中醫教你鬆一鬆

註冊中醫師　　劉芷寧

中醫的觀點

- 1. 中醫認為人體的組成包括：

氣血、經絡、臟腑等

- 2. 當人身之氣血充足、經絡暢順、五臟安和，則正氣得以維持，使身體健康，並能抵抗疾病
- 3. 當處於正氣充足時，氣血能透過經絡，濡養全身，有利肌肉運動和關節活動
- 4. 當正氣不足， 致病因素入侵，影響氣血、經絡、臟腑，則形成疾病

版權所有，不得翻印！

致病因素

感受外邪

情志過極

飲食失調

勞損筋骨

跌打損傷

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師再作相應選擇為宜。

版權所有，不得翻印！

臟腑與肢體聯繫

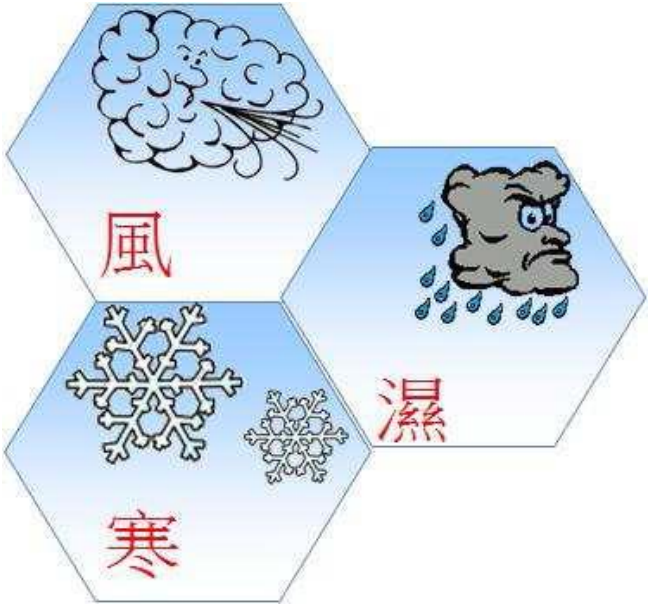
- 心主血脈
- 肺主皮毛
- 脾主肌肉
- 肝主筋
- 腎主骨

慢性痛症的成因

- 1. 年齡增長
- 2. 意外創傷
- 3. 長期勞損
- 4. 精神壓力，情緒緊張
- 5. 其他疾病，例如神經痛和免疫系統障礙的類風濕性關節炎
- 6. 不良姿勢
- 7. 缺乏運動

慢性痛證的病因

- 中醫認為**風、寒、濕**邪入侵經絡，使氣血阻滯，發為痹証
- 氣血阻滯，可使氣血鬱滯而化熱、變為腫痛
- 正氣不足，外邪留而不去，停聚於肌肉、筋骨、關節，可變為慢性痛証
- 病情反覆延綿，易因天氣變化或勞累而誘發

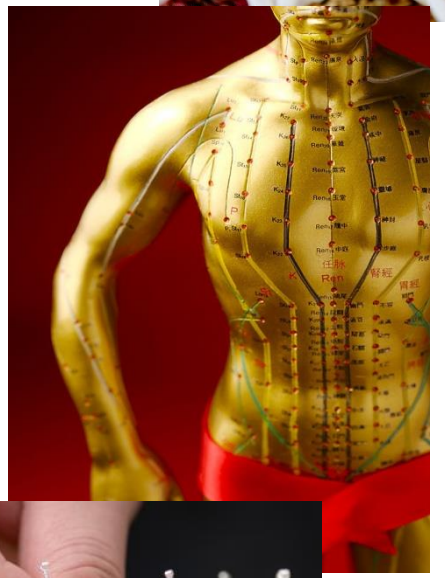


慢性肢體疼痛－ 常見類型

	風痹(行痹) 遊走性疼痛、麻痹	養血祛風
	寒痹(痛痹) 肢體冰冷，關節僵硬，得溫則減	溫經散寒
	濕痹(著痹) 肢體困重，疲乏無力	行氣祛濕

中醫療法

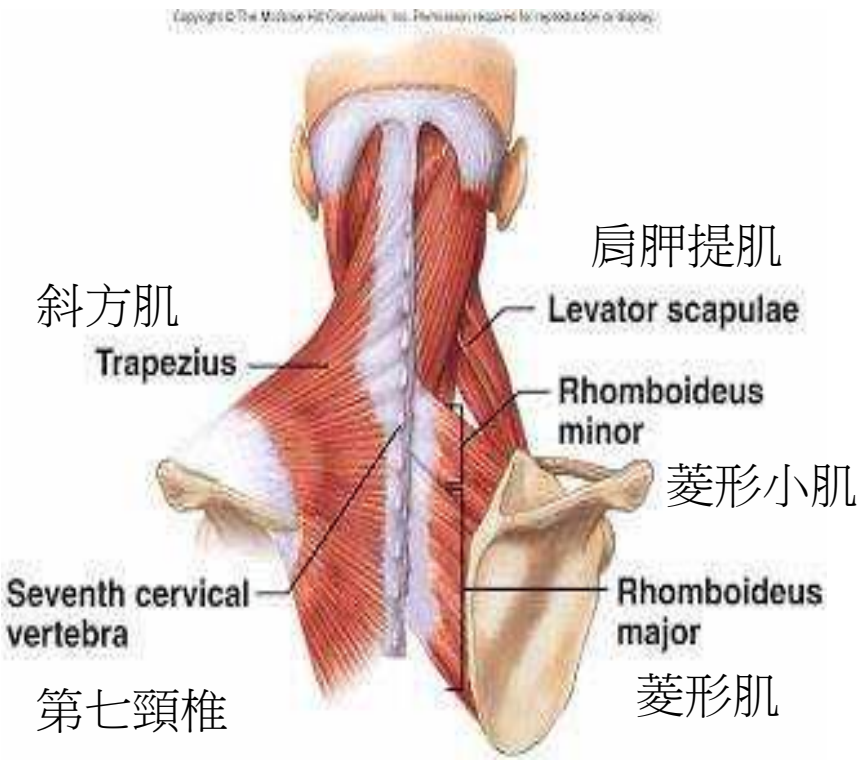
- **藥物**
- (內服、外用、藥膳等)
- – 治療疾病
- – 改善體質
- – 補益氣血
- **穴位**
- (針灸、按摩及推拿)
- – 調整陰陽
- – 暢通經絡
- – 行氣活血
- **運動**
- (養生功法)
- –調息
- –調身
- –調心

