



調整作息 自癒力UP UP

終結慢性疼痛

均衡飲食、規律作息、適當運動，啟動身體自癒力，遠離慢性疼痛！
 文／洪詩茵 部分圖文資料提供／黃如玉醫師、《終結慢性疼痛：史上最有效的脊骨健康書》（商周出版）

疼 痛是一般人都會有的普遍經驗，可區分為組織創傷引起的急性疼痛以及原因較不明確的慢性疼痛。現代人生活作息不定、工作壓力大、加上長時間姿勢不正確等不良的生活習慣，愈來愈多人深受慢性疼痛的困擾，這裡痛、那裡痛，持續不間斷地偶發間歇性疼痛，伴隨的可能是睡眠差、脾氣暴躁等問題，一加一的惡性循環之下，可能導致慢性疼痛的現象愈發

嚴重，影響到日常生活與工作。

慢性疼痛五大型態



改善方法

擁有美國及加拿大脊骨神經醫師執照的脊骨神經醫師黃如玉，根據多年臨床諮詢的經驗指出，絕大多數慢性疼痛的發生都起源於日常生活，可大致區分為長期發炎、睡眠障礙、缺乏運動、姿勢不良、情緒干擾等五大型態，其中又以情緒及姿勢為最主要的兩大原因。

一、長期發炎型：

主要起因於飲食不均衡，攝入誘發發炎反應的食物，身體長期被環境和食物中的抗生素、荷爾蒙、農藥殘留、重金屬等毒素消耗，導致腸道敏感，啟動免疫反應產生發炎現象，常伴隨

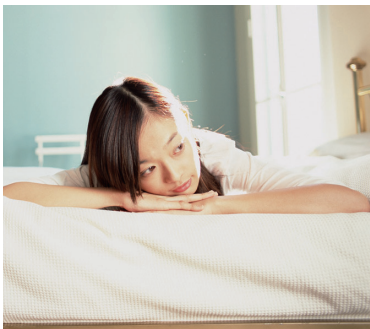


腹脹、悶痛、便秘、拉肚子：等問題，當身體長期發炎，會消耗身體能量，慢性的痠痛疲累感自然上身。各年齡族群皆可能發生這類型疼痛，「痠痛」的感覺一般集中在腰背部或下肢，間歇性發作，只要動動身體或休息一下，「痠痛」就會消失，所以常常會被忽略。

改善方法 飲食均衡，吃對的食物。

誘發發炎反應的食物通常也會導致發胖，例如：麵包、油炸食物、甜點、泡麵、罐頭、冷凍食品等精製或添加許多添加物的食品。要降低發炎現象，一定要吃大量的新鮮蔬果，因為蔬果除了有維生素、礦物質外，更有豐富植化素，可提升免疫力、減少發炎反應。

二、睡眠障礙型：



藉此建立屬於
精神最飽滿，
間的睡眠讓你
觀察哪一段時
錄精神狀態，
睡覺，隔天記
訂的睡眠時間
十五分鐘上床
十五分鐘上床

難入睡、淺眠、失眠、易醒、精神差等都屬於睡眠障礙，作息不規律、壓力大、負面情緒等都會導致睡眠障礙。經歷一整天的工作與壓力，睡眠是人體進行修復工程的時間，若睡眠品質不佳或睡眠時間不夠，會讓身體的抵抗力及恢復力變差，長期睡眠不良，消耗與修復不成比例，就會引發慢性頭痛、頭脹、頭暈、肩頸痠痛、注意力難集中、記憶衰退等現象。

改善方法 打造良好的睡眠品質，訂出自己的睡眠時鐘。

身體要健康，生理時鐘的觀念很重要，多數睡眠障礙都與睡眠時間不規律有關，建議記錄自己一個月的上床時間與起床時間，以及隔天的精神狀態，這段時間即便作息不規律也無妨；接下來一個月則是以之前抓出的上床、起床時間測試，每天提早預

自己的生理時鐘，找出最適合自己的睡眠時間及睡眠量。此外，生活細節及睡眠環境也會影響生理時鐘及睡眠品質，建立良好的睡眠環境及睡前習慣也是重要關鍵。

三、缺乏運動型：

長期缺乏適度的運動，肌肉、骨骼、協調平衡及心肺功能都會變差，將導致肌肉的含血量變低，局部僵硬，骨質疏鬆變形，甚至體力大不如前，而且肌肉量減少也會造成關節磨損，引發慢性疼痛。這類型以中老年人居多，不僅易感疲倦，爬樓梯、走路都會喘，只要久坐，腰就會隱隱作痛，偶爾感覺肩膀沉重。

