



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

快速舒緩日常疼痛
(本文曾刊載於二零零七年六月十五日大公報 B10 版)

壓力是日常生活的一部份，它會導致疼痛的形成。
幸好你無需要淪落至使用止痛藥或消炎藥來處理每一次與壓力有關的疼痛。

為什麼要做運動？

當你感受壓力時，身體會收緊肌肉，特別是兩肩膊、頸及脊椎的部份。當它發生時，流向肌肉的血液便被限制而造成痛楚及僵硬等等。

針對性的運動集中在身體的特別部位上，可以抵消這些問題。適當的運動，可以伸展已經被拉緊的肌肉並強化因緊張、姿勢不當或不正確的舉重訓練導致的問題。這些運動可以在任何時候、任何地方快捷容易地做到。

問題：小腿及腳趾抽筋。任何長時間坐的人都會有不良的血液循環而導致腿及足部抽筋。尤其是要乘坐長途甚至只是中途旅機，要避免深層靜脈血栓塞的問題。

解決方法：見圖一

坐著伸展小腿。腳板平放地面，提高右腿並伸展至 45 度角。屈曲腳部直至感覺小腿伸展，然後盡量把腿提高數 10 下，。左腿重複相同動作。每當坐超過兩小時，就需要每小時做一次。在長途旅機途中，最好是每半小時做兩分鐘。

問題：手指僵硬。由於你的手指包含骨，韌帶及腱，但是沒有肌肉，他們由手掌及前臂的肌肉控制。當關節或肌肉不平衡時，例如：打字太多，你的手指會變成僵硬。保持這些肌肉強壯及活躍會幫助手指間關節的靈活性。

解決方法：伸展手掌及屈曲手指。見圖二

當你的手掌面向上，伸展你面前的右臂。用你的左手溫和地將右手的手指向後拉。維持數 10 下。左手重複相同動作。每日做一至兩次。

問題：頸痛及僵硬。在壓力下，頸部上下的活動能力變得有限，而頭痛亦變得更加普遍。

解決方法：見圖三

推下巴以達至頸收縮。坐著或站立時，頭向後滑，捲縮下巴。然後用一隻手的食指推下巴並維持至數 10 下。每兩小時做一次。

問題：肩痛。情緒壓力會導致肩關節壓縮。當肩的骨頭不在排列內，而骨與骨互相磨擦便會造成疼痛及活動範圍減少的問題出現。

解決方法：見圖四

鐘擺。

這個動作是利用你手臂的重量製造肩關節的空間而舒緩壓力。將未受損的一邊手臂依靠在一張桌子上或一張椅後。另一隻手臂則向下懸擺著，拇指對外。懸擺著的手臂以順時針方向打五次小圈，然後又以逆時針方向打五次小圈。每日做兩至三次。

問題：手腕關節痛。當你拉緊你的雙肩，延伸至手指的神經便被縮短，尤其是正中神經。這會導致腕道症候群。促進血液循環的運動可以減少手腕關節痛，消腫而恢復全面的手腕關節活動範圍。

解決方法：見圖五

在肩水平下向前延伸出你的雙臂，讓你的雙手垂下低於手腕並如圖八般旋轉 10 次(畫 的動作)。每兩小時做一次。

袁大明自然療法醫生

大康自然健康中心

www.naturalhealing.com.hk

optimum@netvigator.com

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.