

# 保健脊椎 健康一生

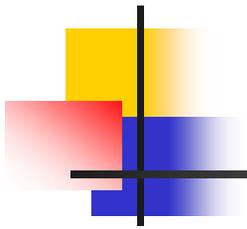


中華民國脊椎保健康協會  
健安脊椎保健中心

# 健安脊椎保健中心

---

- 脊椎保健
- 保健推廣
- 問題資詢
- 建議處理
- 研習與指導



# 謝明書

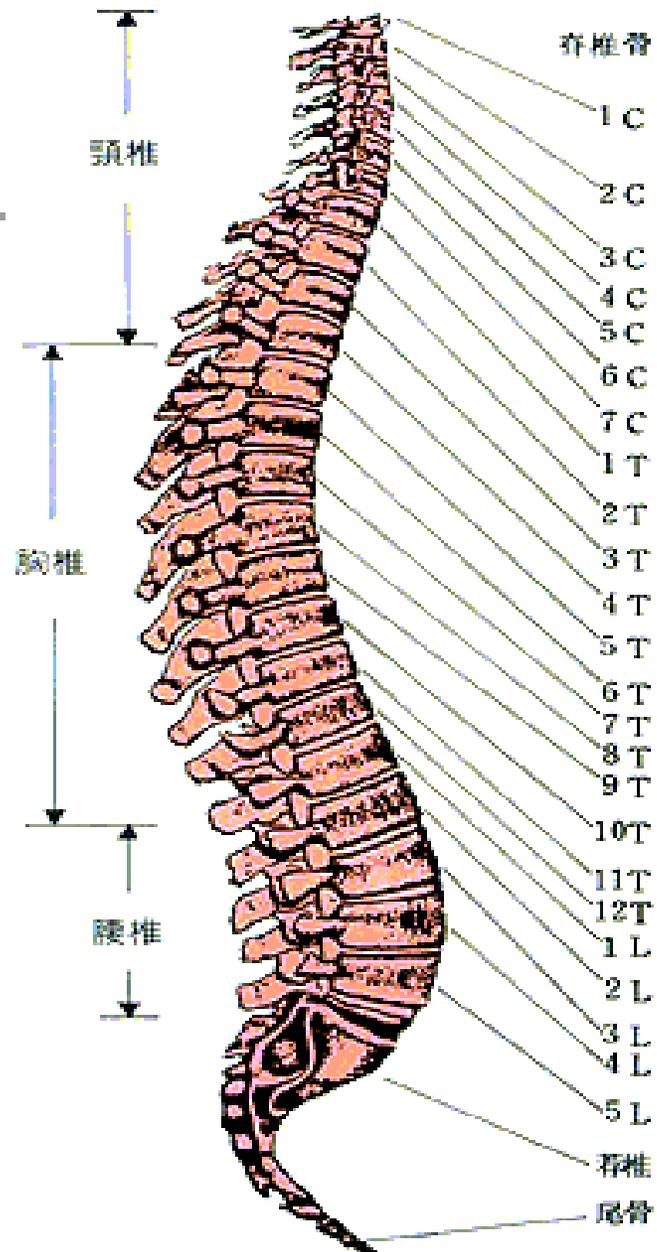
---

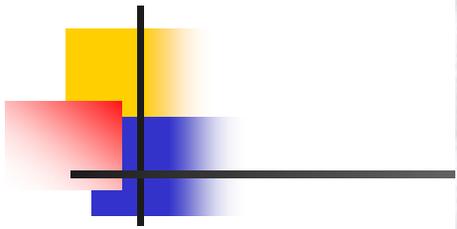
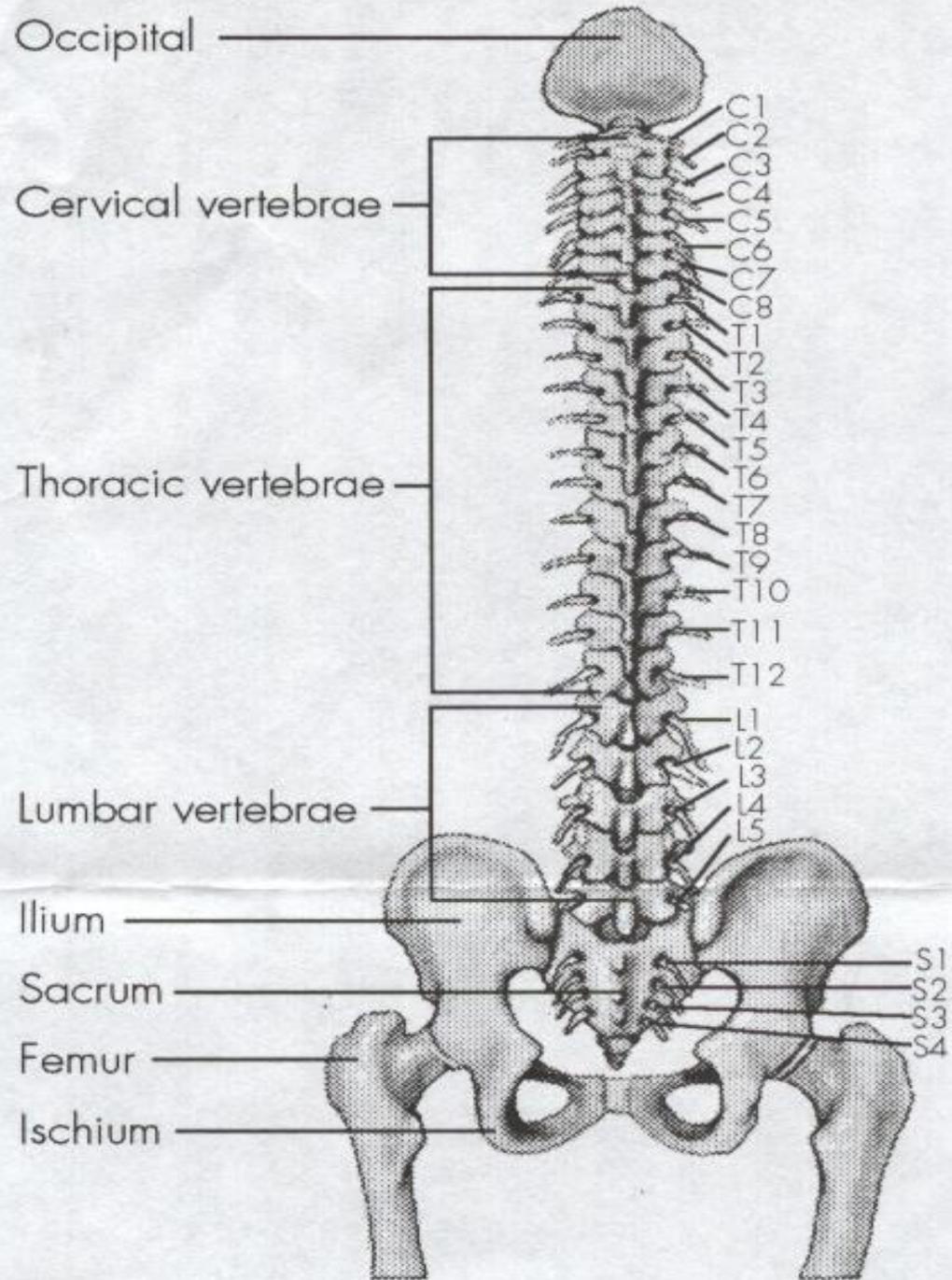
- 中華民國脊椎保健協會會員
- 美國E.W.C.C.整脊師檢定合格
- 美國A.M.C.T.台灣分會會員
- 日本磯谷式力學療法健康指導員
- 風險管理顧問

# 認識脊椎

人體的脊椎，是由 7 節頸椎. 12 節胸椎. 5 節腰椎. 薦椎. 尾椎連接而成，椎骨與椎骨之間，就有一個椎間盤夾在其中，而三十一對脊椎神經(頸椎神經八對，胸椎神經十二對，腰椎神經五對，薦椎神經五對，尾椎神經一對)分別由脊椎骨與脊椎骨之間的椎間孔伸出，負責運動與感覺等訊號傳導

# 脊椎骨





# 保健脊椎的重要性

正常情形下，脊椎是人體的中軸，垂直於骨盤上，支撐起肩膀、上肢及頭部，以肋骨及胸骨保護內臟。最重要的是於脊柱中負責傳達訊息的中樞神經，以及由椎間孔穿出的神經架構成一個緊密的系統，維持身體各部正常的活動與運轉。

