

中醫 看痠痛



- 主講者：弘濟堂中醫診所 **李建興** 醫師
- 日期：108/05/28

十巧手



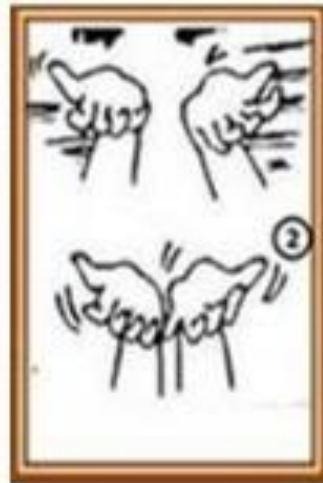
1. 十巧手敲擊的部位都是**重要穴道**，尤其順著經絡更有加強效果。

2. 一到八巧做下來掌心已經發熱，**血液循環通暢**，九和十兩巧揉捏耳朵按摩眼睛，都有熱敷的效果。

1



2



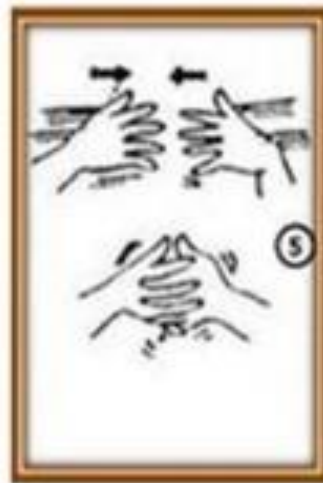
3



4



5



6



7



8



9



10



重複縮下巴動作20次



1. 向前挺出下巴

身體固定不動，下巴盡可能向前挺出。

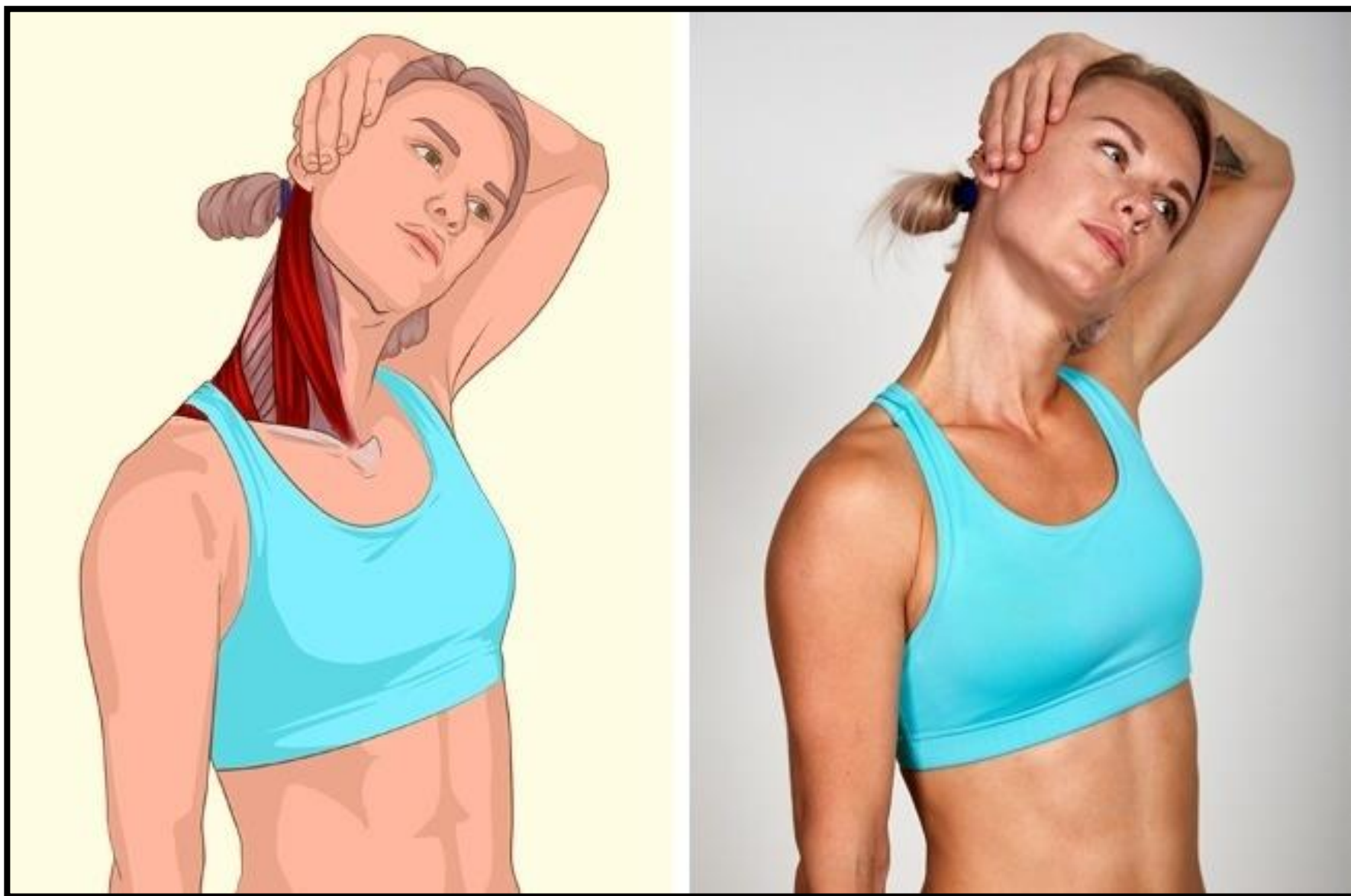


2. 推壓下巴

手指抵下巴，水平的將下巴向後推。重複以上動作數次。

共做3回

兩個動作依序進行，左右各停留20秒，各做3次



個人簡介

• 學歷

中國醫藥大學物理治療學系

中國醫藥大學學士後中醫學系

• 經歷

前大愛復健科診所主任

弘濟堂中醫診所專任醫師

學理特色

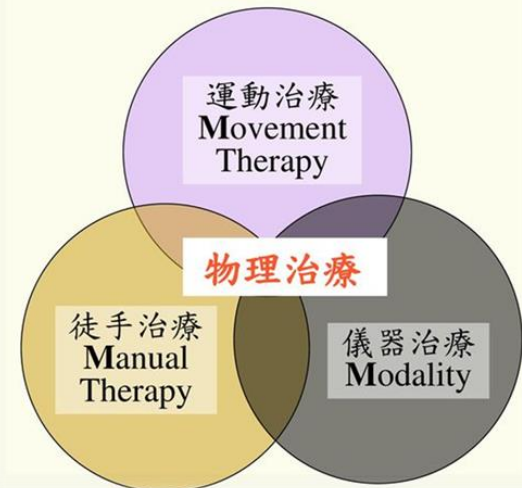
中醫傷科

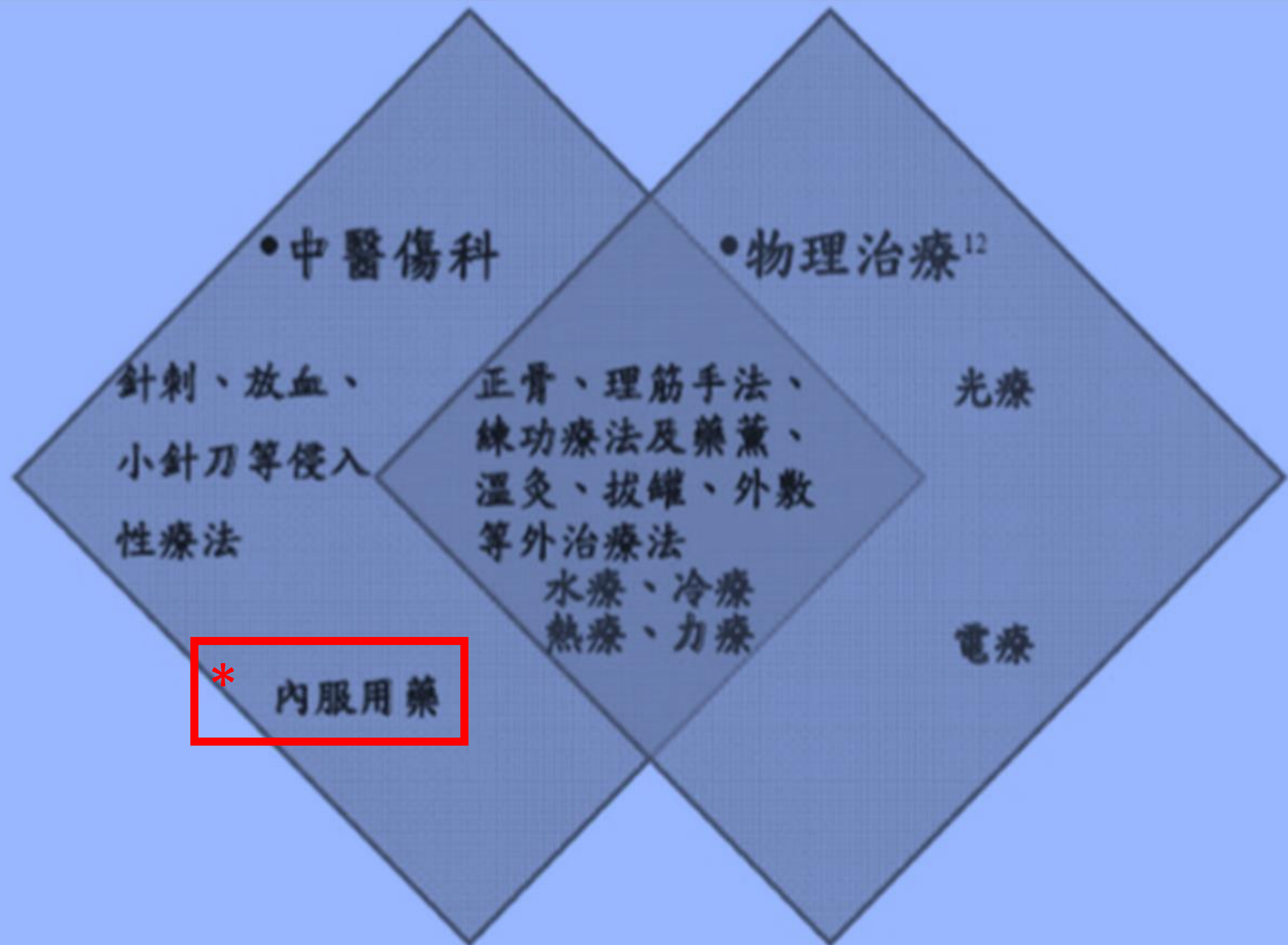
- **臟相學說**: 從生理機能的角度去討論人體相關的解剖構造
- **氣血學說**: 皮肉肌筋骨等運動器官之生長與功能皆須氣血之濡養. 氣血的阻滯與紊亂皆會致病
- **經絡學說**: 由穴位應激效應發展出與臟腑間生理病理關聯通路. 進而多方運用在診斷治療上

物理治療

- 大體解剖學.
- 細胞組織學. 分子生物學. 蛋白質學. 基因學等微觀學理
- 藉由各種物理因子及徒手操作或運動方式來改變病體

物理治療 = 3M









奧運名將愛拔罐

全球熱話傳統中醫

香港美國中醫專家談中華醫學療效



■ 在里約奧運勇奪3金、個人金牌累積到21面的傳奇美國泳手菲比斯，身上的拔罐紅印連日引起熱議。(Getty Images)



■ 美國體操選手
■ Alex Naddour



■ 中國泳手 王群



■ 立陶宛泳手
■ Ruta Meilutyte



中西合併



攻疼新醫



止痛藥

1年900,000,000顆

痠痛

- 根據健保資料庫統計，一年約有600萬人因骨骼肌肉問題至醫院求診，平均每年花費100億元治療痠痛相關問題

600萬人

100億元

我們

No
outsiders.

與痠痛

的距離

- 依據勞工保險職業病給付資料中發現，手臂頸肩疾病給付者占最大宗，占47.0%，堪稱是台灣排名第一的職業病，其次是下背痛者占19.3%

手臂頸肩

下背痛

疼痛真的傷腦筋

忍痛1年=腦老化10~20年



2004年，西北大學
Apkarian教授研究發現，
發現在慢性疼痛的才1
年的病人身上，發現其
大腦灰質的部份，比對
照組（一般人）少了5-
11%，老化造成的腦萎
縮也不過每年0.5%，相
當於忍痛一年，腦就老
化10-20年。

是可忍，



忍无可忍，毋须再忍

孰不可忍

有獎問答

1. 中醫傷科治療 痠痛有些方式？

百萬小學堂高人氣
經典"選我"讓人印象深刻

選我 選我...

