

# 中醫 看痠痛



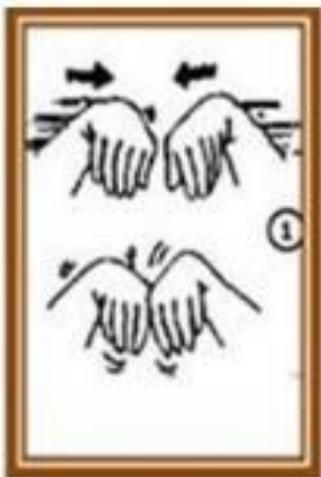
- 主講者：弘濟堂中醫診所 **李建興** 醫師
- 日期：108/05/28

# 十巧手

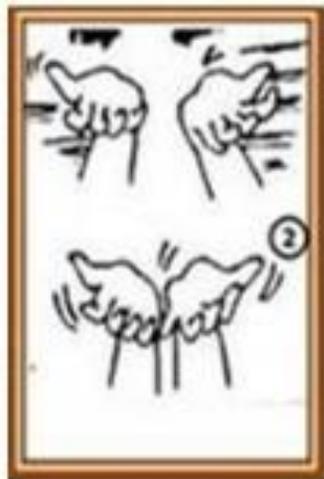


1. 十巧手敲擊的部位都是**重要穴道**，尤其順著經絡更有加強效果。
2. 一到八巧做下來掌心已經發熱，**血液循環通暢**，九和十兩巧揉捏耳朵按摩眼睛，都有熱敷的效果。

1



2



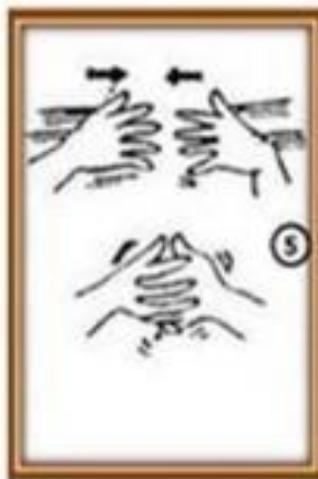
3



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。

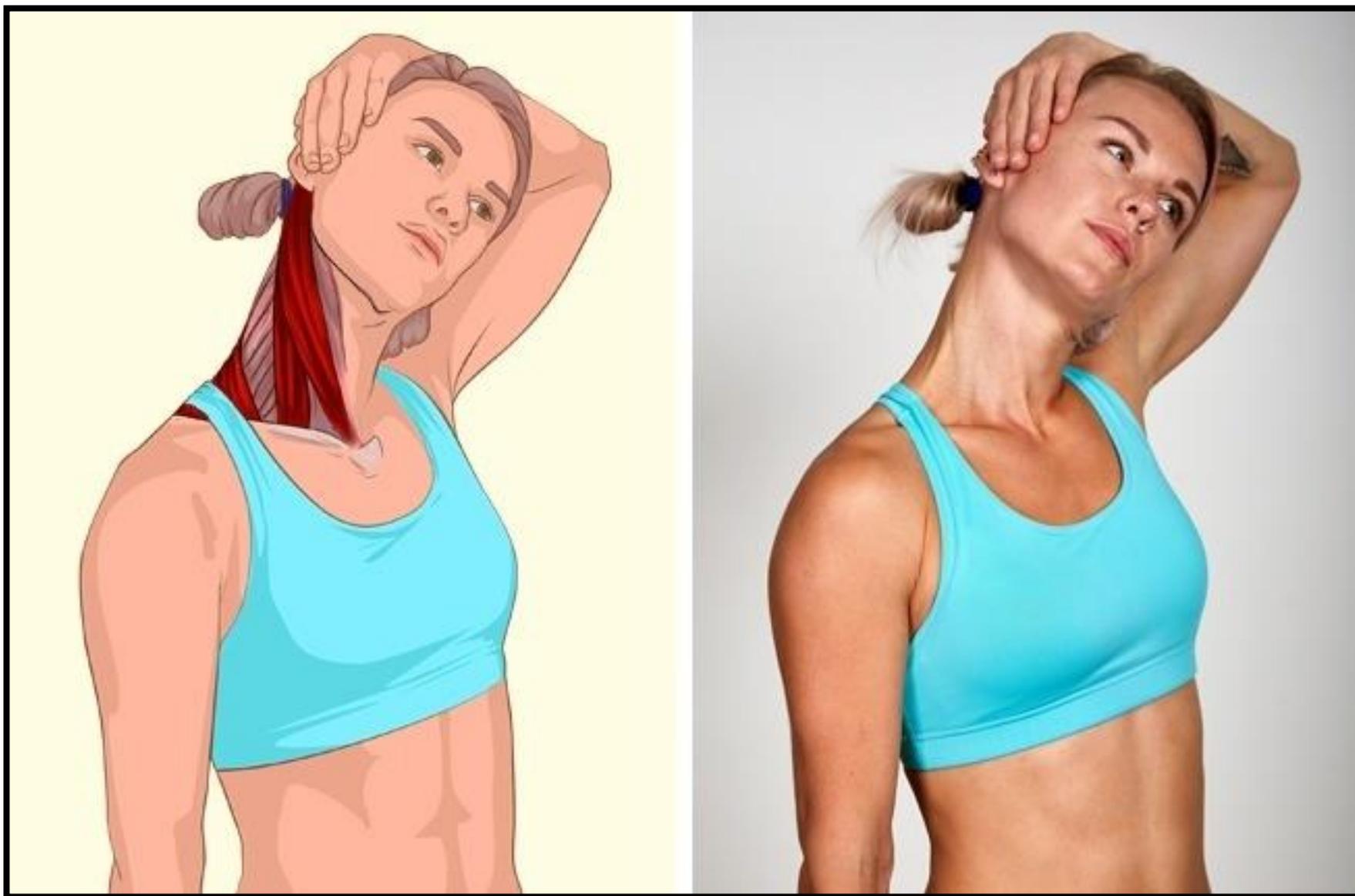


## 2. 推壓下巴

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

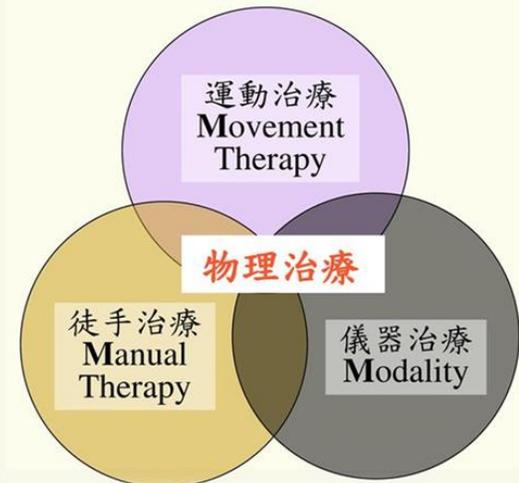
## 中醫傷科

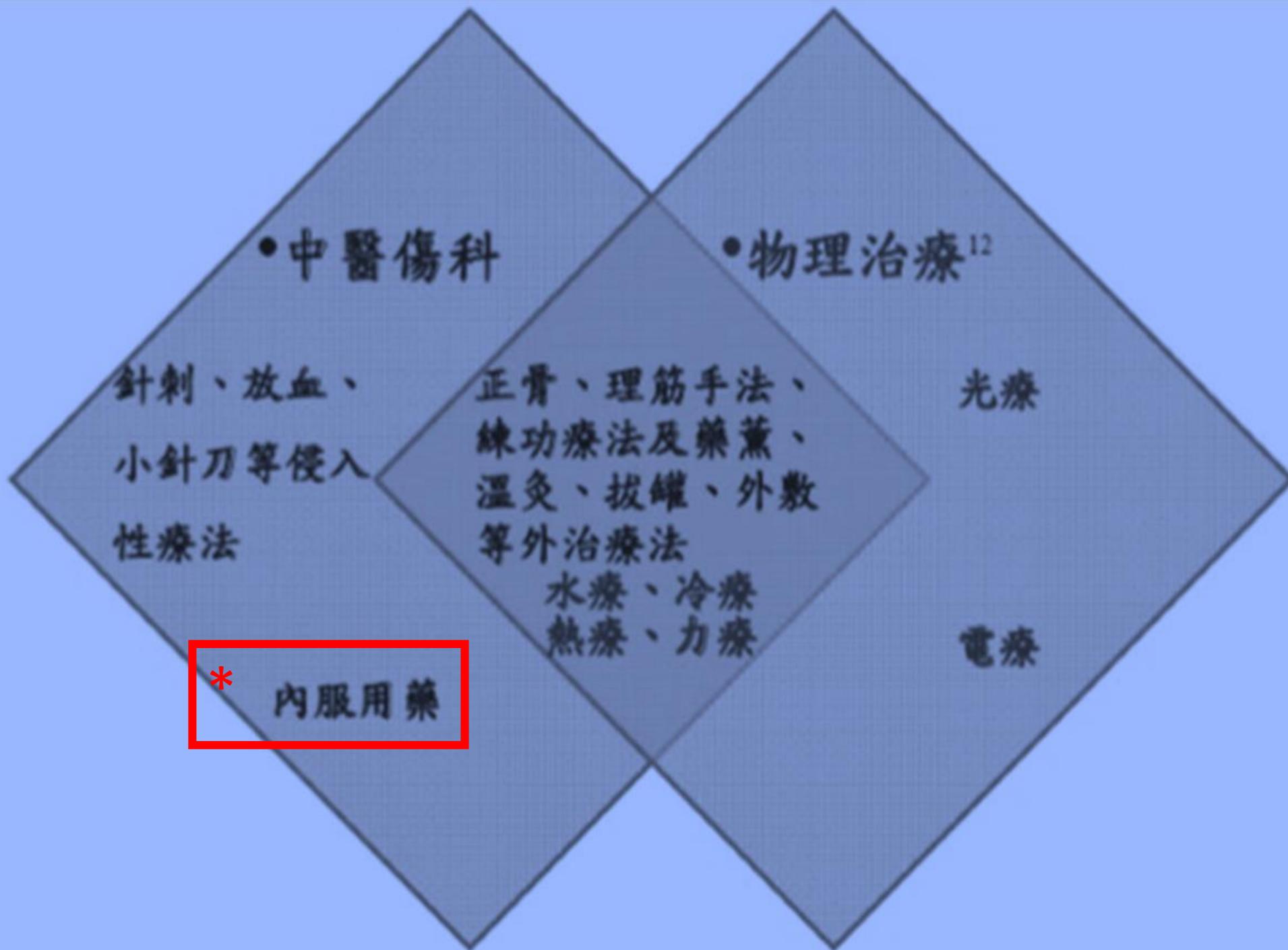
- **臟相學說**: 從生理機能的角度去討論人體相關的解剖構造
- **氣血學說**: 皮肉肌筋骨等運動器官之生長與功能皆須氣血之濡養. 氣血的阻滯與紊亂皆會致病
- **經絡學說**: 由穴位應激效應發展出與臟腑間生理病理關聯通路. 進而多方運用在診斷治療上

## 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

# 痛



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

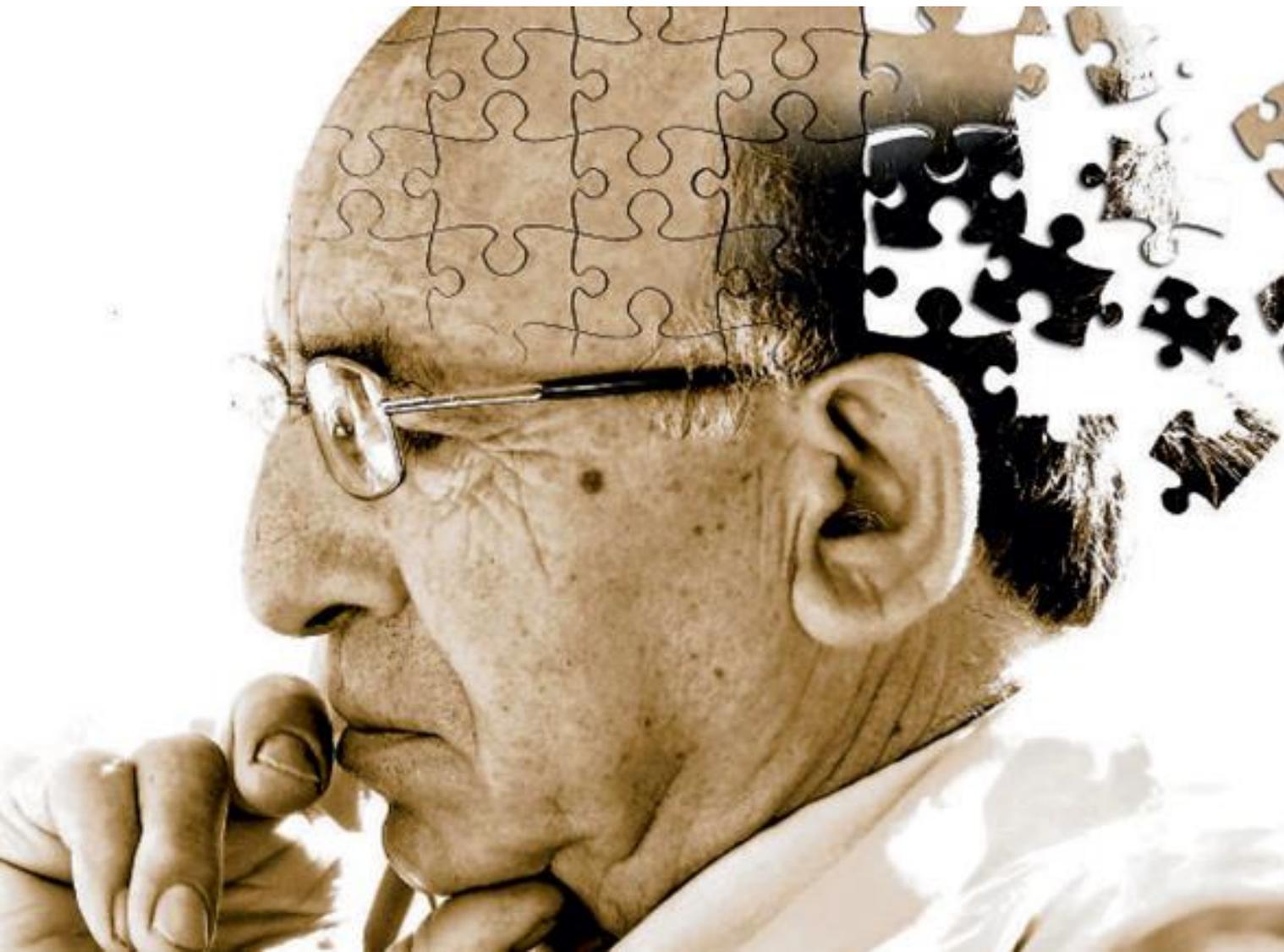
- 依據勞工保險職業病給付資料中發現，手臂頸肩疾病給付者占最大宗，占47.0%，堪稱是台灣排名第一的職業病，其次是下背痛者占19.3%

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

有小  
約燕

# 1. 中醫傷科治療 痠痛有些**方式**?



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...

