

# 富貴包 成因及改善方法

日常慣性錯誤姿勢，養成正確的生活習慣，才能有效預防「富貴包」。



頸後有一團厚肉，給人虎背熊腰的印象，這就是人們常說的「富貴包」。它除了影響外觀，加重頸肩肌肉的壓力，長遠可引致肩頸痛症。脊骨神經科醫生（註冊脊醫）忻銘熹接受本報訪問，講解「富貴包」對身體的損害，並介紹自我檢測的方法，教讀者由改變日常姿勢入手預防「富貴包」，同時分享三招動作糾正錯誤姿勢。

記者、攝影（部分圖片）：Karena



有人會以按摩紓緩肩頸痛，以為能預防「富貴包」，其實是治標不治本。

都市人生活離不開電子產品，若習慣長時間低頭看手機，會使後頸胸椎位置拱起，像生了個「大包」，被稱為「富貴包」。此症另一個常見特徵，是頸後有一條明顯的橫線（右圖圖）。忻銘熹醫生指出：「頸椎有自然的生理弧度，作用像彈弓，可緩衝及減輕壓力，若脊骨弧度出現問題，會使肌肉長期繃緊、血液循環變差。『富貴包』位於頸椎及胸椎的交界處，脊骨弧度長期不正確會令軟組織累積脂肪，此情況常見於「低頭族」、辦公室上班族、肥胖人士及中老年人。」



顯凸起的軟組織，即是出現「富貴包」的徵兆。若然沒有凸起的軟組織，但後腦仍不能貼在牆上，即「富貴包」可能未形成，但日常姿勢已開始出現問題，影響了頸椎弧度。曾經見過有病人其實是長了脂肪瘤，而非「富貴包」，所以，如後頸有不適，建議找醫生檢查清楚。」脊醫一般會使用手法治療或儀器矯正姿勢，以消除「富貴包」，忻醫生解釋：「醫生會以X光檢查分析脊椎骨結構是否出現問題，再做相應治療，包括脊骨手法矯正，這適合年紀不大或問題較輕的患者。若情況較嚴重或是年老患者，會使用頸椎弧度牽引治療儀器，幫助頸椎回復自然生理弧度，減輕頸椎前傾或寒背程度，改善痛症。不過就像矯正牙齒一樣，治療需要長時間多次進行才有效果，如五六十次。另外也會透過肌肉放鬆方法，如用肌肉筋膜刀、衝擊波等令肌肉鬆弛，減低內裏的脂肪累積。」

### 從生活入手預防

想預防「富貴包」，最重要是日常生活中保持正確姿勢，忻醫生建議：「不論是坐姿、站姿，還是看手機、用電腦、看書等，時刻要注意讓頭部與身體保持在同一角度，盡量將屏幕移放至視線水平位置，注意頭部不要前傾，以減少頸部負重。『富貴包』內多是脂肪組織，肥胖或慢性病會增加『富貴包』出現的機會，因此應保持健康飲食、多做運動。有人認為按摩可以疏通氣血，其實只是治標不治本，對痛症只能做到暫時性的紓緩，當痛楚重臨時又想再按，再按時要更大力才能放鬆肌肉，無助解決頸椎問題。因此最重要是改掉生活上的壞習慣，更正錯誤姿勢。」減少低頭時間，時刻保持良好姿勢，多做頭、頸、肩的伸展運動，均可幫助預防「富貴包」。

### 姿勢不當成主因

「富貴包」除了影響外觀，長遠亦會對身體造成傷害，忻醫生解釋：「頸椎的神經線聯繫手、頸，若『富貴包』對頸椎構成擠壓，會令手、頸疼痛及手部麻痺乏力，嚴重可引致椎間盤突出或骨刺。當上身前傾時會造成駝背，肩膀會內彎，關節位置不合適就會摩擦增多，形成五十肩（肩膀會舉不起、痛楚難耐）、肩周炎。」「富貴包」主因是長時間姿勢錯誤，忻醫生表示：「長期姿勢不當如低頭看電腦、滑手機、低頭走路、寒背等，都會令胸椎及頸椎的交界比正常的弧度大。有人喜歡睡高枕頭，頸椎長期處於屈曲狀態，也會形成『富貴包』。缺乏運動和肌肉無力，導致上背和頸部無法支撐正確的姿勢，也是成因之一。」