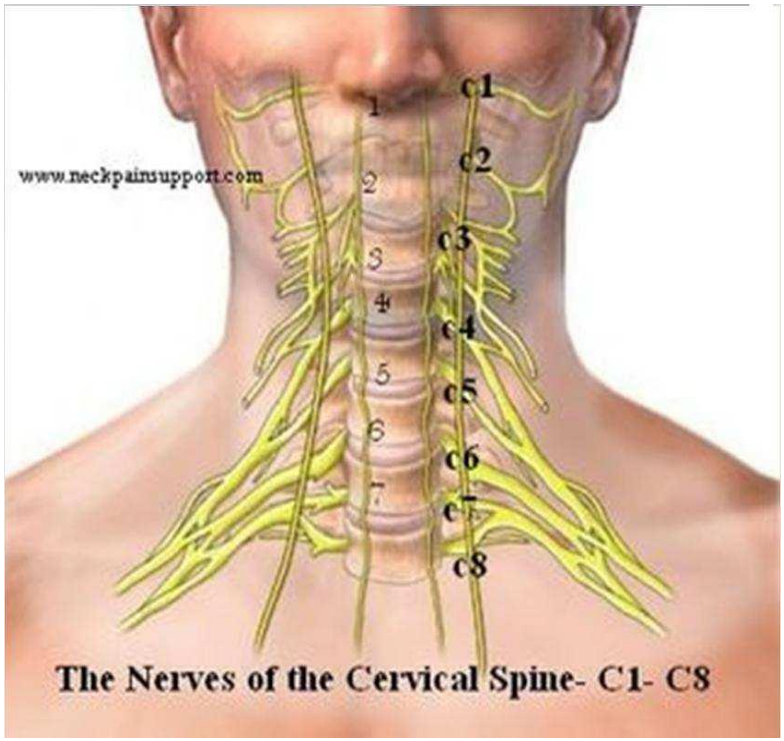


肩頸痛

- 不良姿勢
- 時間持續同一個姿勢，例如玩電話、打電腦

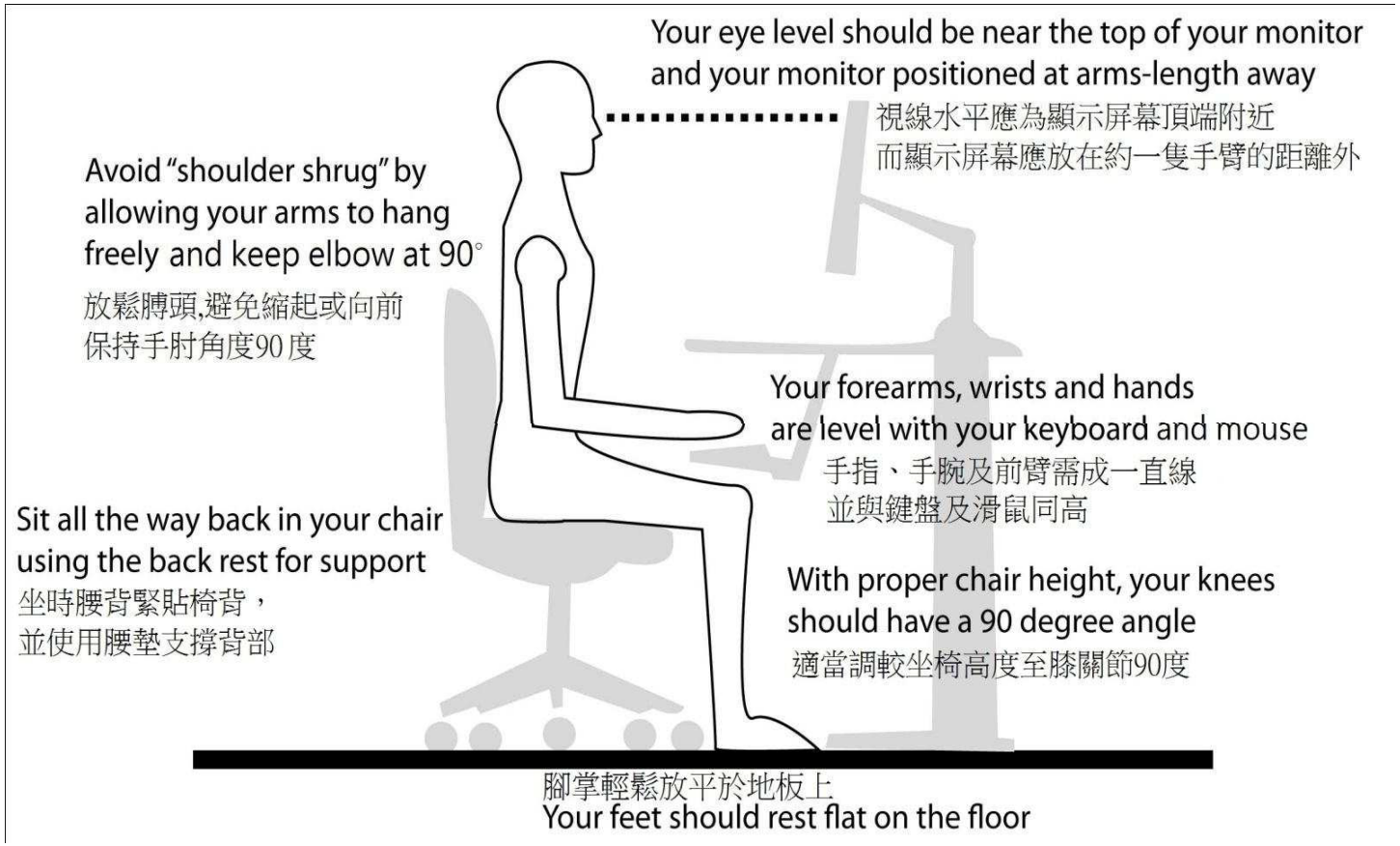
肩頸肌肉與神經





頸椎神經

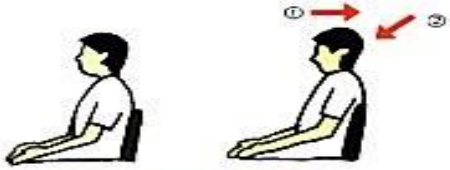
正確辦公室坐姿


Your eye level should be near the top of your monitor
and your monitor positioned at arms-length away
視線水平應為顯示屏幕頂端附近
而顯示屏幕應放在約一隻手臂的距離外
Avoid "shoulder shrug" by
allowing your arms to hang
freely and keep elbow at 90°
放鬆膊頭,避免縮起或向前
保持手肘角度90度
Your forearms, wrists and hands
are level with your keyboard and mouse
手指、手腕及前臂需成一直線
並與鍵盤及滑鼠同高
Sit all the way back in your chair
using the back rest for support
坐時腰背緊貼椅背，
並使用腰墊支撐背部
With proper chair height, your knees
should have a 90 degree angle
適當調較坐椅高度至膝關節90度
腳掌輕鬆放平於地板上
Your feet should rest flat on the floor