有獎問答

# 有獎問答

## 2. 中醫傷科治療 理論依據那些學說?

有小燕

TVBS HD



選我選我

百萬小學堂高人氣  
經典"選我"讓人印象深刻

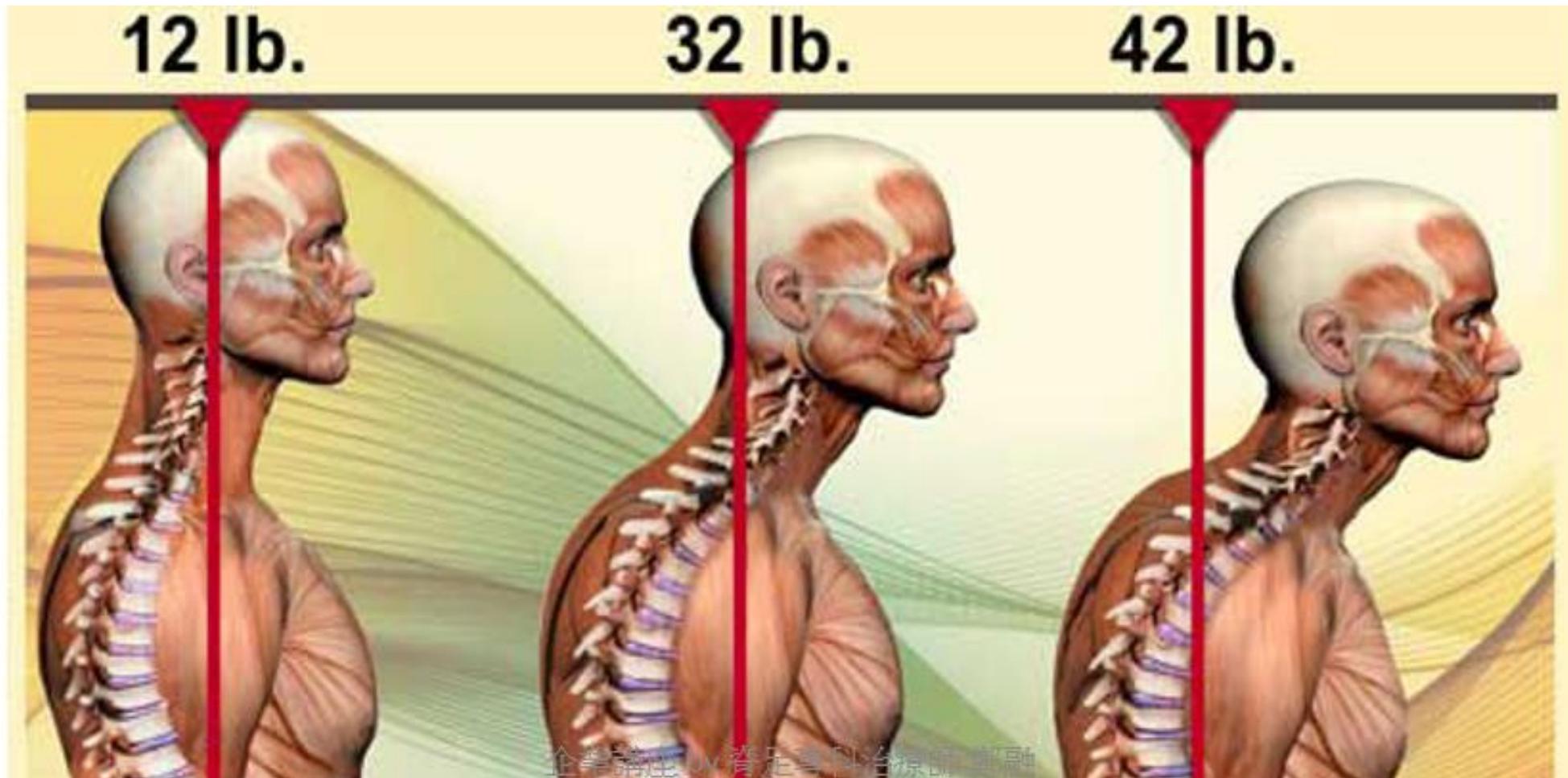
選我 選我...



|            |             |             |             |             |
|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 0°<br>12lb | 15°<br>27lb | 30°<br>40lb | 45°<br>49lb | 60°<br>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 top and green leggings. The background shows a cityscape with lights and hills under a sunset sky. The person is in a handstand position with one leg raised high and the other leg bent at the knee.

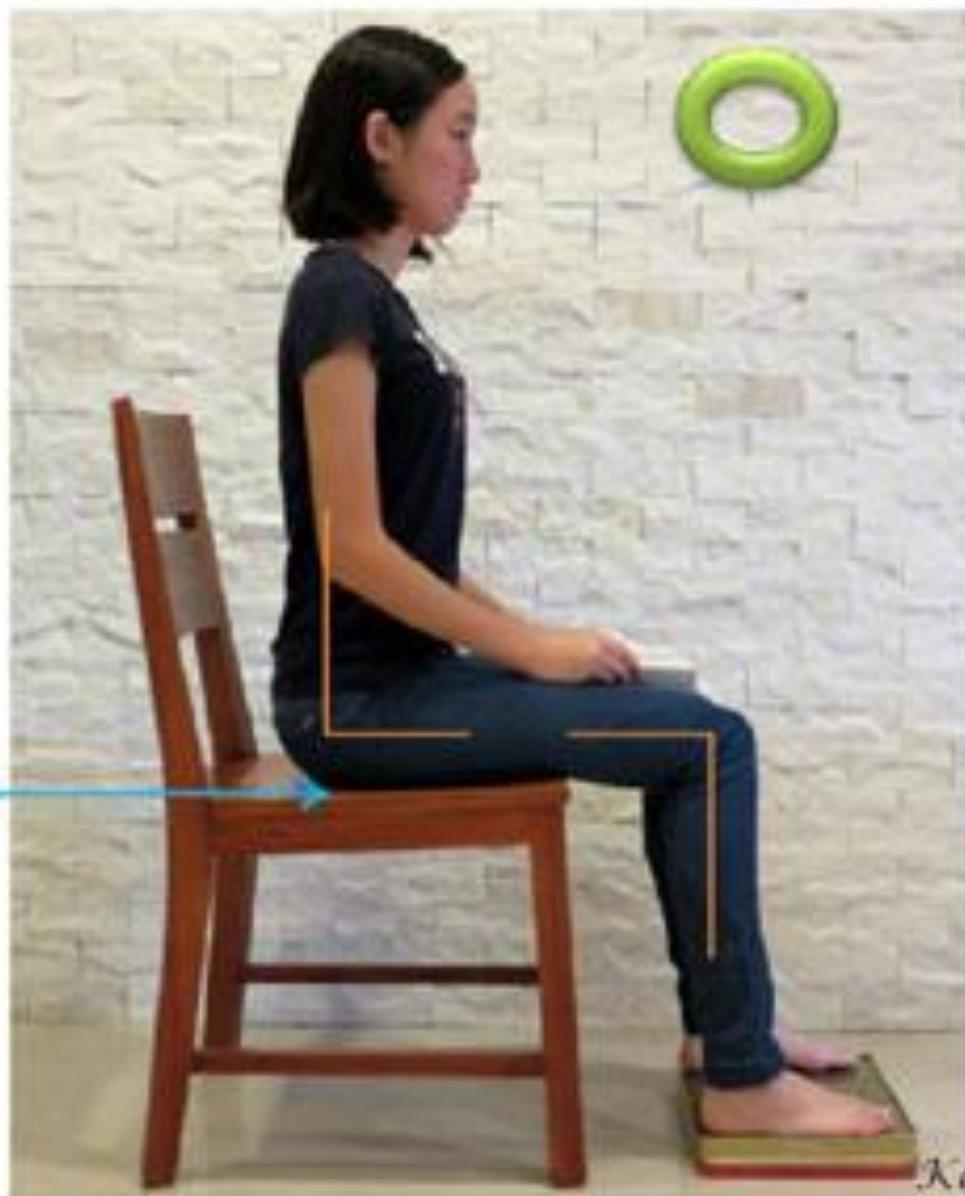
姿勢

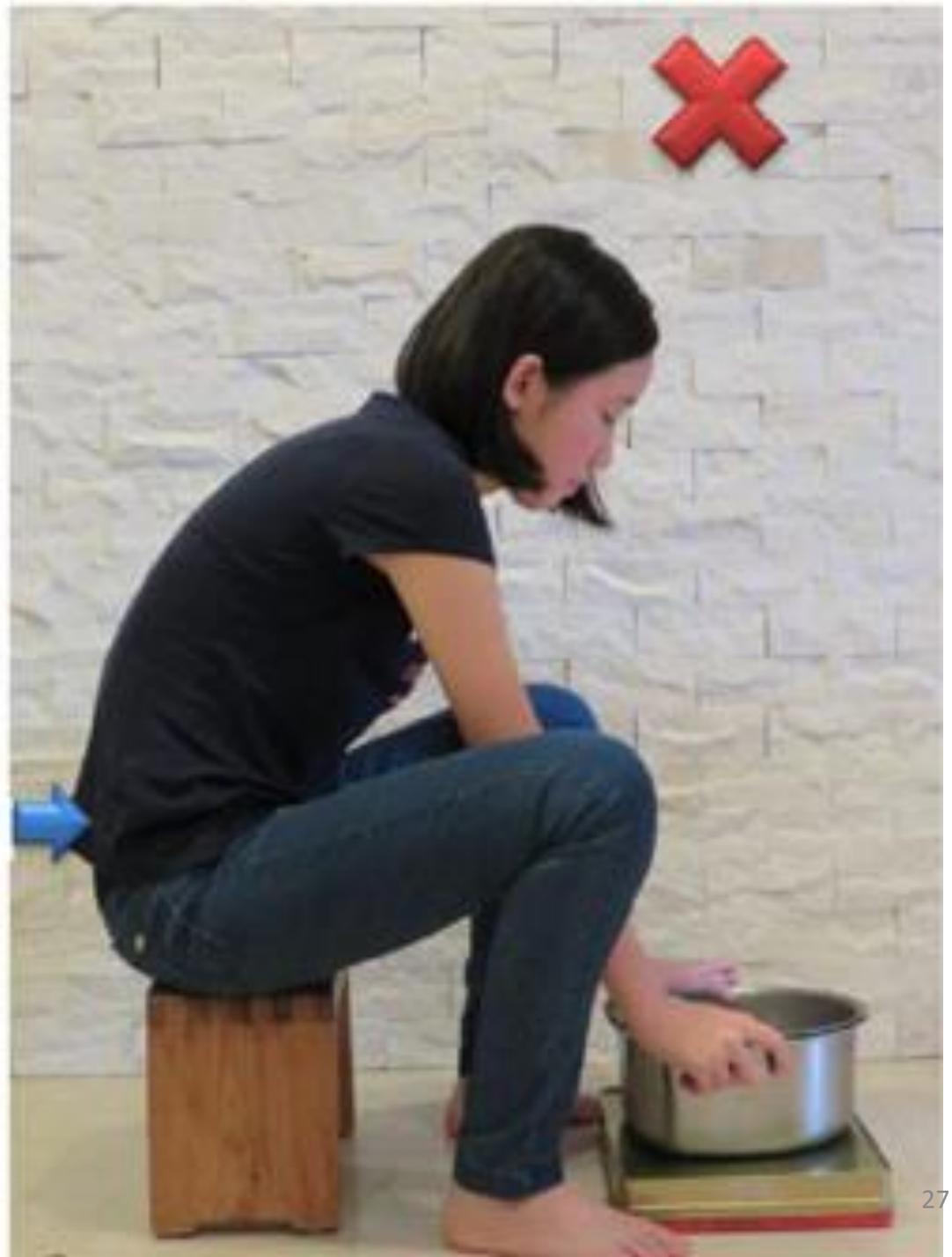
才是力量

# 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









A close-up photograph of a hand holding a white, textured cloth. A red, textured garment is draped over the cloth. The background is a light blue, textured wall.

