



长寿保健

肩膀总是酸痛无力，甚至“不举”吗？生活中穿衣、举手、吹头发等，皆会使用到肩膀的肌肉，如果肩膀受伤，会感到生活窒碍难行；像是罹患冰冻肩（俗称五十肩）、旋转肌袖症候群（肩袖损伤），或者肩膀关节受到撞击而发炎等因素，都可能是导致肩膀疼痛的原因。美国哈佛大学的骨外科副教授表示，要缓解肩膀疼痛，除了服用药物之外，可以进行3招伸展运动，不再感到“肩”难！

对于造成肩膀疼痛的元凶当中，比较少人会注意肩袖损伤。根据美国骨科医师学会（AAOS）表示，每年约有200万人因为旋转肌袖症候群，即肩袖相关问题就医。可见肩袖损伤相关问题也不可轻忽。

我们是否只能靠吞止痛药，来缓解肩膀不适吗？近期来自美国哈佛大学的骨外科副教授拉

玛帕博士（Dr.Ramappa）提出，除了服用药物之外，还有3招伸展运动，也可以减轻肩膀的不适症状。

造成肩膀痛的常见原因：五十肩、肩袖受伤

造成肩膀痛的原因，大多以沾黏性关节囊炎和肩袖受伤为主。沾黏性关节囊炎又称为“肩周炎”，俗称“五十肩”或“冰冻肩”（frozen shoulder），好发于40-60岁的中年族群，其中女性发病率又高于男性，且糖尿病、高胆固醇或有甲状腺疾病患者，罹患五十肩的机率也较高，成因是因为肩膀的关节囊发炎，造成滑液膜（synovium）增生，使关节囊发生沾黏，影响到关节的活动度。

肩袖问题可分为两类：肩旋转肌袖肌腱炎或肩袖撕裂

另外，关节疼痛的原因也可能为肩袖受伤，肩袖由4条肌肉连结而成，

五十肩疼痛怎麼缓解？

包括肩胛下肌、棘上肌、棘下肌和小圆肌所组成，负责控制肩部关节的稳定性和协调性。肩袖的**大多数问题可分为两类：肩旋转肌袖肌腱炎或肩袖撕裂。**

肩旋转肌袖肌腱炎又称“肩关节夹挤症候群”，发生的原因因为肩部的肌腱或滑液囊（位于骨头之间的充满液体的关节囊）发炎，或受到压迫所致，可能由外力伤害所引起，但也可能仅是日常生活中普遍的磨损所造成。

至于肩袖撕裂的成因，则多为受到类似于撞击，例如跌落在地上、有东西打到肩膀等，此类型的肩膀疼痛有一特别之处，根据美国哈佛大学的拉玛帕骨科博士（Dr.Ramappa）表示，若肩膀疼痛同时又感到肩膀无力，则很可能是因为肩袖撕裂所引起的；不过如果仅是疼痛，可能只是肩旋转肌袖肌腱炎。

拉玛帕博士（Dr.Ramappa）指出，若数周后疼痛仍未消失，应尽快就医谘询医生，因为可能需要手术，才能解决肩膀疼痛的问题；若仅有一般性的轻度肩痛，则可以尝试服用非类固醇抗炎药，并进行轻度拉伸，



观察疼痛是否会自行缓解。

适时活动肩关节，能够避免肩袖肌肉僵硬并缓解肩膀疼痛

虽然，许多人认为当肩膀疼痛时应避免活动，不过事实上，若不活动肩关节，可能会道致形成肩袖的4条肌肉僵硬，甚至是萎缩，反而症状会变得更严重，因此博士拉玛帕博士（Dr.Ramappa）建议，只要经过医师批准，进行以下简单的伸展运动，维持每周2到3天，可以帮助您保持肌肉的柔韧性，并减轻肩膀疼痛。

【缓解肩膀疼痛3招伸展运动】

1. 肩膀肌群伸展，主

要伸展部位：肩膀肌群。

起始动作：身体笔直坐在椅子上，将左手放在右肩上，并用右手拖住左手手肘。

分解动作：左手自然放开，右边肩膀关节往后微微下移动，将左手手肘轻轻拉过胸部，然后在伸展左臂时使左边肩膀有拉伸的感觉，每次维持10-30秒后，再换另一侧，做完两边为一个循环，共做2-4次。

2. 三头肌伸展，主要伸展部位：上臂后侧、肩膀。

起始动作：身体坐直，将右手放置在右肩上，并用左手扣住右手手肘。

分解动作：保持右肩放松并往后，右手肘朝天

地板方向举起，感到右上臂和肩膀有拉伸的感觉，每次维持10-30秒，再换另一侧，做完两边为一个循环，共做2-4次。

3. 扩胸伸展，主要伸展部位：胸、肩膀。

起始动作：身体坐直，双手不倚靠椅子（若椅子有椅背的话可采侧坐，避免椅背妨碍手臂向后的动作。）

分解动作：肩膀关节往后向下移动。将双手置于背后，手指紧扣握，使手掌心面对背部，之后将手轻轻朝天地板举起，直到有紧绷的感觉，并感到肩膀前部和胸有拉伸感为止，每次维持10-30秒，共做2-4次。