頸部伸展運動

您是否經常於工作中感到頸部僵硬、疲勞？每日做以下伸展操二回，有助於減緩頸部疲勞。

每一動作伸展到極限（有微緊的感覺，但不至疼痛），維持5～10秒，重覆5次。



【下巴向後縮，頭前彎】

【身體前彎，雙手置於兩膝間
身體後仰，肩膀向後伸展】

【頸部前彎】

【右手抓住椅子，頭向左側彎，並向左轉（感覺右肩較緊）
左手抓住椅子，頭向右側彎，並向右轉（感覺左肩較緊）】

【頭向左/右側彎】

【右手抓住椅子，頭向左側彎，並向右轉（感覺右肩較緊）
左手抓住椅子，頭向右側彎，並向左轉（感覺左肩較緊）】

【頭向左/右轉】

【用左手按壓右肩，頭向左側彎
用右手按壓左肩，頭向右側彎】

肩胛伸展

坐或站都可以，雙手十指交扣，掌心向外，往前推。手肘打直，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。
維持此姿勢，停留15秒鐘，重複3~5次。往前推時可配合吐氣，往後收回到原始姿勢時可配合吸氣

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師再作相應選擇為宜。

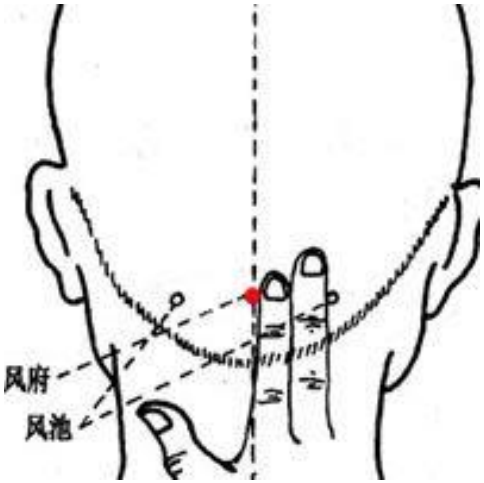
版權所有，不得翻印！

風池穴、風府穴

- **風池穴**：頸後枕骨下，大筋外側凹陷處。
- 解表宣筋

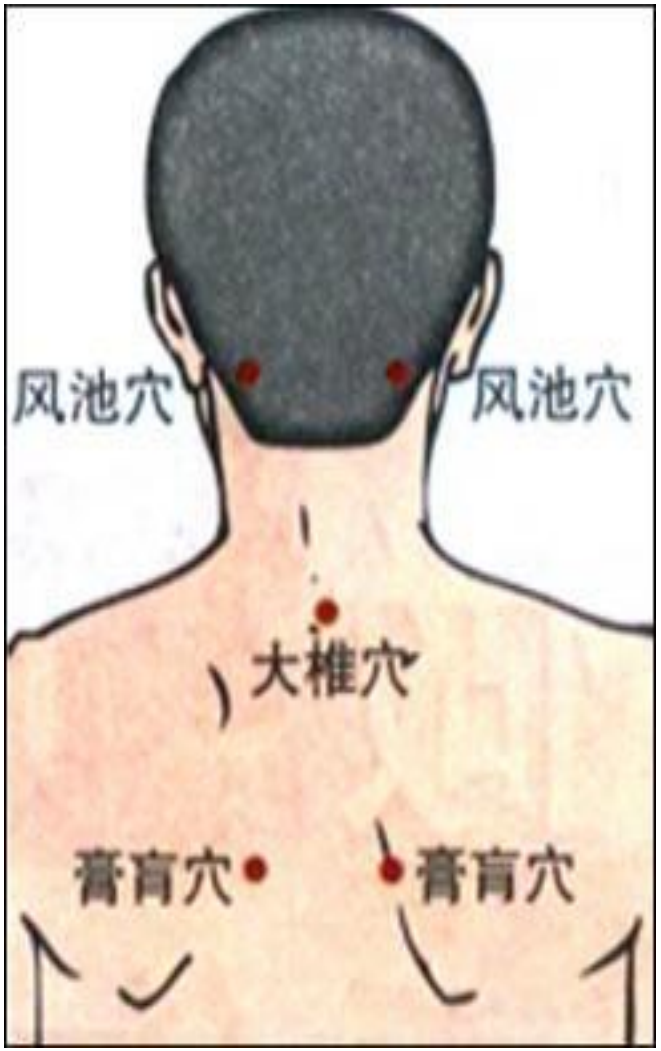
- **風府穴**：後髮際正中直上1寸，兩側斜方肌之間的凹陷中，頭微前傾取穴。
- 散風熄風通竅

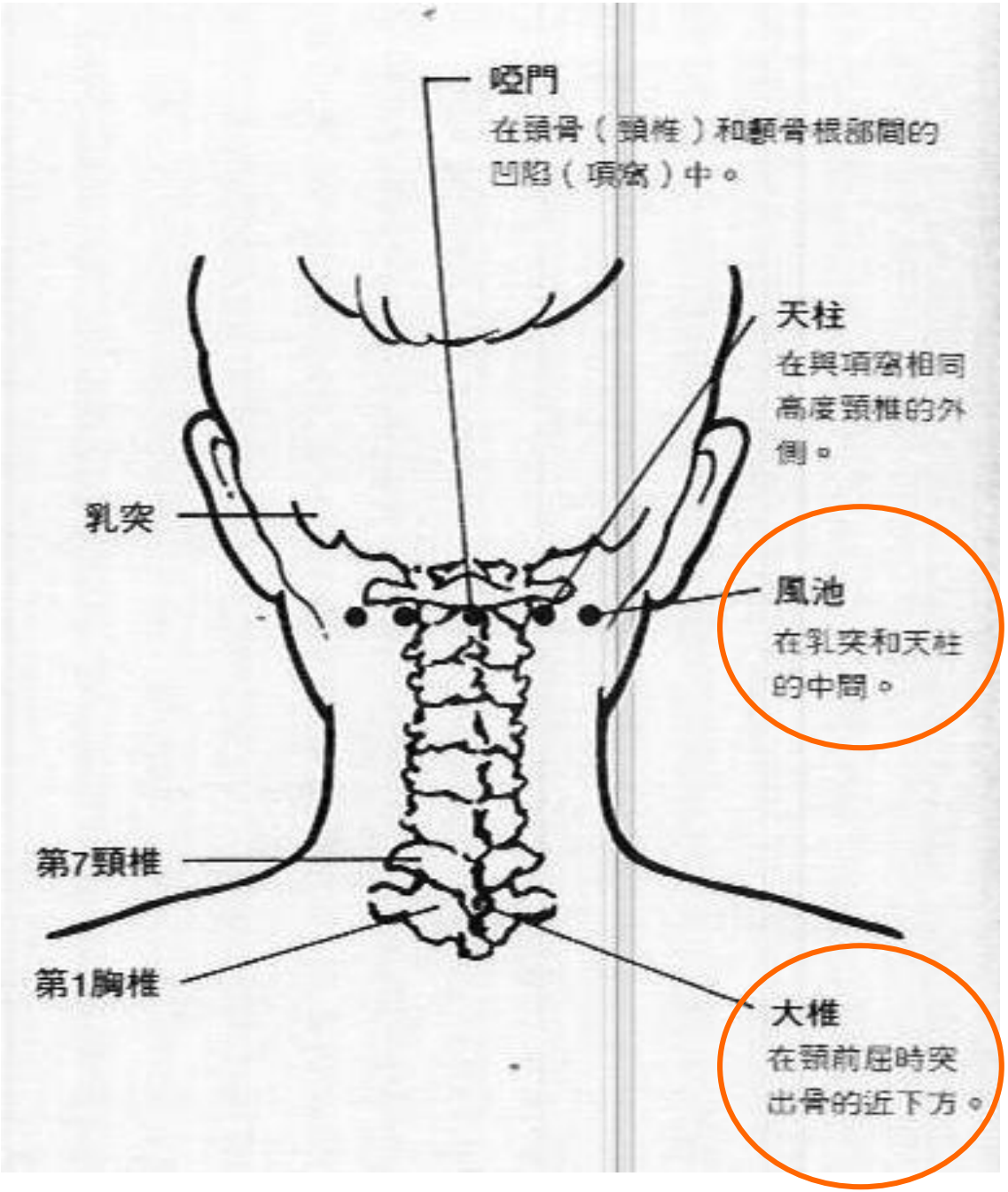
- 手法：雙手放於兩側後枕，拇指按於風池穴凹陷，向上按壓，中穴則有強烈痠麻感覺。需要時按揉5-10分鐘，亦有消除疲勞的效果。