**所以脊椎和身體健康有著絕對關係**

# “頭痛”真的要醫頭嗎？

“頭痛醫頭，腳痛醫腳”不一定是絕對的！當脊椎發生了問題(神經壓迫)，其相對的**器官**或**肢體**亦會有所反應(酸、麻、痛)。當在不適處施予適當的處理後，仍未有明顯改善或久而未癒時，就必需要注意**脊椎**是否出了問題！

# 為何**脊椎**會出問題？

脊椎的周圍，有許多不同的韌帶和肌肉包圍著，形成嚴密的保護，在正常的活動下，不大會有問題，但如果受**外力撞擊、車禍、跌倒、搬重物、坐姿不正、不良習慣、劇烈運動、營養失衡...**都有可能造成脊椎的移位，進而壓迫神經，造成不適，影響健康。

# 您該注意了!!!

---

- 下背痛(僅次於感冒)
- 雙腿無力(爬樓梯、久行)
- 挺立不適(駝背)
- 肩頸酸痛(僵硬)
- 手指麻木(遲頓)
- 記憶力減退(無精打采、暴躁)
- 電腦症侯群

# 健安脊椎保健

脊椎神經	脊椎神經相關症狀
C1	失眠、頭痛、頭暈、怠倦、高血壓、眼花、記憶減退
C2	頭昏、眼花、耳痛、眼疾、鼻竇炎、重聽、耳鳴、斜眼
C3	頸部兩側酸麻痛、高血壓、濕疹、咳嗽
C4	肩膀酸麻痛、胃塞、耳痛、牙痛、耳聾、甲狀腺
C5	手臂外側酸麻痛、咽喉炎、哮喘、扁桃腺發炎、口臭氣大、聲音嘶啞、喉痛、甲狀腺
C6	前臂外側、姆指、食指酸麻痛、五十肩痛、哮喘、氣管炎、扁桃腺發炎、百日咳、咳嗽
C7	前臂內側、小指、無名指酸麻痛、咽喉炎、貧血、甲狀腺

脊椎神經	脊椎神經相關症狀
T1	手臂內側酸麻痛、哮喘、手軟無力、呼吸困難、氣管炎、咳嗽
T2	手臂內側腋窩酸麻痛、心胸痛、心臟神經症、胸悶
T3	手軟無力、肺炎、氣管炎、感冒
T4	心胸痛、心臟神經症、膽炎、肺炎、黃疸病、癬
T5	心胸痛、肝病、關節炎、怠倦、貧血、肝炎、喉乾
T6	心胸痛、肝病、胃痛、打嗝、胃悶、胃消化不良、食慾不振、肝炎、口臭(火氣大)、胃灼熱
T7	胃潰瘍、肝病、胃痛、糖尿病、胃消化不良、肝炎、口臭(火氣大)、胃下垂
T8	肝病、糖尿病、胸悶、肝炎、頻尿、手腳冰冷
T9	小便白濁、身體水腫、排尿少、腎功能不良、腎虧、頻尿、喉乾、濕手腳冰冷
T10	小便白濁、身體水腫，排尿少、風濕症、腎功能不良、腎虧、怠倦、腎炎、尿血、血管硬化、癬
T11	小便白濁、排尿少、糖尿病、腎功能不良、腸消化不良(痢疾)、腎虧、腎炎、尿血、皮膚病、濕疹
T12	下腹部疼痛麻、生殖器表皮疼痛、風濕症、食慾不振、不孕症、甲狀腺、(小腸)

脊椎神經	脊椎神經相關症狀
L1	大腿上段酸麻痛、下腹部疼痛、麻、腰酸痛、腹瀉便秘、腸消化不良(痢疾)、婦女子宮發炎、卵巢發炎、腰部無力、脫腸、結腸炎
L2	大腿中段酸麻痛、便秘、婦女子宮發炎、卵巢發炎、呼吸困難、不孕症、靜脈曲、盲腸炎、脫腸、皮膚病
L3	大腿下段酸麻痛、下胸背酸麻、生殖器表皮疼痛、膝蓋酸痛、排尿少、婦女子宮發炎、卵巢發炎、月經失調、頻尿、膀胱病、坐骨神經痛
L4	小腿內側至足部內側酸麻痛、腹瀉、排尿少、婦女宮發炎、月經失調、頻尿、膀胱病、排尿痛、坐骨神經痛
L5	小腿外側至足底酸麻痛、排尿少、關節炎、坐骨神經痛
S	攝護腺炎、腎部痛、髖關節炎
C	肛門炎、尾椎痛、直腸炎