TVBS HD



選我選我！
小學堂神童長大了！

有獎問答

2. 中醫傷科治療 理論依據那些學說?

有小
約燕

TVBS HD



選我
選我

百萬小學堂高人氣
經典"選我"讓人印象深刻

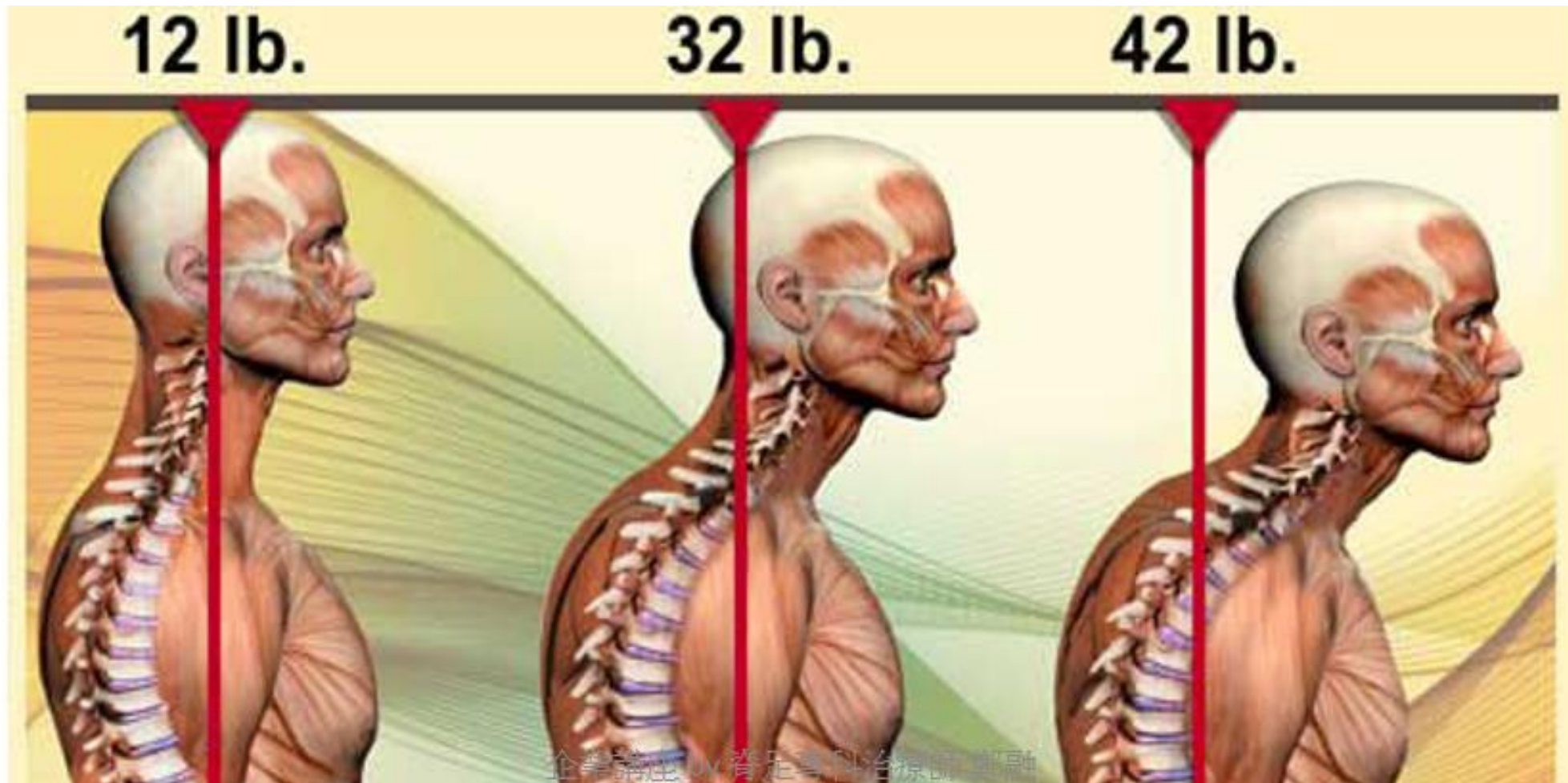
選我 選我...



0° 12lb	15° 27lb	30° 40lb	45° 49lb	60° 60lb
------------	-------------	-------------	-------------	-------------



頭部往前1cm 頸椎壓力增加1.2kg



知識

就是力量



A person is performing a handstand on a rooftop at dusk. They are wearing a dark red long-sleeved top and dark green leggings. Their right leg is extended straight up, while their left leg is bent at the knee. They are standing on a black yoga mat. The background shows a cityscape with lights and hills under a sunset sky.

姿勢

才是力量

哪種姿勢造成腰椎間盤最大的壓力？

以站立時的壓力為100作標準，來比較各種不同姿勢下的腰椎間盤壓力






Kao-An







揹背包是門大學問
不想要傷脊椎就要這樣揹



負重肌肉數一數



姿錯 1：側揹

❌ 單肩側揹 × 幼長肩帶

負重肌肉：斜方肌、胸大肌、圓肌

弊端

❶ 高低肩

所有重量墜落在肩帶上，為對抗袋的重量，斜方肌長時間向上用力，容易疲倦、痠痛，長期更可能令負重肩膀聳起，形成高低肩。若再加上肩帶過長，根據槓桿原理，手袋離肩膀愈遠，對斜方肌構成的壓力愈大，更易導致高低肩。

❷ 寒背

為防止肩帶滑落，肩關節需要向前靠攏並向內旋轉，導致圓肩，即寒背。

❸ 脊椎側彎

若手袋過重、壓力過大，身體會向負重一邊傾斜，長期或導致脊椎側彎。

✅ 斜側揹

負重肌肉/關節：胸椎、背部肌肉、腹部肌肉、腰椎、斜方肌

好處

- 斜揹令肩帶固定，不易滑落，肩關節毋須向前靠攏，可避免圓肩。
- 肩帶調至腰端，縮短手袋至肩膀距離，減輕斜方肌受壓。
- 手袋放於身前，可調動身體軀幹分攤壓力，減少高低肩、脊椎側彎機率。



單肩揹袋

負重肌肉





肩帶過長

負重肌肉



弊端

- 增加斜方肌壓力
肩帶過長，背囊後墜，沒有緊貼背部，肩膀需出更大力氣才能維持背囊的穩定，變相增加斜方肌受壓
- 沒法分攤壓力
沒有扣上胸帶、腰帶分攤壓力，增加脊椎及背部肌肉的受壓



背囊貼背、扣胸帶、腰帶

負重肌肉



好處

- 挺直胸膛
肩帶調整令背囊緊貼背部，壓力透過兩條肩帶，平均傳遞至脊骨及背部肌肉
 - 分攤壓力
扣上胸帶、腰帶，調動胸部、腰部肌肉參與負重
- 腰部肌肉
- 腹部肌肉





手腕掛袋

負重肌肉



弊端

- 肱二頭肌勞損
- 腕管綜合症
手袋直接壓着腕管，
加上手腕或向左右或
前後彎曲，令腕管收
窄、加大受壓，導致
腕管綜合症
- 高低肩

負重肌肉



好處

- 感覺較輕鬆
肱二頭肌肌肉強壯，可承受較大壓力，感覺較輕鬆，並避免手指過勞

弊端

- 血液循環受阻
手袋壓力集中在手肘關節，壓迫血管，影響血液循環，長時間亦易疲倦
- 高低肩
當肱二頭肌不堪重荷時，需調動斜方肌上聳、對抗手袋下垂壓力，引起高低肩機率相對較高

*備註：垂直手挽及手肘掛袋各有利弊，可經常交替使用，分攤壓力

負重肌肉



好處

- 手腕輕鬆
手腕與手臂保持同一直線，手腕用力最輕鬆
- 高低肩機率較低
利用上臂及前臂肌肉，斜方肌參與部分較少，引起高低肩機率較低

弊端

- 血液循環受阻
雖然手握力較強，但手袋壓力集中於手指關節，影響血液循環，長時間亦易疲倦



你側彎了嗎？

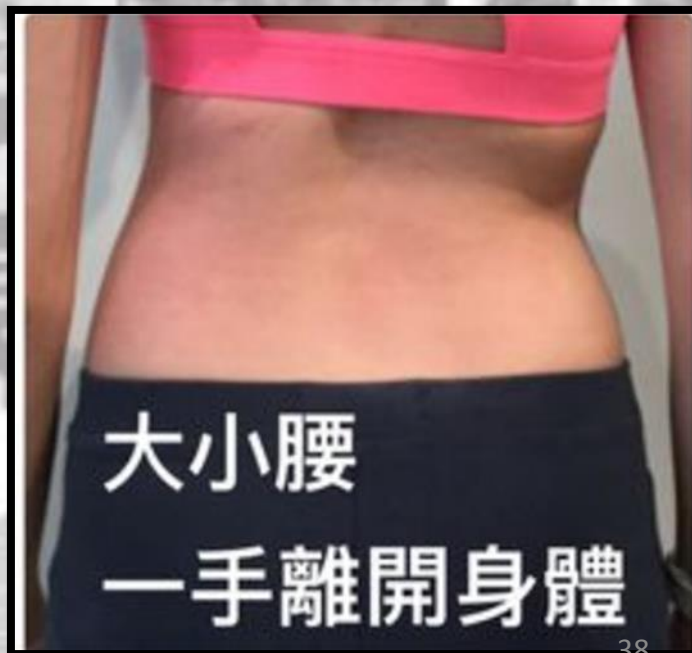
SCOLIOSIS

The 6 signs of detection

- ① 前彎隆背
- ② 高低肩
- ③ 大小腰
- ④ 骨盆歪
- ⑤ 一肩胛骨凸起
- ⑥ 一手離開身體



IMG_7751.JPG



有獎問答

3. 下列姿勢何者較佳？

A

B

C

A

B



有獎問答

4. 如何簡易判斷 有無**脊柱側彎**？

TVBS HD



選我選我！
小學堂神童長大了！

百萬小學堂高人氣
經典"選我"讓人印象深刻

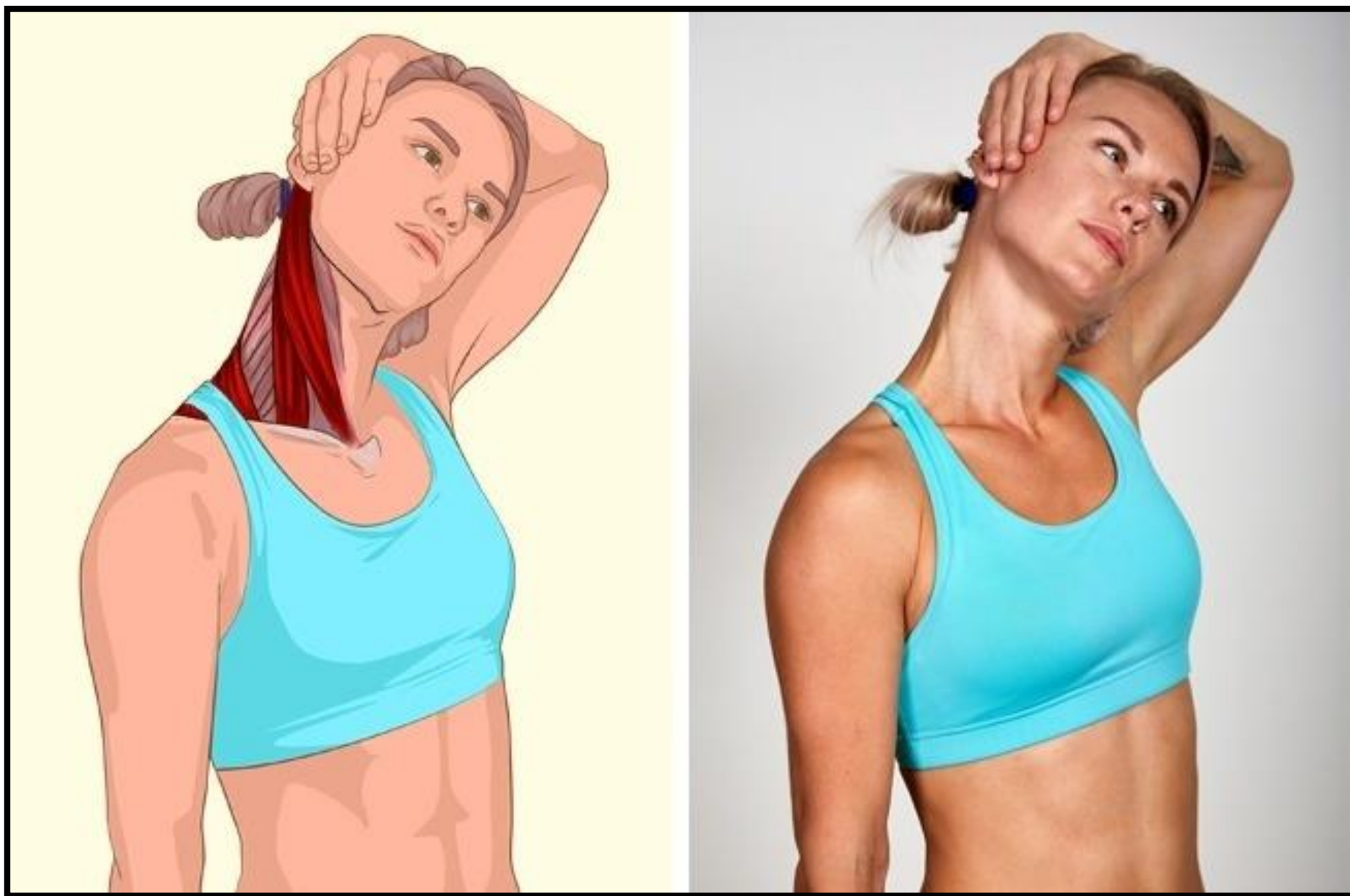
選我 選我...