**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：側揸

**✗ 單肩側揸 ✗ 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。

#### ✔ 斜側揸

負重肌肉/關節：胸椎、背部肌肉、腹部肌肉、腰椎、斜方肌

#### 好處

- 斜揸令肩帶固定，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。



## 單肩揸袋

### 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



斜方肌

肱二  
頭肌

腕屈、  
伸肌

### 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



斜方肌

肱二  
頭肌

腕屈、  
伸肌

## 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？

- 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

## SCOLIOSIS

The 6 signs of detection

① Hump on the back in leaning position



② Inclined shoulders

③ Asymmetrical waist

④ Tilted hips



⑤ One prominent scapula

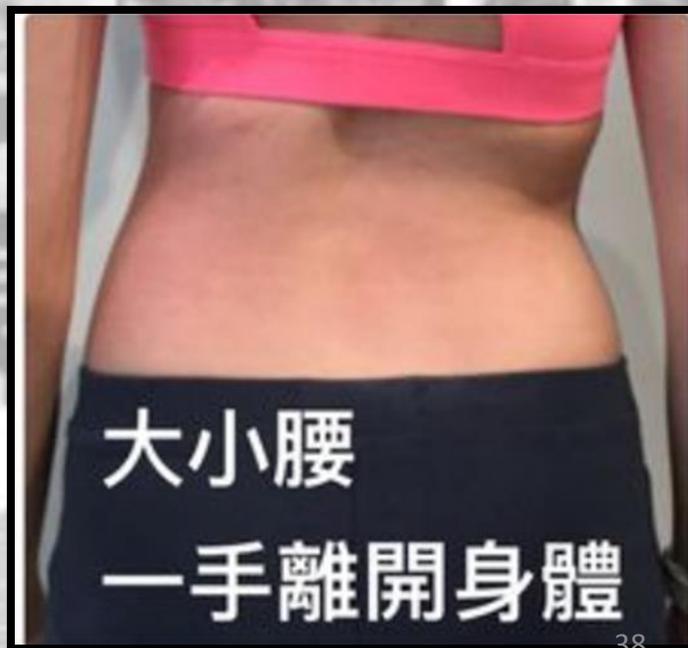
⑥ One arm away from the trunk



挺立康 Upright Come Scoliosis Clinic



一肩胛骨凸起



大小腰  
一手離開身體

有獎問答

3. 下列姿勢何者較佳?



# 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

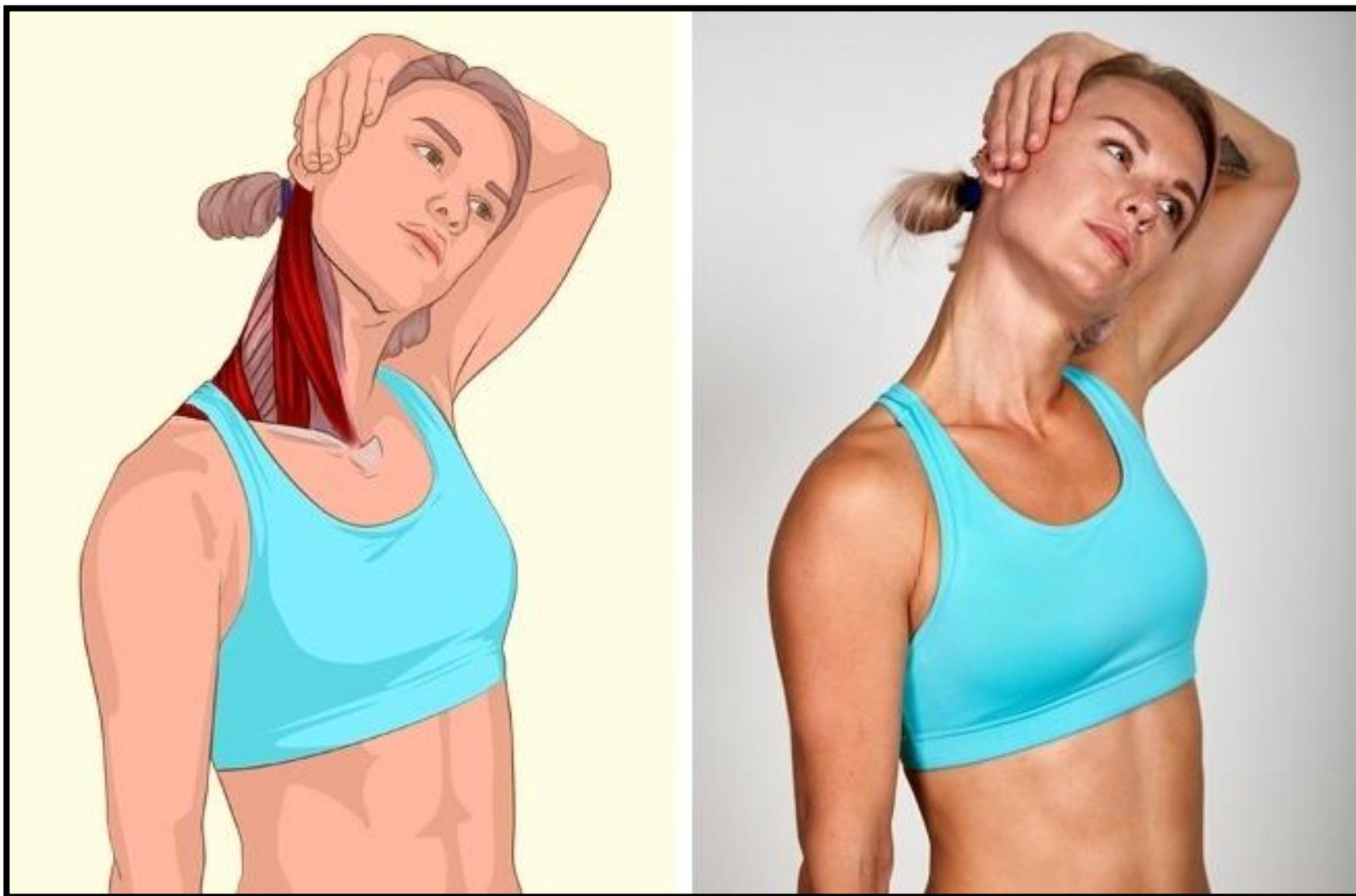
選我 選我...

# 肩頸痠痛!!

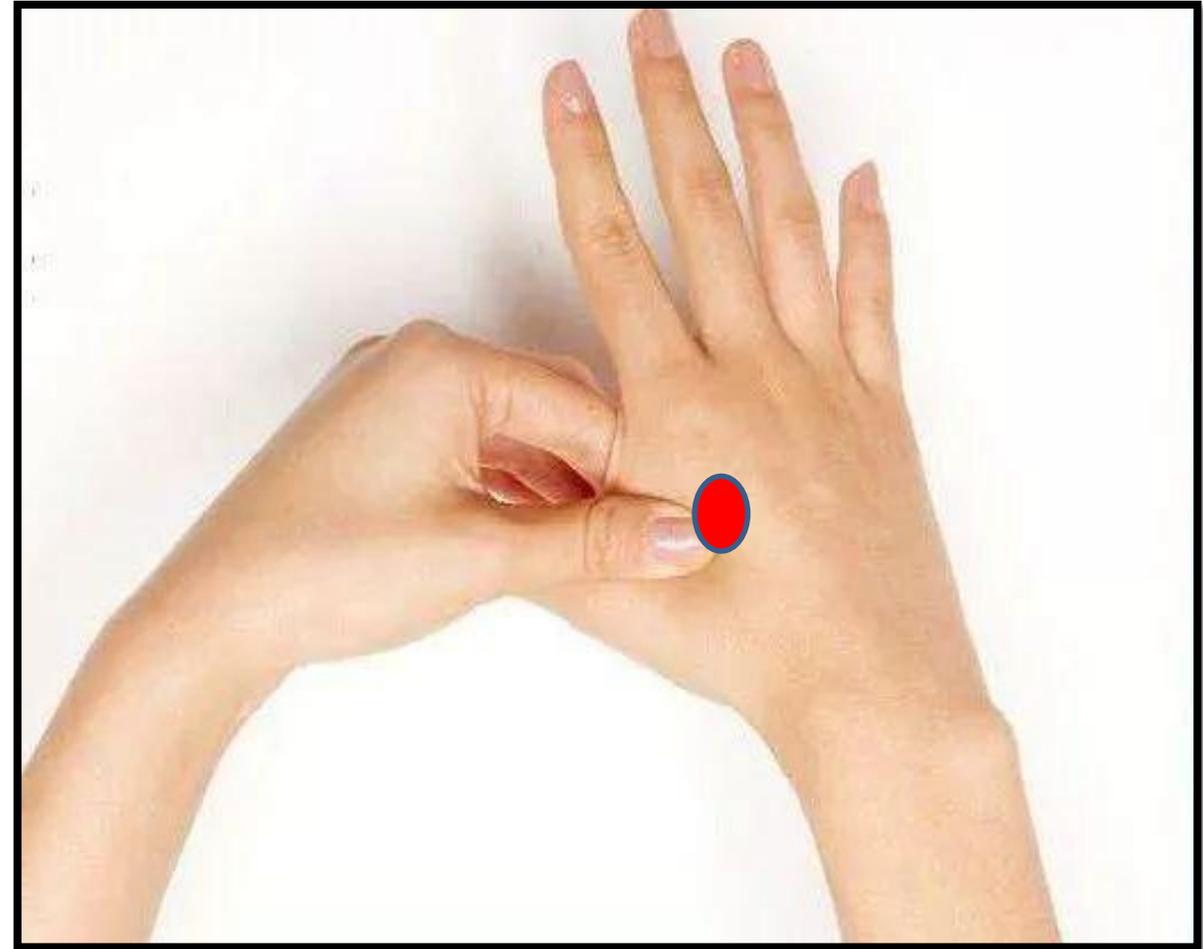
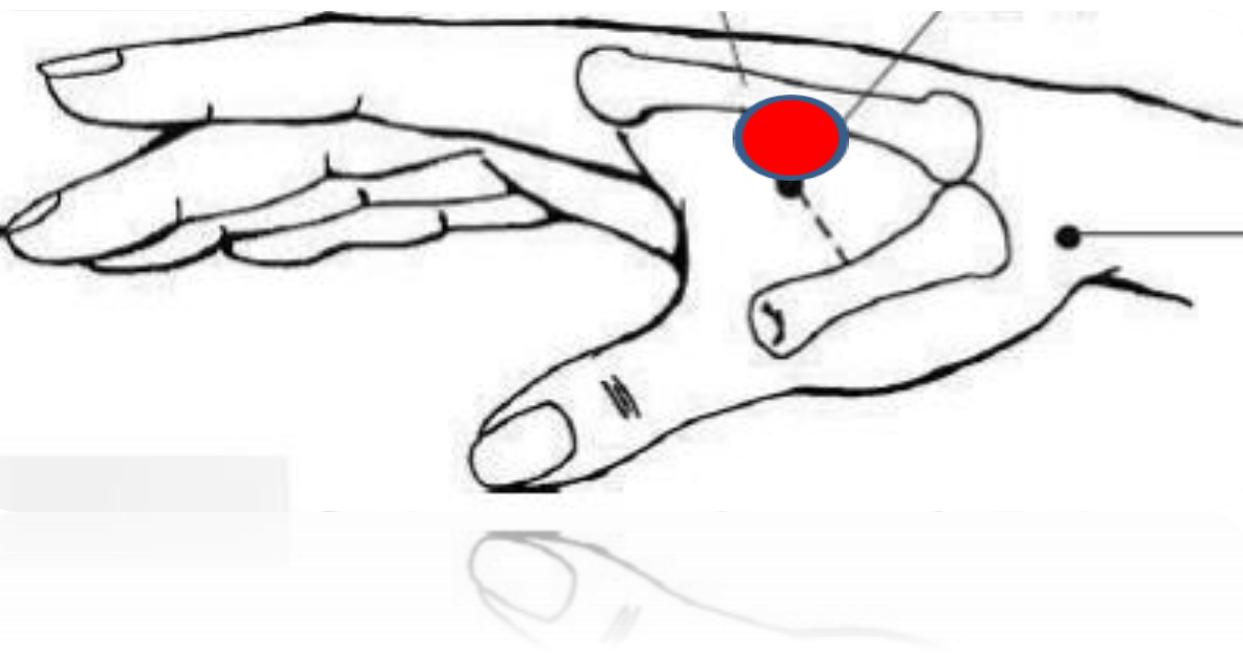
# 3招有效紓解



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\*)



