

殺手級的不良姿勢



什麼都可能是假的，只有健康才是真的!

送禮不如送養生

第一章 健康無價

1 健康與賺錢

常常聽到人家講「健康無價」，其實健康無價，有兩層意義：一、即使花多少錢，也無法買回健康，二、犧牲健康去賺更多的錢，是不智的。前者是人力所不及，後者是智慧所不及。

現代生活以經濟為導向，所以大家就忙著工作賺錢，想著年輕的時候拼一拼，趕緊賺很多錢，再來頤養天年，好好享受。拼命賺錢卻忽略了身體健康，所以就有所謂的爆肝族，形成了一種社會的氣氛，讓年輕人想要趕緊賺到第一桶金、趕緊賺很多錢，努力的拼，然後提早退休，退休去環遊世界，可是如果身體拚壞了，提早退休就等著吃藥跑醫院。甚至有些人四五十歲就拚到沒命，更遑論退休。社會氣氛使然，很少人教育年輕人要注意身體的保養，身體的保養比拼命賺錢更重要。硬生生地把美麗人生切成兩段，第一段用健康換錢、第二段用錢換健康，這是一個很矛盾的人生價值觀。

養生最好從年輕就開始，最好就趁年輕健康的時候，就開始保養身體。就像汽車一樣，保養要從買車的那一天就開始，這樣車子才可以用得久、用得順。人也一樣，持續的保養可以減緩老化的速度，讓身體、心理維持年輕健康。道家師法自然，而自然講求平衡，健康與賺錢要求得平衡，不能犧牲健康換金錢。

賺錢要在維持健康的前提下，努力為之。認真思考，如果要賺錢，是要選擇賺得快，還是要選擇賺得久？賺得快是可遇不可求，不是努力就能得到。賺得久，只要有耐心，細水長流也是可以累積財富，而且可以保持健康。箇中奧秘，就靠個人的智慧去體會。沒有人注意，如果能健康地多活一年，值多少錢？很多人都同意~無價！因為一億、十億？不管多少錢，都買不到一年的壽命。

世俗的觀點，認為只要有錢，就可以買保養品、營養品或者是按摩院按摩，年輕的時候攢很多錢，老來就不用愁。但是真正失去健康之後，才發現錢並沒有辦法換回健康。就有這樣的例子：許多人花錢買營養食品，有時候幾萬幾萬的花，甚至有某某項鍊一條十幾萬，也有人願意試一試，錢花了，卻還是受病症所苦。其實，養生是「**生活知識、態度與習慣的增進**」，反而是要自己一點一滴地去累積，身體自然慢慢地變健康。

市面上很多保養品、營養品有太多的宣傳，自己的知識、習慣不改，買再多也無濟於事。有人一個禮拜休閒按摩三次，一次 2000，一年下來將近花掉 30 萬，卻也無法改善自己脊椎壓迫的症狀。因為自己也不知休閒按摩與調理按摩的差異，也不知如何保養自己的脊椎，花很多錢，得不到正確的知識也是枉然。

2 是要贏在起跑點？ 還是贏在終點？

現代人生活在相互競爭的社會環境，每個人都想要贏在起跑點，但是卻忽略了有關健康養生，應該要贏在終點。有些人花了半輩子，累積了不少財富，可是失去了健康，下半輩子都在吃藥、看醫生、住院、與病魔對抗。所以很後悔，當初為什麼沒有照顧好身體，當初為什麼不養生。所謂「年輕糟蹋身體，年老就被身體糟蹋」。

人出生的時候，並沒有攜帶使用手冊，大部分的人並不知道如何使用身體。即使是鋼做的機器，也是有極限的，何況人體是肉做的。人體的使用是需要注意的，過度的使用或錯誤的使用，都會造成勞損。輕微的勞損，累積久了就變成嚴重的勞損，最後就產生疾病、疼痛。所以平時能夠注意養成好的生活習慣，很多疾病就不會發生，這就是所謂的養生。

人體的使用，需要適度的休息保養和適度的使用，就可以使用得更久、更健康。注重養生保養，最終壽命就會增加，就可以贏在終點上。人的壽命是不可以用金錢來衡量的，用再多的錢也買不到壽命，可是卻可以用養生的方法，讓一個人的壽命與健康增加。所以人生的追求，就像馬拉松一樣，是要贏在終點而並不是贏在起點。要趁年輕的時候，就好好養生，這樣年老的時候才不會後悔。

平時不斷地增加養生的知識，像照顧愛車一樣的照顧身體。每長一歲，生活知識應該也長一歲。在生理、心理上，漸漸地增進。其中，對於脊椎的保養更是很重要的課題。近幾年發現，脊椎不正會產生許多疾病，保持脊柱與姿態的正直平衡，人體就可以使用得更久。不斷地吸收新知識，改變生活習慣，定時的休息保養，脊柱如果有歪斜錯位，就即時矯正回來，就可以避免許多難纏的病痛。

3 為何現代人容易有脊椎壓迫的症狀？

近幾年受脊椎壓迫所苦的人越來越多，脊椎壓迫產生的症狀，也越發越多。在網路隨便搜尋，就可以發現許多脊椎壓迫的症狀。很多人納悶，為什麼現代人脊椎容易壓迫、錯位，產生症狀？依筆者多年的經驗分析，有兩個重要的因素一、現代人的生活型態改變，人體的筋骨沒有辦法很快地適應這樣的生活。二、現代人不了解脊柱正的重要，以為只是小疲累，而忽略其嚴重性。

現代的研究，逐步發現很多現代文明病症與脊椎壓迫有關係。而現代科技改變人類的生活，卻不斷地傷害人類的脊柱，造成許多現代人的困擾。例如：

一、少走路造成傷害：汽車與機車的發明，使得人類的活動方式改變，現代人變得很少走路，即使有運動也是在健身房。走路的活動，對於兩腳直立的動物非常重要。靠著走路左右的搖擺，可以讓錯位的脊椎，有機會回到原來的位置。現代人出門都坐車，甚至把「機車當輪椅」用，屁股黏在機車座椅上，買菜、逛街都坐在機車椅座上。很少有機會走路，所以脊椎壓迫和錯位，就沒有辦法得到自然的矯正。許多現代人一天走不到 1000 步，到了週末才去運動。這種生活型態與以前的人類生活型態差異很大，這是現代人比古代人容易發生脊椎壓迫的原因之一。

二、低頭駝背造成傷害：近期年手機盛行，生活型態變成滑手機佔用了很多的時間，人類生活不只沒有活動而且是駝背和窩胸。這樣的生活型態更增加脊椎壓迫的發生。所以，現代脊椎壓迫的症狀，變得非常普遍，幾乎九成的人或多或少都有脊椎壓迫的症狀，因為這些症狀，發展的太快速，既有的醫療體系，也不是完全了解各種症狀的發生機制。所以有很多人，還被誤診為其他的疾病。

