

國家圖書館出版品預行編目資料

上班族健康聖經／徐華佗著．—初版．—臺北市：

林鬱文化，2002〔民91〕

面；公分．—（健康の文庫；38）

ISBN 957-452-219-9（平裝）

1. 氣功

411.12

91002855

健康の文庫³⁸

上班族健康聖經

NT\$200

徐華佗／著

2002年3月／初版

〈出版者〉

林鬱文化事業有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545* 傳真(02)2230-6118* 郵撥・16704886

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話(02)2664-2511* 傳真(02)2662-4655／2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉

紫宸社文化事業有限公司

台北縣中和市中山路三段110號7F之6

電話(02)8221-5697* 傳真(02)8221-5712

法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-219-9

上班族第一部最完整的健康手冊

上班族

功法示範◎陳建廷

徐華佗〔著〕

健康聖經

- 腰痠背痛、頸部痠痛 ●失眠耳鳴、偏頭痛 ●骨質疏鬆、骨刺
●五十肩、肝功能異常 ●消化性潰瘍、痛風 ●經痛、子宮內膜異位
●便秘、痔瘡 ●白髮、尿失禁 ●眼睛疲勞與近視 ●青春痘、過敏性鼻炎
等四十一種上班族常見症狀



LIN YU
林鬱

上班族第一部最完整的健康手冊

上班族

健康聖經

本書簡介

本書針對上班族所最常見的四十一種症狀，依其病徵、成因、中西醫理、飲食調節、氣功養生等方面做深入地闡釋，希望上班族群從這本書能夠了解各相關疾病的知識，進而加以預防和治療。

書中介紹的華佗氣功快速有效功法，對我們的五臟六腑做內氣按摩，並強化肝臟、腎臟及胃腸道。華佗氣功在調節自律神經、提升人體免疫功能、打通人體經絡系統、促進全身氣血循環方面皆有特殊的功效。所謂：「大道至易至簡」，華佗氣功乃簡易有效的功法，只要用心學習，自然放鬆地練習，自然全身氣血通暢，內臟得以強化，許多疾病皆可不藥而癒。

ISBN 957-452-219-9

00200



9 789574 522194

上班族第一部取元釜的健康書籍

上班族 健康聖經

徐華佗〔著〕

功法示範·陳建廷

- 腰痠背痛
- 頸部痠痛
- 失眠耳鳴
- 偏頭痛
- 骨質疏鬆
- 骨刺
- 五十肩
- 肝功能異常
- 消化性潰瘍
- 大腸激躁症
- 痛風
- 經痛
- 子宮內膜異位
- 自律神經失調
- 便秘
- 痔瘡
- 尿失禁
- 白髮
- 眼睛疲勞與近視
- 青春痘
- 甲狀腺機能亢進
- 過敏性鼻炎

——等四十一種上班族常見症狀——

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000

序文

龐大的上班族群，每天為拼業績、應酬加上家庭壓力，長期忽略自己的健康，加上缺乏運動及飲食不正常，導致百病叢生，實在是國家及家庭的莫大損失。

本書針對上班族所最常見的四十一種症狀，依其病徵、成因、中西醫理、飲食調節、氣功養生等方面做深入地闡釋，希望上班族群從這本書能夠了解各相關疾病的知識，進而加以預防和治療。

所謂：「預防勝於治療，知識是無價的，充分的健康知識將幫助我們遠離疾病。」另外，健康不是唾手可得的，而身體的疾病也不是一天造成的。多疼惜、關心自己，對自己的健康做投資，則自己的健康才不至於亮起紅燈，而讓自己陷於困境。

上班族的病源和飲食習慣不良、缺乏運動和無法紓解壓力等有關。而諸多疾病皆產生於長期飲食、作息引發五臟六腑功能失調、經絡氣血不通、自律神經功能失調以及免疫功能衰弱等等。

本書介紹華佗氣功快速有效功法，對我們的五臟六腑做內氣按摩，並強化肝臟、腎臟及胃腸道。華佗氣功在調節自律神經、提升人體免疫功能、打通人體經絡系統、促進全身氣血循環方面皆具有特殊功效。所謂：「大道至易至簡」，華佗氣功乃簡易有效的功法，只要用心學習，自然放鬆地練習，自然全身氣血暢通，內臟得以強化，許多疾病皆可不藥而癒。