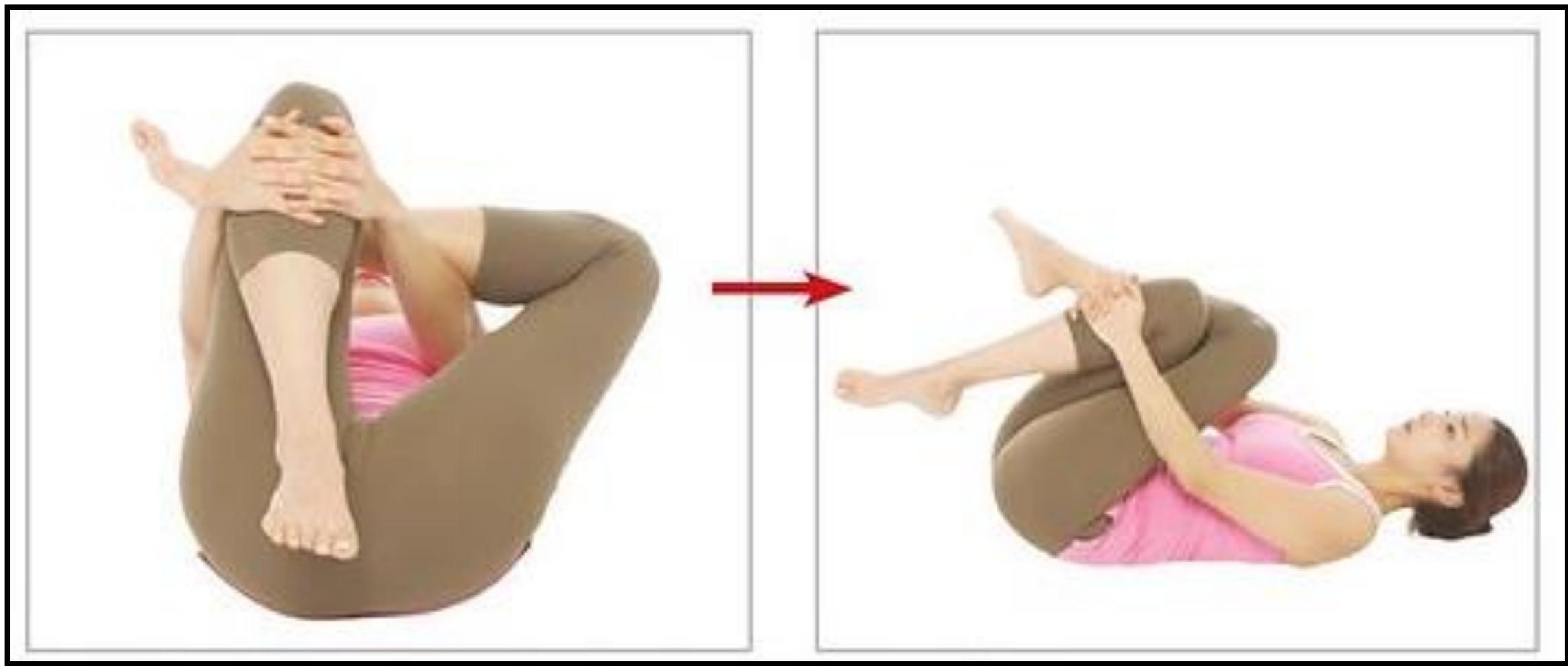
# 腰痠腿痛!!

# 3招有效紓解

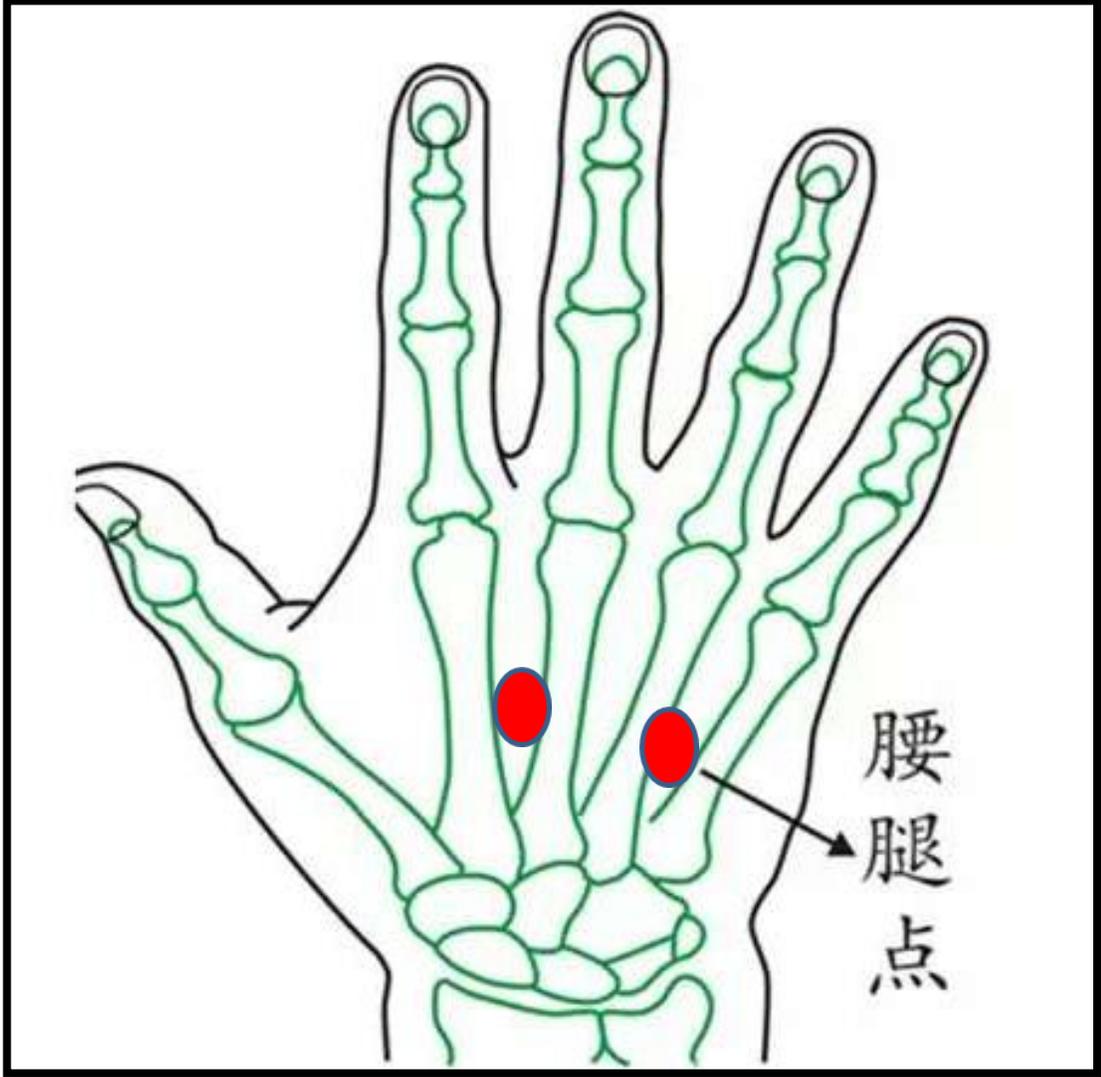
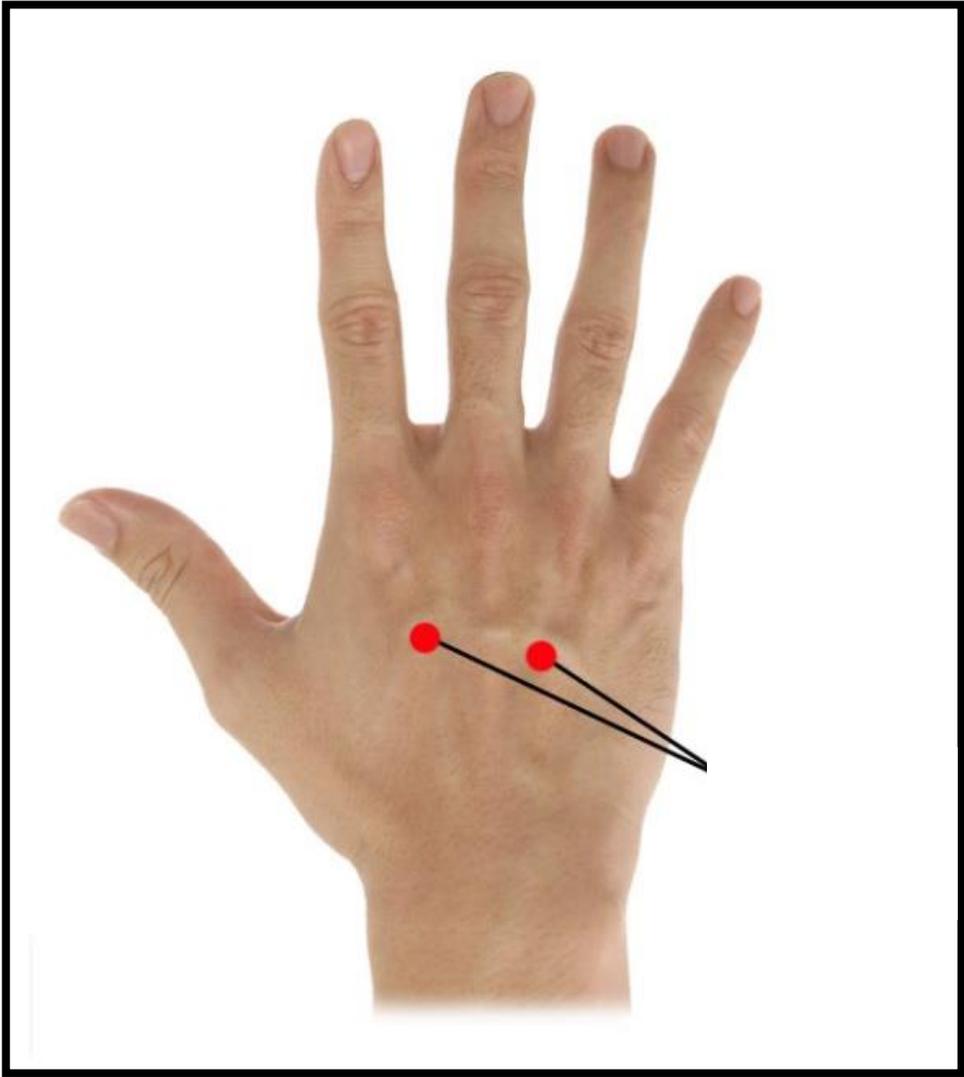


每天練習10分鐘

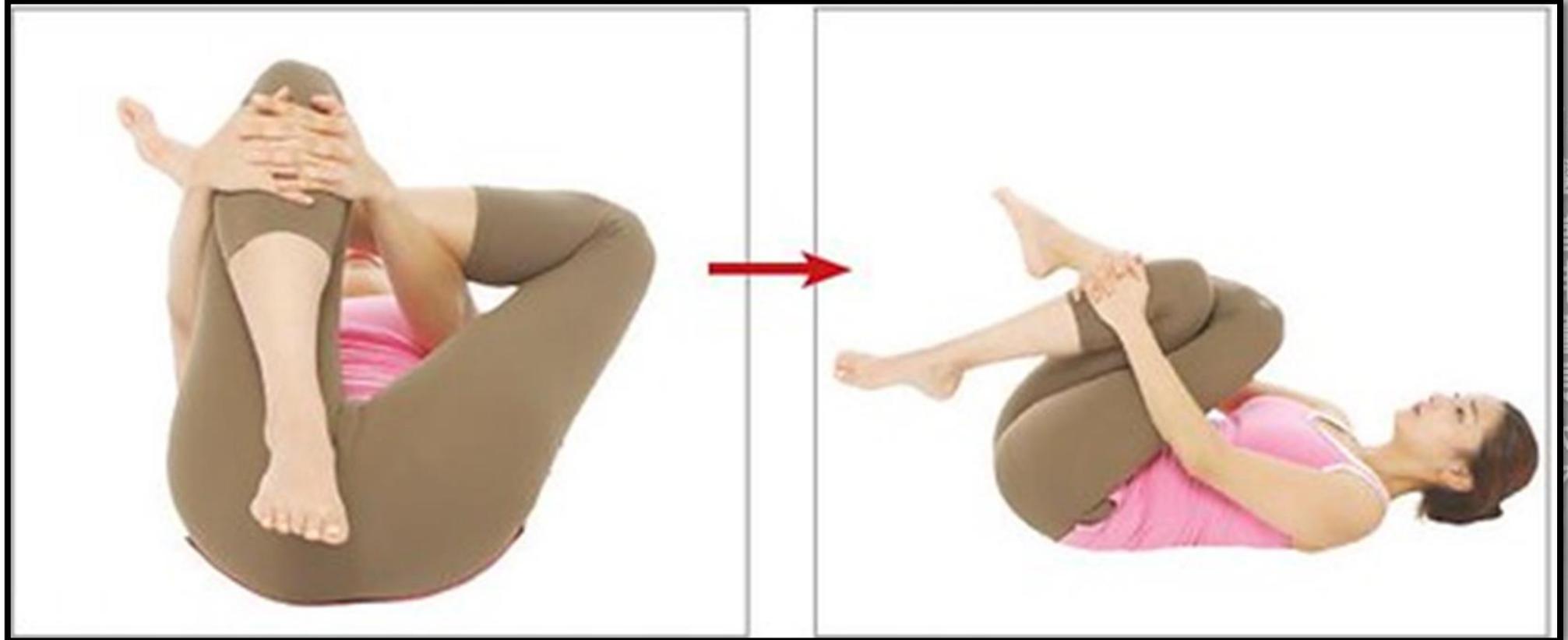
兩個動作依序進行，左右各停留20秒，各做3次



# 腰腿點(經外奇穴)



5. 請問拉到 **左邊或右邊** 的臀大肌?