肩頸痠痛!!

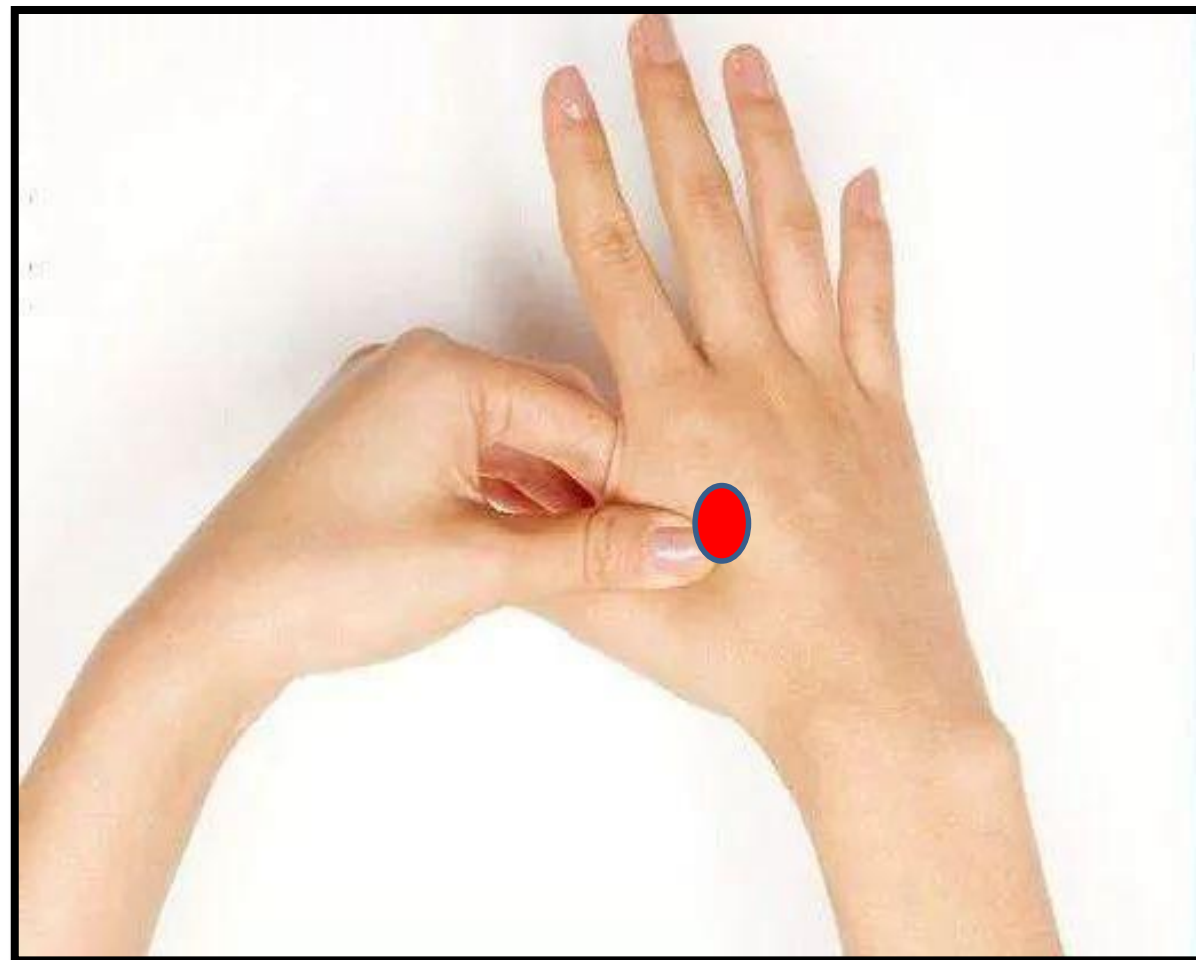
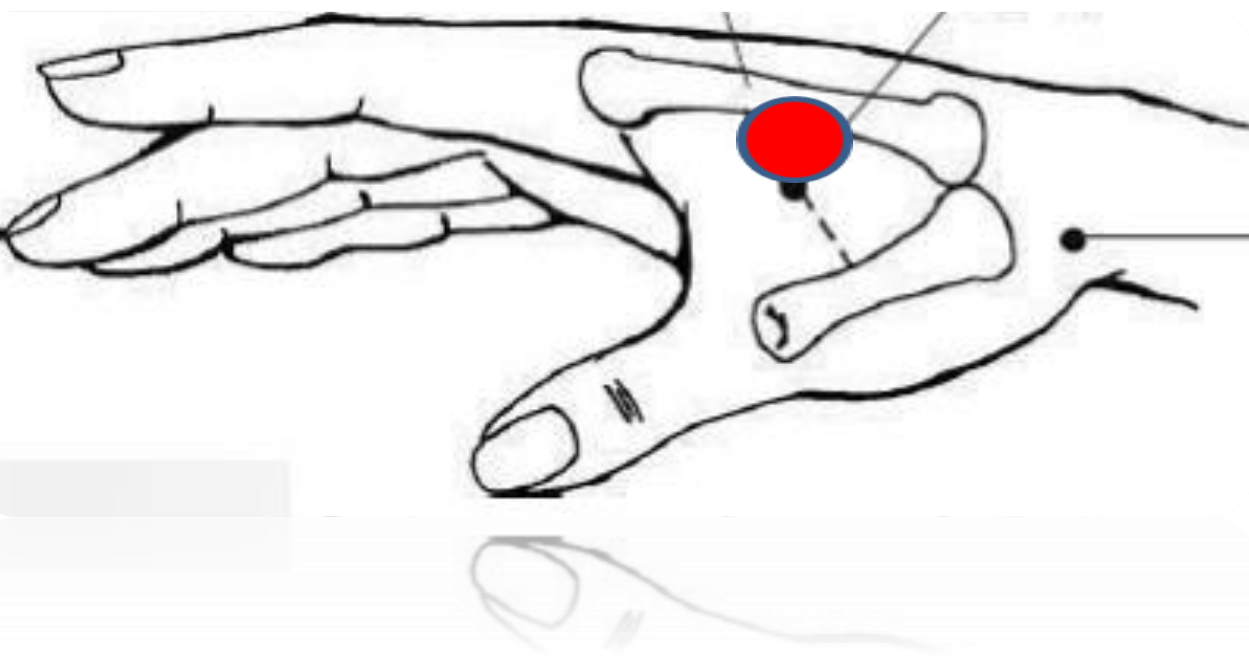
3招有效紓解



兩個動作依序進行，左右各停留20秒，各做3次



合谷穴(*止痛穴*)

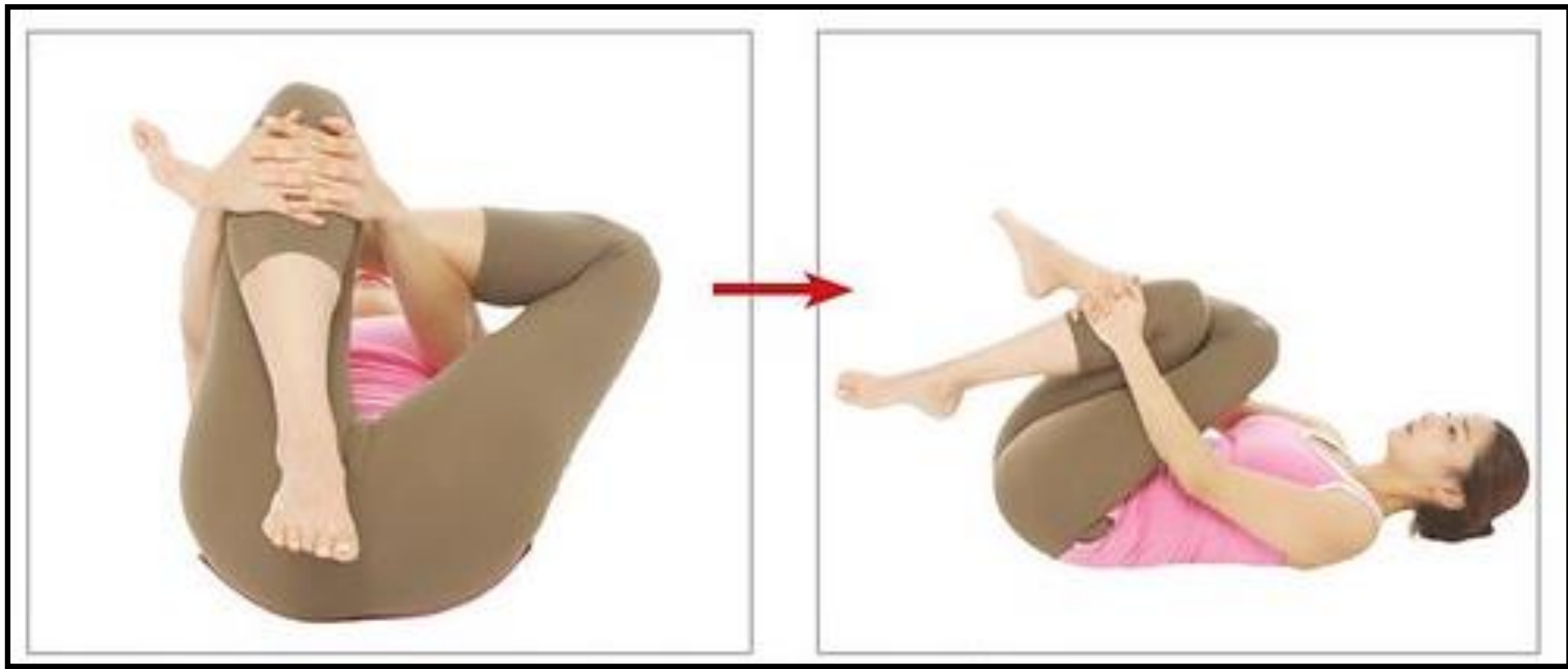


腰痠腿痛!!