改善方法 做對的運動。

寫下想運動的原因，訂定短、中、長期合理目標，建立持續運動的動力。成年人建議每天運動三〇分鐘，運動時間可切割，例如走路通勤十分鐘、晚上回家做二〇分鐘伸展運動。盡量從生活中尋找運動的機會，走路及爬樓梯都是屬於有氧運動，可增加心肺功能、訓練大肌群，爬樓梯可強化下半身肌肉；但若想舒緩疼痛，就必須從伸展型的運動做起，將緊繃的部位

拉鬆，可做向上、向下、向前、向後的簡單伸展，每個動作維持三〇秒的拉筋時間，同一組肌肉要有不同方向的伸展。

四、姿勢不良型：

因姿勢不良引發疼痛是現代人的通病，尤其姿勢常是一種習慣，而最難改變的就是「習慣」。長時間姿勢不良會讓肌肉長期失衡，導致缺乏彈性，並引起局部肌肉肥厚、肥大的現象，慢慢地疼痛就會上身。因姿勢不良引發的慢性疼痛，大多好發於上班族、家庭主婦及老年人等需長時間維持相同姿勢或反覆相同動作的人，長時間坐著的上班族，易引發慢性疼痛之部位為肩頸、手、腰背部，而長時間站著的上班族，則易有腰背痛及下肢痠痠；家庭主婦因為長年煮菜，低頭洗菜、洗碗，易引發手腕、肩頸疼痛問題；而年長者因長年養成的不良習慣，亦常見慢性疼痛。

改善方法 培養良好的體態。

翹二郎腿、盤腿、姿勢歪斜都不建議，尤其重點是同一姿勢不要持續太久，例如坐著四十五分鐘已是極限，最好起身伸展一下。要有效改變過去



姿勢上的壞習慣，必須要「裡、外」都改變，也就是說，身體用來維持姿勢所使用的肌群必須得到足夠的鍛鍊，加上環境的改造配合，才有可能改變。

五、情緒干擾型：

壓力大、生活緊張、節奏太快，都會讓人情緒緊繃，而情緒起伏會影響身體健康。肌肉、骨骼、關節和腸胃道都是體內情緒的垃圾桶，例如上台演講前會肚痛腹瀉、失戀時會沒有食慾等，這些都是身體對情緒及壓力的即刻反應，當長時間沉浸情緒及壓力問題，肌肉會感覺莫名僵硬，尤其是

上頸部與頭頂的部位。若長期頸痛、頭痛，又伴隨腸胃不適，通常導因於情緒。

改善方法 放鬆與正確呼吸。

現代人的呼吸都很短淺，練習腹式呼吸能夠讓自己在平時不刻意做深呼吸時就能夠呼吸深沉，提供身體充分的氧氣，此為減緩疼痛的根

疼痛檢測表

以下的選項，勾選到最多的區塊，是目前引起疼痛的最主要原因，其次依序以勾選的多寡順序排序。
不過，無論是哪一個區塊，當你在任一區塊勾選了三項以上，都代表你的生活在那個疼痛因素當中，是處在「失衡」的狀態。因為失去了平衡，影響了身體原有的「自愈力」，才會讓身體開始求救，進而產生慢性的疼痛。
(資料來源：《終結慢性疼痛：史上最有效的脊骨健康書》)

長期發炎型

- 經常外食，三餐中有兩餐吃外面，已經很少在家裡開伙煮東西吃
- 排便時間不固定，或是需要很用力、在廁所待很久才能順利排出
- 有所謂的「過敏體質」，天氣變化時呼吸道、皮膚等處都會特別敏感
- 經常感冒、咳嗽、流鼻涕、鼻塞，或是習慣用嘴巴呼吸
- 容易冒痘、長粉刺
- 經常腹脹、拉肚子
- 長期服用藥物
- 傷口恢復的時間很慢，或是被蚊蟲叮咬的紅腫處要好幾天之後才會消退

睡眠障礙型

- 不管睡多久，早上起床還是會感到很疲倦、覺得都睡不飽
- 起床後會覺得身體很僵硬或是痠痛
- 很難找到舒服的姿勢睡覺
- 晚上睡的很淺，有任何風吹草動都會醒來
- 已經換了各式枕頭、棉被、床墊，都還是覺得不舒服
- 不容易入睡，要在床上翻很久才能睡著
- 白天精神容易分散，專注力很難集中
- 記憶力變差，容易忘東忘西

缺乏運動型

- 體重有每年穩定攀升的趨勢
- 已經很久沒有運動了
- 有電扶梯的地方就不會爬樓梯，偶而爬樓梯就會喘
- 拿東西、轉瓶蓋或是扭毛巾……等動作，會覺得愈來愈沒力氣
- 平衡感不太好，經常會絆倒或是踢到東西、常常扭到腳