選我選我!

選我 選我...

有獎問答

# 預防五十肩



- 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  
西

站  
觀

黑  
點



切問聞望

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

# 方藥

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

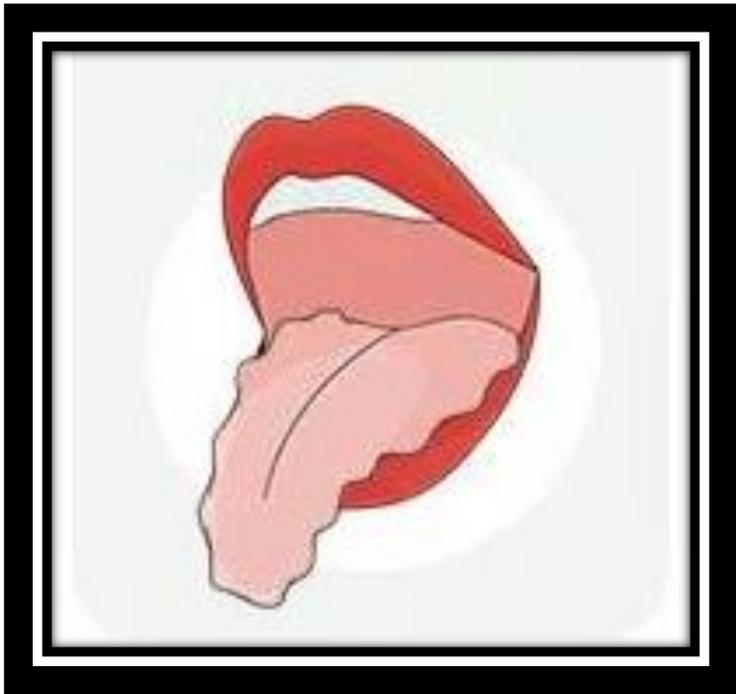
## 體內濕氣過重的十大症狀 你中了幾項？

- 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

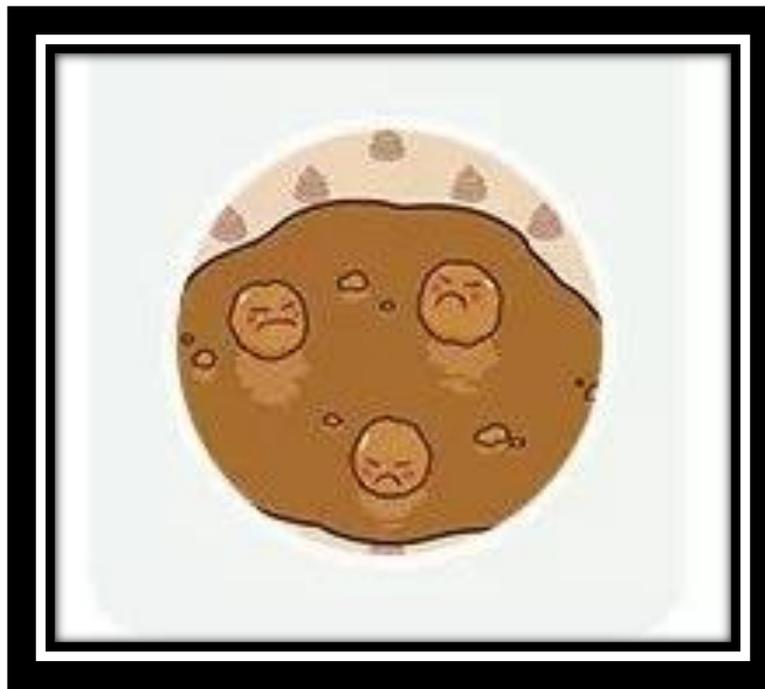


# 濕氣最典型 3 個 特徵

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

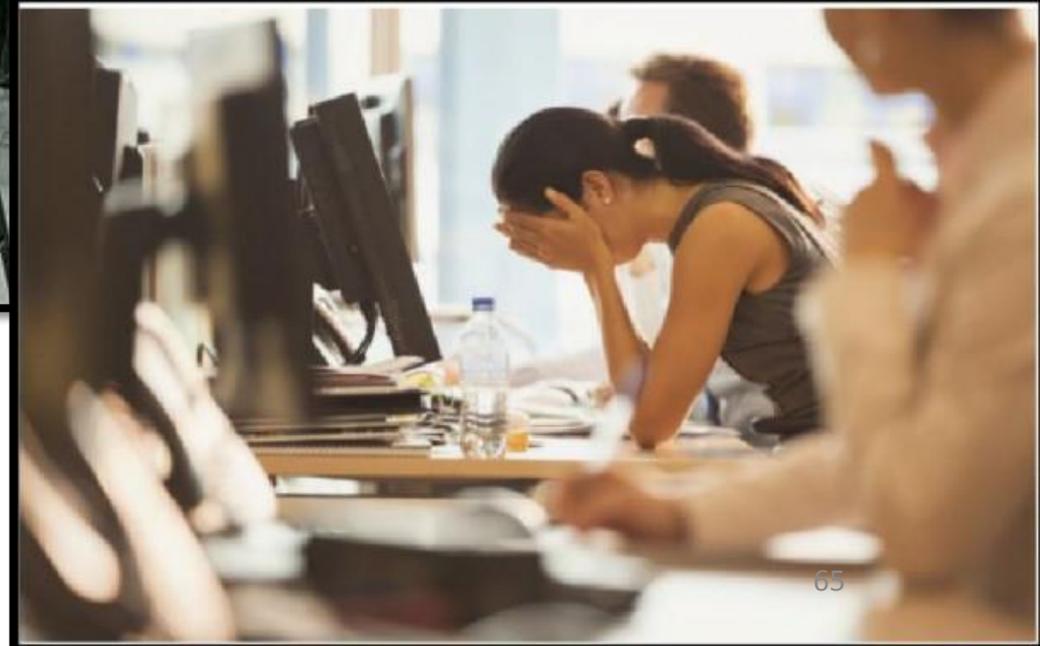
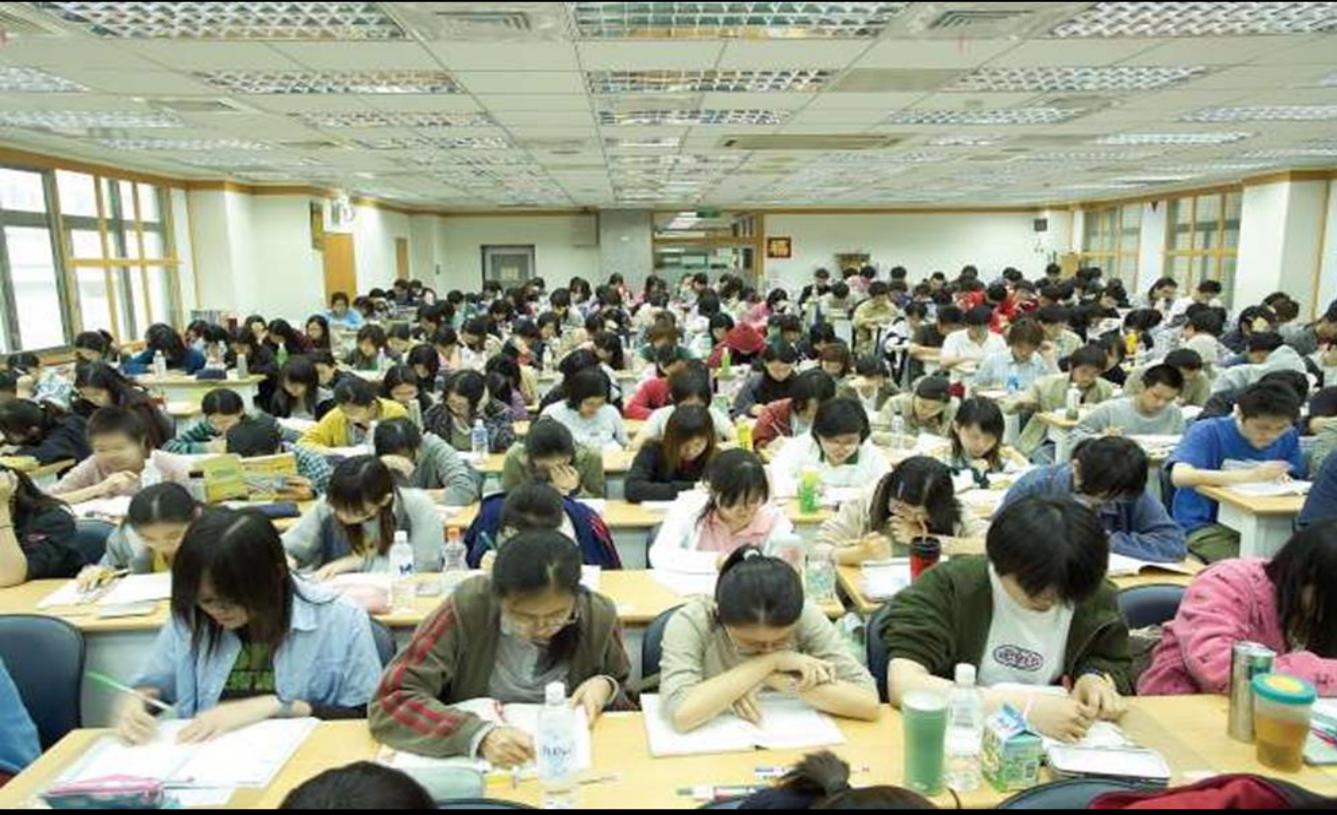
## • 氣滯血瘀

