

(2) 伸展操

1. 雙手作擴胸動作，並維持最大定勢2~3秒，重複5次。

2. 左手拉住右手手肘，盡量牽引到背後肌肉，維持最大距離5秒，重複5次。再左右手互換。

(3) 纏頭裹腦

1. 站姿，雙腿與肩同寬，雙手自然下垂，右手順時鐘方向摸到左手臂。

2. 右手如同梳頭一般，右手掌摸到左耳，右手上臂貼到右耳。手肘外開，慢慢放下。每次15下，再換左手操作。左右1輪，共作3輪。

在中醫治療上，除了以推拿手法來舒筋理氣外，也可以使用針灸或藥物來治療。

針灸治療上，主要針對疼痛部位的經絡循行，也就是辨證選擇手太陽小腸經、足太陽膀胱經、手少陽三焦經、足少陽膽經等選穴下針，也會針對「天應穴」予以針灸，或拔罐來治療，由於「天應穴」通常處於胸廓肺腔部分，所以下針要特別小心，以免造成氣胸。

藥物治療上，則適合採取疏風散寒、舒筋活血的方劑，可選用羌活勝濕湯、葛根湯、麻黃湯之類。也可佐以外敷藥膏加強疏筋活血的療效。 解

神奇的菊苣

菊苣為菊科菊苣屬 (*Cichorium intybus*)，包括2個栽培種及4~6個野生品種。中文名稱包括野生苣荬、法國苦苣、比利時苦苣等，其中比利時苦苣是指被馴化的菊苣種，主要取其葉片食用。

菊苣是其中一種最早有文學作品紀錄的植物。公元前2000多年，希臘詩人賀拉斯記述自己飲食文中寫下「橄欖、菊苣及冬葵是我的糧食。」。菊苣於1700年引入北美洲。

在法式料理中，常用栽培方法生產菊苣以作為葉菜食用。菊苣葉也作為羅馬食譜中一種有代表性的食品，在拿破崙時期，菊苣根經過烘培處理後開始作為攪雜物加進咖啡中，這也是現在菊苣根在歐洲、地中海地區、英國、北美、澳洲及南亞洲等地作為廉價咖啡代用品的起源。

特別在德國文獻，曾指菊苣的花朵可作為治療一般疾病的藥物，從刺激食量到保健作用，曾記載可當治療膽石、腸胃炎、鼻竇疾病及去除瘀斑等的應用。我國文獻記載菊苣具有：涼血、清熱、利目、消炎、解毒，主治：視力變差、白內障、青光眼等各種眼疾。亦可幫助消化、消腫。但是常吃或吃的過量，則易造成腎臟的損傷。

菊苣葉富含豐富的維生素A、C，葉酸及鈣質、鐵質、銅及膳食纖維等，其中所含特有的天然Oligo寡糖(果寡糖Fructo-oligosaccharide)非常豐富，是乳酸菌及比菲德菌所需之營養素，不容易在胃部被分解破壞，所以可以完整的到達腸道，幫助腸道蠕動。

尤其，在1970年發現菊苣的根含有20%的菊糖(inulin)，菊糖比蔗糖甜度還甜30%以上，可當作培養乳酸菌及雙叉桿菌等這些有益於腸道健康的菌類的營養

文/王鳳英 新竹教育大學

分，所以又稱為益生物質—prebiotic益菌生(不能消化，作用在促進腸道內細菌的生長與活性，因此而改善宿主健康)，能夠預防致病菌於腸道的生長，並能增進腸道內的消化與特殊營養素的吸收與代謝。

菊糖對於鈣、鎂和其他礦物的吸收及降低膽固醇和血脂肪指數，都具有正面的功能。同時，將會增進腸胃的有效運作，並提升人體的免疫系統功能，有益於糖尿病患者。菊糖能被乳酸菌水解為果糖及葡萄糖。

依據美國FAO的報告指出，於美國及中國大陸視菊苣為最重要亟需推廣的高經濟作物之一。菊苣為多年生草本植物，一次種植可連續利用數年，再生力強適應性廣，栽培容易，葉質鮮嫩，汁多適口性好，春季返青早，冬季休眠晚，夏季高溫季節也能正常生長。

菊苣主要用於生吃，植株的嫩葉也可炒食、作涼拌菜。菊苣的根經過烤炒磨碎可加工成咖啡的代用品或添加劑，具有特殊的香氣，又能降低咖啡因的含量，並降低咖啡的成本。所以許多咖啡生產者加入30%的菊苣於咖啡，以減少咖啡因的含量。因為根系中含有豐富的菊糖和芳香族物質，可提取替代咖啡。根系中提取的苦味物質，亦可用於提高消化器官的活動能力。

有關菊苣葉的食譜最常用以大蒜及紅椒炒香，伴以肉類及馬鈴薯，最能突出菊苣葉的微苦口味及辛香。可剝葉芽整葉沾醬或作鮮美開胃的出色沙拉菜，但芽球外葉可以爆炒。

在歐美等地廣作為蔬菜利用，但切忌高溫煮、炒，因經高溫後即變黑褐色。菊苣葉數量少，可當作生菜食用，沾和風醬很對味。數量多時，可川燙一下，亦可加干島沙拉醬。 解