



长寿保健

冬天天气冷，久坐在椅子上拼命滑手机、打电脑，长期姿势不良，加上肌肉、神经紧绷，不少人纷纷出现肩颈疼痛，甚至连带上背肩胛骨内侧的膏肓痛，除了痠痛，也偶有麻木感。常听别人所说「病入膏肓」，是指病症无药可治，但是膏肓痛已经是现代人的文明病，尤其容易发生在上班族的身上；透过适当治疗与复健伸展背部肌肉与胸椎，就有机会逆转胜！

西医看膏肓痛，是指膏肓对应到两肩胛骨间的区域所产生的疼痛

到底什么是膏肓痛？在《西游记》一文中曾提及「病势已入膏肓，命将危矣。」来叙述病症已难以治疗的阶段。膏肓产生问题，就代表病情已经达到非常严重的地步吗？永和恒新复健科诊所院长、双和医院兼任主治医师胡翔越医师表示，要解答这个问题，就要来探讨到底什么是膏肓？

在中医的定义上，一说是人体心脏与横膈膜之间的部分，而在西医上，则将膏肓对应到两肩胛骨间的区域(Interscapular Area)，膏肓痛也就是泛指该区域所产生的疼痛。台湾运动医学学会副秘书长、土城长庚复健科兼任主治医师林杏青表示，膏肓痛只是一种症状，如同有很多不同“疾病”都会引起“咳嗽”，膏肓痛只是一种症状表现，不是真正的病名。

引起膏肓痛有3种原因 至于膏肓痛引起的原因，主要有以下3种，可用身体结构来探讨：

- (1)肌肉：肌肉的拉伤或发炎会发生症状，可见于中斜方肌、菱形肌、提肩胛肌(连接肩胛处)、竖脊肌、后锯肌等肌肉。此外，肌筋膜发炎也可能导致类似症状。
- (2)神经：支配该处肌肉的神经为背肩胛神经，若该神经受到夹挤或发炎，也可能产生

難纏膏肓痛，害肩頸僵硬、手指麻！

膏肓不适。其他如该神经上游处(颈神经根)受到压迫，也可能影响到膏肓。

(3)关节：发生颈椎小面关节病变时，也可能产生转移至膏肓部位的不适。此外像肋横突关节发生病变时，也会产生膏肓的问题。

膏肓不适症状：痠痛、疼痛，偶有麻木感

膏肓不适的症状，常以痠痛及疼痛表现，偶有麻木感。轻者某些姿势下隐隐作痛，重者一触动会有剧烈性痛感产生，以致无法做出部分动作如屈颈、伸颈、转侧等，甚至产生疼痛辐射至同侧的颈、上背区域。此外，如咳嗽、喷嚏、打嗝，或深呼吸等皆可能加重疼痛。

林杏青医师表示，引起膏肓痛有一些危险族群，常见于姿势不良的人，例如，手机使用频繁的低头族、长期工作的电脑族等。其他人只要长时间处在乌龟颈、圆肩、驼背、耸肩等姿势下，皆可能造成颈背结构紧绷，而成为膏肓痛的受害者。

器+伸展运动+徒手治疗

有膏肓痛困扰，透过按摩能有效缓解吗？林杏青医师表示，按摩对于肌肉紧绷引起的疼痛，通常都具有短期效果。但长期而言，还是要解决根本的原因，如果肌肉的紧绷是来自因为动作模式有问题产生不协调、肌力太弱、代偿等原因，最终仍然要回到训练去解决。如果问题是来自颈神经根病变，则必须要解决颈神经根本身的问题。

有效缓解膏肓痛的方法有哪些？对于不同类型的膏肓疼痛，各种物理治疗仪器如热疗、电疗、牵引、震波、雷射治疗都一定的症状缓解效果。伸展运动、徒手治疗放松局部组织，也有一定的疗效。

治疗膏肓痛：注射类固醇、低浓度葡萄糖水增生疗法等

复健科医师也可以根据病灶的注射性治疗，如注射类固醇、低浓度葡萄糖水增生疗法控制疼痛；注射高浓度葡萄糖水增生疗法、自体高浓度血小板血浆(Prp)促进局部组织



的恢复，都是可以作为治疗一环的选项。然而，多数问题最后都要回到改正生活习惯、训练肌肉的强壮与稳定，才会真的能够治愈。

鍛鍊背部肌肉、胸椎需小心

至于日常保健方面，有一说，锻炼背部肌肉、胸椎是有效预防、缓解膏肓痛的好方法，真的是这样吗？新庄卓新复健科诊所院长卓彦廷医师表示，需要注意的是，因为许多人过度强化前侧肌群的重训(例如胸肌)，而使得背部肌群相对贫弱，或前侧肌群没有足够伸展运动，而使胸肌过度紧绷，同时菱形肌过度延长，加上前锯肌受到抑制，形成圆肩。同