维持婚姻和谐的要点，结婚后要开始学习

那是一个下了班的傍晚，我看著丈夫一脸疲惫地走进门，双脚鞋一脱，包包一丢就哼著歌走进浴室去洗手，等著要吃晚餐。我在厨房看著这一切，眉头一皱，心里头已经念了他100遍了，坏习惯怎麼讲都没用，还像个孩子一样乱丢东西，但话卻卡在喉咙没说出口。

上了饭桌，见他喜滋滋的对我说：“我有个礼物要给你，老婆辛苦了！”我看他难得这麼有兴致，便硬是把刚刚想要碎念他的句子吞了下去。然后他忽然就拿出了一朵花，上面还绑著一张卡片，写著情人节快乐。

从交往到结婚也有十馀年了，自我认识这个人以来，就知道他不是个浪漫的男人，虽然遇到特殊节日，会一时兴起想要带我去吃饭，但都不是为了庆祝，只是为了吃大餐，更不用说买礼物讨我欢心了。当然他从不吝啬，对于我想要的东西几乎来者不拒，但要他认真考虑送一份礼物给我比甚麽都难。

我看他这麼开心，便问他说这花怎麼来的。他实在是不会说谎的人，他

抬起认真吃饭的脸，看著我傻笑，支支吾吾说不出个甚麽来，我就知道大概是公司送给员工的花了。当然，我也没说破，我走进厨房挑了一个好看的玻璃瓶，装了点水把花放在里面，然后拿到餐桌上，这顿晚餐忽然变得不那麼平凡了。

他看著我这一连串的动作，忽然觉得眼前这个人，又变回了十多年前认识的那个女孩子，出门总是精心打扮，长发短发都盖不住她那双会说话的眼睛。

吃著吃著，我认真打量眼前这位先生，除了白头发有点多，体态不像大学毕业的时候那麼精瘦，但整体还维持的不错。

偶尔仔细地看看这个人还是会觉得小鹿乱撞，不减当年的魅力。除了稍有改变的外型，对于『家』的共识，还是我们维持婚姻和谐的要点，或许难免会对彼此有一些挑剔，囉嗦几句也是每天上演的戏码，但想一想，若是没有了对彼此的扶持和体谅，婚姻生活就不美了。

垃圾车来之前，他就会看看哪个地方的垃圾要收，厨餘要整理；我洗

完衣服后还要整理厨房，他就能帮忙晒衣服和陪小孩；浴室洗手台脏了，我们谁看到了就顺手清一下；餐桌上有用过的餐具，经过了就拿去厨房洗。

其实不用花很多时间，也不用特地为对方准备甚麽礼物（当然偶尔还是需要啦），通常只要“顺手作一下”就能让对方轻省一点，多了一些休息及彼此谈心的时间。但常常很多人学不会“顺便帮个忙”这件事，好像眼睛有自动忽略功能，就是看不到一个家里需要帮忙的地方。

年轻人总是抱有对婚姻的幻想，以为结婚不过就是找一个看得顺眼的伴，一起做一些彼此有兴趣的事，你依我依的度过下半辈子。卻忽略了在婚宴当天过后，真正要面对的事情叫做“日常生活”，正是这四个字维系了长久的感情，也是这四个字毁掉了很多婚姻。

两个人结婚后，就需要开始学习“互相”和“体谅”，多了一点细心，两个人的婚姻品质才会提升，这也是为什麼当配偶需要学习的原因，因为在婚姻

里1+1应该要大于2，像圣经申命记32:30那里所说一人能追赶千人，二人能

使万人逃跑。两个人在一起应该是更有效率的，愿我们都能一直保有欣赏身

边人的眼光，更要向主求赐我们懂得体恤人的心。

来源：水深之处



人生感言

人生如茶…只会苦一阵子，不会苦一辈子
慢饮才有味，先苦才后甜

不要因为一时失败就颓废放弃

不要因为一次挫折就垂头丧气

伤过痛过的日子还得过

累过苦过事情必须要做

这个世上除生死其他都是小事

只要还活着，风雨算什么，困境怕什么

命在人就在，人在甜会来

无论如何都不要看轻自己

不管怎样都不要消极放弃

没有经历何来成长，没有苦难哪来香甜

当你经历了大风大浪

当你吃尽了各种苦头

你就会明白，

经历是一种好运，吃苦是一种幸福

加油熬过去，坚持别放弃

保持一颗坚强乐观的心看待成败

放下仇怨，相信绝处必逢生，苦尽甘自来

“你们务要儆醒，在真道上站立得稳，要作大丈夫，要刚强。”
～哥林多前书16章13节～

兩個人結婚後就需要開始學習
「互相」和「體諒」
多了一點細心，兩個人的
婚姻品質才會提升

