

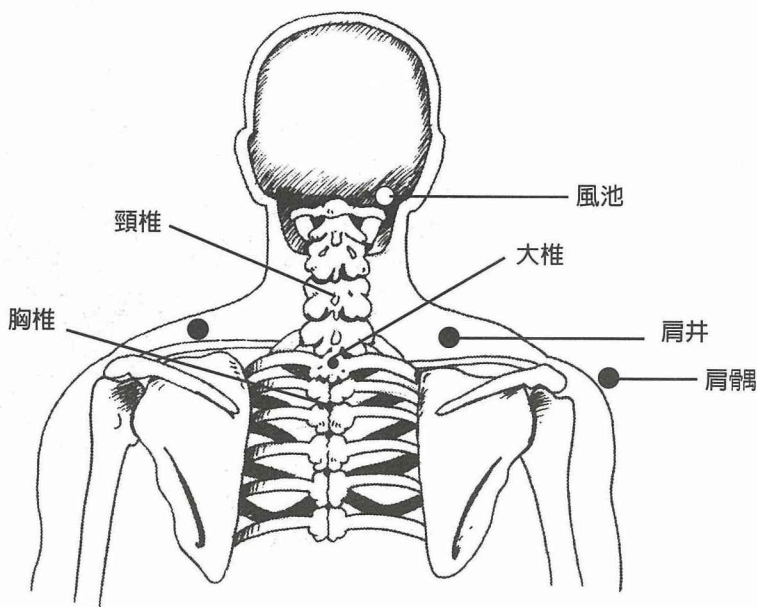
頸肩僵硬何時了？

我的頸部很不舒服，有一陣子了。」

「我的肩膀、頸部都很僵硬，好酸哦！」

「今天早上起床，我的脖子突然不能動——轉頭就痛，好難受！」

上述這些症狀，都是臨床上常見的例子。以前在美國求診針灸的患者，多是這些職業症候群的頸肩酸痛、僵硬的症狀。沒想到回國行醫多年，在臨床上所看到的職業症候群患者之多，並不亞於美國。可見台灣的經濟奇蹟，也帶來了不少健康後遺症。



頸部的重要性

頸部是支持頭部，以及頭、腦與身體的通路，它包括有咽喉、甲狀腺、副甲狀腺、淋巴結、頸動脈、七塊頸椎、頸神經，以及包含複雜的肌肉連接頸椎、鎖骨、上部肘骨以及下巴。因此頸部的受傷或不適，可造成大小不等的病變，小至頸部酸痛、僵硬，大至上肢麻痺、癱瘓。因此不可掉以輕心。

頸部的病變

1. 頸椎骨折或移位可傷到脊髓，造成半身不遂，甚至死亡。車禍頸部受傷，嚴重時亦可損害到脊髓。
2. 頸椎關節的骨關節炎可造成頸部疼痛、僵硬，甚至手臂麻木或無力感。
3. 椎間盤脫出，壓迫頸部神經，亦可造成頸痛。而嚴重的頸部僵硬，是由於頸部脊椎肌肉痙攣所致。
4. 頸部僵硬酸痛，除了上述幾種

器質性的病變外，便是功能性失調造成頸部酸痛僵硬，譬如長期坐在辦公室辦公、打字、打電腦、寫字，頸部處於同一個姿勢太久，加上不自覺時緊張壓力，以及夏天吹冷氣，冬天受寒氣侵襲，以及缺少運動。

久而久之，頸部僵硬酸痛，便會累積成疾，過分疲勞，更是促其惡化。這便是職業症候群的症狀之一。這種功能性的失調，可透過平時的穴道指壓推拿來緩解，嚴重者便須配合針灸，藥物治療，或是物理復健治療。

肩凝症

除了頸部的僵硬，另一種臨床上常見的便是肩部僵硬、酸痛、肩關節活動不利的所謂肩凝症，或稱冷凍肩 (Frozen Shoulder)。這是由於肩關節發炎，以及關節囊腫線

變厚之故，好發於中年人，因此又稱「五十肩」，這也是由於長期疲勞過度，姿勢不良所引起。

如果肩部深處疼痛，作深呼吸時更加疼痛，有可能是肩部附近胸膜炎所引起，這些不是經休息而能緩解的器質性疼痛，須及早就醫。

落枕

落枕又名「頸部傷筋」，多是由於睡姿不良，枕頭過高或過低，或因風寒侵襲項背，局部經氣失調所致，造成頸項部強痛，頭部向一側歪斜，前後左右轉動不利，活動受限。這種急性突發，透過針灸、推拿，很快可緩解，或是做熱敷亦可緩解。

