



## 长寿保健

李先生上班常常一坐就是一整天，弯腰驼背、背部拱起就像是乌龟。下班后最喜欢瘫在沙发或躺在床上滑手机，上背部有时会疼痛，不过吃点消炎药就会好，也就不以为意。这天李先生起床发现左手抬不起来，只要手一举高，上背肩胛骨的内侧就剧痛，李先生想起这个痛点不就是中医在说的膏肓穴吗？自己不会是病入膏肓了吧...

### 什么是“膏肓”？

“膏肓”穴在中医属于足太阳膀胱经，位于第四、第五胸椎间两旁约四横指处。中医认为，人体全身的病，统统与膏肓相关，而药物又相对难以到达膏肓的位置，故若病气已抵达膏肓，就难以治疗，因此有“病入膏肓”之说。

仁生复健科诊所院长、土城长庚复健科主治医师陈渝仁表示，以西医来说，上背部，俗称膏肓的位置，指从肩胛骨内缘到脊椎中线的区域，由斜方肌及大、小菱形肌包覆，其中还有许多神经通过，而肌肉的下方就是肺脏，因此在此注射治疗时会特别小心，中医也有“上背薄如纸”之说，就是指这个区域在治疗上的难处。

### 为什么会膏肓痛？

膏肓痛最常见的原因是肌肉拉伤，例如搬重物、运动等。然而肌肉拉伤最重要的原因其实是不当的姿势，例如在电脑前耸肩或向前倾的圆肩姿势，会一直拉扯斜方肌及菱形肌，造成疼痛。不好的睡姿或寝具，也可能因整晚维持不好的姿势

# 肌肉拉伤害膏肓痛

而拉伤肌肉。

此外，肩胛周遭的问题，例如肩膀旋转肌撕裂、颈椎问题、五十肩等等，都可能连带影响肩胛骨的活动，进而使接在肩胛骨上的肌肉受伤。

其他可能造成膏肓痛的因素包括：椎间盘突出；椎管狭窄；周边神经压迫；脊椎侧弯；带状疱疹；急症：例如心肌梗塞、肺动脉栓塞。

### 膏肓痛有什麼症状？

膏肓痛的区域包含从肩胛骨内缘到脊椎中缘、肩胛骨内缘的上端到下端。

膏肓痛的症状包括：上述区域的钝痛或剧痛；手臂上举无力，特别是要做过头动作的时候；手臂活动度受限、活动时会有噼啪声；肩胛骨看起来一边比较突出。

### 膏肓痛的治疗方法？

● 药物：短期使用非类固醇消炎药、肌肉松弛剂等。

● 物理仪器：热疗、电疗及雷射等仪器可以辅助膏肓区域的肌肉放松；若膏肓痛的来源是颈椎间盘突出，则使用颈椎

華人健康網 x 呼叫醫師

## 肌肉拉伤害膏肓痛

### 搞懂 4 大症状！



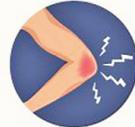
陳渝仁 醫師



患處鈍痛或劇痛



手臂上舉無力



手臂活動度受限有噼啪聲



肩胛骨一邊比較突出

牵引。

● 徒手运动治疗：放松膏肓的肌肉筋膜，并且强化肩胛的活动度及周边肌群稳定性。

● 体外震波：放松并且促进受伤的肌肉修复。

● 超音波道引注射治疗：复健科医师使用超音波道引将药物精准注射到膏肓的斜方肌或菱形肌，使用的药物包括高浓度血小板血浆 (PRP)、高浓度葡萄糖。

### 缓解膏肓痛3招复健运动

#### 1. 菱形肌放松：

身体靠墙微蹲，按摩

球压在肩胛骨内侧(膏肓)，来回上下滚动约20次，或按压在疼痛点约30秒。

#### 2. 肩颈肌肉伸展：

以伸展左侧为例，身体坐正，左手抓住椅子固定身体，右手往右侧压住头，头微微旋转至右侧，眼睛看向右边腋下，拉到微紧微酸停15秒，再回到原位，重复10次。

#### 3. 背肌肌力训练：

弹力带绑在固定物上，与手肘等高，身体坐正，勿耸肩，手肘弯曲90度，双手拉住弹力带，肩

胛骨向内夹，运用背肌力量向背肌肌力训练：弹力带绑在固定物上，与手肘等高，身体坐正，勿耸肩，手肘弯曲90度，双手拉住弹力带，肩胛骨向内夹，运用背肌力量向后拉，停留3秒，再慢慢回到起始姿势。建议10次/回合，3回合/天。