# 您該做的...

---

- 每隔一段時間休息，活動伸展
- 注意自己的姿勢，保持正確
- 搬重物時要專心，勿逞強
- 均衡飲食，勿煙酒
- 保持愉悅心情
- 適當運動，接近大自然

# 自我保健

## 避免腰部扭傷的正確身體運用力學



- ✓ 彎膝，莫彎腰！拾舉物品時貼近身體，以腿出力。
- 舉物莫高過胸部，必要時墊以腳墊。
- 抬較重物品時找人幫忙；
- 注意腳部平穩，避免中途重心失衡。



- ✗ 切忌拾重物且雙腿直立時彎腰或扭轉身體。
- 比免舉物過肩；這些姿勢可能造成傷害。



## 姿行路 站姿

- ✓ 長久站立時墊高一腳，不時換腳。  
站立應挺直，並保持脊椎的自然彎曲。  
良好的行走姿勢是抬頭、收下顎、腳尖向正前方。  
穿著舒適低跟的鞋子。



- ✗ 切莫同一姿勢站立過久。  
不要雙腿直立時彎腰或是以不良姿態行走。  
切忌穿高跟鞋或平底鞋站立或行走過久。

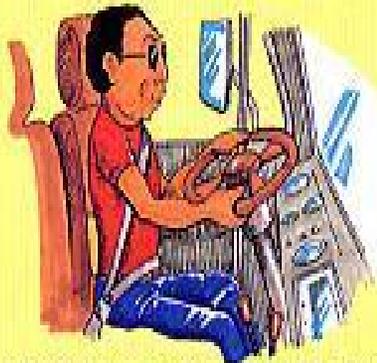


坐姿

✓ 椅子的高度適中；以能保持膝蓋與臀部同高，並且兩腳能平踩地面為宜。緊貼椅背坐穩，並

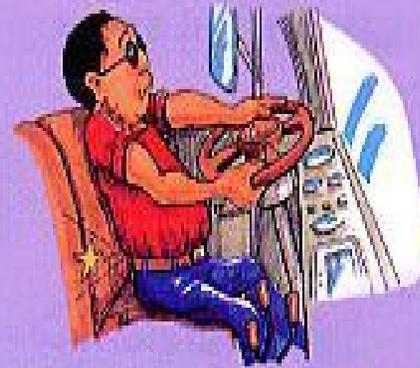


✗ 不要坐在過高或是離您工作點太遠的椅子上，以防止上身前傾或是背部拱起。千萬別攤在椅子上。



座椅前移以保持膝蓋與腰部同高。  
坐直，以兩手同握方向盤開車。  
以靠墊或成捲的浴巾保護您的腰背部。

