

傳媒報導

日期：2017年12月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.73 標題：核心肌群



李灼珊

香港註冊中醫師
湖南中醫學院中醫內科博士

固攝蛋白質 阻止蛋白尿

糖尿病絕對是香港人的一個大問題，它雖不會直接致命，但卻可引起多種併發症，包括中風、冠心病，以及糖尿病腎病，其中糖尿病腎病十分值得留意，因為它影響深遠，但卻有機會及早制止。

一般來說，糖尿病不會一下子發展成糖尿病腎病，而往往要經過十多二十年。而由糖尿病變糖尿病腎病的第一步，先會出現「微蛋白尿」，這階段是最關鍵的，因為仍可以用藥把病情逆轉。

「微蛋白尿」就是微量蛋白質跑進了尿液裡，尿裡的蛋白會逐漸漸增多，並開始破壞腎功。而中醫認為，蛋白尿的產生是由於患者脾腎兩虛，容易因濕，脾腎不能將身體的蛋白質正常攝取，反而不停外泄，進入尿液中。要阻止蛋白尿，中醫的要補脾健脾，補腎強腎。脾臟和腎臟健康強壯了，身體內的

蛋白質就可以攝取正常，不易外泄，蛋白尿就自然好轉了。以下是一條健脾強腎的中藥方：

健脾強腎方

黃芪2兩，芡實2兩，薏米8錢，首烏5錢，赤小豆5錢，雞內金5錢，白朮3錢，陳皮2錢。

方中用的都是常用藥，黃芪可提升脾臟和腎臟功能，白朮則可健脾去濕，芡實則可補腎固攝蛋白質。赤小豆亦能去脾腎因濕。薏米即中藥薏苡仁，功能利水滲濕，消炎，可健脾止瀉，治療腳氣水腫、慢性腎炎、濕熱痺痛等。全方配合，可有固本培元，扶正祛邪，標本同治的良好效果。

原則上這方藥可長期服食，但因每個人的體質及病情輕重不一樣，如有疑問，請先諮詢註冊中醫師。[\(www.jcch.org.hk\)](#)

HEALTH
CAPITAL
EXPERT

中醫食療 / 醫學百科

073



潘曉瑩

賽馬會流金匯 高級體適能教練

核心肌群

核心肌群位於身體的中心，用來支撐身體，維持身體穩定，促成身體所有的活動。核心肌群範圍涵蓋腹、背和骨盆，讓力量得以流暢傳送。核心肌群可分為正面和背面、深層和淺層。深層的核心肌群，與脊椎相連，主要功能是維持脊椎的穩定；淺層的核心肌群，主要負責身體的前屈、後仰、左右扭轉。

日常生活中的彎腰動作，例如拖地、抬重物等，需要強健的核心肌群來維持脊椎穩定，從而減少椎間盤所受到的壓力。如果核心肌群持續薄弱，容易導致姿勢上的問題，更可能引起駝背、下背痛、骨盆位移、髖關節僵硬、椎間盤突出等問題。上班族長時間坐在電腦前工作亦容易導致下背疼痛。我們可以透過強化核心肌群和多做伸展運動來預防痛症。

「核心穩定」是在二十世紀九十年代初開始流行的一個健康概念。醫生、物理治療師和脊醫等專業人士會教導患者訓練核心穩定，來預防受傷或從傷患中恢復。我們建議初學

者先從「呼吸技巧」開始訓練。訓練核心穩定時需要注意呼吸原則，因為核心穩定肌群訓練需配合橫膈膜呼吸法（腹式呼吸法）來鍛煉。吸氣時，腹腔鼓起，橫膈下降；吐氣時，腹腔緊縮，想像將肚臍壓縮至脊椎，橫膈上升，利用呼吸喚起深層核心穩定肌群工作。

所有核心肌群的訓練都要配合呼吸，緊縮腹腔，但要注意不可憋氣，以避免產生「努責現象」，即是重量訓練時，如果閉氣用力，會令胸腔內壓增高，血壓突然上升，靜脈回流減少，心臟輸出不足，可能會引起暈眩、昏厥、休克等不適。

訓練核心肌群跟一般的運動一樣，從簡單開始慢慢到複雜。不同年紀有不同的訓練方式，訓練方式也會根據個案和需求而有所變化，故應尋找專業教練或物理治療師作指導。賽馬會流金匯提供各項運動班組，如強心健肌班、緩痛伸展班等等，鼓勵社區人士及早建立健康生活模式，詳情及報名可致電3763 1000查詢。[\(www.jcch.org.hk\)](#)