陈渝仁医师提醒，膏肓痛并不代表病入膏肓，只要经由医师诊断找出原因，接受复健、徒手运动训练及超音波道引注射，多数人是可以摆脱膏肓痛，迎接无痛人生。

## 算命老师，算不出自己问题



我曾经是一位通灵的算命老师，帮人指点迷津并消除因果业障；但在算命的生涯里心中却常有不安，怕算不准而误人前途，更怕客人告我骗钱。半夜也经常接到客人的电话，问一再重复的问题，严重影响生活品质，也使夫妻的关系恶化。

太太责备我：“你不是会很算吗？怎麼沒算到自己的问题呢？”

我是算命老师，但我不是神，我怎麼知道人世間会有这麼多事让人痛苦呢？我太太是一个很认真的人，结婚后都很认真的照顾孩子，但孩子上小学后，卻渐渐出现许多问题。当时，夫妻俩经常吵架，家里满了争吵与仇恨气氛，弄到最后，我太太甚至对我说：“等孩子上了国中后，我一定要跟你离婚！”

幸好，我岳母为我们的光景感到担忧，因此与我太太的妹妹加强祷告。她们都已经信主得救，经常向我太太传福音，但一直被拒绝。

后来，主耶稣为了拯救我这个家，差遣了一位不到十岁的小孩来向我的孩子传福音。那是我儿子的表哥，他对我儿子说：“你知道吗？人都是有罪的喔，只有耶稣可以使我们的罪脱落。耶稣就在我们里面，我带你一起呼求主名！”两个孩子便躲在房间里练习呼求主名。

有一天儿子犯错，我太太非常生气，准备拿棍子打他，但这次他没有逃走与反抗，而是远远站著，脸上出现恐惧与眼淚。看到这情景，我太太也心软没有打他。隔天他很高兴的打电话跟表哥说：“你说的是真的，呼求主名就必得救，我妈妈昨天真的没有打我！”原来，当时他是在呼求主名而忘记逃走与反抗。我太太很惊讶，孩子间传福音的过程，便能使儿子有如此转变，心里暗想：难道主耶稣才是真正的神吗？

我太太是娘家里最后一个得救的，自认为绝不可

能信主，凭自己就可以找到真理，卻也因此跌了许多跤，始终找不到喜乐的泉源。最后，她放弃自己的方法，在死马当活马医的情况下试著接触主。这一试，她很清楚的感觉，这就是神！

如今，孩子已经上国三了，因著主，我们夫妻俩非但没有离婚，感情还越来越好！

已过我借著算命，希望能帮人除去罪、远离罪，但是即使借著算命知道自己的罪在哪里，我还是在同样的错误中，一犯再犯而无法脱离罪。人无法借著人的帮助来脱离罪，惟独有真神来带领，才能脱离罪。已过我孩子总会顶撞父母、行为悖逆，但是当孩子接触主耶稣

之后，确实有很大的改变。见证到孩子、太太与这个家的转变，加上弟兄姊妹们的关怀与探望，我也信入了主，接受这位神进到我的灵里。我又与弟兄姊妹们一起读经，主的话深深地灵里供应我。

已过我们经常抗拒福音，等到自己得救之后，才

懊悔当初没有接受神。因此，我们将这份懊悔化为传福音的力量，希望将自己的这段经历分享给尚未得救的家庭。我们还把家中打开作儿里排、国立三重高中排，我太太唱诗歌，我弹吉他，一起配搭传福音，过著喜乐人生、妇唱夫弹的美妙生活！

来源：水深之处



## 温馨晨语

做人要有诚信，再穷，不要欠债不还。

再难，不要说话不算数。

堂堂正正做人，明明白白做事。

永远不要丢掉别人对你的信任，因为别人的信任，是你在别人心目中存在的价值。

一穷二白咱不怕，怕的是不讲信用。

山穷水尽咱不怕，怕的是不敢担当。

只要踏踏实实一步一个脚印，

顺从上帝事事亨通，处处蒙福。

经上说：

“耶和华的圣民哪，你们当敬畏他，因敬畏他的一无所缺。

少壮狮子，还缺食忍饿。

但寻求耶和华的。什么好处都不缺。”

~诗篇34篇9-10节~