氣功是我國數千年的文化瑰寶。雖然市面上充滿著怪力亂神的各種理論，但千萬不要洩息我們對真理熱切的追尋，真理是道路，我們應本著追求真理的熱情和執著，來探討氣功對人體健康的真正價值。

謹以此書獻給龐大的上班族群，畢竟健康的身體是事業和家庭的基石，細心地研讀這本書，將帶給您一個健康美好的人生。

徐華佗 謹識

目

録

1	腰痠背痛	011
2	五十肩	018
3	肩膀痠痛	022
4	頸部痠痛	025
5	骨質疏鬆	029
6	骨刺	034
7	腕隧道症候群	039
8	肌腱炎	042
9	靜脈曲張	045
10	膝關節疼痛	049

23	脂肪肝	093
22	肝功能異常	085
21	貧血	082
20	暈眩	079
19	憂鬱症	077
18	虛冷症	075
17	自律神經失調症候群	073
16	慢性疲勞症候群	069
15	壓力症候群	065
14	頭痛	062
13	偏頭痛	058
12	耳鳴	056
11	失眠	051

24	消化性潰瘍	096
25	胃酸逆流食道炎	102
26	大腸激躁症候群	104
27	痛風	108
28	腎結石	113
29	子宮內膜異位	116
30	經痛	124
31	便秘	129
32	痔瘡	132
33	尿失禁	137
34	高血脂症	139
35	白髮	143
36	眼睛疲勞與近視	147

47	過敏性鼻炎	169
40	高血壓	164
39	血糖異常	158
38	甲狀腺機能亢進	153
37	青春痘	151

1

腰痠背痛

腰痠背痛是一般上班族常見的症狀。尤其是上班族每天長時間久坐在辦公桌及電腦桌前，加上長期姿勢不良、缺乏運動，故易導致腰痠背痛。

根據統計，台灣地區每一百人即有九〇人曾經腰痠背痛，這九〇人中有六六人腰、背曾受傷。由此可見，腰痠背痛乃是相當普遍性的症狀，可能困擾著絕大多數的國人，並嚴重影響國人的工作情緒、生活品質和健康狀況。

日常生活或讀書，長時間維持著一定的姿勢，背部的肌肉一定要用力收縮才能保持上半身的直立狀態。若長期姿勢不良，背部脊椎靠肌肉支撐，極易造成背部肌肉過度疲勞，脊椎軟骨組織、韌帶、滑囊、肌腱、肌膜等脊髓兩旁組織受傷，若這些組織長期受傷而缺乏休息或修補，極易造成脊椎及神經受損，累積形成骨刺、間椎盤突出等疾病。

造成腰痠背痛的主要原因包括：

(1)長期維持一定姿勢或姿勢不良：如醫生、作家、鋼琴師、畫家、陶藝家、司機、教師、學生、一般上班族，尤其是長期使用電腦者和常開會的主管等。

(2)壓力：工作壓力、緊張、心理壓力造成肌肉緊張引起腰痠背痛，佔所有腰痠背痛原因百分之五〇以上。心理壓力增加，造成腎上腺素分泌上升，促使肌肉緊繃而痠痛，進而引發腰痠背痛。

(3)內分泌失調：月經不順造成腰椎神經敏感，引發腰痠背痛。尤其女性肌力及構造平均強度比男性低百分之二〇以上，故女性罹患腰痠背痛症狀比例較男性為高。

(4)骨質疏鬆：骨質流失，骨骼強度、密度不足，易造成骨刺或椎間盤突出，致使腰痠背痛。尤其是脊椎關節炎使椎間孔狹窄壓迫神經造成疼痛。

(5)內臟病變：腎臟、肝臟、膀胱、肺臟疾病易造成腰痠背痛，若是嚴重背痛，必須留意是否罹患癌症。

大部分的腰痠背痛是由於長期姿勢不良造成肌肉過度疲勞所致，特別是背部、腰部肌肉，脊椎兩側之韌帶、筋膜等軟組織，受到長期累積性的傷害，若乳酸、內出血、組織液在受傷組織內未能及時排出，長此以往，即易造成慢性腰背痠痛。