### 檢查及治療方法

「富貴包」患者初期未必會感受到疼痛，但會發現抬頭仰望的幅度減少。如何初步判斷是否有「富貴包」？忻醫生說：「背靠牆站，雙腳打開，看後腦是否能貼在牆上。如果未能在於此姿勢下把頭部緊貼在牆上，並發現頸部有明

## 三招預防富貴包

### 1. 肩膀拉伸運動

做法：肩膀放鬆，左手放左耳上靠近後腦位置，輕力將頭向右下方按壓（右圖一），維持約20秒後，頭部回復正中位置。換右手放右耳上方，相反方向重複以上動作。最後雙手按前額，頭部向前方輕壓20秒（右圖二），每日3至5組。  
功效：伸展肩膀，放鬆頸後的斜方肌。



### 2. 前頸按摩

做法：頭部傾往右邊，手指按着左邊鎖骨上的肌肉，輕輕按摩胸鎖乳突肌（右圖一）。然後轉另一邊（右圖二），每邊按摩約20秒，每日3至5組。  
功效：放鬆頸部肌肉。



### 3. 收下巴

做法：維持坐姿，挺直腰背，眼望前方，單手輕放下巴前（右圖一）。稍用力把下巴推向後收，維持2秒後放鬆（右圖二），共做10次。  
功效：伸展頸部肌肉。



作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



## 「人丹」的故事

「人丹」是一種有着九十多年歷史的上海中華製藥廠著名產品，是解除暑熱、暑瘧的非處方中藥。它為朱紅色的水泛丸，主要由陳皮、檀香、砂仁、豆蔻、甘草、木香、藿香、兒茶、肉桂、薄荷腦、冰片、朱砂組成。適用於中暑、暑瘧而出現的噁心、反胃、胸悶、不思飲食、腹脹、頭昏、暈車暈船、乏力、精神不振。二十世紀上葉，日本在中國大量傾銷各種商品，打擊中國的民族工商業。日本的「仁丹」也在內地傾銷，城鄉到處可見人面翹着小鬍子的「仁丹」招貼畫廣告。

當時，中醫世家出身的上海商人黃楚九對這小小的「仁丹」在中華大地肆無忌憚橫行，憤慨不平。1909年黃得到了「諸葛行軍散」的古文，同時參考自家祖傳的《七十二症方》，反覆研製出新的方劑，製成小粒藥丸，取名為「人丹」。藥丸包裝上印製了龍虎圖形。龍虎「人丹」上市後黃楚九大力宣傳，他在貼有日本「仁丹」的廣告旁邊，都貼上醒目的「龍虎人丹」廣告，與其展開激烈的競爭。

黃楚九是何許人？他名承乾、浙江余姚人，出身中醫世家，自幼即諳醫道，早年在上海舊城掛牌行醫，同時兼製成藥，後來

創辦中法藥房改營西藥，建立中法藥廠（今延安製藥廠）至民國20年。黃擁有上海與外地幾處分店，有黃九芝堂藥店、急救時疫醫院、明濟眼科醫院等企業。他還涉獵遊藝、電影、銀行、證券、地產等行業，這位藥業巨子在舊上海無人不識。當時他擁有商業實力及商界地位，因而站出來挑戰日本「仁丹」。他在國內大肆宣傳並推銷「人丹」，不但在上海凡是有「仁丹」廣告的地方都貼上「龍虎人丹」廣告，甚至在公司信函、包裝都印上「中國國民請服用中國人丹，家居旅行毋忘中國人丹」的廣告語。

