



长寿保健

您是否经常有下背痛、臀部痛或下肢疼痛等困扰呢？小心是坐骨神经痛作祟！造成坐骨神经痛的原因很多，主要是长时间姿势不良，包括过度弯腰、搬取重物等原因，都有可能道致坐骨神经痛，出现臀部到大腿、小腿疼痛、发麻、无力感等。

坐骨神经痛是一种常见的骨科问题，但其实跟神经外科也有关系，亚东医院骨科部陈钰泓医师跟神经外科谢炳贤医师，分别从骨科跟神经外科的角度，带你认识坐骨神经痛。

什么是坐骨神经痛？

坐骨神经痛是指坐骨神经受到压迫或损伤，引起腰部、臀部和下肢的疼痛、麻木和刺痛感。这种疼痛可能从臀部辐射到腿部，有时甚至延伸到脚部。

坐骨神经是人体最粗的神经，始于脊椎腰部及荐部的神经根，在经过骨盆腔后汇合成坐骨神经，进入臀部及大腿后侧，在膝关节后方再形成腓总神经及胫神经2分支进入小腿。因此，一发作起来，不只有下背部会感到疼痛，而是整个下半身，上自腰部，下至脚部都会感到

下背痛、臀部痛 小心坐骨神经痛作祟！

華人健康網 x 呼叫醫師

下背痛、臀部痛，小心坐骨神經痛作祟！ 陳鈺泓醫師：5要訣減少風險



陳鈺泓 醫師



疼痛、不舒服。此外，因为老化所生成的骨刺压迫到坐骨神经，或压迫到位于臀部深层梨状肌下方的坐骨神经，都可能引发坐骨神经痛。坐骨神经痛的常见原因

是什麼？

陈钰泓医师表示，引发坐骨神经痛的主要原因包括下列原因：

1. 椎间盘突出或脱出：导致椎间盘压迫到坐骨神经。

2. 脊柱狭窄：使脊柱周围结构压迫坐骨神经。

3. 腰椎退化：使腰椎关节退化导致压迫坐骨神经。

4. 肌肉紧张：臀部和腰部肌肉的紧张道致坐骨神经压迫。

如何治疗坐骨神经痛？

在大多数的坐骨神经痛患者可先进行保守(非手术)性治疗，常见的治疗方法包括，休息和避免活动；物理治疗和康复运动，以减轻压力并加强支持结构；使用止痛药、抗炎药或肌肉松弛剂来缓解疼痛和炎症；对于严重病例，包含影响到大小便功能、肌肉力量或者保守治疗无效者，可能需要手术来纾缓压力，并修复道致压迫的结构。

坐骨神经痛可预防吗？

坐骨神经痛可能无法完全预防，但可以采取一些预防措施减少风险，例如：

1. 保持良好的姿势。
2. 避免长时间坐姿。
3. 注意提重物的正确姿势。
4. 保持适当的体重。
5. 进行规律的运动。



婚姻，是人一生中最初的问题。一个对的婚姻影响半辈子，一个错的婚姻也影响半辈子。这个问题，人人要经过，人人也要面对。有一句话说：『婚姻是人生躲避暴风雨的港口，但是港口里也藏有自己的暴风雨。』苏格拉底说：『若有人问我结婚好？还是不好？我就说，两者都是。』没结婚的，觉得结婚好；已结婚的，又觉得不好。

结婚就像等公共汽车

婚姻问题随着时代的变化和主来日子的迫近，已越来越严重；而且充满了混淆、污染、不准确的观念；有不婚的、同居的、试婚的、不婚生子的...，以前是羞耻的，现在却以此夸耀，这真是一个叫人不知道该怎么办的时代。『圣经是我们独一无二的标准』，有外面的圣经和里头的主，所有问题已经解决了一半。但人人还在变化过程中，需要向主敞开心，让主的话作指引，让众圣徒的经历作参考；但不要忘了，没有一个经历是可以拷贝的。要记得，信心的行为不能效法；但信心的原则及榜样可以跟随。有人说，『结婚就像等公共汽车，巴不得车赶快来；等上了车，又一直看表，看什么时候可以下车。』但我能见证，在主里的婚姻如倒吃甘蔗，到末了夫妻成了最好的同伴。人择偶喜欢看外貌漂不漂亮，其实只要相配就好，只要有吸引力就够了。重点是她的内在有多美，有多耐相处。要进入婚姻的人要培养自己是耐相处的人。

我们最大的难处是把自己估高把别人估低了

有的人在择偶的事上讲得很清高，应当只要说：『我真的不知道，但我愿意在交通里来显明主的道路。』我看到有的姊妹长得并不怎么吸引人，却嫁到非常好的丈夫；有的长得非常漂亮，却一直没有结婚，因为很容易拿翘，拿翘就是发肉体，都把自己估高了，也把机会错过了！『我们最大的难处是把自己估高，把别人估低了』有的姊妹以为自己是『仙女下凡』，有的弟兄以为自己是『潘安再世』。这样的人若肯降卑一点，婚姻的事就解决了。

主啊！让我经过祷告

交通能显明主的旨意。每一次交通都要借着祷告从主经过；主如何经过种种过程，人也要经过种种的过程。每次有人介绍，不要一开头就说『不』倒要说：『主啊！让我经过祷告。』要真正地经过祷告，不要有任何傲慢态度，因为神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。也不要有激情式天然的爱；在美国有个专办离婚的律师，曾办过几万件的离婚，他说罗曼帝克激情式的婚姻几乎是用悲剧收场，因为是激动式的爱情，也就激动式地幻灭了。

