

# 體態， 決定你的健康！

作者：黃如玉醫師  
現任台灣整合醫學赫尼曼診所脊骨神經顧問  
專長：脊骨神經疼痛處理、足部工學、  
人體型態醫學、兒童脊背矯正

出版：新自然主義  
定價：280元（平裝·全彩·240頁）

購書請洽：  
博客來網路書店  
金石堂網路書店



【作者序】

## 我的身體實驗——從駝背小女生到脊骨神經醫師

從來沒有想過自己長大後會成為一位脊骨神經醫師，更沒有想過有一天竟然有機會能將自己擁有的知識寫成文字，傳遞給大家知道。

會進入脊骨神經這個領域，有點像是命中註定。1997年，我剛進入多倫多大學，當時我的主修是數學，與醫學一點關係也沒有。不過，就在我還沉浸於新鮮人的喜悅時，一場突如其來的車禍卻讓我大學第一年的生活都在禍後復健的診所度過，而這，也改變了我日後的志向。

當時才剛開學兩週，這場車禍讓我的頸椎、腰椎和下顎關節都受到嚴重傷害，所以上課無法專心，不能久坐、久站，下顎關節的傷害讓我連蘋果也沒辦法咬。對從小一直都很順遂的我來說，這是很大的打擊。幸運的是，這場車禍讓我認識了脊骨神經醫學，這個東方人很陌生的專業領域。在約半年的復健療程中，不但我的脊椎疼痛得到很大的幫助，且因為我的醫師所注重的不只是疼痛點，而是會從身體整體來看，重視個人的差異性及特殊性，我就知道這不只是一種「看病」的醫學，而是一種「看人」的醫學，這讓我對於脊骨神經醫學開始產生興趣。於是，復健療程結束後，我自己主動到幾家不同的醫療院所當志工，去了解脊骨神經這個專業，確定了這是我認同、喜歡做的事情。

在加拿大，英語的脊骨神經醫學院只有一所，就是我唸的Canadian Memorial Chiropractic College，在我順利申請到醫學院後，才發現我是班上最年輕的，也是班上極少數的東方人之一。在唸書的過程中，受到周遭同學的影響，我開始很重視運動、健身、體態這些事情。不過在剛開始

健身時，因為不懂得方法，一度把自己練得很壯碩，連我的父母從台灣來看我時都被嚇一跳。後來我慢慢結合學校裡教的學理，加上準備健身教練執照和體重管理顧問執照的教材，長期研究的結果，我用自己的經驗，證明了體態和姿勢真的可以改變，而且正確的體態不僅可以讓人遠離疼痛，還可以讓人更有活力，身材比例更好。

在台灣，雖然大家的健康意識逐漸在提升，健康飲食、養生等議題炒得沸沸揚揚，可是卻忽略了人體的骨架——脊椎——對健康所帶來的影響，最基本的體態、姿勢、步態的問題，很少被重視。

《體態，決定你的健康》這本書裡面提到的很多問題都是我自己經歷過的，包括拇趾外翻、功能性扁平足、O型腿、胸悶、駝背、肩胛骨外翻、失眠、頭痛、肩頸痠痛等，所以每當病患跟我訴說他的症狀時，我都很能感同身受。正因為我清楚的了解這些問題會帶來的困擾，我便更重視平時生活中的小細節和脊椎的保養。

小時候的我是一個彎腰駝背、長不高的小孩，一直到大學發生車禍才首次接觸脊骨神經醫學，進了醫學院則因為愛漂亮，開始積極研究體態、身材比例和運動間的關係。這一路的過程，我可說是用自己的身體做實驗，確認脊骨神經醫學真的是一種可以讓人克服疼痛、抬頭挺胸、甚至身材變勻稱的專業。我希望藉著自己的親身經歷，同時結合脊骨神經醫學的理論，將正確的脊椎保健知識傳遞出去，讓大家更重視體態、脊椎的保養，將過往有病症出現才看醫師的消極態度，轉變成為「防患未然」的積極態度。當然，我也希望飽受脊椎疼痛問題困擾的人，能藉由這本書所提供的方法獲得緩解。