

姿勢對了， 90%的疼痛 自然好

終結**全身疼痛**的第一本書

台北醫學大學附設醫院醫務副院長 羅文政/著
神經外科專科醫師



你有以下的問題嗎？

背越來越厚、肚越來越凸、脖子越來越前傾……
或者，轉動頭部嘎嘎響、肩膀總是硬邦邦、手往後伸握不到……
小心！疼痛快要找上你。

被蘋果日報喻為「椎間盤突出救星」的羅文政醫師告訴你，
只要隨時抬頭挺胸，縮小腹，養成姿勢正確的習慣，疼痛自然遠離你。

本書適合

時常莫名感到肩膀、背部痠痛的人。
時常低頭看電子產品的「低頭族」。
一直坐在辦公室、眼睛直盯電腦的上班族。
總是拿很重的包包，自以為是無敵鐵金剛的逞強族。

專業
推薦

台北醫學大學附設醫院院長 陳振文
台北醫學大學附設醫院副院長 陳適卿
適健復健科診所院長 陳昭蓉
財團法人國際單親兒童文教基金會創辦人 黃越綏

姿勢對了， 90%的疼痛 自然好

終結**全身痠痛**的第一本書

台北醫學大學附設醫院醫務副院長 羅文政/著
神經外科專科醫師



姿勢對了，90%的疼痛自然好／羅文政著．-- 初版
-- 臺北市：春光出版：家庭傳媒城邦分公司發行，
民101.06

面：公分．--

ISBN 978-986-6572-94-4（平裝）

1.姿勢 2.運動健康

411.75

101007612

姿勢對了，90%的疼痛自然好

——終結全身痠痛的第一本書

作者／羅文政
企劃選書人／林潔欣
責任編輯／林潔欣
文字協力／胡黎靚

行銷企劃／周丹蘋
業務企劃／虞子嫻
行銷業務經理／李振東
總編輯／楊秀真
發行人／何飛鵬
法律顧問／台英國際商務法律事務所 羅明通律師
出版／春光出版

台北市104中山區民生東路二段141號8樓

電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2502-7676

部落格：<http://stareast.pixnet.net/blog>

E-mail: stareast_service@cite.com.tw

發行／英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市中山區民生東路二段141號11樓

書虫客服服務專線：(02) 2500-7718 / (02) 2500-7719

24小時傳真服務：(02) 2500-1990 / (02) 2500-1991

讀者服務信箱E-mail: service@readingclub.com.tw

服務時間：週一至週五上午9:30~12:00，下午13:30~17:00

劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

城邦讀書花園網址：www.cite.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

電話：(852) 2508-6231 傳真：(852) 2578-9337

E-mail: hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團【Cite(M)Sdn. Bhd.】

41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling,

57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

Tel: (603) 90578822 Fax: (603) 90576622

E-mail: cite@cite.com.my

封面設計／斐類設計

內頁排版／浩瀚電腦排版股份有限公司

印刷／高典印刷有限公司

■ 2012年（民101）6月7日初版

Printed in Taiwan

售價／280元

版權所有・翻印必究

ISBN 978-986-6572-94-4

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

推薦序 姿勢的影響力 黃越綏

作者序 許你一個不再痠痛的未來

PART 1 正確的日常姿勢與伸展運動

一、NG與OK的日常姿勢

二、上班族簡易伸展操

PART 2 為什麼人能擺「姿勢」？

1. 人體的支架——骨骼

2. 人能站立的原因——脊椎

3. 骨頭與骨頭間的緩衝——椎間盤

4. 人體的網際網路——脊髓

5. 感覺的主要傳達者——神經

6. 保護人體的第一線——肌肉

7. 能動、能跑最大關鍵——關節

0 0 0 0 0 0 0
6 6 5 5 4 4 3
5 0 5 1 6 0 5

0 0
2 1
3 3

0 0
0 0
5 3

PART 3

肩頸傷害是全身痛的主因

1. 頸椎疼痛是如何引起的呢？
2. 正確的騎機車姿勢為何？選安全帽有甚麼訣竅嗎？
3. 晚上睡覺時要如何選擇適合的枕頭？
4. 落枕時該怎麼辦？不理會可恢復嗎？
5. 坐著睡覺時，該採取甚麼方式比較好？靠枕或靠墊有幫助嗎？
6. 開車時正確的姿勢為何？頭部後面需要有靠墊嗎？

0	0	0	0	0	0
9	9	8	8	7	7
8	3	8	3	8	3

PART 4

彎腰駝背容易引起背痛

1. 駝背的成因為何？嚴重的話會疼痛嗎？
2. 前肩痠痛通常是甚麼原因呢？要如何恢復？
3. 坐著打電腦、看電視、看書時有標準的坐姿嗎？
4. 正確的走路姿勢為何？穿高跟鞋的壞處在哪？
5. 學生背書包哪種方式比較好？多重才適當？