时长期姿势不良，也可能让肋骨与胸椎相连的地方关节退化，同时胸椎活动度也会受限。

2招鍛鍊背部肌肉、胸椎的伸展动作：

动作一：使用椅子作胸椎的伸展，先四足跪姿，将手肘置于椅子上，吸气时腹部收紧，胸椎下凹伸展，吐气时胸椎上拱。是一个类似瑜伽猫牛式的伸展方式，如果有棍子也可以双手拿著增加肩胛骨稳定。

动作二：

双脚张开呈弓箭步，双手臂往两侧延伸与肩平行，吐气时身体左弯左手接触地面，右手指向天花板，同时要保保持腰部挺直。可交替手的位置，是一个类似瑜伽三角式的动作。



家庭论坛

一年半了，感觉没有改，感动没有少，感受没有变，爱越来越深，从不动摇。尽管我想要压住我的感觉，尽管我不是那麽积极想要提笔述说，但是主经常在我里面催促我要做见证。是主！

二〇一六年七月，外面天气很热，我里面却像寒冬一样。一面，女儿大学毕业就要做心脏手术，另一面，我弟兄在金钱方面出了很大的问题。感谢主，我辞职在医院照顾女儿十六天，这期间我没有太多心思忧虑，只能带著女儿一起祷告，一起经主的恩典与同在。虽然里外都有难处，但是我们都单纯的仰望主。谢谢主的手牵著我们一起走过波滔汹涌的海面，主阿，我爱你，我把一生交给你！我知道我信的是谁！

女儿回家休养的期间，弟兄姊妹不断的来看望关心我们，这样的爱我无法说尽，也无法用言语说清楚。我知道这是神的爱从他们身上活出并流到我们里面，基督是我

们的生命，召会是我们的生活，这就是我们的实际，这就是我们所过的生活。

二〇一七年一月，我深深的寒冬一直没有过去，水已经要淹到我鼻子，让我窒息到忘了主的存在，我一心一意想要离开我弟兄，离开我无法解决的难处。但是我弟兄出乎我意料之外，找了十位极其爱我们的弟兄姊妹来跟我交通。这是我的致命伤，他知道我爱弟兄姊妹，他也知道弟兄姊妹爱我们。我看到弟兄姊妹，就像看到自己最爱的家人一样，里面外面都在流淚，因为他们的爱让我喉咙哽咽到会痛，哭到視線完全模糊。感谢主！我们都有主同一个生命，借著在主里交通，我们把自己交出来，愿意完全敞开交通认罪悔改，让主的宝血洁淨我们，再一次摸我们的难处与不堪，让弟兄姊妹走进我们的生命里。

有一个家对我们非常有负担，一直把我们担在他们的胸前，当我们不在

有一种爱，想了就会哭

家时，姊妹甚至默默的照顾我们的孩子，从去年到今天，他们的爱从不间断过！每次想到时，总是不自觉的热淚盈眶，这就是神的爱，为著这爱我感谢主！

十月二日到十六日我和我弟兄去德国访问，除了与国内去的弟兄姊妹有许多相调外，还听了许多当地弟兄姊妹们的交通与见证，也参访了许多历代爱主弟兄们的足迹。这些爱主寻求主的人虽然躺卧在那里，但是我感受到他们的灵还在点活我激励我，不管是眼睛看见的，或是耳朵听到的，都一一烙印在我心深处，这种藏著爱的感动永远不会忘记！主阿，谢谢你为我们所成就的一切！赞美你就是爱，就是生命，美你是那惟一的麦粒，落到地里死了，结出我们这许多的子粒，赞美你是我们神圣荣耀的延续，我一生愿意作你荣耀的器皿，见证我里面荣耀的生命。

在我们的生命中，每个雅各都有一位利亚，每个利亚也都有一位雅各。不管你是雅各或是利亚，主是我们的主宰，

祂是我们的主我们的神。一切都是主做的，没有主这样奇妙的安排，我们这些雅各绝对无法变化成为以色列！

最后，我把在斯图加特特会听到的感动跟大家分享。Ron弟兄说，恩典是三一神成为我们所不能成为的，恩典是三一

神做我们所不能做的，恩典是三一神承受我们所不能承受的。赞美主就是恩典，因著神的恩，我成了我今天这个人！



人生感言

看人不要用眼睛去看，容易走眼，更不要用耳朵去听，因为都是谎言。只要用时间，用心去感受，真的假不了，假的也真不了。时间是个好东西，验证了人心，见证了人性，看清了真的，拆穿了假的。路遥知马力，日久见人心。我最喜欢的一句话就是：时间，会留下最真的人。

“耶和华赐福给你，保护你。”

~民数记6章24节~