三、不良姿勢不自知：現代人因為戶外活動少，常常某些姿勢持續過久，造成錯位傷害。例如：坐沙發會愈坐愈往下滑，腰就懸空；腰懸空久了，就可能造成腰椎滑脫；腰椎滑脫久了，就會造成椎間盤突出，壓迫到神經根，非常難過。現代生活中，

有許多不良姿勢，根據多年的經驗，本文整理出許多「殺手級的不良姿勢」，可以提醒讀者應該注意這些姿勢，以避免擠椎壓迫症候群的痛苦。

四、症狀五花八門：許多受脊椎壓迫所苦的人，甚至不知道應該看哪一科。被誤診的患者也花許多時間、心血都無法解決根本問題。所以脊椎壓迫的處理，可說是一門急迫的新科學，醫療體系也正重新學習處理脊椎壓迫的病症。各個先進國家開始有許多研究者，正積極研究脊椎壓迫症狀的解決方式。

事實上，脊椎壓迫的狀況，古時候的人也會發生，只是發生率比較低。應該是古時候的人生活姿勢有較多活動，即使有脊椎錯位，可能因為走路活動，又將之搖正恢復。所以生活姿勢是造成脊椎壓迫的重大原因。所以，生活姿勢與現代人的脊椎壓迫症候群息息相關。

根據多年經驗，脊椎錯位的最大成因，是因為長時間固定的姿勢和重複的活動，造成肌肉的不平衡，然後將椎體、骨骼拉錯位。例如，剝兩小時的水餃餡，也可能讓胸椎往一邊偏斜，造成錯位，就會產生相對應的症狀，包括手麻、肩頸酸痛或胸悶。又例如：長期翹二郎腿，會造成骨盆歪斜，進而造成坐骨神經痛、生殖系統、泌尿系統的疾病。

一般人把肌肉痠痛，誤認成是疲累，事實上，許多不明的痠、痛、麻，甚至內臟疾病，竟是因為脊椎錯位而引起，如果不矯正，長期下來會引發其他的後遺症。所以同一個姿勢或同一個活動，每 30 分鐘就應該改變姿勢或休息一下，才能防止脊椎壓迫或錯位。這樣的生活習慣，一般人並不太重視，但是對經歷過脊椎壓迫的痛苦的人，就會覺得這樣的生活習慣非常重要，正所謂「不經一事，不長一智」。

因為現代生活，許多人受到脊椎壓迫症狀所苦，所以生活姿勢與脊椎壓迫的知識變成很重要的課題。一般人都應該了解脊椎壓迫而造成的原因，才能提早預防脊椎壓迫症候群。而有經歷過脊椎壓迫症狀的痛苦的人，更需要了解生活姿勢對脊柱的影響，盡量在生活習慣上改變，讓自己免於脊椎壓迫的折磨。

4 脊椎壓迫症候群是什麼？

哺乳動物中，用兩腳直立的動物並不多，人類演化中的重要里程碑就是用兩腳直立，但是因為直立的姿勢，使得脊柱受力變成垂直，也就容易造成椎間盤受傷害。脊椎因為失衡，周遭的神經、血管可能受到壓迫，產生各種症狀，從頭暈到腳趾麻都可能，也可能影響到內臟功能。據統計，脊椎壓迫產生的症狀有幾百種，這些症狀統稱為「脊椎壓迫症候群」，而其中又可以分成三大群：「頸椎壓迫症候群」、「胸椎壓迫症候群」和「腰椎壓迫症候群」。其中，「頸椎壓迫症候群」最複雜，「胸椎壓迫症候群」最危險，「腰椎壓迫症候群」最疼痛。

舉例來說：頸椎只有七椎，所產生的可能症狀有上百種，如下表所列：

	可能發生的徵狀或擬態徵狀
頸 1 椎壓迫 或錯位	呼吸困難、重聽、低熱症、頭部發冷、舌強不語、沙啞、咽喉痛、骨髓炎、腦溢血、腦膜炎、腦癱、眼花、視物模糊、面痛、偏頭痛、頭痛、頸項強急疼痛、休克、突然暈倒、眩暈、慢性疲勞症、頭暈、癲癇、面肌痙攣、面神經麻痺、面癱、頭面部麻痛、肥胖、高血壓、失眠、神經衰弱、神經崩潰、神經質、健忘症、莫名緊張、歇斯底里、精神病、憂鬱症
頸 2 椎壓迫 或錯位	心跳過速、胸悶、耳周邊疼痛、耳疾不斷、耳鳴、耳聾、頭部盜汗、排尿異常、盲視、飛蚊症、乾眼症、斜視、眼花、眼疾不斷、視力下降、視網膜病變、偏頭痛、頭痛、眩暈、腦部血液循環障礙、腦炎、後枕部麻痛、面肌痙攣、面癱、高血壓、失眠、神經衰弱、歇斯底里、憂鬱症、鼻過敏、額竇炎、紅眼症
頸 3 椎壓迫 或錯位	牙病、牙痛、咳嗽、胸悶、青春痘、粉刺、痤瘡、濕疹、耳鳴、咽喉異物感、腸胃機能失調引起的過胖或過瘦、嘔吐、白內障、青光眼、假性近視、眼睛疲勞、結膜下出血、枕下部麻痛、頸部麻痛、頸痛、三叉神經痛、甲狀腺亢進、低熱、高血壓、失眠、鼻炎、鼻塞、紅眼症
頸 4 椎壓迫 或錯位	牙周炎、牙痛、肺氣腫、胸悶、中耳炎、耳聾、重聽、咽喉異物感、扁桃腺炎、打呃、打嗝、嘔吐、迎風流淚、弱視、肩痛、肩鎖部麻痛、落枕、頭痛、三叉神經痛、面癱、甲狀腺亢進、神經衰弱、憂慮症、花粉熱、流鼻涕、鼻腔狹窄、鼻過敏、鼻膜炎
頸 5 椎壓迫 或錯位	口腔疾病、味覺失調、心跳過速、心跳過緩、百日咳、咳嗽、四肢發涼、沙啞、咽喉炎、咽喉痛、咽喉癢、扁桃腺炎、喉頭炎、胃酸過多、視力下降、上半臂痛、上肢疼痛、上臂痛、肩周炎、肩膀及上臂麻痛、頸痛、感冒、眩暈、上肢麻木、上肢蟻行感、下肢癱軟、手肘無法彎曲、手麻痺、手臂舉起無力、拇指麻、甲狀腺疾病、神經衰弱、鼻過敏
頸 6 椎壓迫 或錯位	心律失常、支氣管炎、百日咳、呼吸中止、呼吸困難、咳嗽、哮喘、哮喘、咽喉疾病、扁桃腺炎、假膜性喉炎、喉頭炎、發聲困難、上肢疼痛、上肢橈側麻痛、肩周炎、中、食指麻、手腕伸直無力、手臂彎曲無力、前臂橈側麻、斜頸、頸肩僵硬、甲狀腺亢進、甲狀腺炎、低血壓
頸 7 椎壓迫 或錯位	心律失常、心臟病、支氣管炎、咳嗽喘急、動脈硬化、喘急、風疹、畏寒、小兒驚風、上肢尺側麻痛、肩胛邊痛、落枕、頸項部強急疼痛、小指麻、無名指麻、肘部滑膜炎、頸部僵硬、臂叢神經受壓徵候群、甲狀腺疾病、低血壓、高血壓、癲狂、流鼻血