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

# 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







# 太乙真氣功

全用

足少腎經

手少小脈經

足太

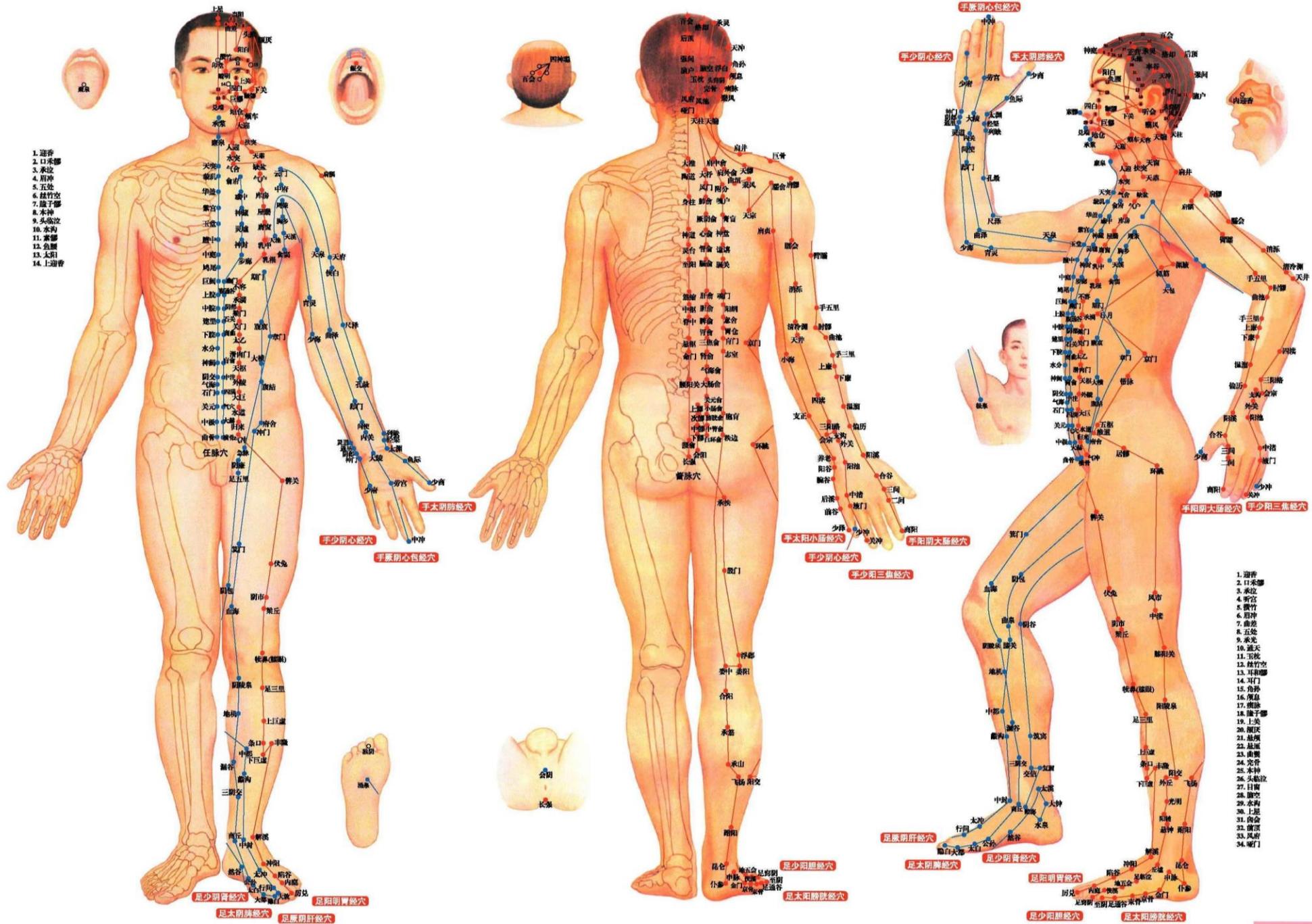
手小陽二

足太陽膀胱經

八脈詳

經脈詳





# 中醫師 治病必 扎穴位

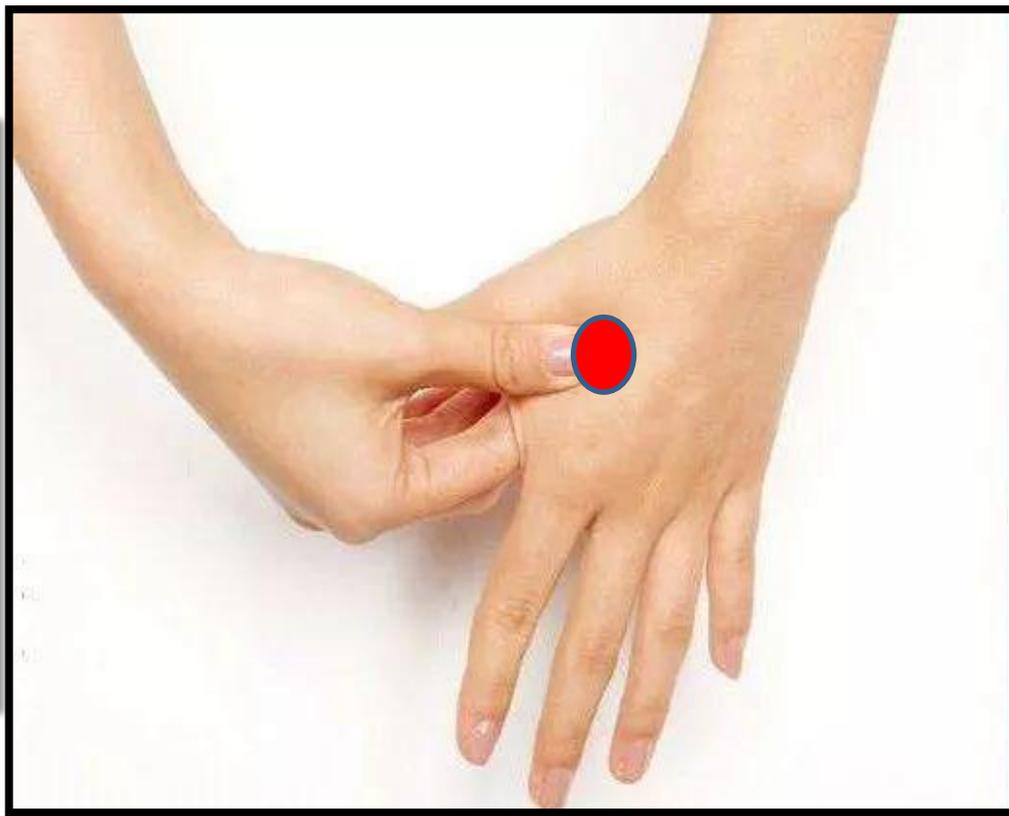
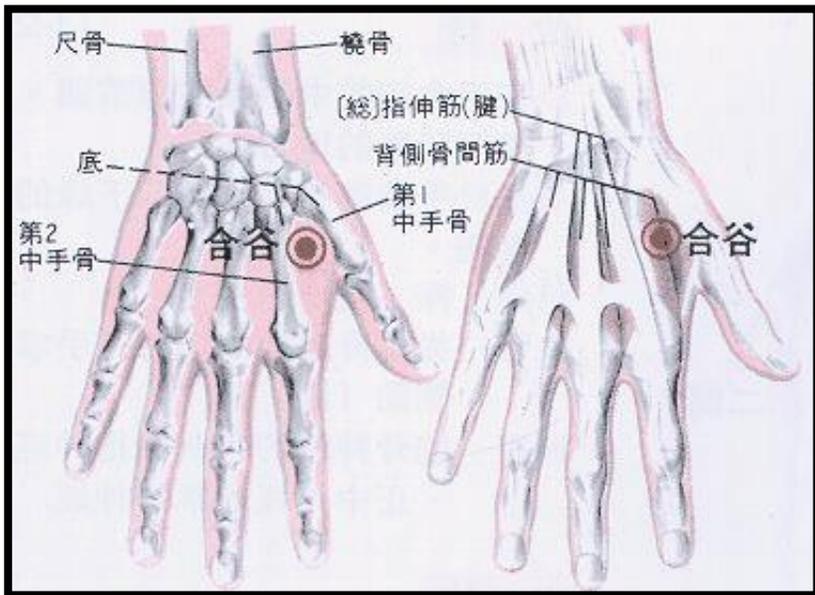
- 大公開!!!
- 1面口合谷收
  - 2頭項尋列缺
  - 3脅肋尋支溝
  - 4內關心胸胃

- 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

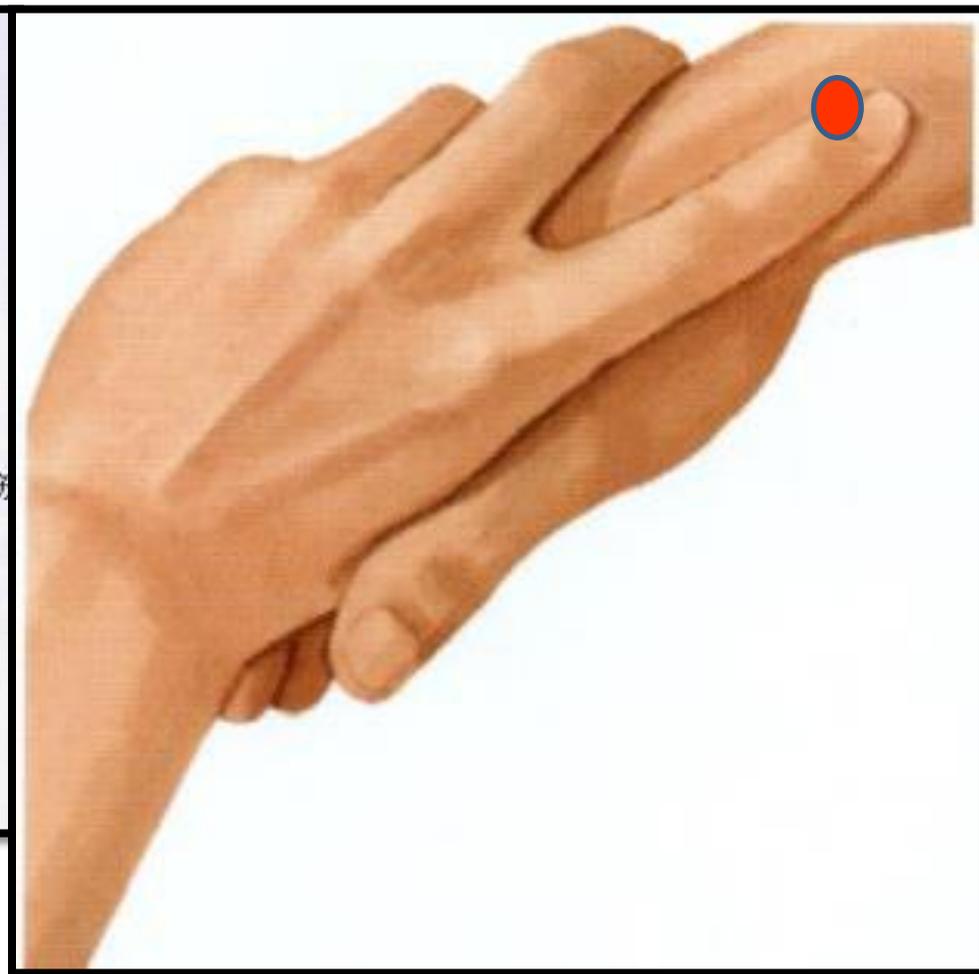
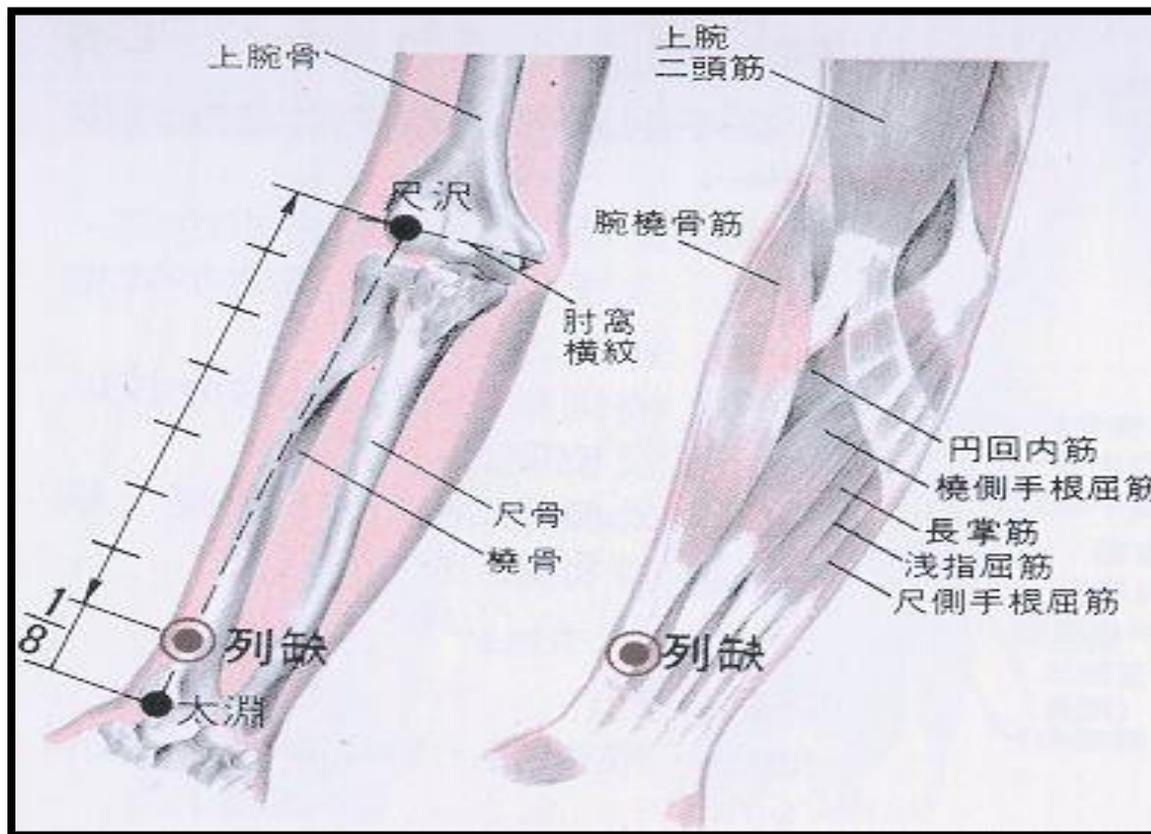
# 1. 面口合谷收(止痛穴)