用力不當亦會造成腰痠背痛，如提重物、長時間抱小孩，運動傷害如打棒球、舉重等。背肌由數條小肌肉組成，突然過度用力、牽扯都很容易造成肌肉扭傷。

預防腰痠背痛應注意事項：

(1) 適度休息：久站或久坐易造成肌肉疲勞，應適度休息或走動，使肌肉有時間可以排除代謝物。

(2) 足夠及均衡營養：維生素B群有助於鈣質吸收，強化骨質。維生素A、C、E有助於修補骨骼韌帶、筋膜，避免肌肉纖維彈性變弱，易受外傷或因疲勞而造成肌肉組織瘀血、破裂、鈣化。所以，平時宜多食用深色蔬菜水果，有助於強化骨骼及肌肉組織。

(3) 提重物應貼近重物位置、雙腳彎曲、背部挺直將物舉起。

(4) 選擇良好的運動：散步、游泳、太極拳、氣功等均有助於腹肌、背肌力之鍛鍊，促進骨骼、韌帶、筋膜、肌肉之血液循環和代謝。

一般來說，腰痠背痛大多並非重大疾病引起，但卻長期影響個人的生活及工作品質，尤其是可能引發時常抽痛、昏眩、食慾不振、發燒、失眠，甚至神經性頭痛，造成

日常生活極大困擾。

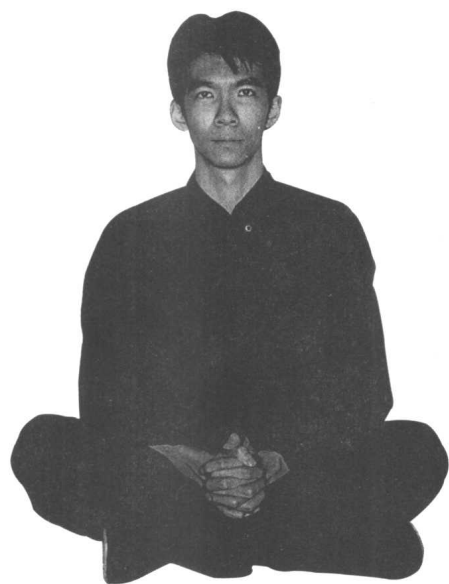
腰痠背痛主要是心理壓力、肌肉組織受傷所致，和腎氣不足、背腰肌力衰弱、脊椎功能不彰和神經系統病變等有著絕對的關係。

以中醫觀點，腎主骨、腰痠背痛屬腎氣不足，內傷、瘀血、寒氣侵體、背脊氣血不通所致。腎臟分泌維生素D的生成素，若腎氣不足，缺乏維生素D生成素，影響人體的鈣質吸收運用，結果就造成了腰痠背痛。

華佗氣功在預防及治療腰痠背痛方面有特殊效果。透過氣功招式帶動腰椎之左右旋轉，可以直接強化腰椎，以及腰椎一帶的韌帶、筋膜，並促進腰椎一帶之各組織氣血循環，並可加強訓練腹肌力及背肌力，以分攤脊椎的承受力量。透過脊椎之左右旋轉，可強化脊髓神經及自律神經，避免腰痠背痛經由神經系統影響腦部神經及血管收縮，形成頭痛及偏頭痛。

華佗氣功如圖（1）及圖（2）可以以氣直接進入腎臟，強化腎臟功能，避免腎氣不足或腎臟引起的腰痠背痛。

華佗腎臟功（一）如圖（1）、（2），自然坐在地毯或椅子上，雙手掌交叉放在雙腿中間，上半身慢慢往前彎曲，彎腰之同時，以鼻吸氣，將氣自然吸到腎臟。腎臟如成



1



2

圖
3圖
4圖
5

年人的拳頭大小，形狀如蠶豆，左右各一，位於腹部後側，即腰的背部側。當呼吸之氣進入體內，配合姿勢，呼吸之氣在體內形成內氣將腎臟脹滿，腎臟因氣滿而脹大，然後暫時閉氣三至五秒。當身體回復圖（1）動作同時以鼻吐氣，將腎臟內之氣吐掉。如此，重複這兩個招式動作，