1	1	1	1	1
2	2	1	1	0
4	0	5	0	5

PART

5

下半身疼痛，坐姿錯誤是禍首

1. 要如何選擇適合的沙發、椅子或靠墊？
2. 尾椎疼痛的原因是甚麼？是因為使用不當嗎？
3. 懷孕婦女為甚麼容易全身疼痛？產後會有哪些後遺症？
4. 腰椎間盤突出是怎麼引起的？有甚麼症狀嗎？

1 3 1
4 3 6
6 1 1

PART

6

骨質顧好，減少全身痠痛

1. 骨鬆骨質疏鬆症的症狀與後遺症有哪些？
2. 骨刺是如何引起的？一定要開刀嗎？
3. 骨折的成因為何？除了重大撞擊之外，還有其他原因嗎？
4. 脊髓如果遇到撞擊是否容易半身不遂？要如何保護？
5. 要如何分辨肌肉拉傷和椎間盤突出？

1 5 3
5 5 9
6 3 7
7 6 1
1 1 1

PART 7

7 手腳疼痛是因為生活習慣不佳

1. 提重物會有哪些後遺症？如果一定要提／扛重物時應該怎麼辦？ 1 7 9
2. 媽媽手的成因？媽媽一定得抱小孩的話，要如何抱才正確？ 1 8 6
3. 痛風吃藥可以痊癒嗎？ 1 9 1
4. 退化性關節炎的成因為何？要如何預防？ 1 9 5
5. 類風濕性關節炎是很嚴重的疾病嗎？要如何治療？ 2 0 0

PART 8

8 關於身體疼痛的20個迷思

- | | | |
|------|----------------|-------|
| 附錄 1 | 日常生活正確與錯誤姿勢一覽表 | 2 2 3 |
| 附錄 2 | 飲食是全身不再痛的重要原因 | 2 2 8 |
| 附錄 3 | 姿勢正確之外的日常保健 | 2 3 1 |

姿勢對了， 90%的疼痛 自然好

終結**全身痠痛**的第一本書

台北醫學大學附設醫院醫務副院長 羅文政/著
神經外科專科醫師



推薦序

「姿勢」的影響力

文／財團法人國際單親兒童文教基金會創辦人

黃越綏

每次看到電視0800有關「椎間盤突出」的廣告，都會莞爾一笑，因為事不關己，直到有一天自己脊椎痛到不能行動，全身上下不舒服到極點，不得不到醫院就診。

剛好，旅居美國數十年的好友知名醫學博士蔡芳洋兄，回母校擔任臺北醫學大學影像研究中心主任及客座教授，在他的推薦下，與羅文政醫師結上善緣，成了他的病人。他不但專業且敬業，問診的態度謙和、友善與認真。

真的就像此書的書名《姿勢對了，90%的疼痛自然好——終結全身痠痛的的第一本書》一樣，我們大多數的患者對「姿態」的影響力，幾乎跟我一樣

的無知、迷惘、道聽塗說和自作聰明，幸虧有機會能在羅副院長的指點迷津後，才得以安心，並獲得保健的知識。

好的東西當然要跟好朋友分享，但好的醫生更應推薦給普羅眾生，於是我毛遂自薦敦請春光出版社為羅文政醫師出書。

新書、好書、有用的書終於出版了，希望大家手中都能有一冊，則可以終結全身痠痛，保健、保平安。

作者序

許你一個不再痠痛的未來

加入「北醫大」這個大家庭雖說是「偶然」，但也似乎是「必然」。在十八年的神經外科醫師生涯中（一九九四到二〇一二年），經手主治開刀的病歷約八千人，而其中約六千人為脊椎手術。回顧這些病患的治療結果，無論如何努力鑽研，改善治療方式，但病人滿意度約為百分之八十五（與其他國家大約一致）。因此在偶然機會與吳志雄院長討論到此點時，他建議我既然有這些問題未能突破，同時我也對基礎研究有興趣、有構想，不妨回歸基礎學術研究，以解決問題。

很幸運在基礎醫學指導教授鄧文炳所長、及臨床指導教授吳志雄院長的指導及博士班同學陳韋弘先生的一起努力下，經一連串的細胞實驗及動物試驗，成功完成「椎間盤再生」的基礎研究，且已發表論文於知名國際期刊。

更進一步通過衛生署同意目前進行人體試驗，希望在未來能提供病患與脊椎疾病產生前，就能給予反轉老化引起的疾病發生，以達到治療目的。

會出版這本保健書籍，也是偶然經黃越綏老師的鼓勵，希望將自己這些年來看病的經驗，經由簡單易懂的方式，讓民眾能了解，以達到「預防勝於治療」的目的，此依目標與上述研究過程，可說是一種思想的延伸。