許多人很驚訝，有那麼多症狀和頸椎壓迫有關，真的嗎？根據筆者多年的經驗，這是真的！因為頸部是重要的樞紐，控制全身的訊號都需要經過頸部，通往腦部的血管也要通過頸部，所以頸椎壓迫除了影響局部症狀，也會影響到全身。

單單是頸椎七椎，就會有百多種症狀相關，很多症狀常被誤診而處理不好。例如口腔症狀，有個案例：一位中年男子，牙疼一直無法根治，他的牙醫師將他的牙齒，一根根做根管治療，全部做完了，他還會牙疼。筆者和其牙醫師討論，可能是頸椎壓迫到牙神經，經過幾次矯正調整後，果真不牙疼了。還有眼睛的症狀，一般會去看眼科，如果花的許多時間，卻不見得改善，就有可能頸椎壓迫到血管，使得眼睛一直供血不足，眼睛當然無法恢復健康；當頸椎被矯正的瞬間，視覺自然突然燦爛起來。所以，有許多症狀的根源在頸椎壓迫，如果頸椎沒矯正，往往無法根治。

現代醫學體系分科細密，許多症狀在各科門診，比較不會去想到是脊椎壓迫的問題。但是如果症狀在分科處理中，長時間得不到改善，就應該思考相對應的脊椎有沒有壓迫或錯位。如果是脊椎壓迫而造成的症狀，當脊椎經過調整而得到改善，這些症狀就自然消失。脊椎壓迫症候群的患者，有一個共同的特徵，就是他們看過很多科的門診、做過很多的檢查和處理，也吃過很多的藥，但是就是時好時壞，反覆的門診，卻得不到根本的解決。

筆者遇過一位先生，提及一年之中要住院 60 天以上，被醫師診斷過許多病症，看了許多科的門診，包括心臟、血液科、腸胃科、胸腔內科、神經內科、神經外科等等，甚至有醫生認為他是神經病，叫他去看精神科，但不管怎麼看，就是得不到根本的解決。後來，發現是脊椎壓迫症候群，從腰椎、胸椎與頸椎，都有壓迫的現象，所以才會有各種複雜的症狀而反覆的困擾著他。經過半年整條脊柱的調整，他竟然都不用再看門診，而且可以繼續上工工作，甚至可以出國旅遊、爬山...等等。

5 因為疼痛而來，帶著知識回去改變姿勢

現代人常常發生脊椎壓迫或錯位，被奇怪的病症困擾許久，一直得不到解答。一般都會忍耐，以為只是疲累痠痛，休息一下就好。只有等到疼痛非常嚴重的時候，才會尋醫問診。一般人對脊椎壓迫的症狀是非常陌生的，即使自己已經有症狀了，也不知道是因為脊椎壓迫。例如有一個案例：一位先生，他覺得他自己非常健康，沒有什麼問題。有一天筆者跟他聊天，他也覺得他沒有任何問題，當筆者摸到他的頸椎，詢問他是不是會手麻。他才說出，這兩年來都會感覺手麻，以為只是疲累，可是休息卻也得不到改善。在半信半疑的狀況下，他的頸椎被調整兩次，他突然感覺手不麻了，這時他才相信手麻的原因，是來自於頸部的僵硬和錯位。

大部人對脊椎壓迫的症狀是陌生的，所以往往面對症狀求助無門。有一個案例：一位女士多年被腰痛所苦，也到處就診，中醫、西醫、推拿、...等等，即使每週復健六次，都得不到根本的改善。一直打聽到筆者，在第一次矯正，就得到立即的改善，經過半年的調整，症狀完全恢復。關鍵因素是腰痛的原因是在胸椎下段錯位，而各種過去的診療，都只處理腰部，沒去注意胸椎的關聯性，所以一直抓不到要領。而且筆者注意到其胸椎錯位造成腰痛之外，更注意胸椎錯位的原因來自於他工作時坐高腳椅寫字，所以也糾正其坐姿，不再使用高腳椅，才可以讓胸椎壓迫得到徹底的改善。

患者因為疼痛求助，但是重要的根源竟是知識，了解自己脊椎壓迫的原因是哪種

姿勢，進而改變生活姿勢，患者可以不必手術、不必吃藥，徹底地解決惱人的症狀。所以，筆者發現，對現代人而言，脊椎壓迫的知識是很重要的。尤其哪些生活姿勢會傷害自己？更是大家都應該知道的養生常識。

第二章 少為人知的脊椎壓迫的凶險

1 頸椎壓迫眩暈

眩暈的原因很多，包括：耳石症、前庭神經炎、梅尼爾氏症、腦血管疾病（如中風）、腦部腫瘤、腦部退化、糖尿病、貧血、藥物影響、經期眩暈、頸源性眩暈等等、...。隨著現代人生活型態改變，頸源性眩暈比率越來越高。頸源性眩暈是因為頸椎壓迫或錯位所引起。當頸椎壓迫或錯位，會阻滯血液的流動，使頸部血液流速變慢，導致腦部供血不足造成眩暈，或也可能是壓迫到神經而造成眩暈。眩暈的發生可能是持續性，也可能是突發性的。突發性的眩暈很危險，假設患者正在騎機車或者爬高時，突然發生眩暈，會造成非常嚴重的後果。

所以如果有眩暈的狀況，不能掉以輕心。應該先看醫師，先找到原因。如果看過許多科門診，都沒改善。就要注意頸肩有沒有僵硬，如果僵硬，就要考慮是否是頸源性的眩暈。頸源性的眩暈與姿勢有關係，往往在某個姿勢或活動後，會誘發眩暈。那要趕緊找有經驗的整脊者，調理頸椎。