中醫經絡理論

頸部是連接頭與身體的通道，因此六條陽經（即大腸經、小腸經

、胃經、膽經、膀胱經、三焦經)，都是由手走面，由頭走足的必經之地。六陰經（即肺經、心經、心包經、脾經、肝經、腎經）；也是有分支上達頸部，或到臉部，因此頸部氣血循環必須通暢無阻。長期的緊張、壓力，同一姿勢工作，再加上風寒侵襲，便會造成經絡受阻，氣血循環不通暢，瘀阻成酸痛、僵硬，X光檢查常找不出病因，便是中醫所謂的經絡氣血不暢之功能性失調。

穴道指壓

有了頸部、肩部僵硬酸痛，可以透過平日的指壓推拿以緩解，或預防它的發生。

1. 按揉風池

穴道位置：胸鎖乳突肌與斜方肌上端之凹陷中。

主治：頭痛、頸項強痛、感冒。

手法：兩手大拇指各按於兩側風池穴上，由內往外按揉20次。

2. 按揉頸椎兩側，由頸部上方順序

由上往下按揉頸椎兩側至大椎處（見4）。

3. 兩手對擦頸項，左手擦右邊頸部，右手擦左邊頸項。

4. 按擦大椎

穴道：位於第七頸椎棘突下，頭低下第一個突出的骨頭下方即是。

主治：頭頸痛、感冒、脊背強急。

手法：食指中指按擦大椎處20次。

5. 揉拿肩井

穴道：大椎與肩峰連線中點，肩部最高處即是。

主治：頸項強痛、肩背痛、臂不能舉。

手法：左手掌跟按於右側鎖骨上，用食、中指按揉肩井穴上，或四指與大拇指揉拿捏肩井穴，再用右手按揉左肩井。

6. 揉按肩髃

穴道：肩峰前下方，三角肌的上部，上臂外展平舉肩前凹陷處。

主治：肩臂疼痛、上肢不遂。

手法：左手食、中指揉按右邊肩髃，右手食、中指揉按左邊肩髃20次。

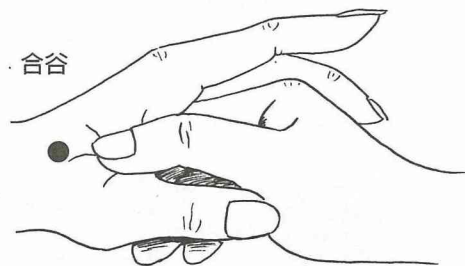
7. 拿揉合谷穴

穴道：位於第一掌骨與第二掌骨之間凹陷處，靠近第二掌骨中間。

手法：左手大拇指放在穴道上，食指放於下面，兩手指對揉。

8. 頸部鍛鍊法：做前後左右伸屈及旋轉運動幾次。

上述1至8步驟，每天早晚各做一遍，必可促進頸肩部氣血循環通暢。預防頸肩僵硬、酸痛。朋友，當您從1至8做完一遍，是不是感覺頸肩舒服多了？



鄉間小路

廣告服務

(02)3628148 豐年社業務部

新書代售

萬花世界——植物分類攬勝	650元
公害防治概論	600元
認識台灣的昆蟲13 夜蛾科	
——台灣鄰近地區的相關種類	380元
光合作用	180元
彩色多肉植物圖鑑(二)	800元
環境決策與管理(三)	700元

新綜合科學(一)(二)(三) 每冊各420元

新綜合科學教師手冊(一)(二)(三)

每冊各100元

基礎生物學(一)(二) 每冊各480元

基礎生物學教師手冊(一)(二)

每冊各350元



台北市溫州街14號
郵政劃撥0005930-0豐年社
服務電話(02)3628148
每次郵購另加掛號郵資45元

塑膠黑軟盆·穴植管

專業
量產

適合山地造林及所有苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm到43cm口徑、尺寸20餘種現貨大量供應

郵撥03590449宗慶塑膠股份有限公司
新營市開元路185號 03-3375881·06-6328339

助聽器 43年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 5413525

台企行 5512525

集世界所有名品 原 台灣華僑企業行 5637392

台北市中山北路2段25二樓(中山分局附近)