## 駕車



切莫坐在太後面開車。伸長腳踩踏板或深直  
手臂開車，減少腰背脊椎的曲度。

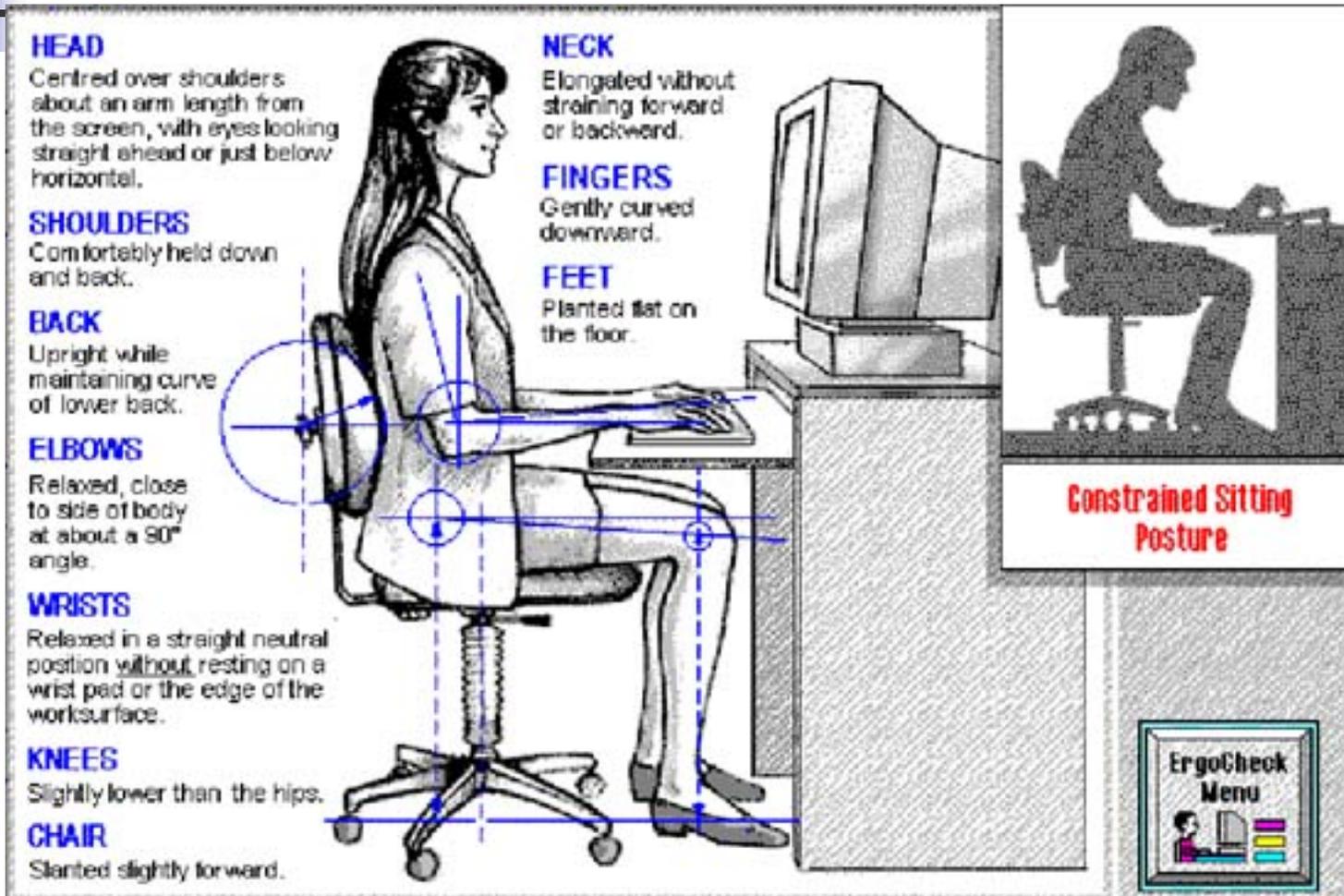


在堅實床墊上，一次良好的夜眠，對您和您的腰背大有助益。側睡，略微屈膝或是仰臥時在膝蓋下方墊枕頭為佳。

## 睡眠



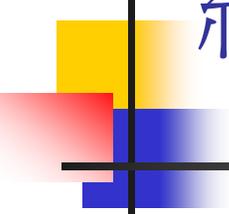
不要躺臥在柔軟、中間下陷、無支撐力的床墊或褥子上。尤其是俯臥睡眠時特別容易造成凹背或是背部扭傷。



# 保健脊椎 善待自己

- 健康出了問題，自己是最大的受害者，也會連累身邊關心我們的人。
- 時時注意自己的健康，維護自己的健康，是自身重要的責任。
- 有病不要拖，有疑就要問。別讓小病成大病。
- § 定期健康檢查 §

## 結語

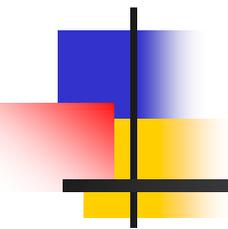


---

- 脊椎的問題，幾乎已成為現代人的文明病。推廣的目的地是希望在西醫和中醫之外，能提供一種不用吃藥、打針、開刀，減少傷害且強調人體本身自癒力的方法。讓有需要的人多一個選擇。

# 保健與保險

- 目前還沒有一種醫學是絕對的，而人生意外、病痛難免。有正確的保健觀念與保險觀念是一樣重要的，前者讓我們遠離病痛，後者可讓萬一發生時，安心渡過，減少憂慮。身體要定期健康檢查，保險也要定期檢視。讓自身有完善保障，在追求**成功**的路上，更無後顧之憂。



謝謝各位  
敬祝身體健康

---

健安脊椎保健中心  
謹製