2 頸椎壓迫昏倒

常常看到新聞，有些人在台上或是在走路的時候，突然間就昏倒，看起來好像中邪一樣。在落後地區，民眾會把這種突然昏倒解釋成有邪魔在作祟，會請人作法或收驚。其實這種現象可以用科學解釋的，某些人因為頸椎壓迫，在某個姿勢的時候，因為頸部血管流動被阻滯，導致腦部缺血，腦部無法供血就會導致昏倒。有實際的案例：一位媽媽騎機車，在一家門口突然昏倒倒地，還好在小鎮，沒有被後車輾到。而那家附近正有人辦喪事，真是很恐怖的經驗。後來找到筆者，果真是頸椎壓迫，其實在昏倒之前，她就有眩暈的症狀，只是沒有太在意。經過筆者幾次調理，頸椎變正後，就沒有再復發。

頸椎壓迫的昏倒常常被誤診或誤判，有這種突然間昏倒症狀的人，應該先看醫師檢查腦部有沒有其他問題或原因。如果找不到原因而且頸部非常的僵硬，就應該檢查頸部有沒有壓迫。如果能找到好的整脊師，將頸部壓迫的狀況給予矯正，這種突然昏倒的現象就會消失。

3 頸椎壓迫中風

中風發生的原因有很多，有時候發生的太突然，患者和家屬都措手不及。中風之後，不管是患者或是家屬，都要花很大的心力去復健、去照顧，很多家庭因為家庭支柱中風而支離破碎，即使富裕的家庭，長期照料中風的患者，也是身心俱疲，更何況嚴重的中風又會危及生命。所以提早預防中風，變成很重要的課題。

有沒有方法可以預知有沒有可能中風？一般而言，不管栓塞或是溢血的中風，多半伴隨著長期頸部僵硬的徵狀。如果頸部僵硬很長的一段時間，就會增加中風的機率；如果保持頸椎柔軟，中風的機率就降低很多。因為長期頸部僵硬，會阻礙血管的流通，腦部各組織缺氧會影響組織的健康與彈性，血壓也可能因為腦組織需要氧氣而升高，所以會增加中風和高血壓的風險。

頸部僵硬一般會被忽略，一直到有症狀的時候才會去看診。有經驗的整脊師，對於頸部僵硬者，應該給予適當的警告，以預防中風的發生。頸部長期僵硬就很容易產生頸椎錯位和血管壓迫，不只增加中風的機會，也會增加高血壓、老人癡呆、眼睛疾病、耳朵疾病、眩暈等症狀的機會。所以保持頸部柔軟是養生的一大課題。常常自己按摩頸後的風池穴，可以知道自己是不是頸椎僵硬，如果頸部僵硬就趕緊找整脊師處理，不要拖，就可以及早預防中風。

4 胸椎壓迫心悸

有些人會反應：有時候，會感覺到自己的心跳跳得非常快。平常的時候，一般人是不会感覺到自己的心跳。但是有症狀的人，會感覺到自己心跳非常快，有一種心慌慌的感覺，這就是所謂的「心悸」。

心悸發生的原因很多，而其中一種就是胸椎壓迫。當胸椎壓迫到控制心跳的神經，心跳就會不正常。有一個案例，有一位女士心跳跳到 200 多，正準備要開刀電燒掉部分的神經。手術之前，找到整脊師，發現她的胸椎錯位，在按摩調整之後，將胸椎的錯位矯正，心跳馬上恢復正常，一個破壞性電燒手術，也就避免了。

所以如果有胸悶或者心悸的症狀，除了常規的心血管檢查，也應該注意胸椎有沒有錯位。如果胸椎有錯位，提早將胸椎矯正可以避免許多不必要的手術和危險。因為胸椎壓迫起初的症狀，可能是酸、麻、脹、痛和胸悶、心悸，如果演變成嚴重的壓迫，就可能危及生命。

5 胸椎壓迫休克

因為控制心跳的神經是由胸椎的椎間孔通到心臟，所以嚴重的胸椎壓迫是有可能阻擾心臟的跳動，如果心臟停止跳動，就可能威脅到生命。常常有新聞報導，某某因為心肌梗塞，壯年突然死亡，也有人不明原由的休克，然後來不及急救，就英年早逝。

大部分這種狀況，並不會去追究胸椎有沒有壓迫，就以心肌梗塞作為死亡的理由結案。這麼危險的情況可以事先預防嗎？事實上，假如是胸椎壓迫的心臟停止，是可以事先預防的。因為胸椎壓迫，會有先期的症狀，例如心悸、胸悶，如果找到有經驗的整脊者，也可以摸出胸椎錯位。如果有更科學的醫學檢查，也可以發現胸椎不正常。對患者而言，在還沒有壓迫到心臟神經之前，要注意這些胸椎壓迫的症狀，例如：胸悶、心悸、肩僵硬、肩胛痛、前胸痛、後背痠痛等等。根據這些症狀，就可以尋求醫師診治，或找整脊者將胸椎喬正，就可以避免不必要的憾事。

6 腰椎壓迫腿無力

腰部的神經往往通到盆骨內或是腿腳，所以腿腳有許多症狀和腰椎壓迫有關係。例如坐骨神經痛、鼠蹊部痛、大腿痛、膝蓋痛、腳踝痛、腳趾麻等等。這是因為腰椎壓迫，只要壓迫到對應的痛覺神經，大腦就會感覺對應的部位疼痛，因為是神經根傳出的強烈電訊，所以會產生劇烈的疼痛，讓患者感到很痛苦。

另一種狀況，如果壓迫到運動神經，相對應的位置就會突然感到無法控制或者無力。其中壓迫到大腿、膝蓋、小腿的運動神經會讓患者突然感覺腿無力。雖然不會痛，但是卻是非常危險的症狀。例如：患者正在下樓梯，發生腿無力，整個人就會滾落樓梯，因此而造成重大的傷害，尤其是老年人一次跌倒，身體就會一次衰弱。

因為不會劇痛，腿無力比較不會被人重視，但卻是一個非常危險的症狀。如果剛好站在懸崖邊或是正在爬山的時候，突然間的腿無力，有可能造成生命的危險，有些人不重視此症狀，單獨一個人爬山，如果突然發生腿無力的症狀，就可能發生山難。

如何注意腿無力呢？一般腰椎壓迫會伴隨著腰酸背痛的症狀，然後有偶發性的腿腳、膝蓋或是腳踝酸麻無力，當有這樣的症狀，不要拖，趕緊看醫師或是找整脊師將腰椎喬正，這樣就可以避免腿無力造成的大危險。

7 脊椎壓迫劇痛

經過坐骨神經痛的人，就知道什麼叫「痛不欲生」。當脊椎壓迫嚴重時，神經根受到很大的壓力，就會從脊髓連續送出強烈的電訊到腦袋，這就是劇痛的原因。不管頸椎、胸椎或腰椎，幹神經送出的痛覺是非常強烈的，一般的止痛劑很難抑制，所以才有「痛不欲生」之說。