主治：頭痛、鼻塞、牙痛、口瘡、腹痛、經痛等  
是各種痛症的要穴。



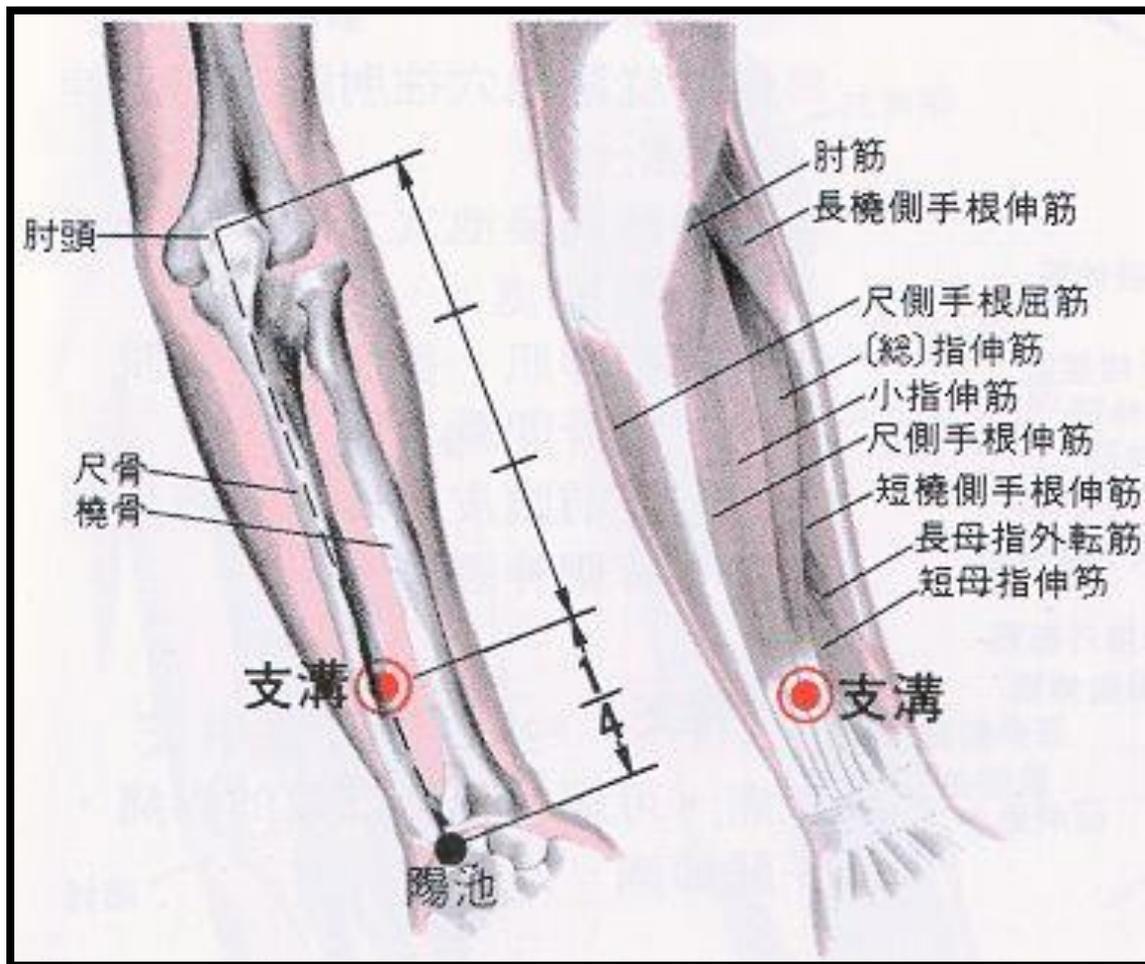
## 2. 頭項尋列缺

主治：偏頭痛、頭暈、項強



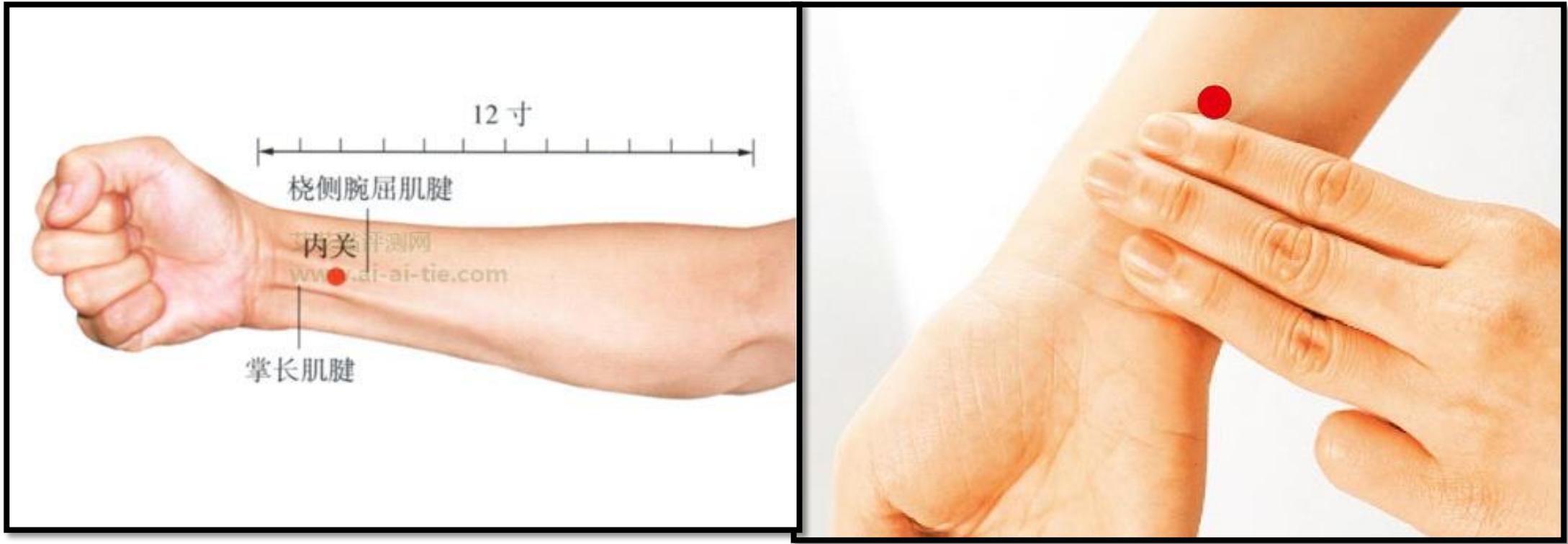
### 3. 脅肋尋支溝

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



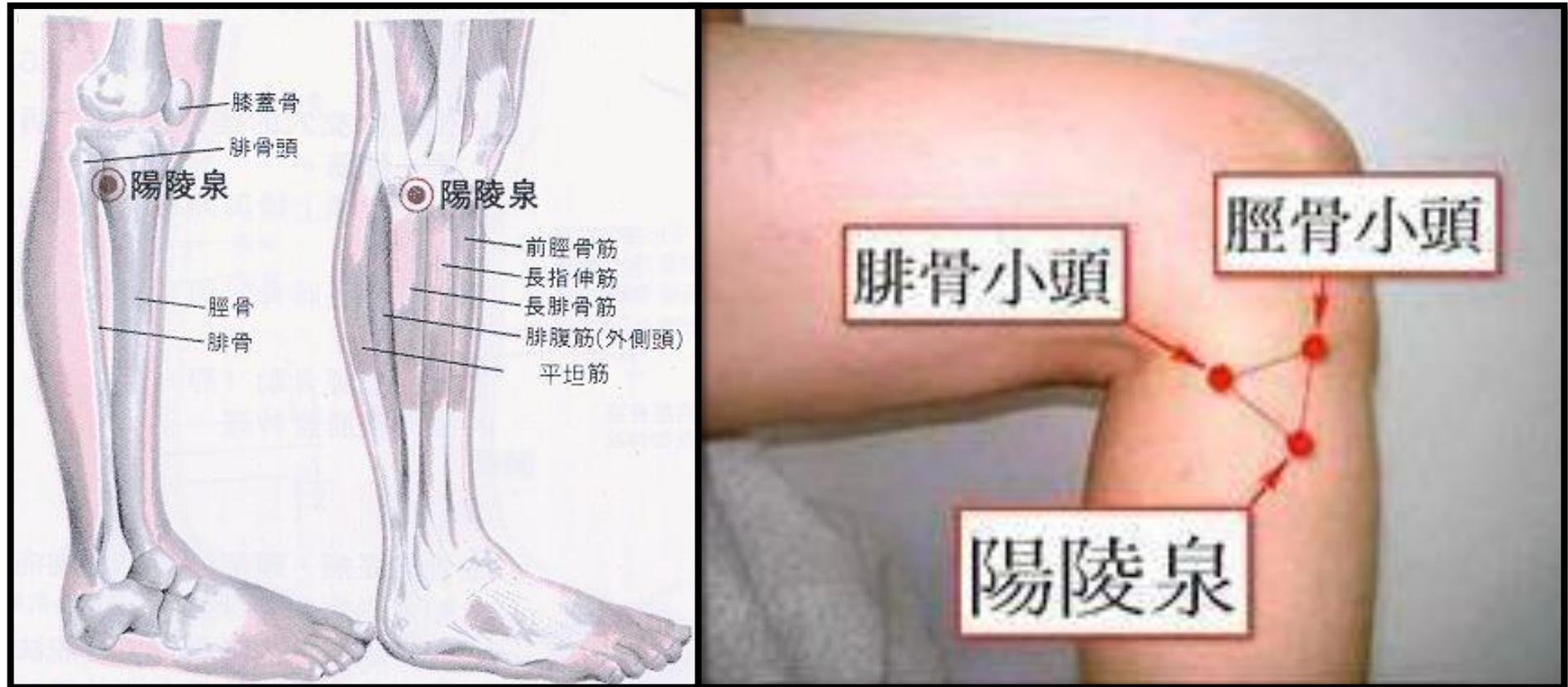
## 4. 內關心胸胃

主治：胸悶、心悸、嘔吐不止、暈車、胃痛等。



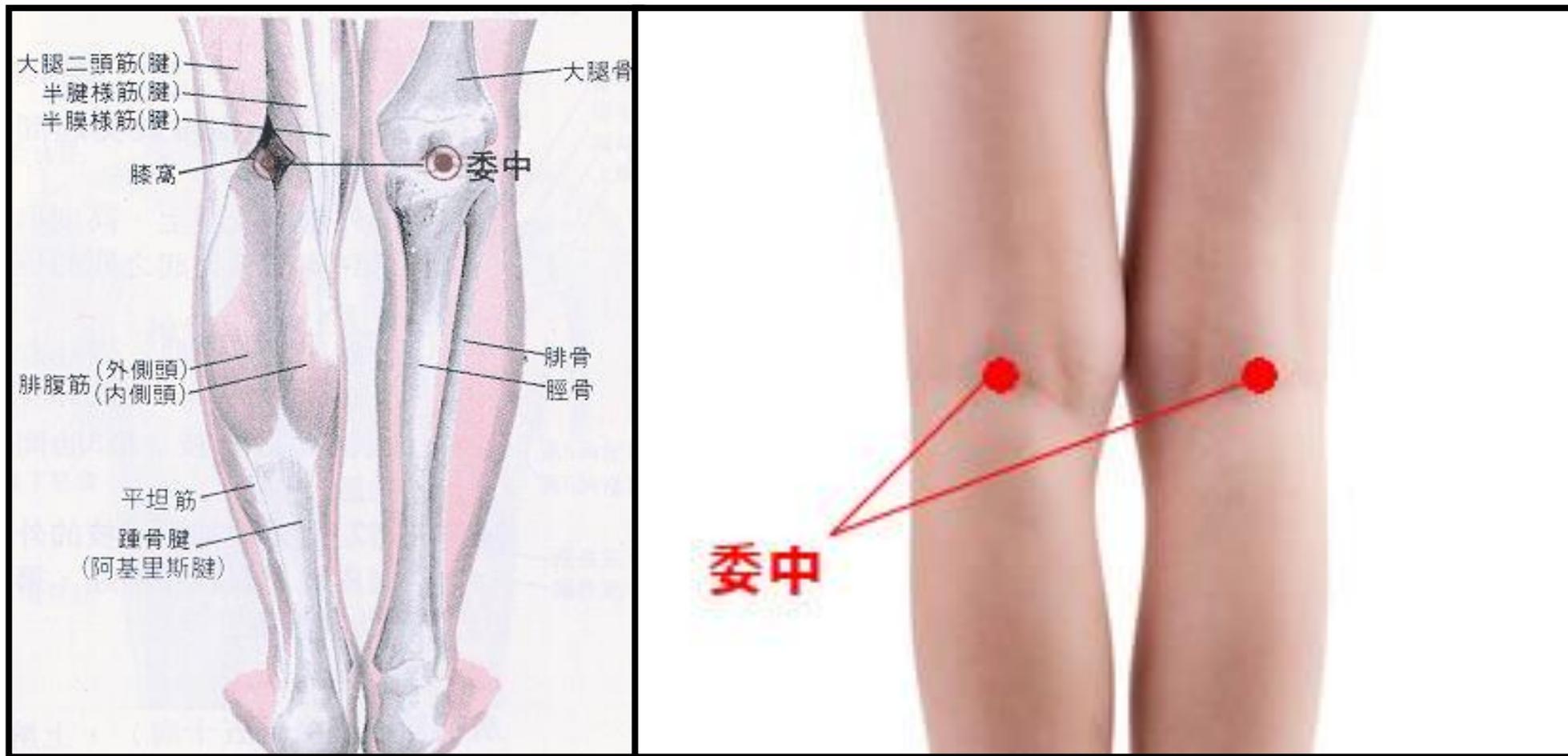
## 5. 外傷陽陵泉

主治：對於長期筋骨僵硬、痠痛、抽筋、  
足踝扭傷、膝扭傷



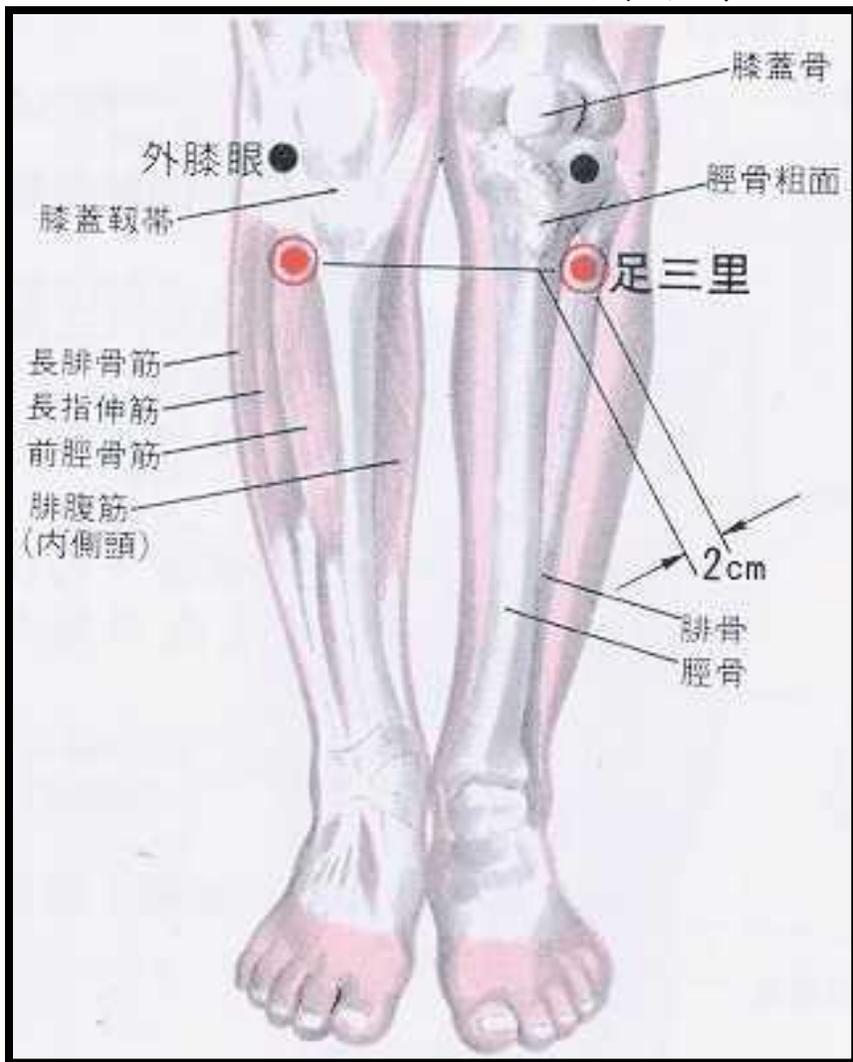