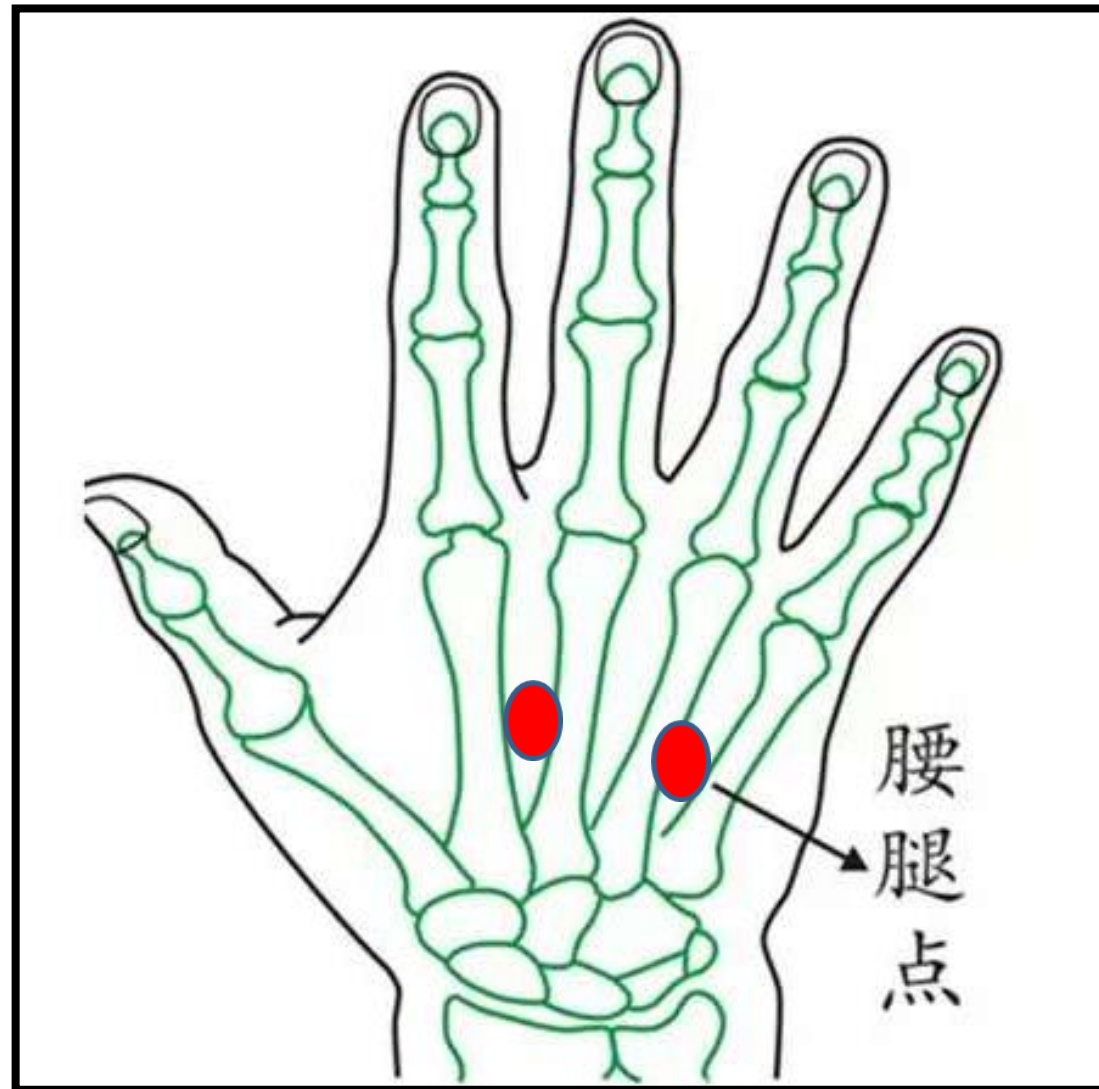
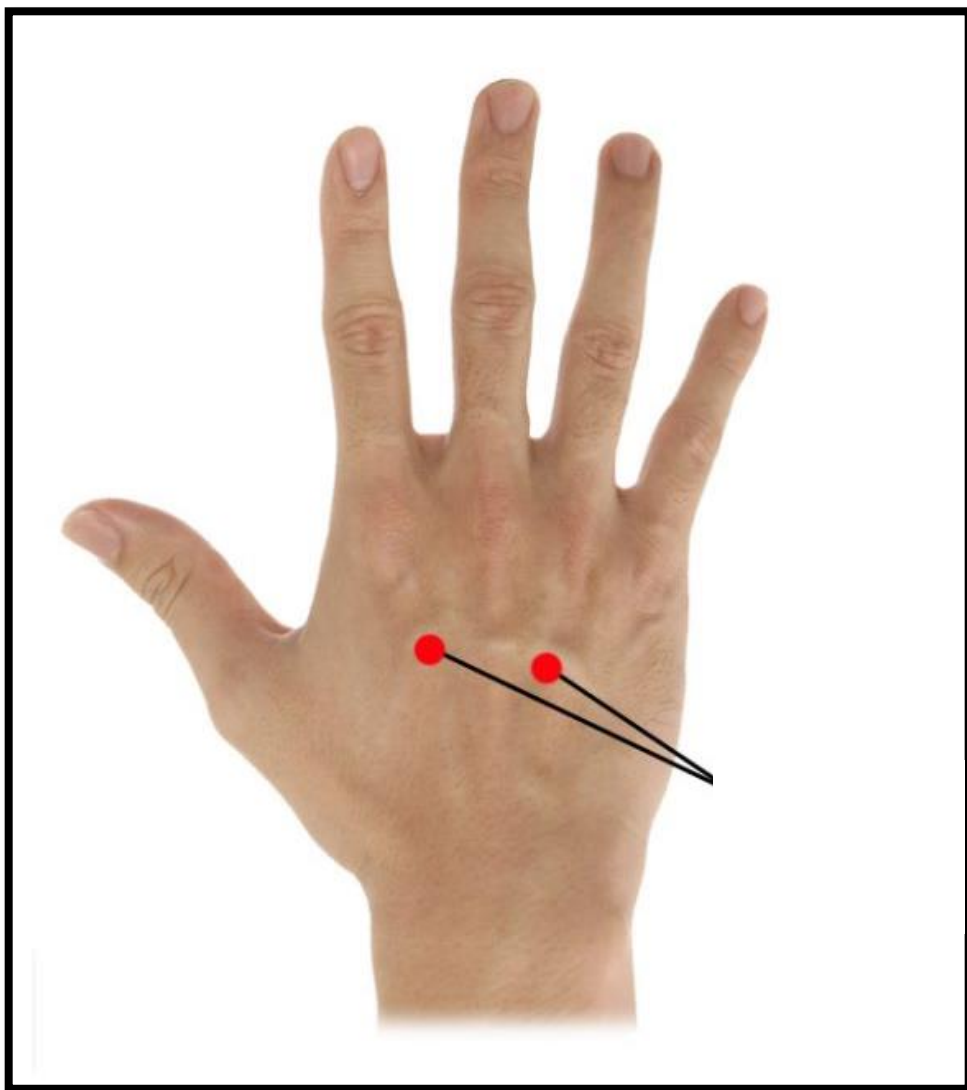
3招有效紓解



兩個動作依序進行，左右各停留20秒，各做3次

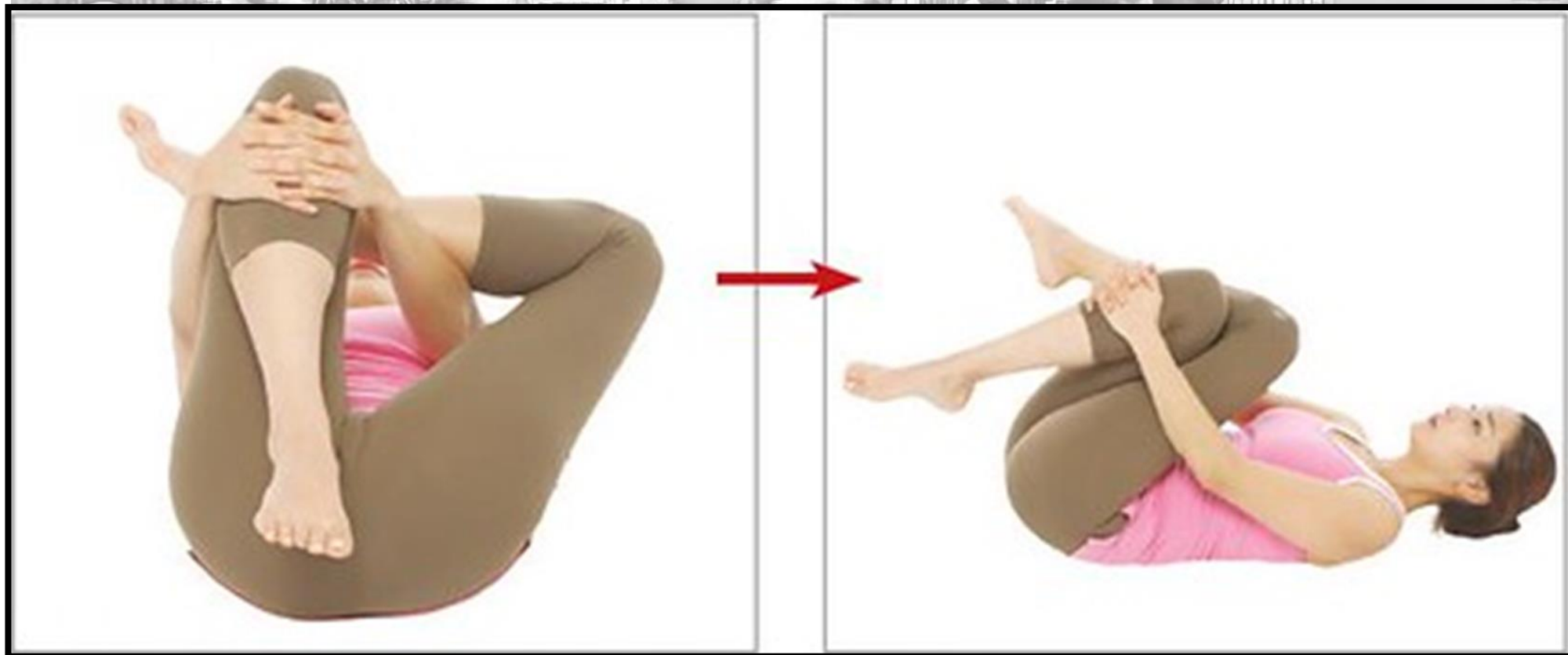


腰腿點(經外奇穴)



有獎問答

5. 請問拉到 **左邊或右邊** 的臀大肌?



選我 選我...

選我選我!

預防五十肩

緩解五十肩：花開花謝

康健雜誌



- ① ② 雙手在胸前畫弧形往外往上伸展，好像開一朵大大的花，讓肩關節外轉；
③ 再畫弧形回來，往內往下，像花謝了一般，讓肩關節內轉。

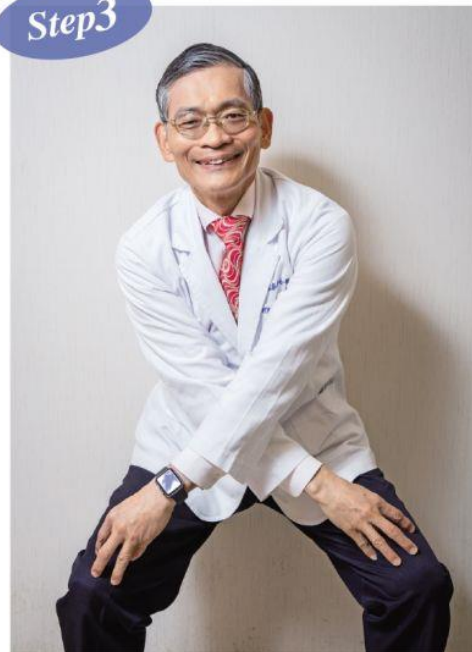


預防失智

Step1



Step3



Step2



Step4



中醫

點黑點
觀兒



望聞問切

辨證論治

A. 李先生，55 歲，

1. 腰背部酸痛伴活動不利 8 個月

2. 中醫診斷：

腰痛（脾腎陽虛）

3. 補腎壯骨
溫陽通絡

4. 寄生腎氣丸

合補骨脂、杜仲、
淫羊藿、菟絲子

B. 陳小姐，39 歲

1. 外傷腰背部疼痛，
活動受限

2. 中醫診斷：

腰痛（氣滯血瘀）

3. 行氣活血
祛瘀止痛

4. 疏經活血湯

合赤芍、土鱉蟲、
丹參、川芎

C. 王女士，63 歲

1. 腰背部酸痛 5 年
加重 7 天

2. 中醫診斷：

腰痛（肝腎虧虛）

3. 補益肝腎
活血通絡

4. 六味地黃丸

合牛膝、桑寄生

理

A. 李先生，55 歲

1. 腰背部酸痛伴
動不利 8 個

2. 中醫診斷：

腰痛(脾腎陽虛)

3. 補腎壯骨
溫陽通絡

4. 寄生腎氣丸

合補骨脂、杜仲、
淫羊藿、菟絲子

小姐，39 歲

傷腰背部疼痛，
動受限

醫診斷：

腰痛(氣滯血瘀)

3. 行氣活血
祛瘀止痛

4. 疏經活血湯

合赤芍、土鱉蟲、
丹參、川芎

C. 王女士，63 歲

1. 腰背部酸痛 5 年
加重 7 天

2. 中醫診斷：

腰痛(肝腎虧虛)

3. 補益肝腎
活血通絡

4. 六味地黃丸

合牛膝、桑寄生

法

A. 李先生，55 歲

1. 腰背部酸痛伴
動不利 8 個

2. 中醫診斷：

腰痛（**脾腎陽虛**）

3. 補腎壯骨
溫陽通絡

4. 寄生腎氣丸

合補骨脂、杜仲、
淫羊藿、菟絲子

小姐，39 歲

傷腰背部疼痛，
動受限

醫診斷：

腰痛（**氣滯血瘀**）

3. 行氣活血
祛瘀止痛

4. 疏經活血湯

合赤芍、土鱉蟲、
丹參、川芎

C. 王女士，63 歲

1. 腰背部酸痛 5 年
加重 7 天

2. 中醫診斷：

腰痛（**肝腎虧虛**）

3. 補益肝腎
活血通絡

4. 六味地黃丸

合牛膝、桑寄生

藥方

A. 李先生，55 歲

1. 腰背部酸痛伴
動不利 8 個

2. 中醫診斷：

腰痛（**脾腎陽虛**）

3. 補腎壯骨
溫陽通絡

4. 寄生腎氣丸

合補骨脂、杜仲、
淫羊藿、菟絲子

歲

疼痛，

腰痛（**氣滯血瘀**）

3. 行氣活血
祛瘀止痛

4. 疏經活血湯

合赤芍、土鱉蟲、
丹參、川芎

C. 王女士，63 歲

1. 腰背部酸痛 5 年
加重 7 天

2. 中醫診斷：

腰痛（**肝腎虧虛**）

3. 補益肝腎
活血通絡

4. 六味地黃丸

合牛膝、桑寄生

有獎問答

6. 中醫為何會對 相同的病症卻可開 出不同的方藥？

百萬小學堂高人氣
經典"選我"讓人印象深刻

選我 選我...