姿勢不良型

- 最後一次去郊外接近大自然已經是三個月前的事情
- 柔軟度不佳，彎腰、蹲下都很吃力，或是彎腰、蹲下後起身很吃力
- 每次運動完之後，接下來幾天全身都會感覺痠痛
- 上班時數長，而且幾乎都在同一個姿勢下工作
- 下班後最喜歡的就是窩在沙發上看電視
- 脖子前側或是後側有一條以上明顯的橫的褶紋
- 習慣翹腳，無法持久端正坐好、坐正就會覺得不自在
- 背包包習慣背某一側，否則就會覺得重心不穩或是背帶一直滑掉
- 睡覺習慣蜷縮著，捲起來像蝦子一樣
- 經常被人糾正，提醒你不要再彎腰駝背
- 走路會不自主的內八或是外八，或是覺得自己走路「怪怪的」

情緒干擾型

- 經常在忙碌工作或是朋友聚會後，回到家會感到空虛或無力
- 經常作惡夢，例如不愉快，或是緊張、被追逐、考試寫不出來……等
- 心情很容易受到天氣而影響，例如下雨天、天氣變冷就容易感到煩躁
- 每天都覺得很忙碌、時間不夠用，卻經常忘記自己做了哪些事
- 容易焦慮、緊張、擔心、煩躁
- 愈來愈沒有耐心，容易心浮氣躁發脾氣
- 覺得世界上沒有人了解你，經常有孤獨感
- 自我要求高，希望每件事情都能夠做到完美

本。同時，呼吸也是讓身體放鬆最簡單又便宜的方法。此外，離開日常工作生活環境，或者上班時選擇不同交通路線，讓自己出離一下，也是很好的放鬆方法。

黃醫師強調，疼痛是一種非常主觀的感受，每個人對疼痛的承受能力不一，不應以痛的程度決定是否該就醫，原則上，當疼痛持續三天以上都沒有緩解，就會建議就醫。

提高自愈力 掰掰慢性疼痛

面對疼痛，黃醫師並不鼓勵吃消炎止痛藥物，當然，如果疼痛過於劇烈，適當的用藥有其必要，但卻不宜依賴藥物，因為吃藥只能改善表面問題，並不能解決疼痛的根源。黃醫師強調，治療的目的在於讓疼痛這件事不再發生，不會影響正常的工作與生活，不論是侵入式或非侵入式治療，只有杜絕疼痛的根本源頭，才能和疼痛徹底說掰掰！

協助許多病患擺脫慢性疼痛困擾的黃醫師指出，我們身體有一種充滿智慧的機制，也就是「自愈力」，它是世界上最好的醫生，會在身體失衡的時候啟動，降低並療癒疼痛。但自愈

力能否啟動關鍵在於身體的通訊系統（神經傳導）是否正常運作，當干擾神經傳導的元素太多，不僅疼痛會加劇，自愈力也會逐漸消耗殆盡，而不良的姿勢、睡眠、飲食、情緒等就是干擾神經傳導的元素，只有拿掉干擾元素，自愈力才能有效啟動。

脊骨神經醫學強調「平衡」，找出疼痛原因之後，透過特殊手法、工具或儀器調整脊椎關節，讓脊椎、骨骼與神經之間能夠協調配合，以便身體內的資訊能夠完整流通，當身體各方面都處於平衡狀態時，就能夠啟動自愈力，讓身體變健康。

黃醫師舉例：「曾有一位婦人，全身痠痛、肌肉僵硬、情緒緊繃、長年失眠，我為她做完一次調整之後，自愈力啟動，她開始能夠深沉入睡，睡眠變好，痠痛慢慢舒緩，身體恢復狀況良好。」

想讓自愈力正常發揮，一定要擁有良好正確的生活作息，杜絕前列五大引發疼痛的根源問題，多做伸展運動，每天三招，想到就做，頸部、腰部、手臂、肩膀、臀部、大腿、背部等，多做一些簡單的伸展拉筋動作，就能擁有自愈力 C C C 的健康身體。✿

黃如玉醫師 Profile

擁有美國及加拿大脊骨神經醫師執照的脊骨神經科醫師，在加拿大多倫多居住了十幾年後，目前在台灣推廣脊骨神經醫學觀念，為躍翰健康學苑總監，專注於體態調整指導、步態平衡評估、足部工學、居家運動推廣。

學歷：

多倫多大學數學系學士

加拿大紀念脊骨神經醫學學院畢業

台灣大學醫療機構管理研究所碩士

證照：

加拿大安大略省執業脊骨神經醫師資格

美國國家脊骨神經醫師檢定合格

美國運動協會 (American Council on Exercise)

合格檢定健身教練

美國運動協會 (American Council on Exercise)

合格檢定體重管理顧問

香港執業醫協會海外會員

經歷：

加拿大多倫多 Tino 脊骨神經中心主治醫師

加拿大多倫多國際傷害檢驗中心專任脊骨神經

醫師

加拿大脊骨神經復健診所主治醫師

現職：

躍翰健康學苑總監