大椎穴

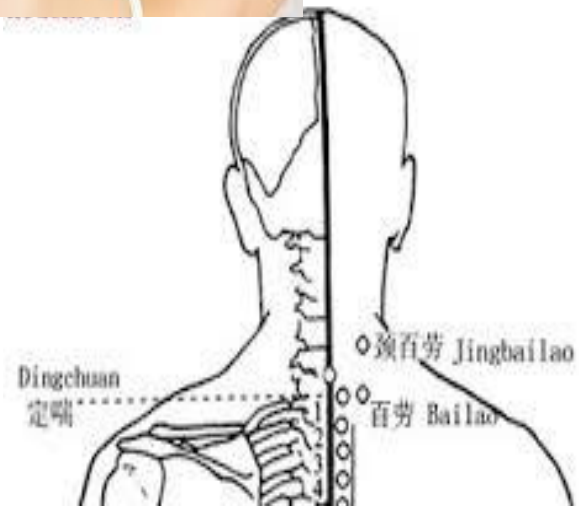
- 為諸**陽經**與**督脈**會合之處。
- 在第七頸椎棘突下凹陷中取穴。
- 低頭時，摸到頸後最突起的高骨，在這塊高骨的下方就是大椎穴
- 人體所有陽經匯聚之處，陽氣聚集。
- 解表宣筋通絡




啞門
在頭骨（頭椎）和顱骨根部間的凹陷（項窩）中。
天柱
在與項窩相同高度頸椎的外側。
乳突
風池
在乳突和天柱的中間。
第7頸椎
第1胸椎
大椎
在頸前屈時突出骨的近下方。

頸百勞穴

- 奇穴
- 在頸項部，當大椎直上2寸，後正中線旁開1寸。
- 主治落枕，咳嗽，氣喘，項背風濕疼痛，盜汗，失眠，過敏性鼻炎



肩井穴

- 膽經
- 肩上，當大椎與肩峰端連線的中點處。
- 利肩臂，平氣逆，催產
- 孕婦禁用

腰背痛

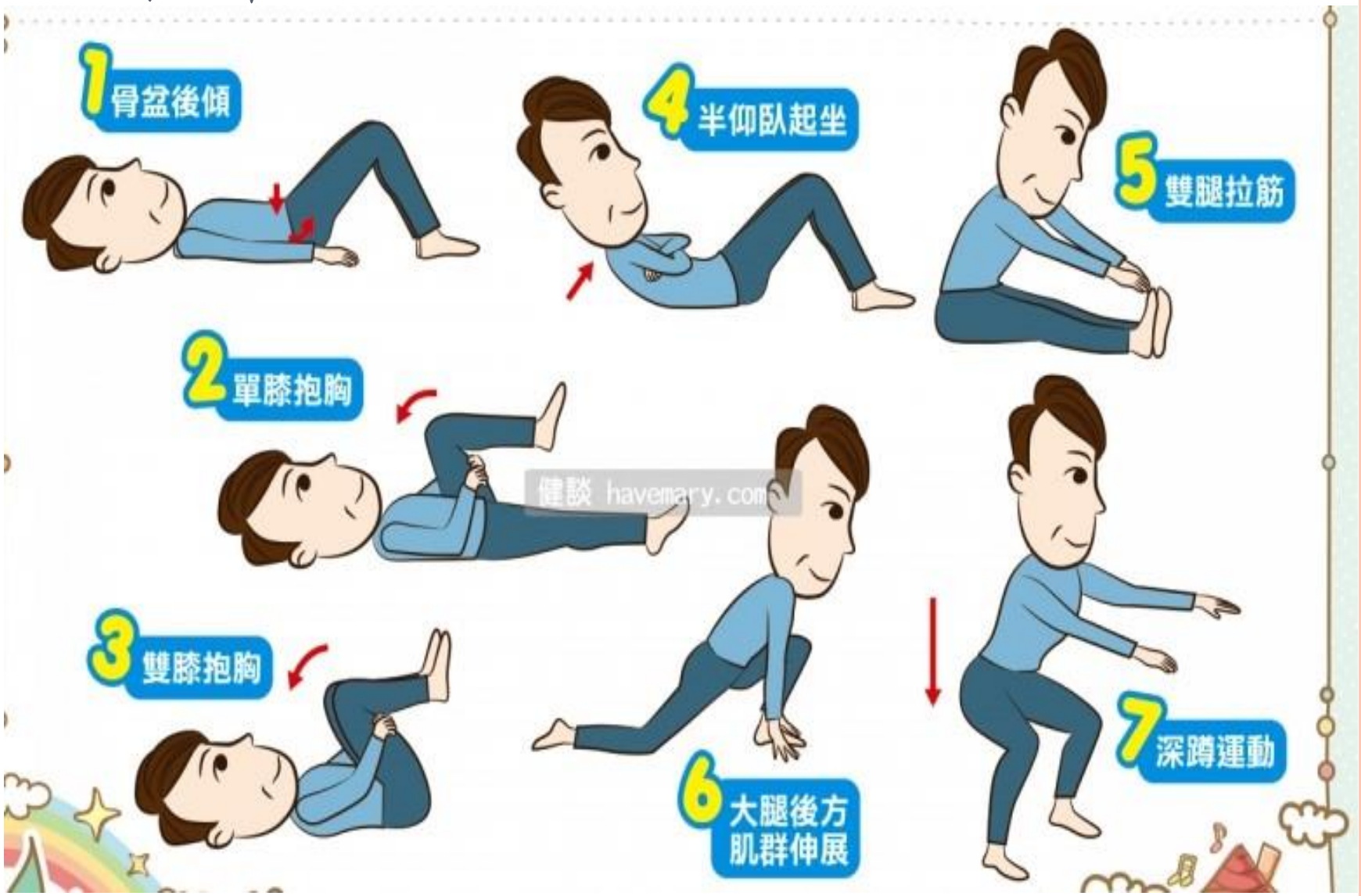
- 不良姿勢 如**長期蹺腳坐**
- 過度訓練或運動
- 肌肉勞損
- 骨絡病變