TVBS HD



選我選我！
呈神童長大了！

痠痛病因

• 外邪侵襲

1. 居處潮濕
2. 汗出當風
3. 冒雨著涼

• 氣滯血瘀

1. 勞作太過
2. 長期姿勢不正
3. 用力不當，跌仆外傷

• 腎虧體虛

1. 先天稟賦不足
2. 勞累太過
3. 久病體虛
4. 年老體衰

居處潮濕



汗出當風



冒雨著涼



濕氣是如何形成的？



夏天出汗後
立即吹空調



居處潮濕
洗頭未乾便入睡



頻繁熬夜
坐多動少



嗜酒吃涼
愛喝冷飲



口味偏重
喜食油膩甜膩食物

體內濕氣過重的十大症狀 你中了幾項？

- ☒ 1. 疲倦
- ☒ 2. 感到頭沉重、四肢無力
- ☒ 3. 胸悶
- ☒ 4. 食慾不振
- ☒ 5. 覺得口中黏膩
- ☒ 6. 脹氣
- ☒ 7. 大便不成型，或感覺
大便排不乾淨、有黏膩感
- ☒ 8. 下肢浮腫，傍晚後此情
況會加重。
- ☒ 9. 皮膚容易起疹子
- ☒ 10. 女性白帶增多

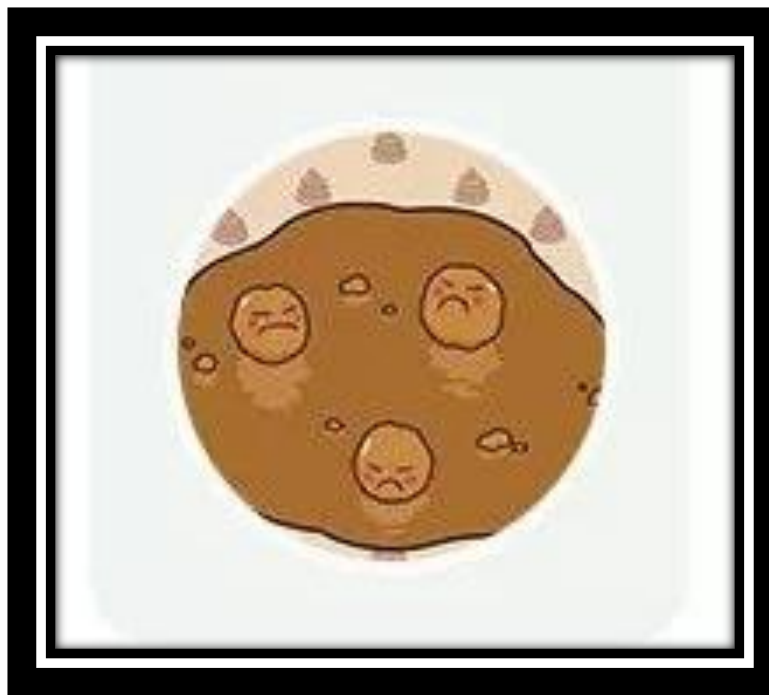


濕氣最典型 3 個 特徵

舌有齒痕



大便溏稀



舌苔白厚



痠痛病因

• 外邪侵襲

1. 居處潮濕
2. 汗出當風
3. 冒雨著涼

• 腎虧體虛

1. 先天稟賦不足
2. 勞累太過
3. 久病體虛
4. 年老體衰

• 氣滯血瘀

1. 勞作太過
2. 長期姿勢不正
3. 用力不當，跌仆外傷

氣滯血瘀



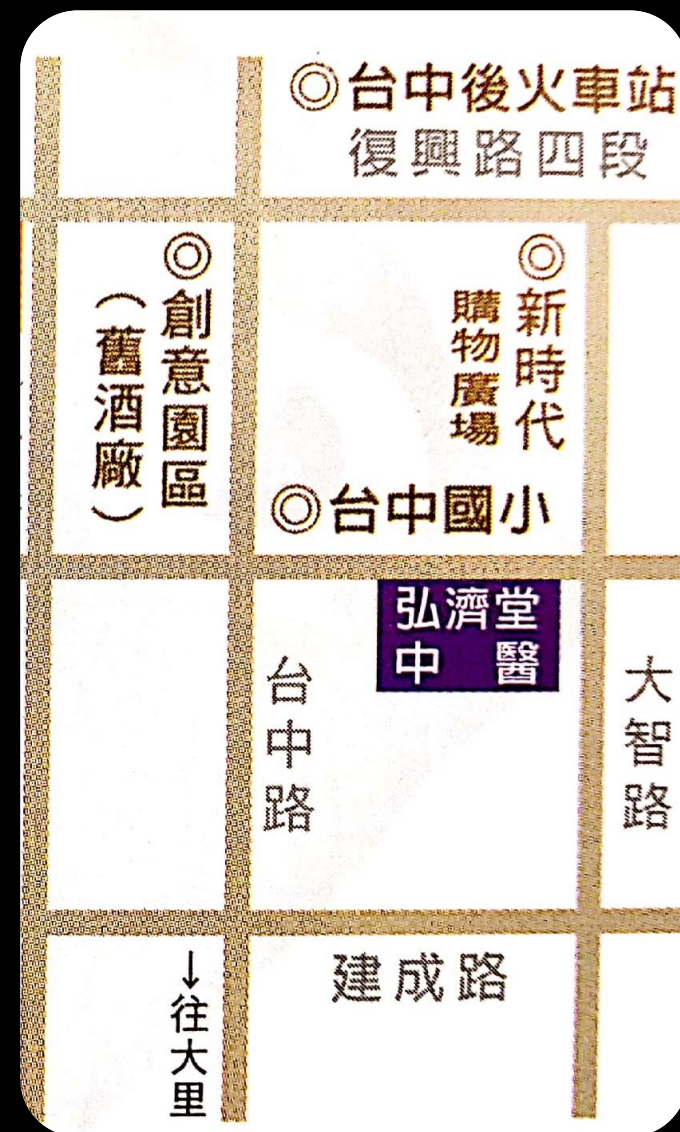
《黃帝內經·素問·舉痛論》：“經脈流行不止、環周不休，寒氣入經而稽遲……客於脈中則氣不通，故卒然而痛。



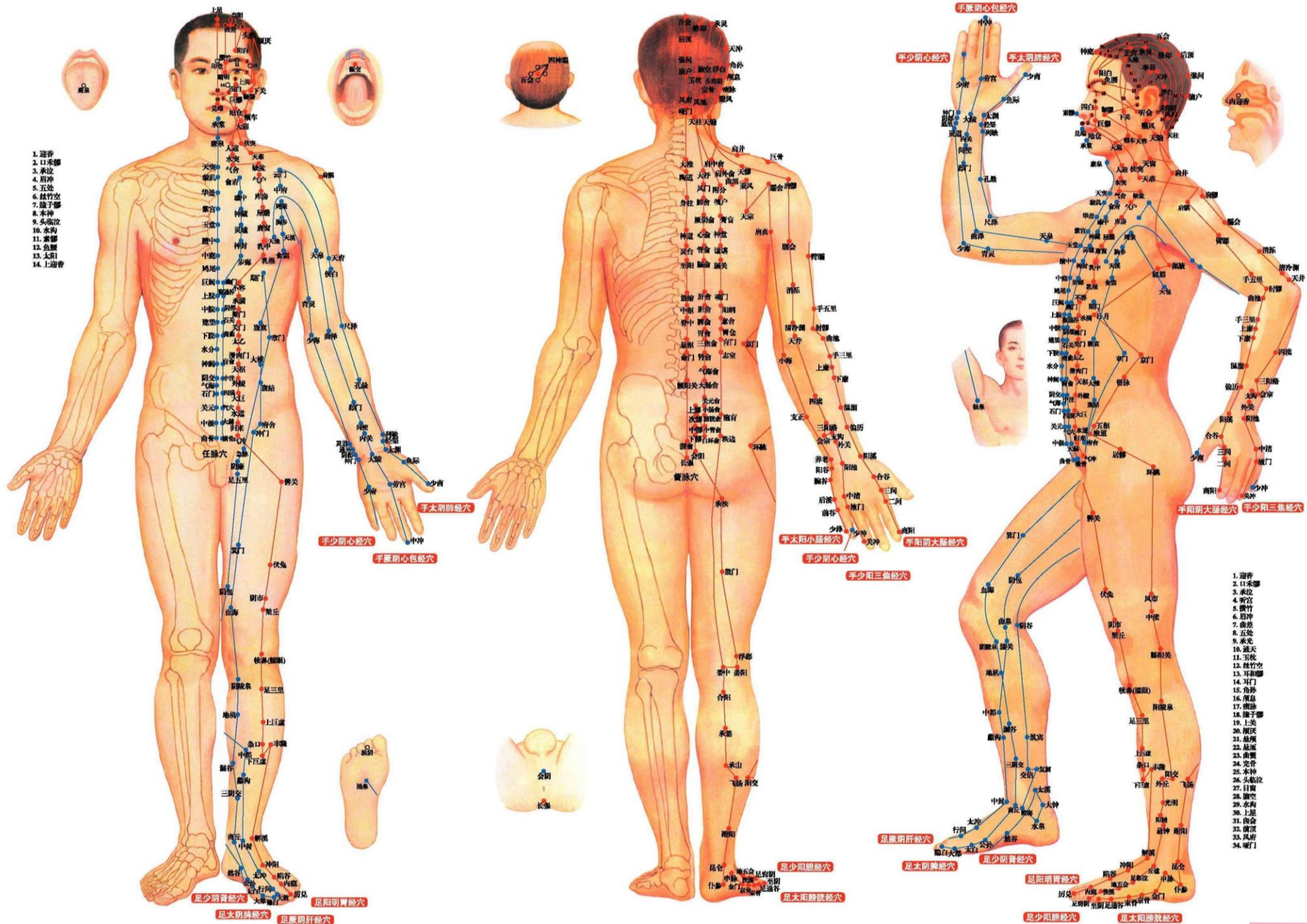
跌仆閃挫











中醫師 治病必 扎穴位

大公開!!!