有時候這種劇痛是突然發生，因為累積已久的錯位，在某個姿勢和角度，被觸發了，就產生劇烈的痛感，如果這時候，患者正在做某個活動或者在偏遠地區，對患者就是一個很大的危險。

一般腰椎壓迫的前期就有症狀，但是大部分的人會先忍耐不去處理，要等到疼痛非常劇烈時，才會思考看醫師。這種態度很不可取，因為劇烈疼痛不知在什麼時候會發生，如果發生的時機不對，就會造成重大的傷害。例如：在登高的時候或者在馬路上，這都非常危險。所以最好有初步症狀的時候，就趕緊去找整脊者處理，讓腰椎保持端正，就不會產生這種危險。

第三章 殺手級的不良姿勢？

不好的生活習慣會造成脊椎壓迫，脊椎壓迫的症狀非常難過，常常聽到患者說：「痛不欲生」，很多人都是因為感受到劇烈疼痛後，才會去就醫或者尋找解決方法，每位患者都會問為什麼會這樣？三十多年的經驗，筆者見過各形各色的奇怪症狀，有些是三四十年累積、有些是瞬間形成，而最重要的成因都在不良姿勢。

不良的姿勢累積久了，就會產生脊椎壓迫的症狀。大家都可以觀察到，低頭族、駝背族、酥腰族越來越多，脊椎壓迫的患者也越來越多。所以瞭解不良姿勢，變成很

重要的課題。以下逐一介紹，長期累積會造成傷害的各種不良姿勢，以讓讀者及早預防脊椎壓迫。

1 長時間低頭：

第一種不良姿勢就是低頭，低頭的時候，頸部的肌肉需要以懸吊的方式，撐著頭的重量，時間一久肌肉疲勞，筋肉受不了，只好變硬，就會產生頸項僵硬，漸漸的就會把脊椎拉錯位，然後就產生各種頸椎壓迫症狀。現代人滑手機、滑平板，大多是低著頭滑的，雖然沒有使用很大的力道，可是卻造成頸椎很快的僵硬，短暫的低頭姿勢是沒有傷害的，但是長時間低頭傷害就很大。

從頸項僵硬演化成乾眼症、飛蚊症、青光眼、白內障，最嚴重的還可能產生黃斑部病變。除了眼部的症狀，頸椎壓迫的症狀，已經發現有上百種。這是現代人生活方式造成的副作用，所以滑手機的人要注意，不能長時間低頭滑手機，要常常轉換姿勢或者每半小時就要做頸部的活動或頸部的按摩。發現有頸椎壓迫的症狀，趕緊請教醫師，趕緊調理。



大家都是低頭族

圖片來源：<http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/www.sd.xinhuanet.com/news/wht/ttz/index.htm>

2 貓拱

當貓咪緊張的時候，會把整個背拱起來，這就是貓拱姿勢。現代人的生活中，也常常會有貓拱的姿勢，例如有些人開車很緊張，會身體往前貼著方向盤，彎著手肘，弓起背，長時間下來就會造成頸椎壓迫和胸椎壓迫。

另外騎公路型腳踏車，背需要懸吊著整個頭及前身，所以就也會形成貓拱姿勢，長時間下來整個背會變得很僵硬，引發胸椎壓迫。還有坐矮凳子、在地上工作，例如挑菜要拱著背，長時間下來也會造成胸椎壓迫或腰椎壓迫。所以挑菜的時候最好在餐桌上挑，不要彎腰挑，儘量避免貓拱姿勢太久。



圖片來源：<https://kknews.cc/pet/9vq3z6j.html>

<https://www.sportscience.com.tw/article/detail/用甚麼樣的姿勢騎腳踏車比較安全？>

3 貴妃坐

有一種椅子叫做貴妃椅，可以讓人側躺靠在一邊，這樣的姿勢叫做貴妃坐。有許多人會側躺靠在沙發的一邊扶手看電視或滑手機，長時間下來，會造成脊椎側彎及頸項僵硬，甚至盆骨不正。所以貴妃坐是不好的姿勢，偶一為之可以，但是長時間會造成對身體的傷害。有些人，客廳的擺設，座椅與電視是歪斜的，所以長時間看電視就歪一邊，這也是一種貴妃坐，會造成脊椎側彎和頸椎歪斜。最好能夠正坐看電視，這樣才不會累積出病變。如果受限於環境，應該常常換方向坐，例如：今天靠右邊、明天靠左邊。這樣才不會讓歪斜的姿勢，將骨架子定型成歪斜的。



圖片來源：<https://kknews.cc/home/4ooyx63.html>



圖片來源：<https://health.ettoday.net/news/995698>

4 翹二郎腿

很多人有翹二郎腿的習慣，卻不知道它的影響。翹二郎腿會讓盆骨歪斜，久而久之會定型，盆骨歪斜就會產生長短腳，長短腳使人在走路的時候，兩邊受力不平均，又會造成脊椎側彎，脊椎側彎就會產生許多擾人的症狀，這就是翹二郎腿的連鎖反應。長輩們也不希望晚輩翹二郎腿，感覺不禮貌。如果有翹二郎腿的習慣，要盡量減少。真的減少不了，就盡量換邊輪著翹，讓兩邊平均，儘量避免產生骨盆歪斜和脊椎側彎。



圖片來源：<https://n.yam.com/Article/20180817282582>



圖片來源：<https://www.xuehua.us/a/5eb69f3c86ec4d43b99d5715?lang=zh-hk>

5 懸肘

寫書法時，如果寫大字時需要懸肘，但是如果長時間懸肘，會造成小臂的肌肉、大臂的肌肉、一直到肩膀的肌肉，變得緊張僵硬，因為單邊懸肘，會將胸椎連帶頸椎往單一邊牽扯，最後造成胸椎頸椎的錯位，產生手麻等等的症狀。一般人很少寫書法，但是工作時會用到電腦，如果電腦桌沒有辦法支撐整個小臂而是用懸肘的方式敲鍵盤，長時間下來也會造成胸椎和頸椎的錯位。不知道的人以為只是疲累造成手麻、手痠、眼睛澀等等症狀，殊不知是因為不良的姿勢的拉扯造成頸椎、胸椎錯位。

所以使用電腦時，要注意有沒有懸肘？而桌與椅的高度差，要適合個人的身高，不能吊手、也不能懸肘。如果是有扶手的座椅，也要注意扶手高度適不適合，扶手太高會吊手、扶手太低會讓人駝背，如果高度無法適合個人，乾脆去掉扶手。注意手肘要有剛好的依靠，才不會造成胸椎和頸椎的壓迫。網路上也有賣手托架，可以用來托住小臂，就是要幫助懸肘的人。最好的方法，還是擴伸桌面，讓小臂可以有托靠，就不會懸肘。