腰背部肌肉

胸锁乳突肌
肩胛提肌
颈夹肌
上后锯肌
小菱形肌
三角肌
背阔肌
前锯肌
下后锯肌
背阔肌
腹外斜肌
腹内斜肌
胸腰筋膜
臀大肌

背部肌肉(1)

腰椎伸展運動


1 骨盆後傾
4 半仰臥起坐
5 雙腿拉筋
2 單膝抱胸
健談 havemary.com
3 雙膝抱胸
6 大腿後方肌群伸展
7 深蹲運動

下背部伸展

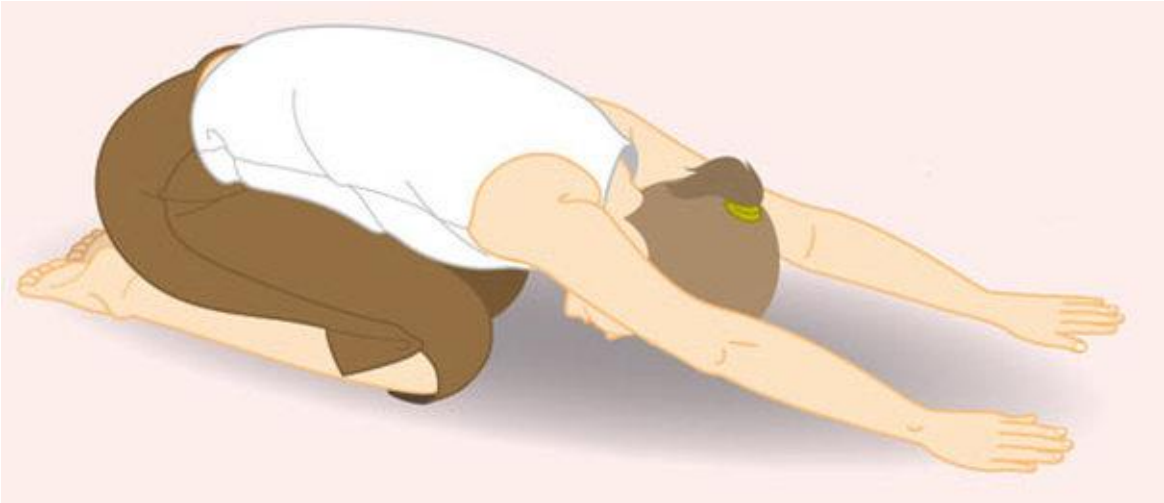
1. 放輕鬆躺在床或地板上，可以在地板上鋪軟墊。若為床墊，較硬的床墊較佳。

2. 雙手環抱膝蓋，並盡量往身體方向伸展。

3. 保持正常呼吸，維持此姿勢30秒，再放開。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師再作相應選擇為宜。 版權所有，不得翻印！

