

健康， 從

美國脊骨神經醫學博士
李啓銓◎著

脊椎開始！

脊骨神經醫學從根本解決你的疼痛
〔修訂版〕

每天都生活在生不如死的頭痛欲裂之中；
坐立難安的腰痛復發；睡不安穩的失眠狀態……
其實，很多的病因都是脊椎錯位引起的，
只要矯正脊椎關節，使神經傳導正常，
與生俱來的自癒力就能展現它的神奇力量！

醫療
新
選擇

健康
新
希望

不打針、不吃藥、不開刀、治療不痛的脊骨神經醫學可協助改善——

✓頭痛 ✓眩暈 ✓頸部疼痛 ✓脊椎側彎 ✓腰痛 ✓胸悶痛 ✓肌腱炎 ✓腕隧道症候群
✓運動傷害 ✓退化性關節炎 ✓過敏 ✓氣喘 ✓幼兒腹絞痛 ✓小兒中耳炎 ✓過動兒 ✓中風
✓更年期症狀 ✓骨質疏鬆症 ✓經期症候群 ✓大腸激躁症 ✓失眠 ✓憂鬱症 ✓精神壓力

一根脊椎，影響你一身骨骼結構、器官功能、生理機能、心理情緒……

健康，

從

脊椎開始！

美國脊骨神經醫學博士

李啓銓◎著

脊骨神經醫學從根本解決你的疼痛

〔修訂版〕

健康，從脊椎開始！〔修訂版〕

作者／李啟銓
總編輯／林小鈴
企劃編輯／陳慧淑
內頁繪圖／黃建中
內頁排版／紫翎工作室
行銷副理／陳雅雯
業務副理／羅越華

發行人／何飛鵬
出版／原水文化

台北市民生東路二段 141 號 5 樓
電話：(02)2500-7008
傳真：(02)2502-7676
Email：H2O@cite.com.tw

發行／英屬蓋曼群島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2樓
書虫客服服務專線：02-25007718；02-25007719
服務時間：週一至週五9：30～12：00；13：30～17：00
24小時傳真服務：02-25001990；02-25001991
讀者服務信箱E-mail：service@readingclub.com.tw

郵撥帳號／19863813戶名：書虫股份有限公司

香港發行／城邦（香港）出版集團有限公司
香港灣仔軒尼詩道235號3樓
電話：852-2508-6231 傳真：852-2578-9337
電郵：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行／城邦（馬新）出版集團 【Cite (M) Sdn. Bhd. (458372U)】
11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi,
57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
電話：603-9056-3833 傳真：603-9056-2833
電郵：citecite@streamyx.com

製版印刷／中茂彩色製版印刷事業股份有限公司
修訂一版1刷／2006年9月25日
修訂一版4.5刷／2007年5月10日
修訂二版1刷／2008年2月19日
定價／220元

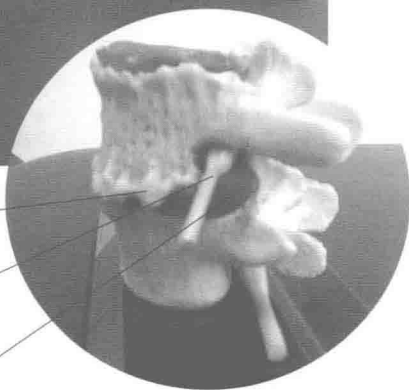
城邦讀書花園
www.cite.com.tw

ISBN 978-986-7069-65-8
有著作權・翻印必究（缺頁或破損請寄回更換）

檢視你的脊椎是否健康？



← 健康正常的脊椎



骨刺

神經受壓迫

椎間盤突出

↑ 從左到右，健康正常的脊椎漸漸變形退化，長出骨刺，椎間盤突出，壓迫神經。



↑世界衛生組織（WHO）與歐美國家衛生署及醫界在對脊骨神經醫學進行大規模研究並證實其效益與安全性後所出版的研究報告。



↑李博士（右）與Reed Phillips校長於美國洛杉磯合影。



← 李博士（左）與醫界泰斗Dr. Walter Schmitt, DC在洛杉磯舉辦的醫學研討會中留影。Dr. Walter Schmitt是肌肉動力學的原創人之一，也是著名的醫學研究者與作家。