圖片來源：健康 2.0 <https://health.tvbs.com.tw/medical/320314>

6 懸腕、懸指

工作時手腕懸空，好像沒有什麼大不了，但是時間久了，就會產生很大的影響。尤其現代人用電腦打鍵盤，手腕空懸，整個小臂的肌肉會變得僵硬，牽扯大臂的肌肉，再牽扯頸椎、胸椎，久而久之就產生錯位。患者可能感覺手痠手麻，以為是工作太久而疲累，可是怎麼休息，都休息不好。尤其工作日的晚上就會感覺很痠累，沒有用電腦的假日就比較沒那麼痠累。很多人誤以為只是勞累，事實上已經產生脊椎壓迫。久而久之，很多脊椎壓迫的症狀都會發生。拖愈久情況越嚴重，一直等到疼痛加劇才會尋找解決方案。所以，電腦賣場才会有腕靠在銷售。

如果長期用很小的滑鼠，食指和中指也會懸指，長期的懸指也會有像懸腕的傷害產生，很多人不會去注意這樣的細節，一直無法改善自己的頸椎壓迫，產生手指麻、扳機手、肩膀痠等症狀。而這樣的小問題卻很好解決，可以使用包裝用的泡棉和保麗龍，利用美工刀切成可以支撐手指的大小，然後用雙面膠黏到滑鼠上，這樣就可以支撐食指和中指，解決懸指的狀況。雖然是一個小小的改變，卻可以解決大大的頸椎壓迫問題。



圖片來源：<https://topick.hket.com/article/1000219/學識「魔幻手」%20唔怕「滑鼠手」>



7 懸頭

騎機車或腳踏車的時候，如果駝背，頭部是懸空的，因為頭部的重心往前，支撐起來並不容易，再加上戴上安全帽的重量，頸部需要很大的力量，才能支撐頭部。頸部的肌肉，並不是鋼絲，長時間下來，它只能硬化來支撐這樣的姿勢。硬化的頸部，不但可能讓頸椎錯位，也可也會阻滯血液的流通，所以就產生頸椎壓迫症候群的症狀。產生的症狀，五花八門，因人而異。

頸椎壓迫的患者須注意自己有沒有懸頭的姿勢，有許多案例是頸椎壓迫者去做復健後，騎機車回家，結果症狀更嚴重。這是因為復健將頸椎間隙拉開之後，再經過懸頭的抖動，反而加劇壓迫神經。所以頸椎復健之後最好坐車，或是休息一段時間後再騎車回家。

除了騎機車，騎腳踏車時懸頭更嚴重，如果加上抖動，頸椎很容易錯位。所以如果不是比賽，騎腳踏車應該每半小時，休息一下，下車把背部反弓一下，然後活動頸部，讓頸部肌肉放鬆一下。



圖片來源：<https://midwayforyou.com/flatfoot-article-wk0031/>

8 懸腰

現代人坐沙發、坐椅子或者開車的時候，常常會懸腰。什麼叫懸腰？就是坐姿的時候，逐漸往下滑，腰往往會懸空，壓力不是壓在臀部，而是壓在腰，就是把腰當做屁股。懸腰壓力壓在腰椎上，姿勢久了，就會讓腰椎錯位，產生腰椎壓迫。

懸腰可能是在看電視、或者坐在沙發休息、坐在靠背椅上、或者在開車時發生，

不知不覺，讓腰部懸空，久了之後，背部肌肉需要僵化才能支撐，就會形成腰椎壓迫。所謂的「久坐傷腰」，很少人的坐姿可以挺立很久，只有受過軍事訓練的人能夠板凳坐三分之一，挺直腰桿。所以，有很多人常常懸腰而不自覺。即使已經產生腰椎壓迫、坐骨神經痛，他還是不知道是因為姿勢不良造成的。所以在坐沙發的時候，要注意不要屁股一直往前滑，使得腰懸空或者腰折彎，這樣的姿勢不但不會讓自己放輕鬆，更容易造成腰痠背痛、腰椎壓迫。有這樣習慣的人，最好腰部要有抱枕支撐，或者乾脆就躺躺椅，不然的話，會越坐越痠、越坐越累。

尤其是開車的時候，有些汽車座椅腰部是沒有依靠的，開車又會緊張，所以不知不覺的就懸腰。大部分人，不會注意到這樣的細節。每一次開長途的時候，那一天腰就特別酸。當遇到長途開車，就會有下車時腰桿挺不直的現象，這可能是長時間懸腰所造成。改善這種症狀很簡單。可以買一個透氣的腰靠，靠在腰上，椅背不要太斜，注意腰不要懸空且重心要放在骨盆，就會有很好的改善。

不管哪種坐姿，如果有懸腰的狀況不妨用腰靠或抱枕去支撐腰部，這樣可以減少腰椎壓迫的形成，避免未來腰椎壓迫的痛苦。如果已經有腰椎壓迫的症狀，更要常常應用腰靠或抱枕來解決懸腰的問題。



圖片來源：<https://movies.yahoo.com.tw/愛躺沙發-小心壓迫頸椎害三叉神經痛 5 疾病上門-這樣坐不ng-101000194.html>

9 麻花腰

麻花是一種零食，大家都見過麻花長的樣子。現代的辦公桌，常常是 L 型，如果工作的時候，需要將腰旋轉 90 度面向側面工作，而椅子並沒有轉過來，這時候腰就像麻花一樣會旋轉，這樣的姿勢叫麻花腰。人的腰部可以旋轉 90 度，但是長期懸轉 90 度，肌肉會疲累、然後僵硬，就會將腰椎拉錯位。

長時間的麻花腰姿勢，造成的腰椎旋轉錯位，會壓迫到神經，造成很大的痛楚，所以不是很好的姿勢。最好是將椅子也旋轉過來，用正坐的姿勢工作，不要貪圖一時的方便繼續運用旋轉腰的姿勢工作。還有一些工作，需要旋轉腰部，比如裝潢、油漆

等等的工作，如果要用這種姿勢工作，最好每工作半小時就休息一下。千萬不要嫌麻煩，因為這會影響脊椎健康。

10 獅子趴

小孩子喜歡趴在床上，看書、滑手機或滑平板，看起來很愜意，殺傷力卻很大。因為這樣的姿勢，像獅身人面像的姿勢，所以叫做「獅子趴」。而這樣的姿勢，需要仰頭，頸部的肌肉需要用力撐住整個頭的重量，且頸部需要往後彎。時間不用太久，就會造成頸椎僵化、壓迫，嚴重的時候會，造成頭暈、目眩、眼睛澀、牙齒痠、嘔吐等等頸椎壓迫的症狀。