脊椎伸展



上半身往前趴下，臀部坐落在雙腳，腳掌放平，頭部下垂，雙手往頭頂方向稍微延展，身體完全放鬆，讓脊椎和腰部肌肉輕鬆伸展
維持姿勢1分鐘即可

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師再作相應選擇為宜。

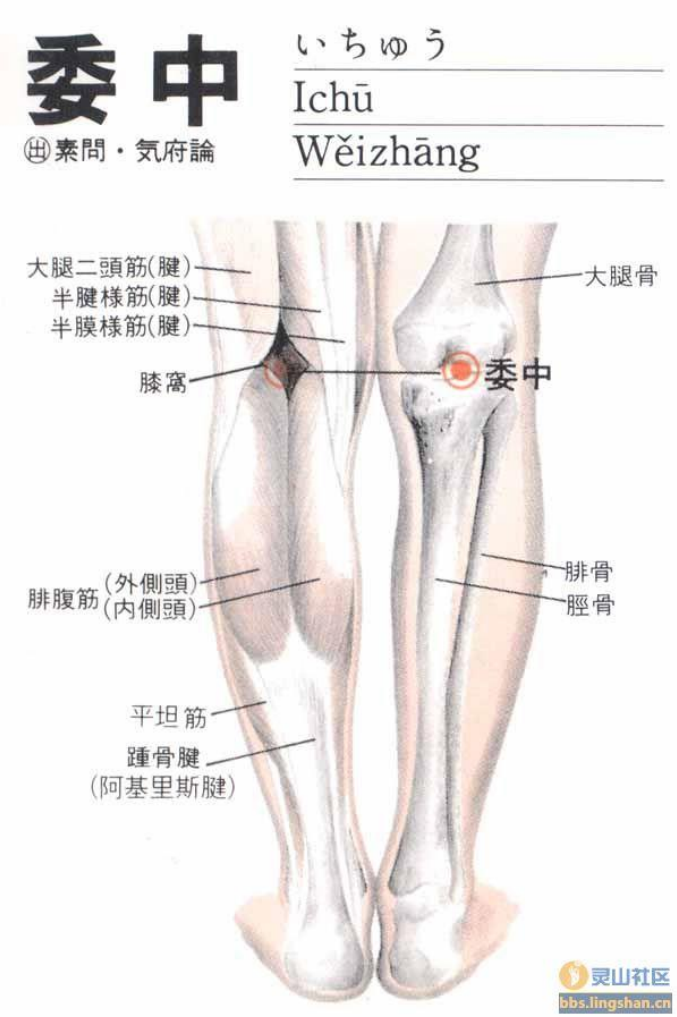
版權所有，不得翻印！

腎俞穴

- 督脈
- 腰部第二腰椎棘突下（命門）旁開1.5寸處，約與肋弓緣下端相平
- 益腎氣、利腰脊、聰耳目

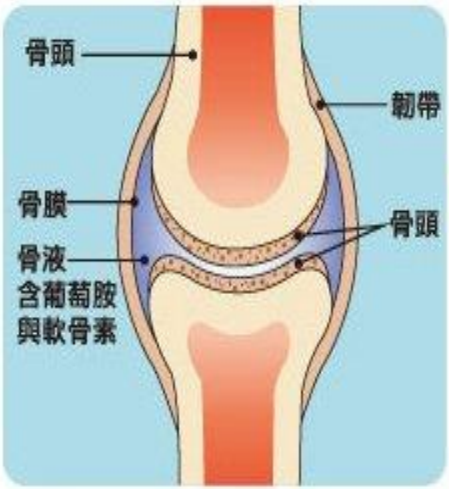
委中穴

- 膀胱經
- 膝彎腘橫紋中點，當股二頭肌腱與半腱肌腱之間凹陷處
- 泄熱、舒筋、利腰腿



退化性膝關節炎

- 長期關節負荷過重
- 勞損或創傷引致
- 疼痛
- 僵硬
- 腫脹
- 活動範圍受限
- 變形
- 發出吱吱的摩擦聲



膝蓋部位的活動與鍛鍊

Passive knee extension

Heel slide

Standing calf stretch

Hamstring stretch on wall

Straight leg raise

Wall squat with a ball

Step-up

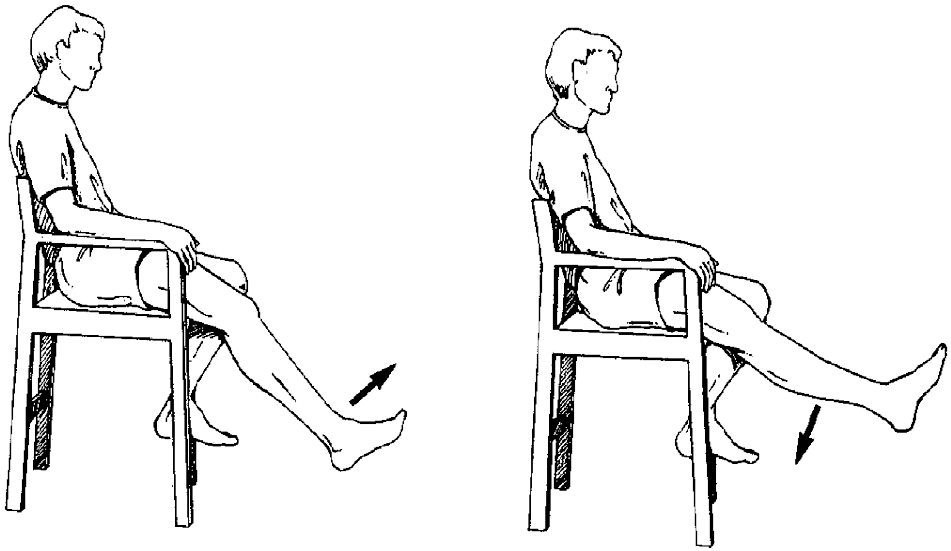
Knee stabilization: A

Knee stabilization: B

Knee stabilization: C

Knee stabilization: D

直抬腿運動

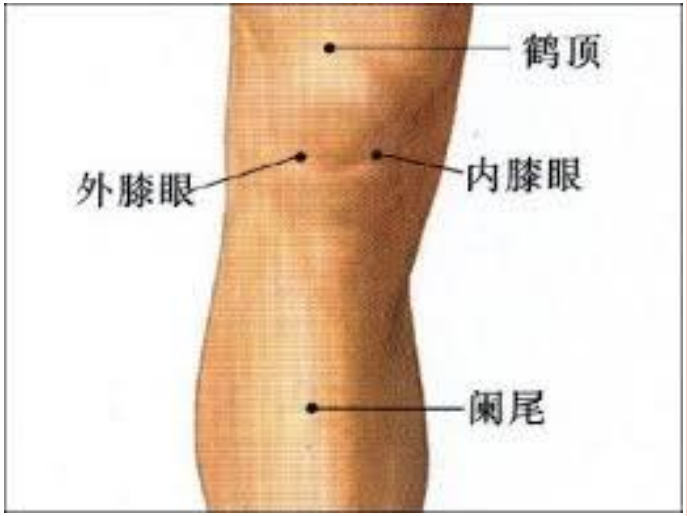


- 訓練大腿肌力
- 單腳抬起至垂直
- 上下移動三十度至四十五度
- 膝部勿彎曲
- 雙腿每日輪流各做150-200次

平時應避免膝全蹲、走斜坡、爬山及上下樓梯等活動

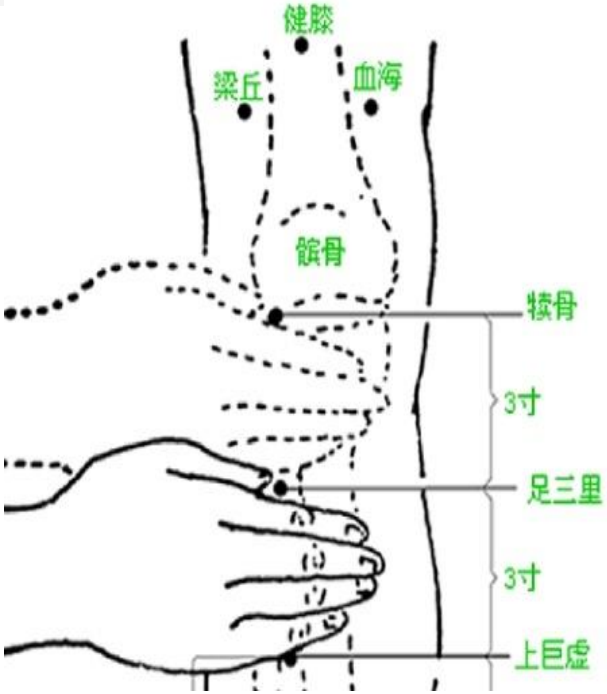
