 骨刺

是骨質增生的表徵。在診斷方面十分之簡單，只要為病人作平面 X 光檢查，就可以很清楚地判斷病人是否患有骨刺或所患的骨刺在那個位置和病情的嚴重性。當病人患有骨刺時，在 X 光片上，通常可見到病患的骨頭邊緣出現尖形的骨質突起。

骨刺成因是骨頭與軟組織接壤的地方，長期承受過大壓力，拉力和損傷，多餘的骨質會生長在原先損耗及受壓之處，形成骨刺。臨床上，很多病人雖然身上已經長有骨刺，卻從不感到痛楚。這與骨刺所在的位置有關。例如脊骨的骨刺如果生於脊椎體前面邊緣，因未刺激神經，疼痛並不明顯。但如果骨刺剛好長在神經線通道上，卻可以引致手、腳麻痺及疼痛。如骨刺在脊椎椎管內，壓迫腰脊髓神經，會出現下肢無力，感覺障礙，肌肉張力升高，大小便失禁等嚴重問題。

在預防骨刺方面，要避免長期過度劇烈的運動和活動，減少關節、軟骨受傷，避免過度的韌帶和軟組織的牽拉。同時，要防止關節退化，每天要做適當的運動。促進軟組織的新陳代謝。減輕關節軟骨的退化，修補軟組織的損傷。

骨刺並不是導致痛症的直接原因，毋須過份恐慌。只要找出骨刺形成的原因，如骨骼受力不平衡、關節過度勞損或肌肉緊張過勞等，再加以適當治療，如：針對地改變平日生活上的習慣，改變身體不良的力學；調整出現錯位的關節；注意平日飲食及營養的吸收，好等身體有足夠的養料，對日常的損傷進行適當的修補。那樣不但可以減慢骨刺的增長，更可把骨刺的出現的時間延遲。

## Monthly Health Education Seminar 健康講座

### 對抗“亞健康”狀態（頸背篇）

#### Against “Sub-health” Status (Back & Neck Series)

25/06/2008 (Wednesday) 7:00PM-8:30PM

主講：畢慧敏註冊物理治療師

語言：中文

地點：中環診所

費用全免。

報名及查詢請電 25372083。

座位有限，請早預約。

Speaker: Ms. Diana But, PT

Language: Cantonese

Venue: Central Clinic

Free admission.

For enquiries, please contact us at 25372083.

Seats are limited, please reserve yours early.

你是否常會覺得頸背容易疲倦，甚至酸痛，醫生作了各種檢查往往下的結論是沒有病，不用治療？如答案是“是”的話，你很可能已達到了“亞健康”狀態了。

“亞健康”狀態是介乎於健康狀態與疾病狀態之間的一種灰色狀態，是最近提出來的新概念。我們治病強調防患於未然，不是等疾病發生了再去治療，在它發生以前就該進行預防性治療。這包括從兩方面的重視，一是病人沒有不舒服的表現，但經過檢查後發現有問題要進行治療，或者稱為預防性治療或保健。另一種情況是經過各種檢查後，結果都是正常的，但病人卻仍然感覺到有些不舒服，實際上這已經是疾病的先兆了，這個時候也需要預防性治療或保健。有專家指出，估計整體人群中約有 15% 的人是健康人群，另外 15% 是非健康人群，其餘 70% 的人屬於“亞健康”人群。在這次講座中，物理治療師會針對頸背的“亞健康”狀態講解，教導大家怎樣進行預防性的保健運動，讓脊骨恢復到健康狀態。

Do your back and neck always easily fatigued or even feels sore, but your doctor said that you are normal after all the examinations? If this happens to you, your back and neck may be at “Sub-health” status already.

“Sub-health” is a grey period between healthy conditions and unhealthy conditions, which is a newly-developed concept. Prevention is always better than cure, it can be achieved in 2 ways: one is regular check-up to reveal any problem before the pain emerge, and another is to do preventive measures once you feel any discomfort. Experts already point out that around 70% of our population is classified as “Sub-health”. So why don't you join us? This talk will explain what is the sign and symptom of “Sub-health” specify at back and neck regions, and teach you exercises to prevent and cure your spine from “Sub-health” to “Health”.

*Health is a continuum of physical, mental & spiritual well being.*

整全健康道 至善身心靈



**Institute of Holistic Healthcare**

Web Sites: [www.iholistic.org](http://www.iholistic.org)

E-Mail: [info@iholistic.org](mailto:info@iholistic.org)

Phone: (852) 2537 2083

### Coming courses:

**First Aid Certificate Course**  
(7 May -18 June)

**Applied Anatomy & Physiology for Yoga Teachers**  
(14 May-23 June)

**Lumbar Spine and Related Nerve Injury-Healthcare & Physiotherapy Workshop** (25 May)

**On-field Sports Physiotherapy Certificate – Level 2** (12-29 June)

**BodyTalk Access** (12 July)

**Maitland's Concept: Principles and Practice of Manipulative Physiotherapy**  
(Sept - Oct, to be confirmed)

**Integrated System Evaluation Course** (5-13 Nov)

**Muscle Energy Technique - Lower Quadrant** (7-9 Nov)

**Muscle Energy Technique - Upper Quadrant** (14-16 Nov)

### FREE BODYTALK ACCESS INTRODUCTORY TALK

Date: 3rd July 2008, Thur

Time: 7:00p.m.-8:00p.m.

Language: English

Please call us for reservation of seats, places are strictly limited!

Please visit our website [www.iholistic.org](http://www.iholistic.org) for details.