獅子趴是一種非常具有殺傷力的姿勢，很多人不曉得這樣的姿勢很可怕，所以不去注意，很多案例，都是因為「獅子趴」把頸椎壓迫成 90 度，造成的症狀非常難過。如果滑手機想要偷懶的話，最好的方式應該在躺椅或吊床上滑手機，總比獅子趴好很多、很多。



圖片來源：http://www.sohu.com/a/387409614_456102

11 駱駝頸

現代人應用電腦和平板的時間很多，不管是遊戲或者是工作，長時間的不良姿勢會造成很大的傷害。觀察大部分的電腦螢幕擺設，常常電腦螢幕是低於使用者的眼睛水平線，所以使用者需要駝背彎曲，再仰頭去看電腦螢幕。這樣的姿勢，頸部好像駱駝的頸部，這樣的姿勢叫做「駱駝頸」。

駱駝頸對頸椎的殺傷力很大，連帶也會駝背、傷到胸椎。駱駝頸形成後，也會產生富貴包，富貴包就是頸部後面長出一個包，凸起來，不只體態難看，也會阻滯血液流動，然後產生許多頸椎壓迫的症狀~手麻、手無力、肘痠、肘痛、指麻、指無力、眼睛澀、眼睛病變等。所以，盡量避免這種姿勢。當電腦螢幕的高度與使用者的身高不匹配時，應該調整螢幕的高度。一般可以將螢幕墊高，或將椅子降低。



圖片來源：<https://hk.epochtimes.com/news/2018-08-31/67841156>

12 吊車背

有些人會坐矮凳子挑菜或工作，或者蹲著彎腰拔草、或彎腰抬重物，就像吊車一樣，將脊柱當做吊車臂在工作或抬重物，這樣非常容易傷胸椎及腰椎。蹲著彎腰的動作太久，也會造成駝背，一時間挺不起腰來，長久下來，整個背也會變僵硬，很多會造成脊椎錯位和椎間盤突出。所以吊車背這樣的姿勢是很不好的姿勢，如果要挑菜，最好把菜放在桌上，坐著椅子工作，如果要搬重物最好不要直接彎腰，應該蹲下來抬重物。

久蹲也是一種吊車背的姿勢，上了年紀的人沒有辦法久蹲，蹲久了就沒有辦法挺直腰。很多人以為只是疲累，其實是因為脊椎被擠壓錯位，卡到神經，無法正常活動。常常久蹲的人，會造成腰椎壓迫，甚至坐骨神經痛。所以工作的時候，盡量減少蹲的姿勢，能夠的話，盡量到桌面上工作。



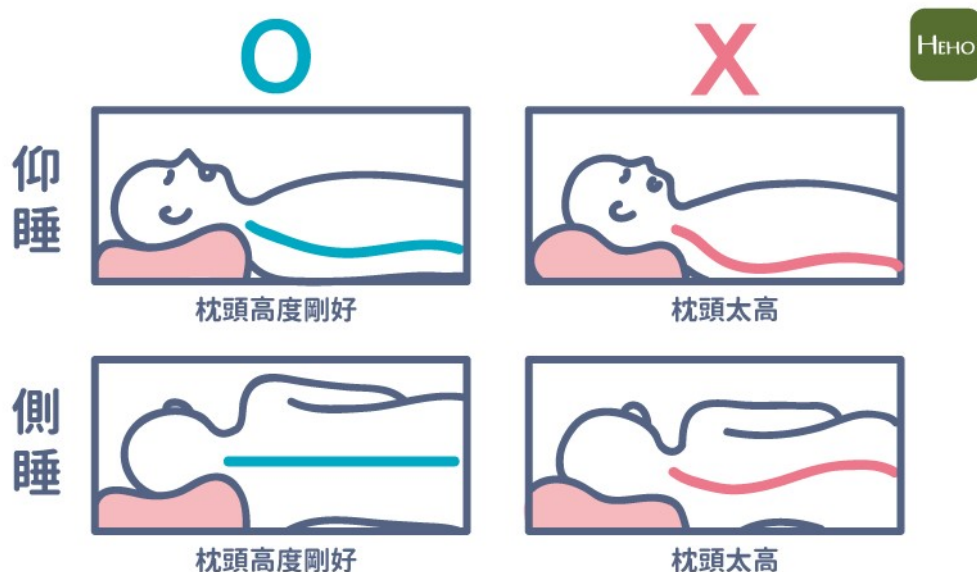
圖片來源：<https://m.sohu.com/n/447389834/>

13 高枕正躺

很多人正躺的時候用很高的枕頭，將脖子折成一個角度，久而久之，就會造成頸椎壓迫，產生頸椎壓迫症候群。事實上，高枕並不能無憂，反而會造成傷害。正躺並不需要太高的枕頭。是側躺的時候，才需要枕頭、枕頭才需要比較高來配合肩部。古時候的人，大部分是用側躺，就是所謂的臥，才會有高枕無憂這句成語。

現代人生活習慣已經改變，正躺已經很普遍，所以側躺用的高枕，並不適合於正躺。何況，白天的時候，已經有很長時間的低頭姿勢，晚上不應該再將頸部前彎。如果已經有頸椎壓迫的各種症狀，應該考慮將枕頭降低，讓頸部前彎得到休息，或許就能改善一些症狀。

媒體上各式枕頭的廣告五花八門，讓人誤以為愈貴的枕頭愈好。很多人花大錢買枕頭，不只沒改善失眠、手麻、頭痛，反而更惡化。患者只好不斷花錢換枕頭，枕頭多到沒處放。其實，睡覺側躺時才需要有枕頭支撐，正躺時，只要稍微高度的枕頭即可，甚至用一本書都可當枕頭、或者不需要枕頭。人在睡覺時，需要翻身、才能讓血液被擠壓流動，所以用特殊形狀的枕頭把頭頸固定，反而會阻滯自然地翻身、姿勢替換。所以如果是正躺睡覺，就不要用高枕頭，只要薄枕即可。



圖片來源：<https://heho.com.tw/archives/67241>

14 單肩揹物

許多人揹背包，會用單肩揹。尤其在青春期的時候上學，很多學生都是用單肩揹書包，很多孩子就在這段期間形成了脊椎側彎。因為單肩揹背包，會單邊用力，脊椎就需要傾斜才能保持重心，長期的脊椎傾斜就會讓脊椎側彎形成。有時候，單是一天的爬山健行，如果用單肩揹背包，回來就會腰酸背痛。這是因為脊椎傾斜，然後又不斷的走路，上下震動，就容易造成脊椎錯位。有些人經過一段時間休息，就會恢復；有些人就因此而形成傷害。所以長途行走最好用雙肩背包，才不會傷害脊椎。