膝眼穴

- 奇穴
- **內膝眼、外膝眼**
- 屈膝，在髕韌帶兩側凹陷處，在內側的稱**內膝眼**，在外側的稱**外膝眼**
- 腿痛，膝關節炎



足三里穴

- 距脛骨前脊外側一橫指，屈膝或平臥取穴。
- 胃經
- 和胃健脾，和腸消滯，清熱化濕，扶正培元。
- 四肢腫滿，膝胻酸痛，腳氣，腳腫，腰痛



足底筋膜炎

足底筋膜

腳跟骨

足底筋膜炎的成因

- 1. 工作性質
  過長時間站立或行走
- 2. 身體過重
  足部長期負荷過重
- 3. 長期穿著不合適的鞋履
- 4. 過度訓練或運動
- 5. 扁平足

足跟按摩運動

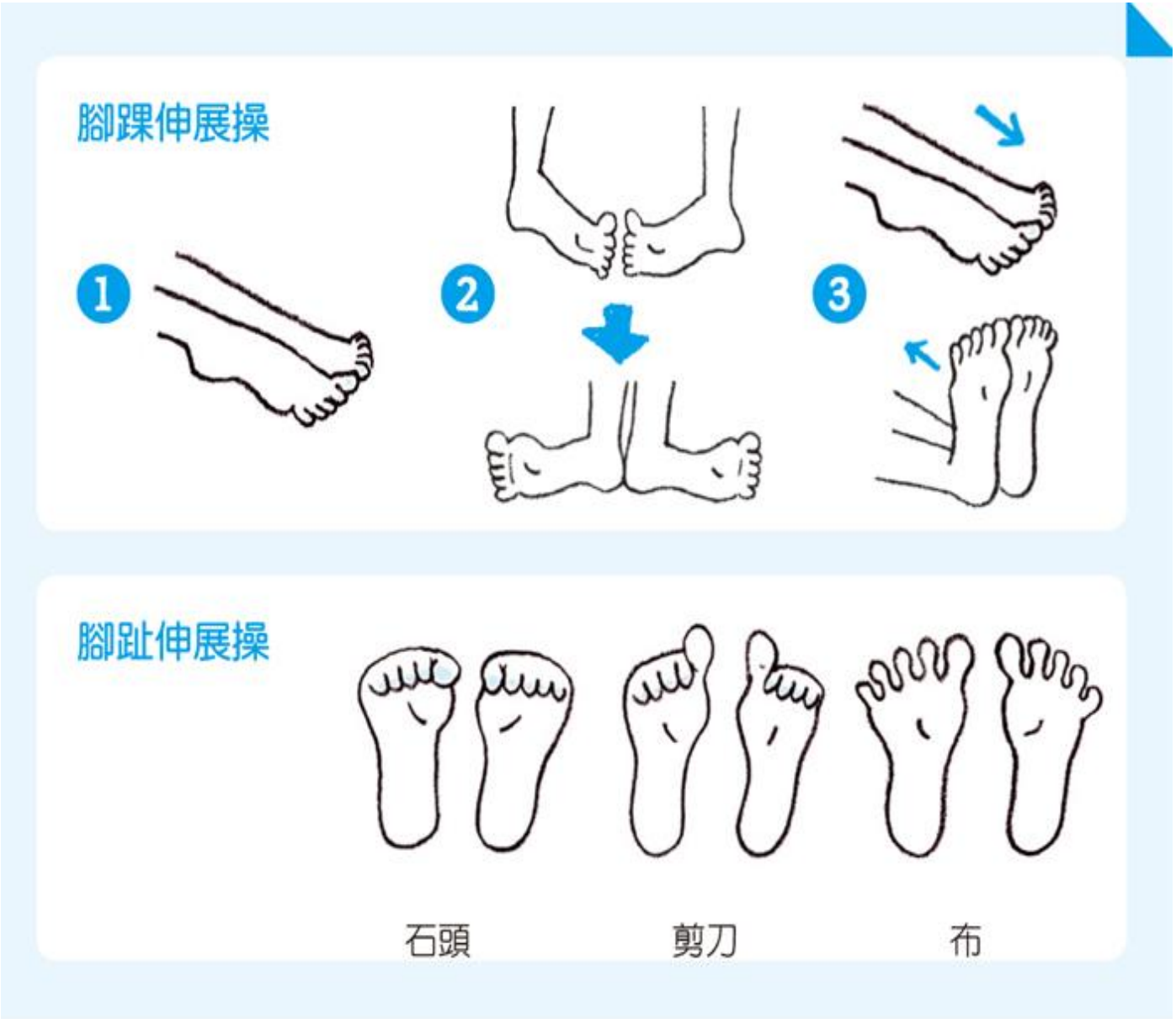
刺激腳底：坐着時空出雙腳，輕踩小圓球或圓狀物件，每晚五分鐘，透過腳底輕輕滾動的圓球，按摩刺激足弓。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師再作相應選擇為宜。

版權所有，不得翻印！

- 牽拉足底筋膜：安坐於椅上，先提高伸直左腳，拿一條毛巾置於腳掌前端，並握住毛巾兩側輕向自己拉扯，至筋膜及小腿肌肉有被拉扯感覺為止，維持二十秒後放鬆；換另一腳再拉二十秒，每日重複十次，可增加筋膜彈性。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師再作相應選擇為宜。 版權所有，不得翻印！

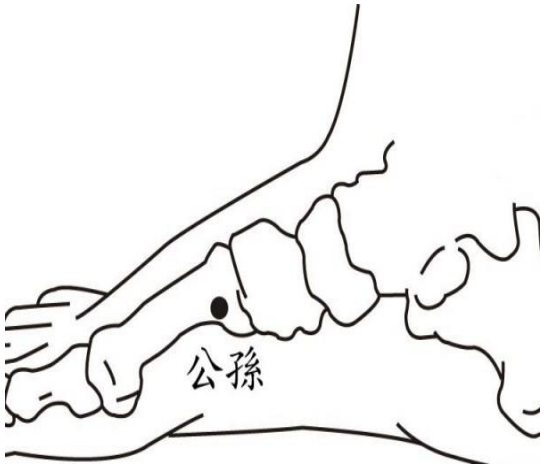


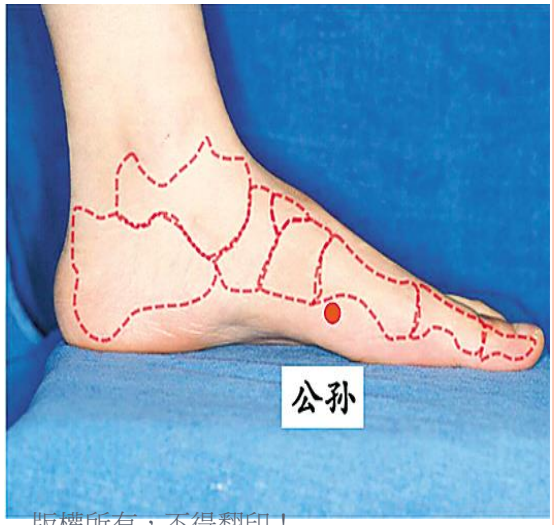
以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師再作相應選擇為宜。

版權所有，不得翻印！

公孫穴

- 脾經
- 脾經經由此穴聯絡胃經
- 位於足內側緣，足大趾本節後一寸，內踝前凹陷中
- 取骨邊凹陷處
- 是腳部的一個非常重要的溫陽大穴
- 健脾強胃，調沖脈和任脈，消除痞疾(腹部鬱結成塊)