← 李博士（右）與好友Dr. Daniel Monti, MD在聖地牙哥舉辦的潛意識清理療法研討會中留影。Dr. Monti是美國衛生總署（NIH）人類行為與心理學的專家，現任美國Jefferson醫學院另類醫學系主任。他所做的科學研究證實潛意識清理療法能有效降低心理壓力以及提升免疫力。



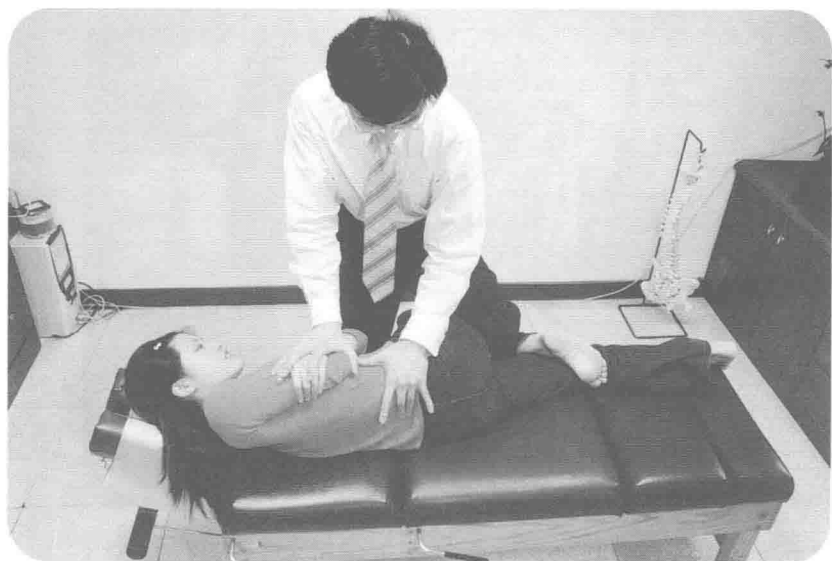
← 李博士（左）與Health Dynamics Health Center院長Dr. Howard Cohn, DC在美國南加州的診所留影。