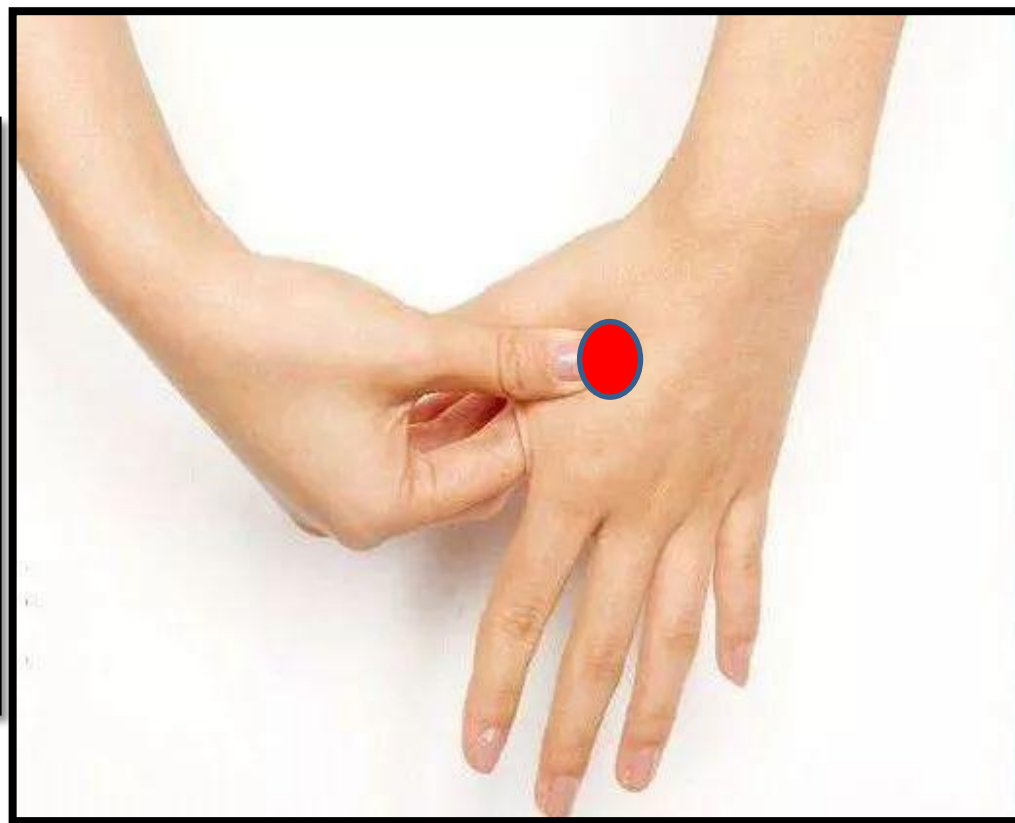
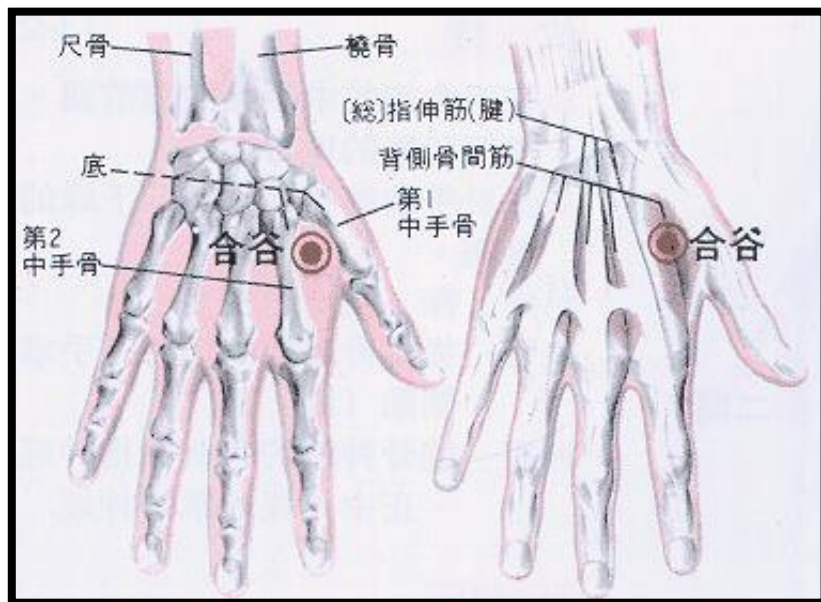
- 1面口合谷收
- 2頭項尋列缺
- 3脅肋尋支溝
- 4內關心胸胃

- 5外傷陽陵泉
- 6腰背委中求
- 7肚腹三里留
- 8婦科三陰交
- 9安胎公孫求

- 10阿是不可缺

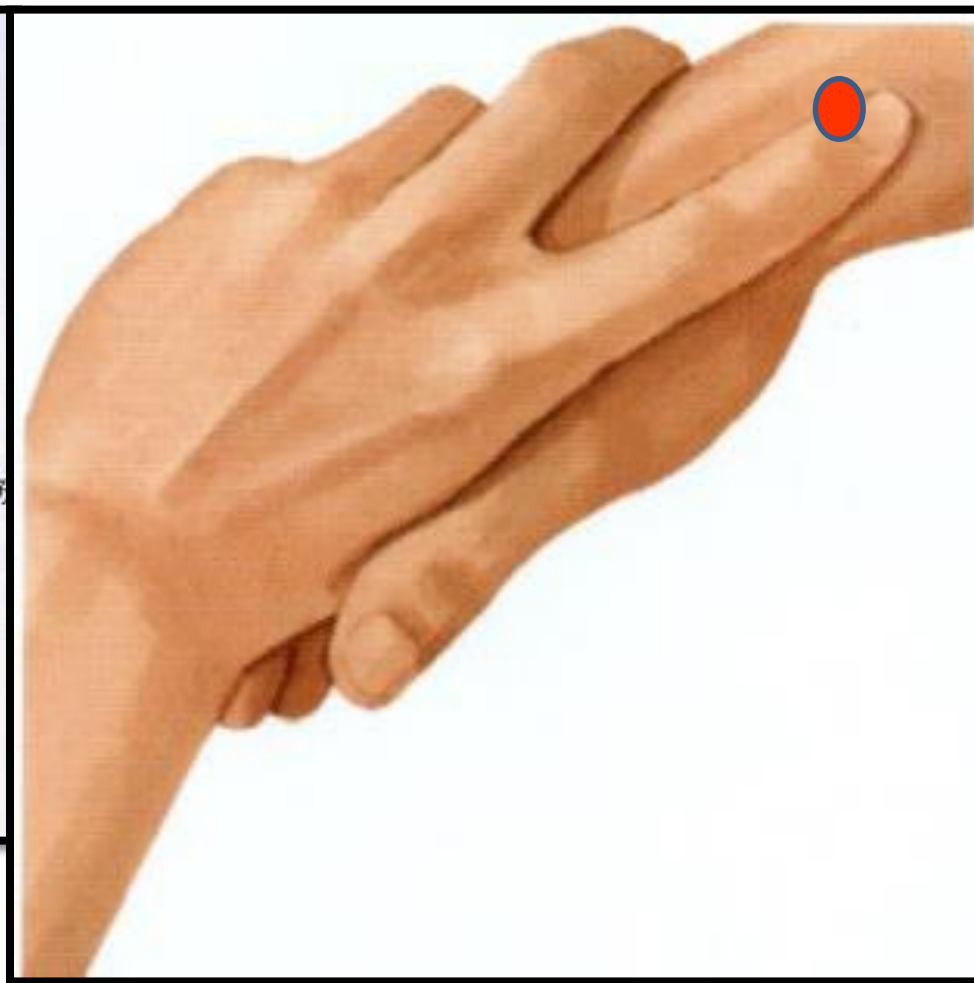
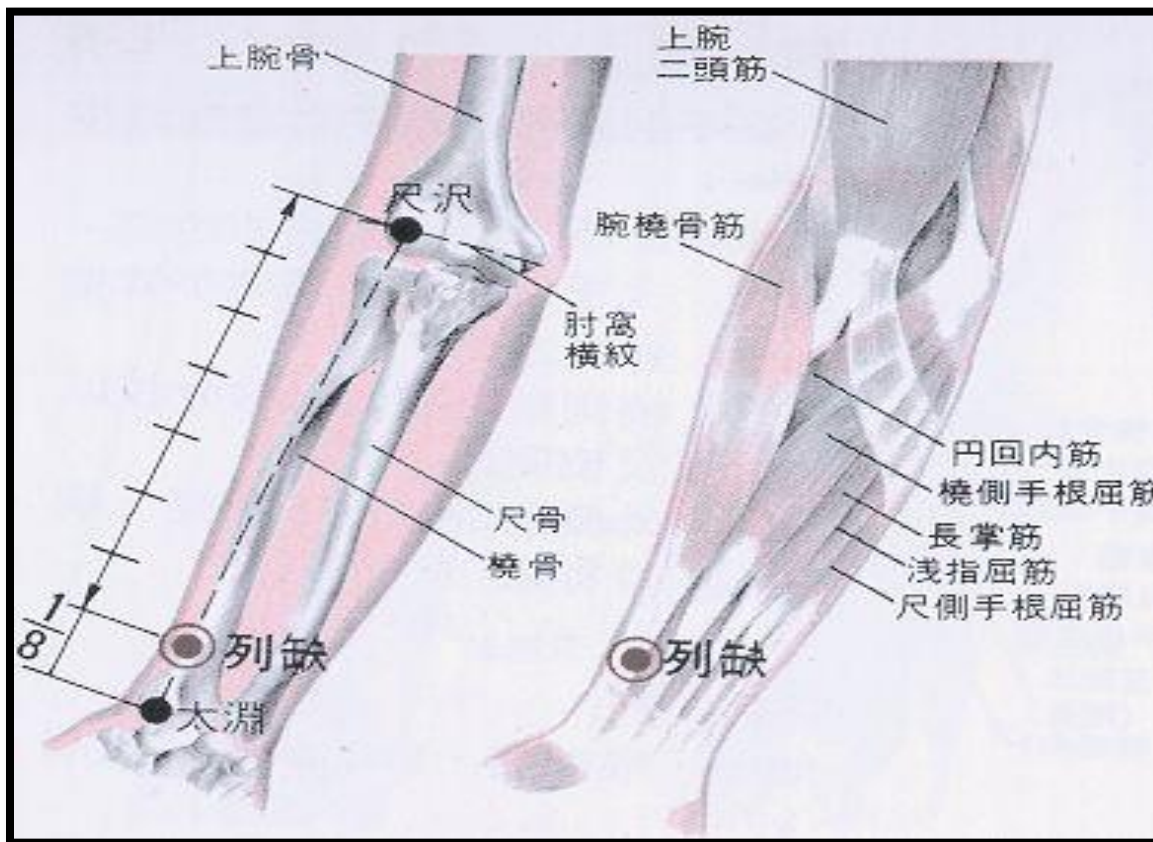
1. 面口合谷收(止痛穴)