我希望讀者看了本書之後，能從認識每個器官開始，了解當中運作的原理後，就能知道到底是哪裡出了問題，才不會別人說甚麼偏方有用，就趨之若鶩。再加上姿勢正確、多運動、營養均衡，相信每個人都能有硬朗的身體。

最後，藉由此機會表達對於行醫學習過程中許多指導我的老師，包括臨床老師黃金山老師，博士指導教授鄧文炳所長、吳志雄院長，致上最高的謝意，感謝他們的指導，讓我有更多的動能，不斷督促自己的研究及努力，以改善病患治療的結果。同時也感謝陳振文院長，在工作方面的指導及推薦，也感謝復健科權威陳適卿副院長及夫人陳昭蓉醫師幫忙復健及保健相關單元的指導及對本書的推薦。

推薦序 姿勢的影響力 黃越綏
作者序 許你一個不再痠痛的未來

PART 1 正確的日常姿勢與伸展運動

- 一、NG與OK的日常姿勢
- 二、上班族簡易伸展操

PART 2 為什麼人能擺「姿勢」？

- 1. 人體的支架——骨骼
- 2. 人能站立的原因——脊椎
- 3. 骨頭與骨頭間的緩衝——椎間盤
- 4. 人體的網際網路——脊髓
- 5. 感覺的主要傳達者——脊神經
- 6. 保護人體的第一線——肌肉
- 7. 能動、能跑最大關鍵——關節

0	0	0	0	0	0	0
6	6	5	5	4	4	3
5	0	5	1	6	0	5

0	0
2	1
3	3

0	0
0	0
5	3

PART 3

3 肩頸傷害是全身痛的主因

1. 頸椎疼痛是如何引起的呢？
2. 正確的騎機車姿勢為何？選安全帽有甚麼訣竅嗎？
3. 晚上睡覺時要如何選擇適合的枕頭？
4. 落枕時該怎麼辦？不理會可恢復嗎？
5. 坐著睡覺時，該採取甚麼方式比較好？靠枕或靠墊有幫助嗎？
6. 開車時正確的姿勢為何？頭部後面需要有靠墊嗎？

0	0	0	0	0	0
9	9	8	8	7	7
8	3	8	3	8	3

PART 4

4 彎腰駝背容易引起背痛

1. 駝背的成因為何？嚴重的話會疼痛嗎？
2. 前肩痠痛通常是甚麼原因呢？要如何恢復？
3. 坐著打電腦、看電視、看書時有標準的坐姿嗎？
4. 正確的走路姿勢為何？穿高跟鞋的壞處在哪？
5. 學生背書包哪種方式比較好？多重才適當？

1	1	1	1	1
2	2	1	1	0
4	0	5	0	5

PART

5

下半身疼痛，坐姿錯誤是禍首

1. 要如何選擇適合的沙發、椅子或靠墊？
2. 尾椎疼痛的原因是甚麼？是因為使用不當嗎？
3. 懷孕婦女為甚麼容易全身疼痛？產後會有哪些後遺症？
4. 腰椎間盤突出是怎麼引起的？有甚麼症狀嗎？

1 3
1 3
1 3
1 4

PART

6

骨質顧好，減少全身痠痛

1. 骨鬆骨質疏鬆症的症狀與後遺症有哪些？
2. 骨刺是如何引起的？一定要開刀嗎？
3. 骨折的成因為何？除了重大撞擊之外，還有其他原因嗎？
4. 脊髓如果遇到撞擊是否容易半身不遂？要如何保護？
5. 要如何分辨肌肉拉傷和椎間盤突出？

1 5
1 5
1 6
1 7
1 7

姿勢對了，
90%的疼痛
自然好

PART 7

7 手腳疼痛是因為生活習慣不佳

1. 提重物會有哪些後遺症？如果一定要提／扛重物時應該怎麼辦？ 1 7 9
2. 媽媽手的成因？媽媽一定得抱小孩的話，要如何抱才正確？ 1 8 6
3. 痛風吃藥可以痊癒嗎？ 1 9 1
4. 退化性關節炎的成因為何？要如何預防？ 1 9 5
5. 類風濕性關節炎是很嚴重的疾病嗎？要如何治療？ 2 0 0

PART 8

8 關於身體疼痛的20個迷思

- 附錄 1 日常生活正確與錯誤姿勢一覽表 2 2 3
- 附錄 2 飲食是全身不再痛的重要原因 2 2 8
- 附錄 3 姿勢正確之外的日常保健 2 3 1