↑一九九七年李博士（右3）與佛羅里達州立脊骨神經醫學院 Alan Adams校長（右4）、謝章優醫師（左4）一同拜會衛生署署長張博雅。



↑李博士（左3）與Alan Adams校長（右3）、謝章優醫師（左2）拜訪花蓮慈濟醫院。中立者為林欣榮院長。



↑李博士（中立者）進行腰椎矯正。



←李博士（站立者）進行
背脊矯正。

► 李博士（右）以肌肉動力學
測試生理機能。



◀ 李博士（左）正在應用
肌肉動力學來了解病情。

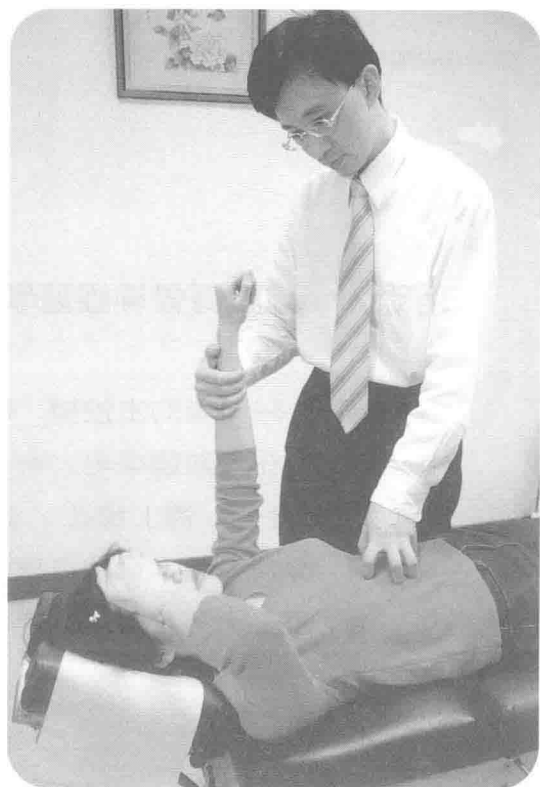


◀ 李博士（中立者）進行
長短腳測驗。



↑ 李博士（左）在美國的診所為患者進行徒手療法來改善脊椎
功能。

➔ 李博士（中立者）進行
潛意識清理療法。



← 李博士（左）進行
能量療法。

推薦序1

Reed B. Phillips

拾回健康的主控權

每年有成千上萬的新書出版，但對於描述脊骨神經醫學的著作卻相當罕見。脊骨神經醫學雖然被公認為美式治療，但其部份的醫療方式可於古文明國家如中國和希臘的醫學中發現相似之處。脊骨神經醫學即是綜合傳統的醫療技術和現今的科學新知，應用營養、人體工學、生活作息調節、運動以及關節矯正技術來提供一個保守的治療方式。

一位脊骨神經醫師的養成必須包括完整的基礎醫學與臨床醫學。只有具這樣的水準才能提供病患安全和準確的診斷與治療，並且幫助患者改善身體機能與拾回健康的主控權。

李醫師的這本新書將是對這社會的一大貢獻。從現在起讀者將能更了解脊骨神經醫學及其功效。在此，對於那些想將健康掌握在自己手中的人，我強力向您們推薦李醫師的這本著作。

Reed Phillips, D.C., Ph.D.

美國洛杉磯脊骨神經醫學院院長

推薦序2

謝章優

功在人類醫學史

「脊骨神經醫學」(chiropractic)一百多年來風行美國、加拿大、英國……等等歐美國家，對人類醫學史上有著不可磨滅的功勞。過去百年來，由於各種因素，人類對於脊骨神經醫學總覺得有點神秘，乃是因為無法了解為什麼它有效？譬如史上第一位接受脊椎矯正的患者，由於頸部受傷失去聽覺，經過脊骨神經醫學的始祖D.D. Palmer矯正頸椎之後，聽覺就恢復了！過去醫學因為不夠發達，因此總覺得這門醫學有些神秘，但隨著醫學的逐漸進步，如今這些神秘的面紗逐漸被科學家們揭開了！按照目前的醫學研究，綜合大量的研究報告，有了「脊椎矯正或調整，對於急、慢性腰痛及頸痛、以及脊椎性頭痛有肯定的效果」的結論，相信未來更多的研究將提供更多脊椎調整及矯正對其他疾病的功效證實。

雖然脊骨神經醫學發源於美國，如今全球五大洲都有她的存在。世界脊醫聯盟（World Federation of Chiropractic）由世界各脊醫組織聯合組成，目前是世界衛生組織（WHO）承認的非政府組織（NGO）。由李啓銓博士領導的台灣凱羅健康協會（Taiwan Chiropractic Association）乃是世界脊醫聯盟承認的唯一台灣脊醫組

織，多年前世界脊醫聯盟亦曾為協助台灣進入WHO而做出努力。

由於熱愛台灣，李博士毅然結束他在美國加州的業務，全力投入脊骨神經醫學在台灣的發展。雖然困難重重，但由於他不屈不撓的精神，無視於各種困難，他所領導的台灣脊醫團體在經過多年的努力，終於在今年的五月十九日為內政部正式認定，如此脊骨神經醫學的發展在台灣歷史又進入另一個里程碑。