日本公司眼看「龍虎人丹」對日本「仁丹」帶來了威脅，為了阻止中國人丹的競爭，日本人控告中華製藥公司銷售的「人丹」是冒牌貨，屬侵權行為，要求中國政府下令停止生產。面對日本公司的無理控告，黃楚九毫不畏懼，他聘請上海著名律師與日商據理爭辯，「龍虎」是商標，「人丹」是藥品，並無冒牌仁丹之問題存在。為配合法庭上的爭鬥，黃楚九還在報刊上接連刊登《人丹之發源》、《人丹之製造》等一系列文章，使得「龍虎人丹」的愛國形象家喻戶曉。1923年法院開審，結果判日商敗訴。

日商不相讓，官司逐步升級，1927年上訴到北京最高法院。最後由內務部作出終審裁決：判定「人丹」與「仁丹」兩藥名不相關，可同時在市場銷售。官司勝訴，「龍虎人丹」銷路大增，名聲也隨官司之勝擴大。黃楚九與日商打了10年官司，所花訴訟等費用超過107萬元，他既不心痛，也不後悔，說「這是給我自己出了口惡氣，也給中國人出了一口氣」。使國人揚眉吐氣，「龍虎人丹」也名揚海內外，成為中國在海外知名度最高的商品之一。



騰飛的龍，右邊是呼嘯的虎。「人丹」商標圖案，左邊是騰飛的龍，右邊是呼嘯的虎。



## 保健之道

### 人類偏肺病毒是什麼？

藝人黎諾懿曾在社交平台表示6歲兒子感染了hMPV（人類偏肺病毒），令他非常擔心。hMPV令小童不停持續高燒，以及肺部受到感染。兒科專科醫生陳欣永為讀者講解hMPV的徵狀及預防方法。

hMPV是一種經呼吸道傳染的病毒，傳播途徑跟傷風、感冒一樣，透過接觸飛沫、咳嗽和打噴嚏的分泌物互相傳染，造成上呼吸道不適。陳欣永醫生表示：「hMPV在小童身上較為常見，病毒會攻擊呼吸道系統、腸胃及氣管等部位，並可能引致中耳炎。若兒童特別容易過敏，需注意氣管健康與穩定，因為hMPV會誘發過敏咳嗽，容易造成氣喘疾病發作。」

### 出現發燒咳嗽等症狀

hMPV症狀跟RSV病毒十分相似，陳醫生解釋：「兒童患者中會引致不同嚴重程度的病徵，如發燒、咳嗽、鼻水、呼吸困難或氣促。有些兒童或會出現腹瀉、嘔吐、出疹及發燒抽筋，與RSV病毒病徵相似，會入侵兒童的氣管位置，引致氣喘、氣促及支氣管炎等症狀。人類偏肺病毒感染亦可引致肺炎，與其他病毒引致的上呼吸道和下呼吸道感染相似。hMPV高峰期在冬天至春天，天氣潮濕、季節交替令日夜溫度差大的時候特別易受到感染。病毒潛伏期約3至6天，大部分患者在7至10天內痊癒，但受到感染後所產生的免疫保護微弱，有機會再次感染，小童及老人家均要特別注意。」



家長應讓孩子養成良好衛生習慣，包括勤洗手、不胡亂將手指放入口內等。

hMPV目前並沒有疫苗可預防，小童要特別注意個人衛生，陳醫生指出：「嬰兒會有口腔期，喜愛放東西入口，應特別注意預防hMPV。另外在學校、幼稚園的小童也容易互相傳染，因為小童會集體在學校內吃茶點，又或者是接觸完書本、玩具等公用物件後沒有洗手便再接觸口部、眼睛等，容易感染。要教導小童勤洗手，不要將手放到口中。」若上學時仍有戴口罩的習慣，在處理用過的口罩時也要小心。家長亦應讓小童有充足的休息及養成均衡的飲食習慣，藉以增強抵抗力。

當疑似感染hMPV，家長應盡快帶子女求醫，陳醫生表示：「當出現相關病徵，在未清楚是否感染hMPV時，應保持鎮定，補充多些水分。hMPV是過濾性病毒，沒有針對性治療，抗生素都沒有效，但盡快求醫可以處方支援性治療，觀察小童出現的病徵或併發症，從而處方適當藥物及治療。」 文：嘉禧