婚姻不是童话

先搞清楚结婚的条件

结婚交朋友的条件，第一是要有吸引，但这不是全部。第二要身体健康，若他身体上有软弱，你能不能够多内在有多美，有多耐相处。要进入婚姻的人要培养自己是耐相处的人。

基督徒的婚姻观

考虑。结婚后，丈夫把全家带来给妻子，妻子也把全家带给丈夫；换句话说，对方是将全家的生活、习惯带进婚姻的。『家』影响一个人，所以一个人会古怪，去查查他的背景，一定找出特别的地方。弟兄在婚前要睁开眼，到她家去走动走动，看她妈妈是怎样对她爸爸的，就知道将来你的后果也是这样，相反的，姊妹也是如此。不要把婚姻当成一个童话，在婚姻中恩典才是一切，这是一生的功课。

婚姻幸福指数排行最高的，就是有同样的信仰

在婚姻本质上，夫妻第一要彼此帮助，彼此互补；第二是要防止犯罪；第三就像彼得前书说的，要成为承受恩典的器皿。一个幸福的婚姻叫自己蒙福，也叫多人蒙恩。圣经的教导，最好夫妻的信仰要相同，否则会走得很辛苦。我最近读一本书，说到婚姻幸福指数排行最高的，就是有同样的信仰，而且要信仰虔诚。我能见证，在基督徒中间，离婚率很低，你务必把婚姻交在神的手里，以真理来作标准，圣经是说信和不信的不能同负一轭。

一个成功的人，必定有成功的婚姻；你有成功的事业，若婚姻失败，你还是失败。记得，基督徒的婚姻只有一次，跳进去了，就不准备跳出来，所以跳进去前要睁开眼看，结婚后就忍受或是闭上眼享受。

天天有“内遇”就不会搞“外遇”

两个人因为相爱结婚，但是后来吵架了，两个都不在灵里，这时候怎样能叫恢复关系呢？就是去亲近神。『但与主联合的，便是与主成为一灵』，当两人都亲近主了，结果就亲近在一起了。离婚的原因有一大堆，有一句话说：『当你天天有“内遇”，你就不会搞“外遇”。』里面常常遇见内住的主，婚姻就蒙主保守了。不论有什么问题，都要靠恩典胜过；婚姻是神所看重的，也是人该尊重的。

太太永远没有错 丈夫也永远没有错

婚姻，需要受主的教育、教训；婚姻也是一种投资、一种栽培、一种成长、一种奉献、一种责任和一种盟约；更重要

的是，婚姻必须有分于神的计划，符合神的原则。婚姻不是为了『得』什么，乃是为了学习『给』什么。主耶稣就是来作仆人的，作仆人就是牺牲、给予、奉献和服事。所以要彼此作仆人，作仆人就要『属灵到家』，从家里开始做起。在婚姻里，要学习说『太太永远没有错，如果太太真有错，那一定是我看错；如果不是我看错，一定是我惹的祸；如果不是我惹的祸，就是十字架美好的制作。』姊妹也是一样，『丈夫永远没有错』；甚至外遇事件发生，你也有责任。有的人把家弄得毫无吸引力，还满有排斥力，先生一想到要回家，

就好像要回到母老虎身边；这个家没有吸引力，你等于把丈夫往外推。

夫妇箴言说：『不要想要改变对方，我们要拼命改变自己，放弃改变对方；让主改变吧！当主变化我的时候，就会发觉对方身上也就有了变化。』

彼此说一声『对不起』一起成为得胜者

婚姻生活有争执时，要怎么办呢？圣经上说：『男人是女人的头。又说：『作妻子的要顺服丈夫。』但不要忘了：神是男人的头。当问题发生时，丈夫要先问自己：『我敬畏主吗？作头作得象样吗？我活出该活出的吗？』如果你变了，对方一定

会变。若夫妻俩都支取主的恩典，悔改认罪，向对方说『对不起』，两人就都是得胜者了。

要为对方祷告，求主让对方越过越有主恩典。若对方要你陪他祷告、追求，或是一起晨兴晚祷，可不要回答说：『少来这一套！』这是不够敬畏主的表现，这样保证这个家没完没了，没有祝福。有个属灵人说：『一个祷告的家庭是很难分散的。』但愿每个家都能祷告，都能够有家庭聚会，都能一同服事，自然会看见对方是主所给准确的另一半，家是合神心意的家，是被神使用的家。

来源：水深之处



温馨晨语

发怒，是用别人的错误惩罚自己；
 烦恼，是用自己的过失折磨自己；
 后悔，是用无奈的往事摧残自己；
 喜乐，是用最好的良药医治自己；
 信仰，是用真理的道来约束自己，
 使生命由单薄到丰厚，由狭隘到广博，由浮躁到宁静。

信仰，是深刻于灵魂的印记。

一个人的灵魂有了信仰而矜持、高贵，
 不会随着肉体腐烂而老去。

诗人说：

“神啊。求你鉴察我，知道我的心思；
 试炼我，知道我的意念，
 看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”

~诗篇139篇23-24节~

愿以感恩的心进入新的一天！