除了單肩揹背包，還有單手提重物、單手挽包包，都會形成脊椎傾斜，如果用這樣的姿勢走路一段時間，就會造成脊椎側彎或錯位。很多人會問：單肩揹真的有這麼嚴重嗎？筆者見過很多成年人脊椎側彎，追究其原因，大多是在青春期的時候形成。因為青春期的時候書包是單肩背，當時沒有注意，骨骼肌肉又正在發育，很容易就把脊椎側彎定型，到成年的時候，才發現問題，有時問題嚴重到需要大手術。

有人又要問：那是不是就不能單肩揹，可是學校給的書包又是單肩包，怎麼辦？有兩種方法可以解決。第一種方法：每天換邊揹，單日揹右邊；雙日揹左邊。第二種方法：把單肩揹包，套過頭到另一肩揹。作家長的，稍微注意一下，就可以影響孩子一輩子的身體健康。女孩子的包包很多是單肩設計，單肩包包不要放太重的東西，輕輕的包包影響並不大，但是如果放了很多的東西，就要注意會不會讓脊椎傾斜。

有個案例：一位女士，她常常腰酸背痛，花不少錢，到處按摩也不見得改善。後來找到整脊師，發現她的脊椎錯位，脊椎矯正後痠痛就改善很多，但是常常復發。究其原因，她常常單肩背一個大袋子，很多放東西都放在袋子裡，難怪脊椎會一直傾斜錯位，找到原因之後，改用雙肩揹包，就不再復發了。



圖片來源：<https://www.peopo.org/news/22185>

第四章 如何找不良的姿勢

前面列舉了許多不良姿勢，但是有些脊椎壓迫的患者，都說自己沒有不良姿勢。這是很常見的問題，因為每個人並不容易看到自己的行、臥、坐、立的姿勢，需要他人幫自己拍照才能看到。

脊椎壓迫的問題，很多人都會發生。好的整脊師不只要將脊椎拉正，還要找到什麼姿勢造成脊椎壓迫。因為如果姿勢沒有改善，即使將脊椎喬正，症狀也會繼續復發，所以尋找不良的姿勢非常重要，這就要患者花點心思。每個人的生活習慣不同，要找到哪個姿勢造成脊椎壓迫，並不容易。如果自己沒有辦法找到，最好將自己的行、坐、臥、立等姿勢用手機拍起來，請教整脊師。

一般而言，自己尋找不良姿勢的方法要領有幾點：

一、哪一天的症狀最嚴重，就往前尋找當天和前一天做了哪些事情？

如果是打電腦，那可能是打電腦的姿勢問題；如果是開車，那可能是開車的姿勢問題；如果是蹲著拔草，那可能是蹲著拔草的姿勢問題；如果是打高爾夫球，可能是打高爾夫球的姿勢問題。凡是長時間的固定姿勢或長時間的同一個動作，都可能是原因。

二、更換環境，尋找不良的姿勢

要注意自己，什麼時候換環境？症狀會變嚴重或是減輕？有人在上班日的時候，症狀會比較嚴重，到了六、日就比較減輕，那就可能跟上班的姿勢有關係；有人是假日的時候比較嚴重，上班日反而比較減輕，那就可能跟自己的休閒時間的姿勢有關係，例如：玩電腦遊戲。有些人是在租屋的時候，會比較嚴重，節日回到老家的時候，就比較減輕，所以跟租屋處的生活姿勢有關係。

三、注意特殊活動

有些脊椎錯位，是因為某些活動而造成。例如：用力的打高爾夫球、用力的投棒球、突然的抬重物。平常的生活姿勢正常，在某一天突然去做特殊的活動之後，就產生問題。這時候就考慮是特殊活動造成的脊椎錯位。例如，有人去爬山走得很累，以為休息一陣子就會好。可是腳趾頭一直很麻，好幾天還沒有改善。這時候需要注意：是不是腰椎有錯位，而造成腳趾頭麻？因為一般的疲累，經過一段休息就會改善。但是在特殊活動中造成的脊椎錯位，會引發難以恢復的症狀。也有人因為在農場中，鋸樹木、砍木頭，隔天，鼠蹊部很痠痛，以為只是拉傷，殊不知可能是腰椎錯位，而造成的。所以要注意特殊活動後的症狀，如果久久不能恢復，就要注意有沒有脊椎錯位。

四、照鏡子和手機拍照

每個人的立、坐、行、臥、跑各有不同姿勢，大部分個人並不會看到自己的姿勢，有哪裡不對？要透過照鏡子或者拍照，才能糾正自己不良的姿勢。我們可以觀察到別人的姿勢，卻很少看到自己的姿勢。古人強調，君子要有四威儀的姿勢。所謂四威儀指的是：立如松、坐如鐘、行如風、臥如弓。就是說站立的時候，像松樹一樣挺拔；坐的時候，像鐘一樣端正；走路的時候，像一陣風一樣，迅速敏捷；側躺的時候像一張弓，鬆緊合度。除了展現君子的威儀，也是一個保持健康姿勢的準則。

現代人強調自由，所以比較不重視自己的姿勢，更不管什麼四威儀。可是不良的姿勢，很容易造成各種不適的症狀。古人說的「立如松、坐如鐘、行如風、臥如弓」反而可以當作現代人健康姿勢的標準。例如，大家都知道，駝背對健康和美觀很不好，如果能夠「立如松」，不隻會有威儀，看起來也很健康。

一般而言，脊椎保持正的姿勢，會讓一個人活得更舒適、更久。例如，受過軍事訓練的人，往往比較健康長壽。所以，為了自己的健康，應該是好好調整自己的生活姿勢。現在手機很方便，可以請親友將自己的姿勢拍下來，再觀察有哪一些不正確的姿勢？逐步糾正改善，就可以得到健康的人生。

著作權聲明

謝博士養生教室以分享的精神將資料整理彙整，並分享上網。本相關資料內容，依著作權法規定受著作權法之保護，全部著作權仍屬謝博士。

於網站上公佈之資料，可提供個人免費利用參考，唯參考後之行為均由參考者自行負責，本相關資料提供者不負任何責任。

本相關資料受著作權法保護，除「合理使用情形」外，應取得著作人之同意或授權後，方得利用；若涉及其他著作權人之著作內容者，亦應取得該著作權人之同意或授權後，方得利用。所謂「合理使用情形」，包括：

- (1) 在合理範圍內，得重製、公開播送、傳輸；利用時，並請註明出處。
- (2) 只為個人或家庭非營利之目的而重製。
- (3) 報導、評論、教學、學術引用、研究或其他正當目的；引用時，並請註明出處。
- (4) 著作權法第 44 條至第 65 條之規定。

本相關資料如有引用其他資料或連結至第三人網頁者，該連結之網頁或資料，均為被連結網站所有，相關權利為該網站、內容提供者或合法權利人所有，本教室不擔保其合法性、正確性、即時性及完整性。