主治：頭痛、鼻塞、牙痛、口瘡、腹痛、經痛等
是各種痛症的要穴。



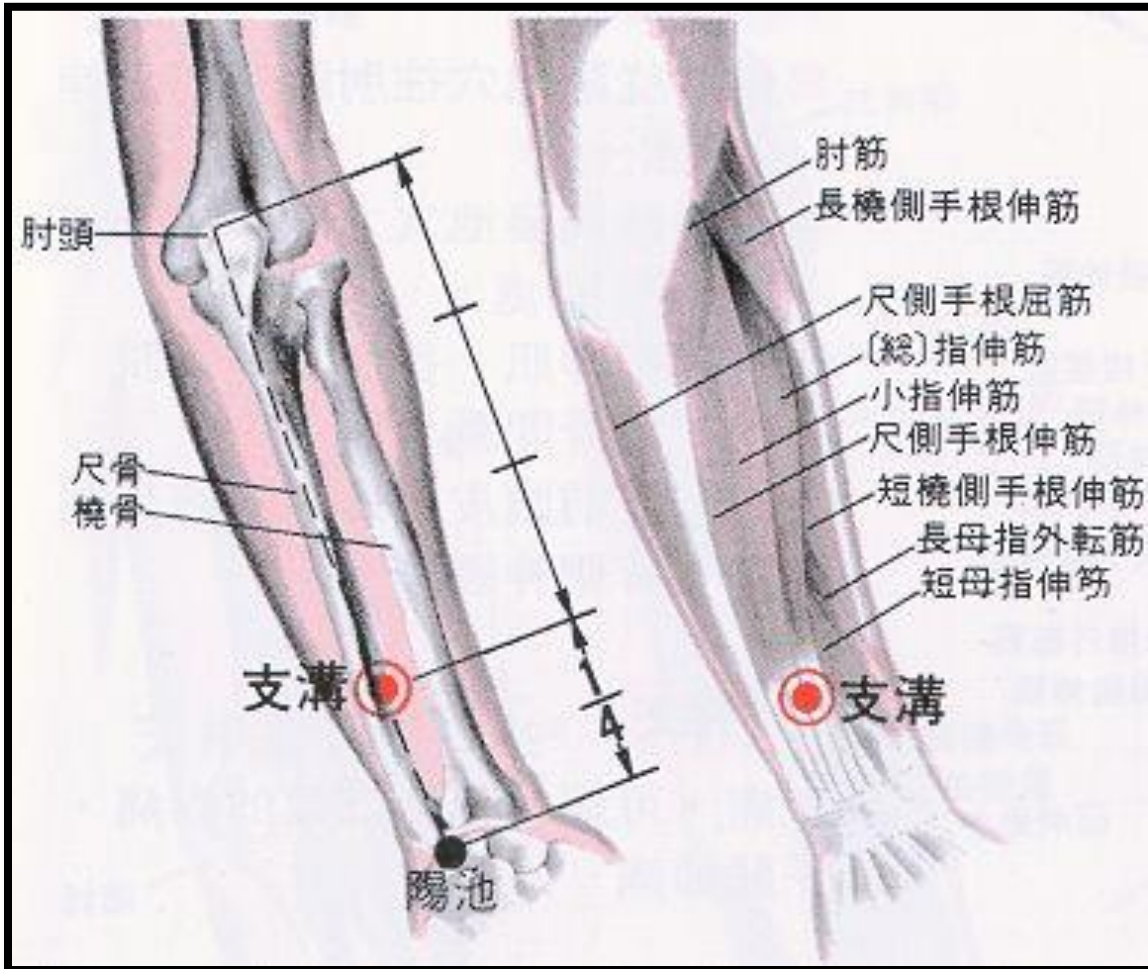
2. 頭項尋列缺

主治：偏頭痛、頭暈、項強



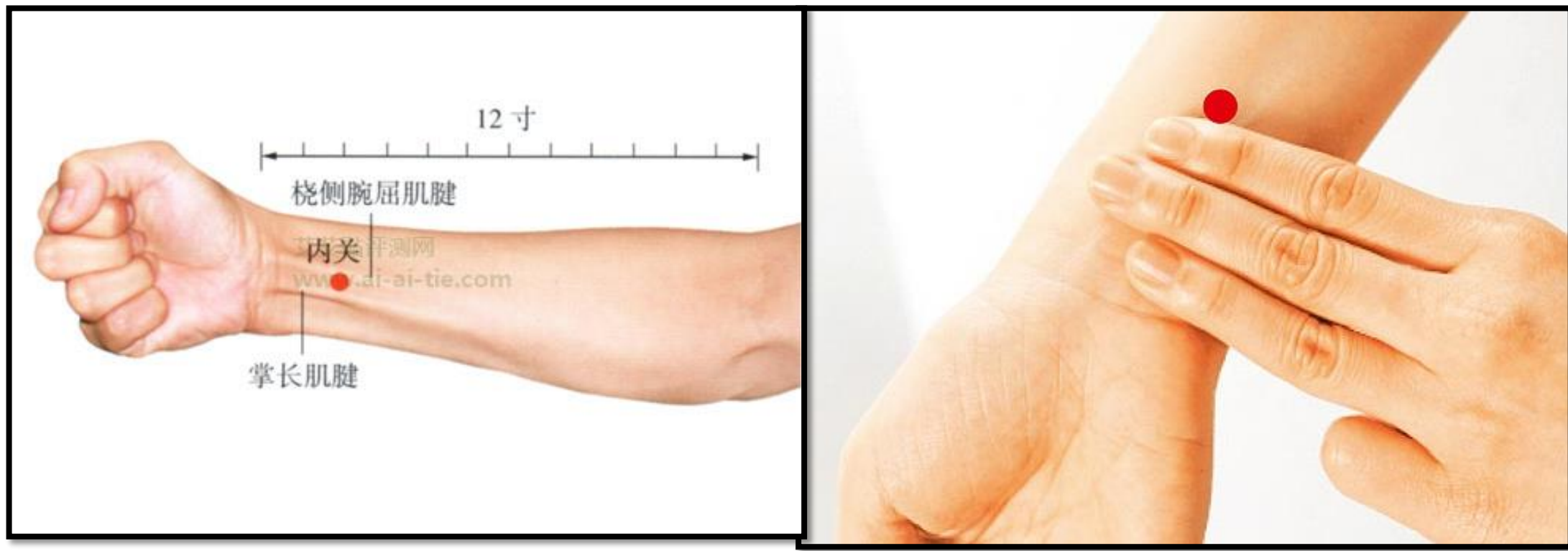
3. 脅肋尋支溝

主治：胸部兩側，由腋下至肋骨盡處的部位為
脅肋，凡脅肋疼痛可以支溝穴治療



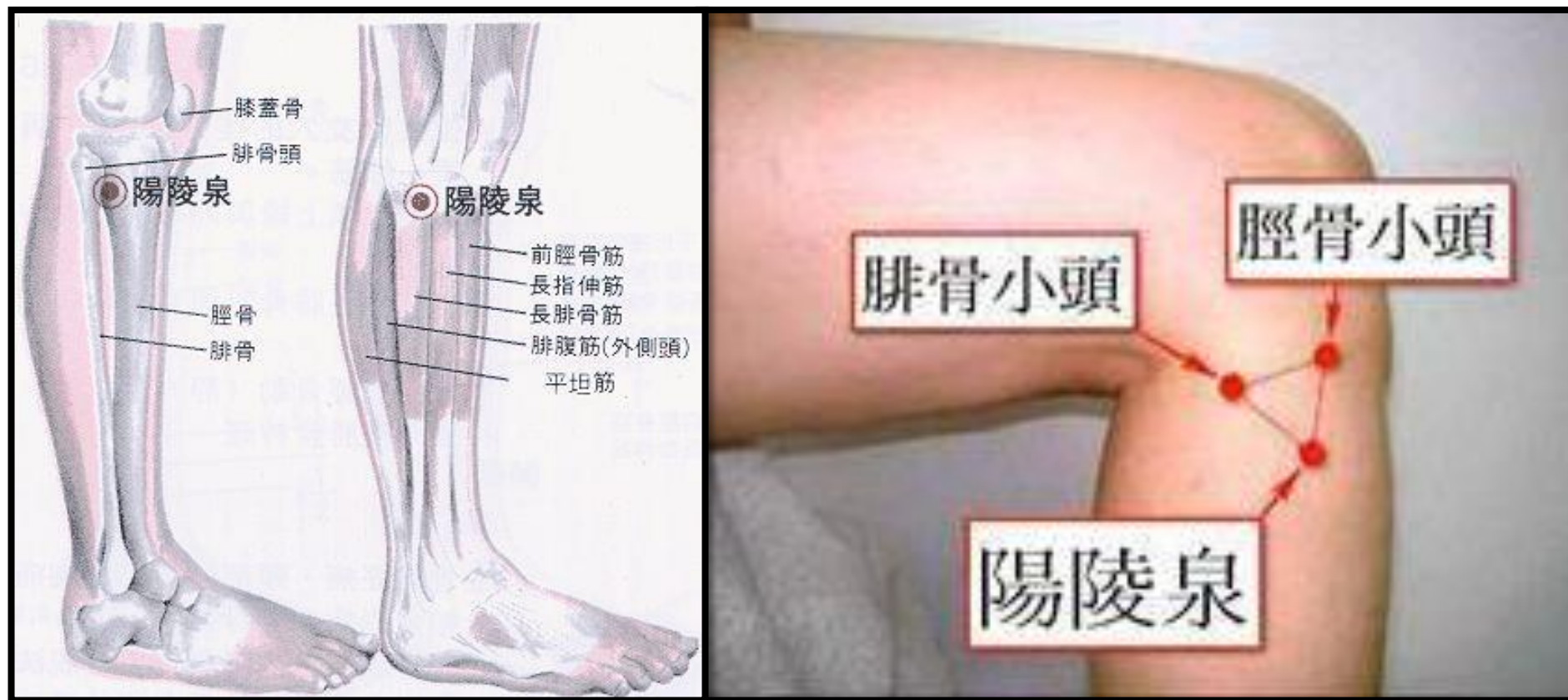
4. 內關心胸胃

主治：胸悶、心悸、嘔吐不止、暈車、胃痛等。



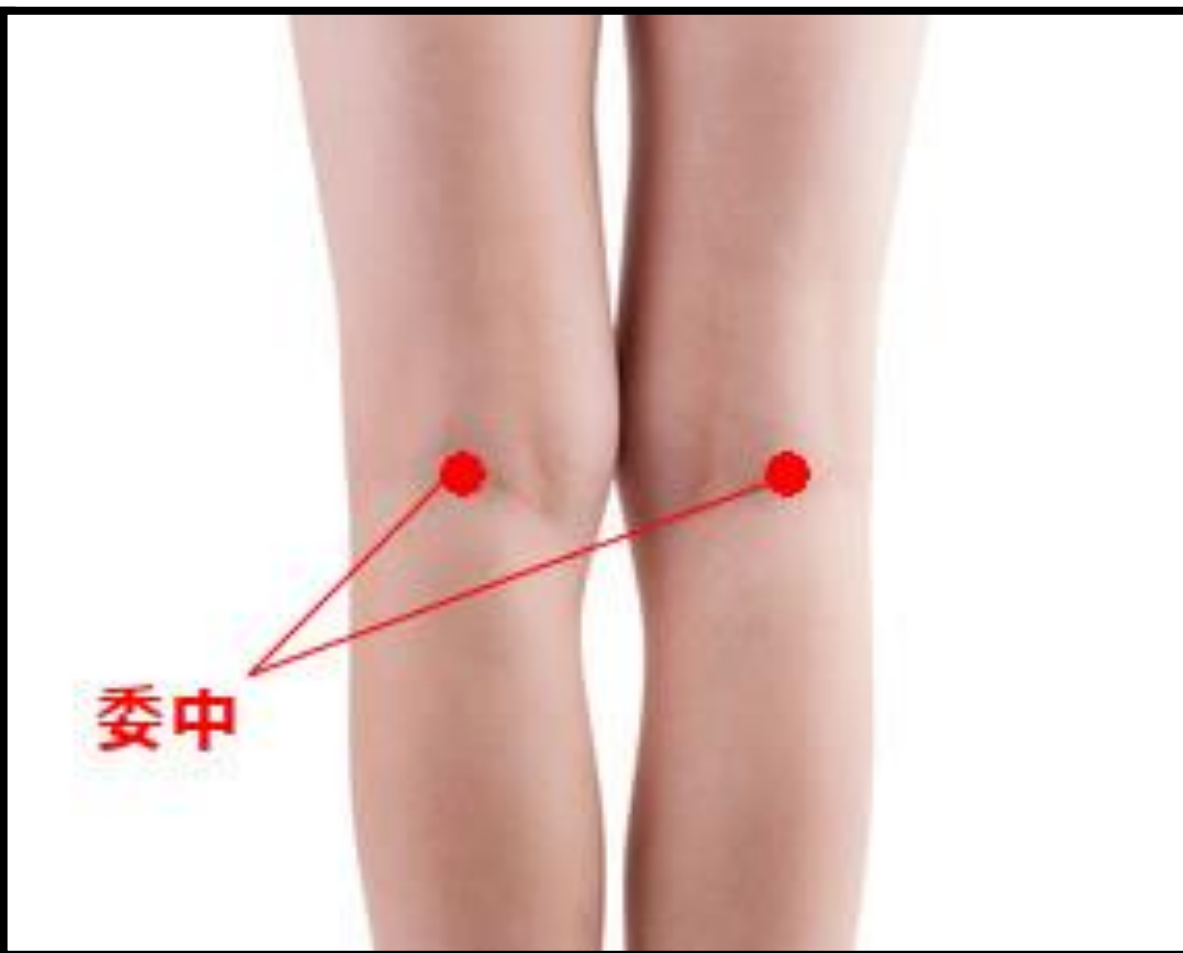
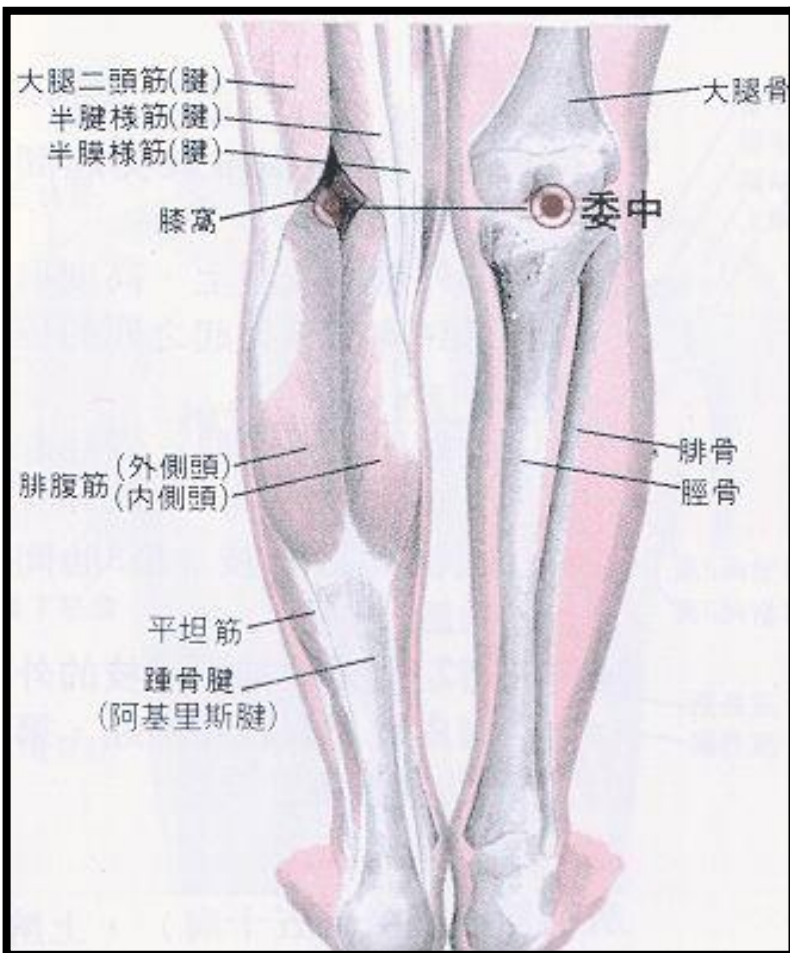
5. 外傷陽陵泉