本人與李博士相識多年，李博士求學時我正於洛杉磯脊骨神經醫學院從事教職，擔任專任臨床研究副教授。如今事隔多年，看到他如此為台灣貢獻，深感敬佩！更難得的是他在百忙之中，為廣大台灣人民提供更多的資訊，相信以他多年的經驗，這本書將帶給您對脊骨神經醫學更多更深入的認知。

謝章優

美國洛杉磯脊骨神經醫學院兼任教授

推薦序3

金惟純

「身心一體」療法

認識李啓銓醫師，是透過朋友的介紹，朋友形容李醫師的調理手法「聞所未聞」，效果神奇。

我個人三十餘歲時，曾因脊椎出狀況，在美國定期看過脊椎神經醫師，因此略知一二。但接觸李醫師後，卻發現他除了傳統脊療手法外，又加了不少「新料」。經他解釋「結構、化學、情緒」健康三大連環後，我依個人體驗，深信不疑，並且慶幸西方醫學終於理解並發展出身心一體的療法。

知道李醫師終於決定將他的醫療新觀念及寶貴的行醫經驗寫書出版，我非常高興，等不及想做第一號讀者。聽說寫序可享出版前閱讀的特權，乃樂於爲之。

金惟純《商業周刊》發行人

推薦序4

啟動人體本具的自癒能力

我出生在醫家，生病了，吃藥、打針是「自然」的事；直到七年前遇見李啓銓醫師，才完全改變我的觀念。記得以往每到冬天，腰椎總會莫名的劇痛，且左腕關節也會出現囊腫及疼痛的情形。雖曾到醫院做過檢查，但除了服用止痛劑，別無他法。

當年任職於佛光山普門雜誌社，剛好社內有多位同事是李醫師的病人，她們不忍見我老是吞藥，就建議我去就診。坦白說，雖然從這些同事身上，「見證」到明顯的改變——有同事因進行飲食療法而減肥成功；有人經提升免疫力後，經年累月不斷的感冒不藥而癒；也有因腰痠背痛接受治療而改善者更不在少數。

但由於父親是位外科醫師，自幼耳濡目染，除了中醫，我很難相信還有另一種醫療的存在，更何況是不用藥物或手術。不過，最後在「鐵齒」不敵疼痛下，還是抱著姑且一試的心態，前往一會大家口中的「神醫」（神奇的醫師）。

由於治療原理特殊，許多人第一次接觸李啓銓醫師的手法都有著一種新鮮感。而且在整個調理過程，他總是不厭其煩、如傳教師般地傳達健康的觀念及脊醫的理

念；甚至像個老友般，當你在沮喪、低潮時，他會為你加油、打氣，並運用潛意識清理療法，為你平衡負面情緒。就這樣，我的疼痛及疑惑，也在不知不覺中消失。

日後，不但持續透過脊醫為自己的健康做保養，更因於二〇〇〇年轉任《人間福報》擔任醫藥版主編的因緣，得以邀請李醫師每月固定為本版撰寫「健康家族」專欄，讓這樣一個健康自然的療法，能廣為大眾所知，造福更多病苦之人。

佛法常言，眾生的病苦除了身體器官的疾病外，心理的貪瞋癡等無明也是病。身為一位醫師，在面對病人時，是要身心靈同時看顧；就像脊醫所強調的「結構、化學（生化）、情緒」健康三大連環一樣，缺一不可。

在緣起緣滅的世間，生老病死是不可避免的現象，但唯有健康的身心，才能讓生命的歷程，保有高度的品質。我相信脊醫可以站在預防醫學的立場，幫助人們防範疾病於未然，甚至是啟動人體本來具足的自癒能力，修復身心靈的損傷。

我衷心期盼在不久的將來，這樣一個自然健康的療法，能普遍在台灣流行，嘉惠更多病人，讓人人享有健康，而不再被藥物、疾病所宰制。

江淑卿 前《人間福報》醫藥版主編