# 6. 腰背委中求

主治：腰腿部的各種疾病，久站引起的腿部痠痛。



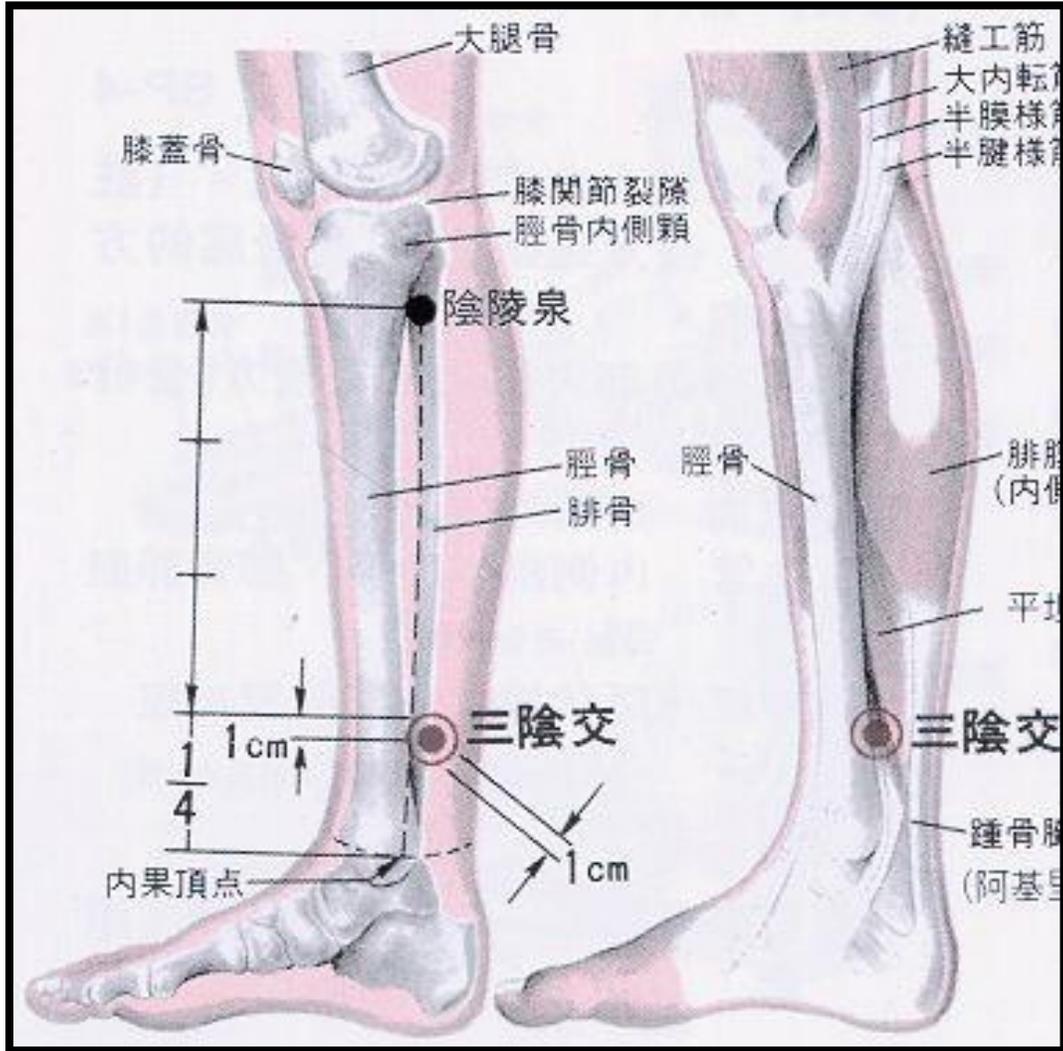
# 7. 肚腹三里留

主治：主治一切胃病、打嗝、胃食道逆流、胃痛、食後腹脹



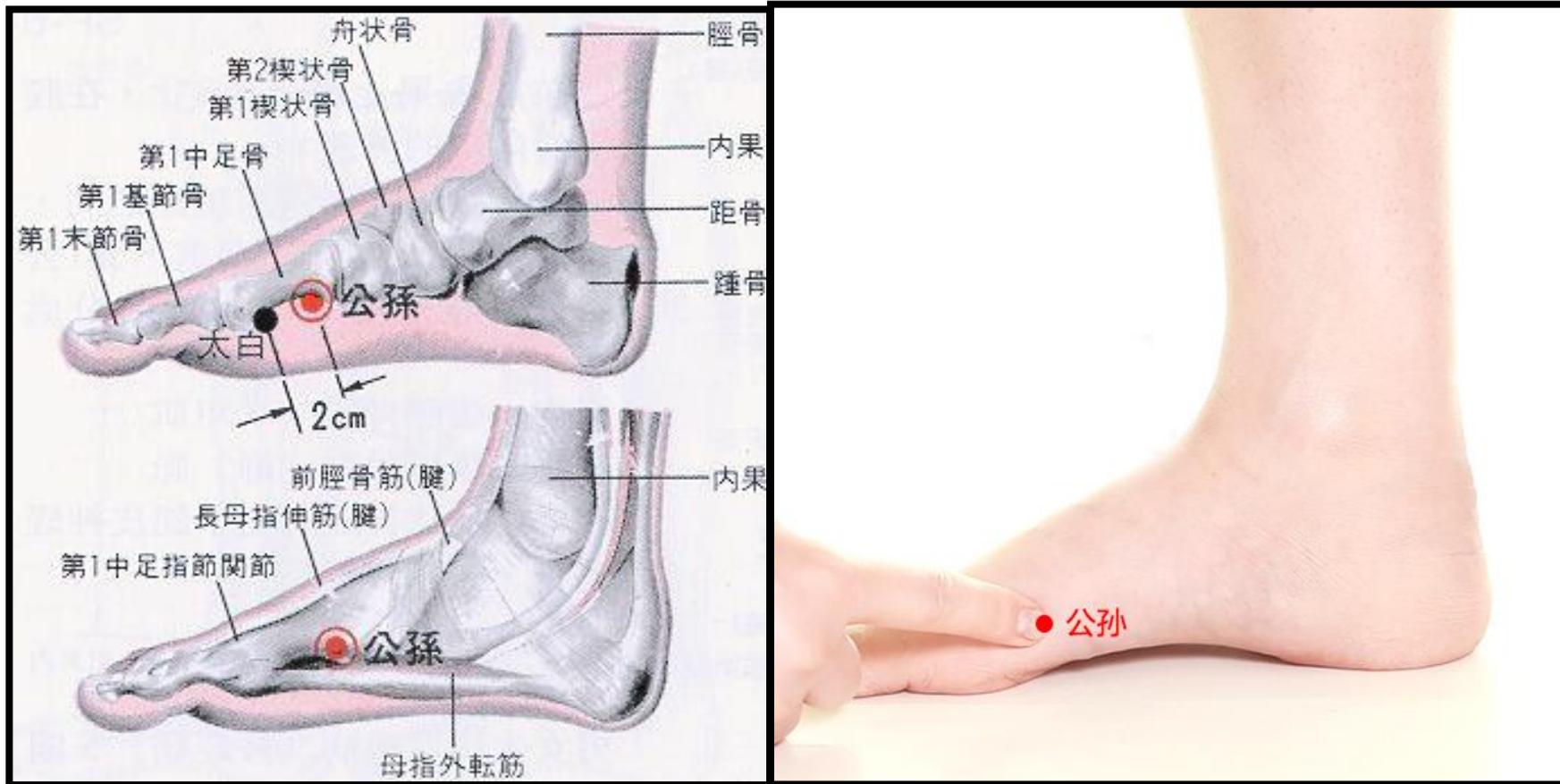
# 8. 婦科三陰交(發熱穴)

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

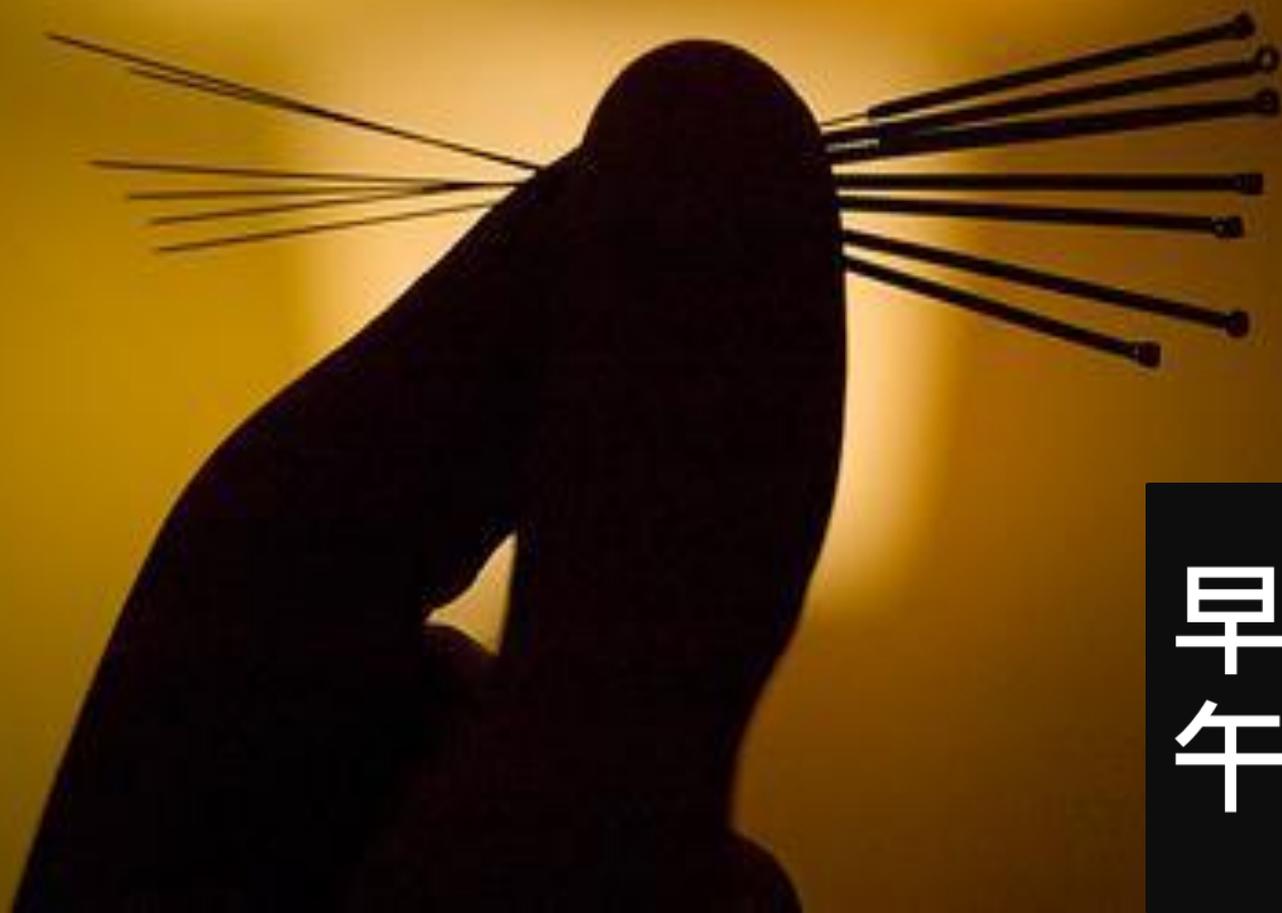
7. 十總穴 有哪些 特點? 並請列舉 2 個 穴位?

百萬小學堂高人氣  
經典"選我"讓人印象深刻

選我 選我...

TVBS HD

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