主治：對於長期筋骨僵硬、痠痛、抽筋、
足踝扭傷、膝扭傷



6. 腰背**委中**求

主治：腰腿部的各種疾病，久站引起的腿部
痠痛。



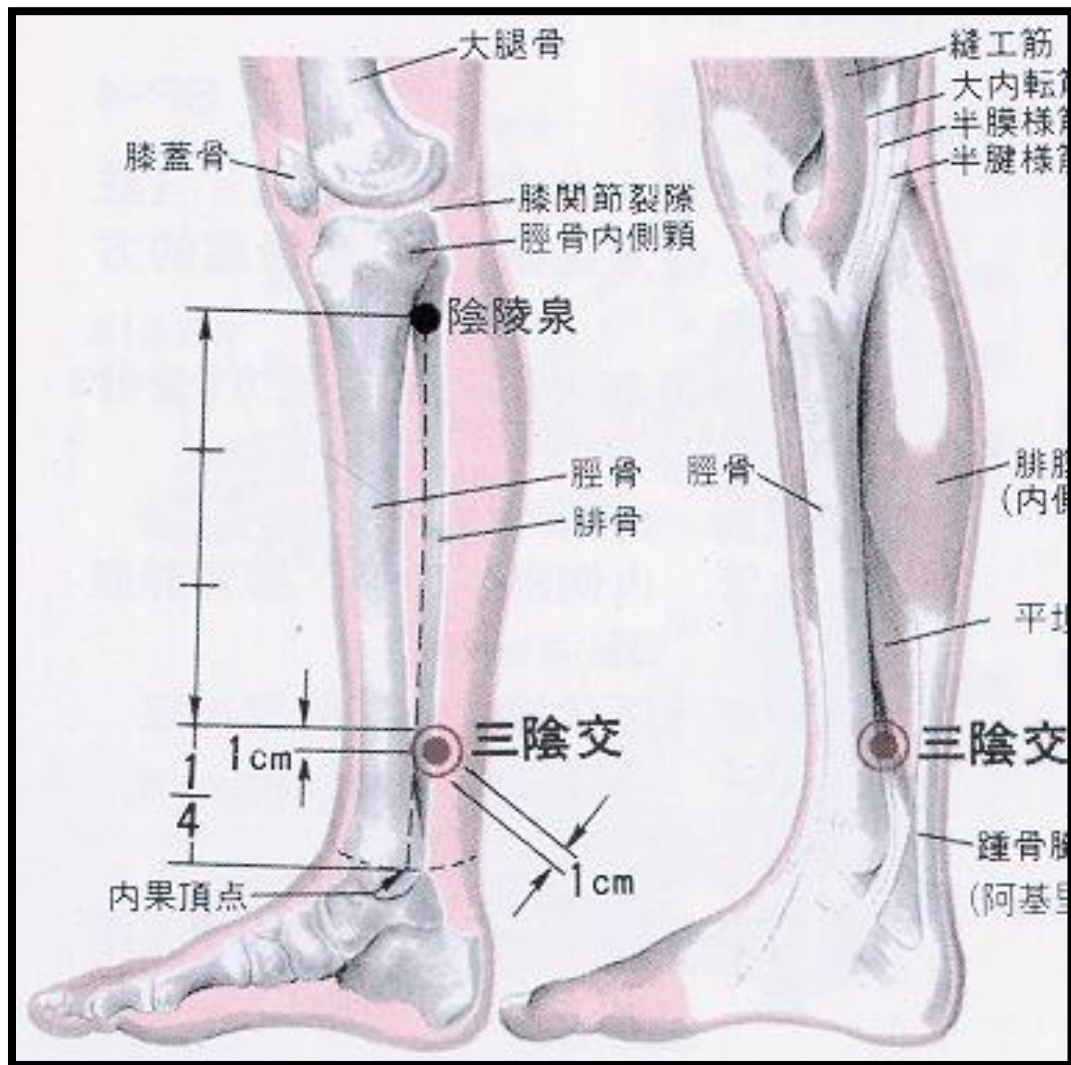
7. 肚腹三里留

主治：主治一切胃病、打嗝、胃食道逆流、胃痛、食後腹脹



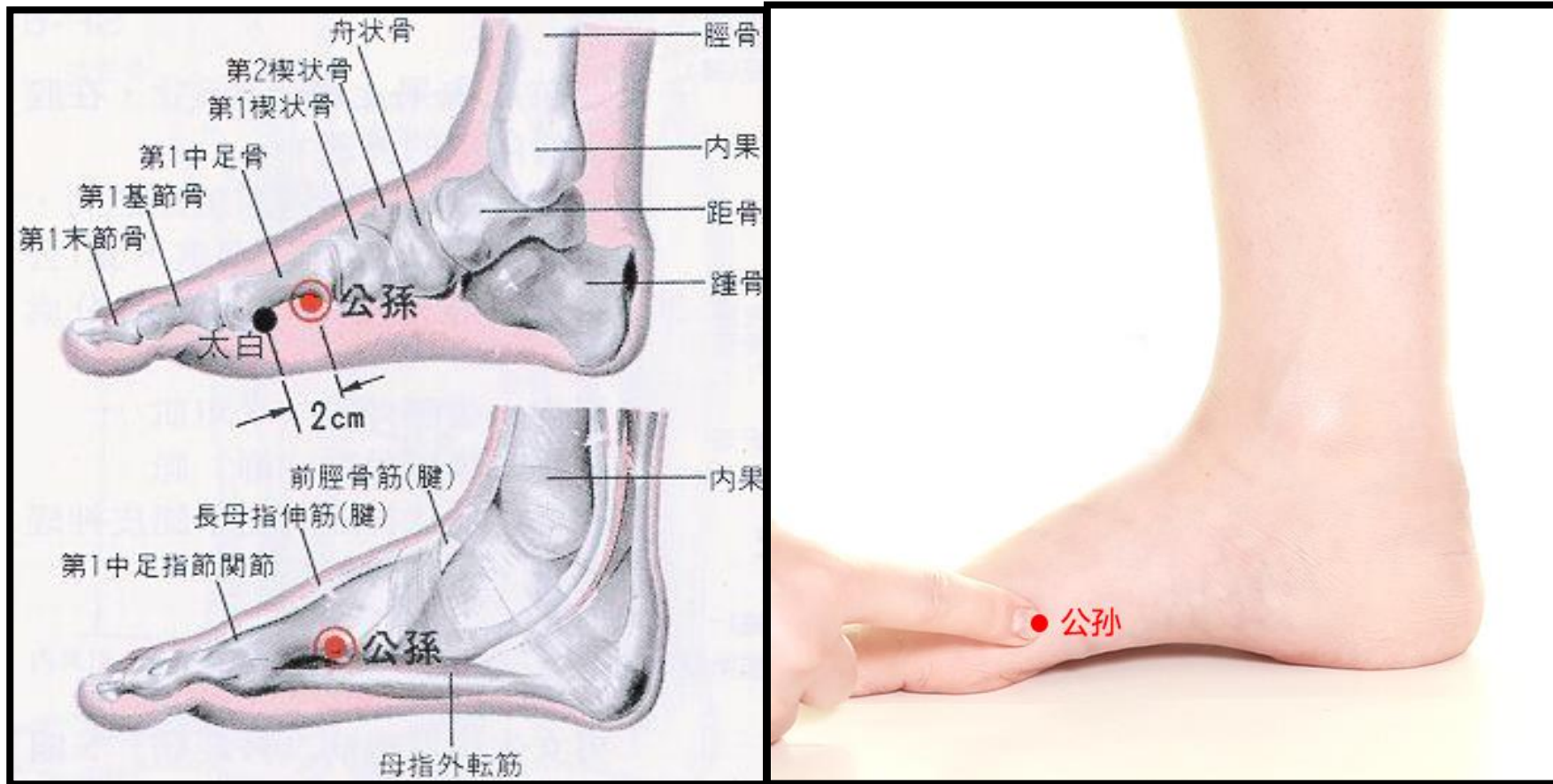
8. 婦科三陰交(發熱穴)

主治：一般婦女疾病. 孕婦慎針



9. 安胎公孫求

主治：安胎、經痛、月經不調、
腹瀉、胃痛、腹痛、嘔吐



10. 阿是不可缺

- 主治：可局部消炎、局部止痛。
- 阿是穴位置：無固定位置，隨病而定，並非穴位，而是局部治療的部位。凡是肌肉痛，壓到那裡，『阿』地慘叫一聲，連聲說『是、是、是』的，就是阿是穴。

有獎問答

7. 十總穴有哪些
特點? 並請列舉2個
穴位?

百萬小學堂高人氣
經典"選我"讓人印象深刻

選我 選我...

弘濟堂 李建興 醫師



早診 :W1.W3.W5
午晚診:W2.W4.W6

A. 李先生，55 歲，2015 年 9 月 7 日初診。

1. 主訴：腰背部酸痛伴活動不利 8 月，加重 1 週。
2. 病史：患者 8 月前無明顯誘因出現腰背部酸脹不適，遇寒、勞累後加重，休息後緩解，平素怕冷，不耐風寒，夜晚四肢冰冷，夜尿多（每晚 3~4 次）。曾多次經醫院治療，療效欠佳，症狀反復。
3. 四診：痛苦面容，肥胖體質，四肢不溫，舌淡白苔滑，脈弱而無力。
4. 理學檢查：腰背部局部壓痛(+)，腰椎生理曲度變直，局部肌肉緊張，腰椎活動輕度受限，雙下肢直腿抬高試驗(-)，加強實驗(-)，4字實驗(-)，雙下肢肌力 5 級，病理性反射未引出。
5. 光學檢查：腰椎正側位X光：腰椎4.5節退化骨刺。
6. 中醫診斷：腰痛(脾腎陽虛)，治療以補腎壯骨，溫陽通絡為主。
7. 寄生腎氣丸合補骨脂、杜仲、淫羊藿、菟絲子

B. 陳小姐，39 歲，2015 年 4 月 6 日初診。

1. 主訴：外傷致腰背部疼痛，活動受限半月餘。
2. 病史：患者半月前搬重物不慎扭傷腰部，當即出現腰背部疼痛，屈伸不能，在家自行塗擦跌打油，症狀未見好轉，反而加重，腰部活動不利，徹夜未眠。曾求治於多家醫院，未見好轉。
3. 四診：舌紫暗、苔薄白，舌底脈絡瘀紫，脈澀。
4. 理學檢查：腰背部局部腫脹，壓痛(+)，腰椎屈伸活動受限，雙下肢直腿抬高試驗(-)，加強實驗(-)，雙下肢肌力正常，病理反射未引出。
5. 光學檢查：腰椎正側位 X 光：腰椎沒有骨折。
6. 中醫診斷：腰痛(氣滯血瘀)，治以行氣活血、祛瘀止痛。
7. 疏經活血湯合赤芍、土鱉蟲、丹參、川芎

C. 王女士，63 歲，2015 年 6 月 8 日初診。

1. 主訴：腰背部酸痛 5 年加重 7 天。
2. 病史：患者 5 年前，無明顯誘因出現腰背部酸痛不適，後因跳廣場舞不慎扭傷，疼痛加重，到醫院求治，給予消炎止痛等對症處理，症狀稍緩解，之後反復，時輕時重，多次門診求治。
3. 四診：近來腰痛加重，轉側不能，徹夜難眠，口渴，飲不多，納食差，二便正常，口唇紅紫，舌紅、質暗，脈弱。患者年輕時長期從事農田勞作。
4. 理學檢查：腰 3、橫突旁壓痛(+)，腰椎屈伸活動輕度受限，左右側彎正常，雙下肢直腿抬高試驗(-)，4 字實驗(-)，雙下肢肌力 5 級，雙下肢感覺、血運、活動可，病理反射未引出。
5. 光學檢查：腰椎正側位 X 光：腰椎退化。
6. 中醫診斷：腰痛(肝腎虧虛)，治療以補益肝腎，活血通絡。
7. 六味地黃丸合牛膝、桑寄生