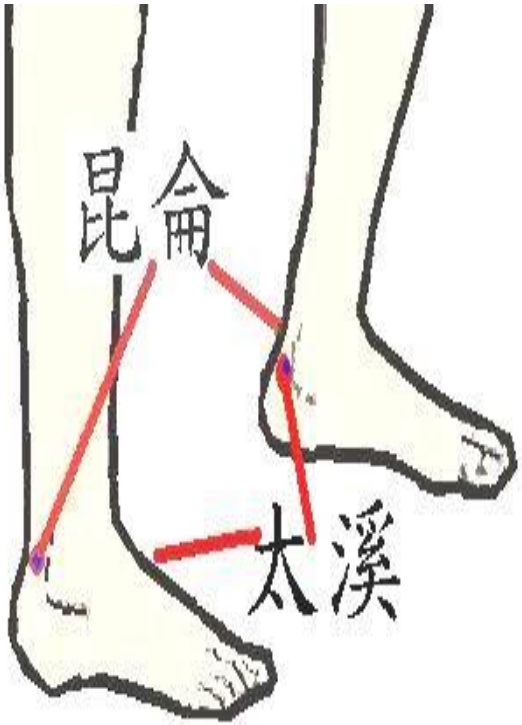


以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師再作相應選擇為宜。

版權所有，不得翻印！

太溪穴、昆侖穴

- 太溪穴位於足內踝後緣的凹陷中，是滋陰益腎的要穴。
- 昆侖穴在跟腱與外踝高點之間凹陷處取穴 。
- **太溪穴:**有利水，補腎養陰作用。
- **腎經**
- **昆侖穴:**有強腰，補陽作用。
- **膀胱經**
- 按揉太溪及昆侖穴時, 會有痛感, 堅持按揉3分鐘
- 孕婦禁用

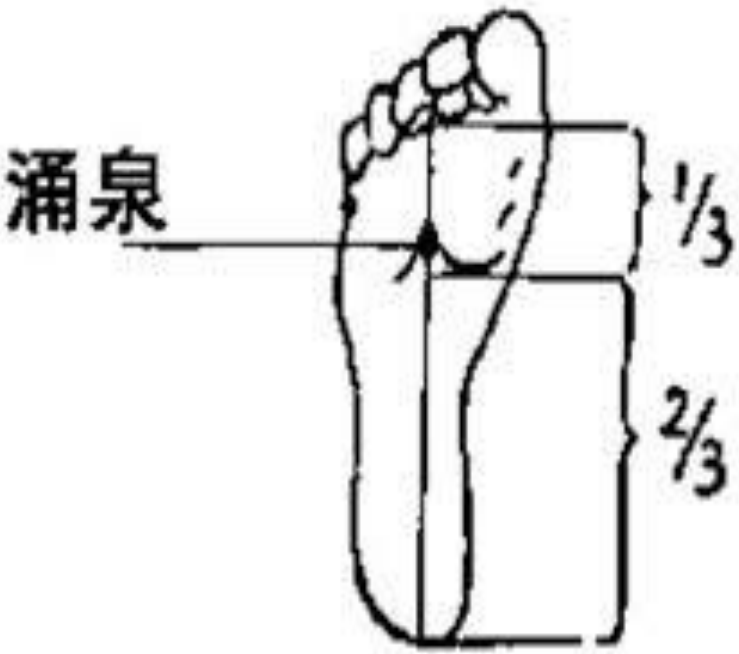


以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師再作相應選擇為宜。

版權所有，不得翻印！

涌泉穴

- 腎經
- 位於腳底中間凹陷處，在足掌的前三分之一處。
- 有增精益髓、補腎壯陽、強筋壯骨之功和安眠的效果



粉葛祛濕湯（4人份量）

- 材料：粉葛1斤，扁豆30g，赤小豆30g，生熟薏米各30，蜜棗2枚，陳皮1塊，瘦肉6兩

- 製法：粉葛去皮,切塊;瘦肉氽水;其餘材料浸洗;將全部材料放入煲內，用10碗水煮約2小時成4碗即成

- 功效：祛濕舒筋，舒解肩頸不適

強健膝頭湯(4人分量)

- 材料：杜仲 30g，桑寄生 30g，懷牛膝 15g，牛大力15g，烏豆 20g，黨參 12g，豬尾骨一條(或豬脊骨 300 克)，薑、鹽適量
- 春夏季取去烏豆，改用生薏仁 30g
- 製法：乾品藥材先用清水浸泡 1-2 小時。將豬骨斬件，氽水，備用。
- 將各項材料連同豬骨及 10 碗清水一起放入煲內，水煮滾後改小火煲 2 小時，然後加鹽調味即可飲用。
- 功效：補肝腎，強筋骨。
- 此方平和，可作一般保健飲用。

溫腎壯骨湯（2人量）

- 材料：丹參15g 、杜仲15g 、巴戟15g 、蜜棗兩枚、豬骨半斤。
- 製法： 洗淨所有材料，放入清水6碗，武火煮滾後用文火煲約2小時，放鹽調味即可飲用。
- 功效：補益肝腎、強健筋骨。
- 適合容易腰膝痠軟，每遇陰雨天或感寒後加重之人士。

壯腰補腎湯(1至2人量)

- 材料：杜仲15g 、杞子15g 、玉竹20g 、龍眼肉10粒、豬腰一個。
- 製法： 洗淨所有材料，放入清水6碗，武火煮滾後用文火煲約2小時，放鹽調味即可飲用。
- 功效：壯腰補腎、益血養陰。
- 適合於腰膝痠軟、咽乾神疲之人士飲用。

跌打瘀傷湯(1人量)

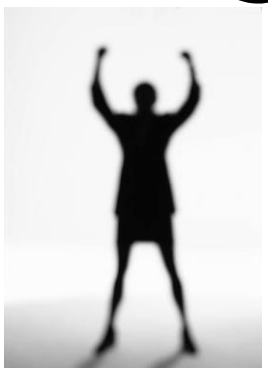
- 材料：田七片10克，杜仲20克，巴戟天20克，陳皮10克，豬尾骨(適量)
- 做法：洗淨所有材料，用6碗水武火煮滾後用文火煲約1小時，放鹽調味即可飲用
- 功效：散瘀止痛

祛風濕湯(4人份量)

- 材料: 五爪龍60克、千斤拔30克、牛大力30克、紅棗10枚(去核) 、土茯苓30克

- 做法:洗淨藥材，浸20分鐘，用清水10碗水煮沸後，文火煲2小時，放鹽調味即可飲用

- 功效: 祛風濕，強筋骨，補腎氣



預防保健

- 適運動
- 避風寒
- 忌水濕
- 忌生冷
- 多溫食

謝謝！