

終結腰背疼痛！全世界 80% 人口逃不過腰背痛，復健科醫師、中醫師、物理治療師、營養師聯手終結

腰背疼痛一點也不罕見，統計數據指出，世界上有 80% 的人一生中至少發作過一次下背痛，然而這恐怕也是人們最難以根除的疼痛之一。

其實有許多專家都認為，造成大部分人腰背疼痛的關鍵在於「姿勢」，這也意味著，當我們習慣以錯誤的姿勢過生活，等於我們分分秒秒都在用錯誤姿勢攻擊自己的健康，當壞習慣日積月累，身體忍無可忍，疼痛終於來襲，很多人習慣吃止痛藥快速緩解，等到大事不妙再去看醫生、做治療，要回復到健康的狀態，又是一條漫漫長路。

面對腰背疼痛，預防當然是勝於治療，而且解鈴還須繫鈴人，「壞姿勢」分秒累積造成的疼痛，就必須由「好姿勢」逐一解開。

改變習慣當然不容易，但我們可以從最簡單的小事做起：每坐著 30 分鐘就起身 1 分鐘，適時緩解腰椎在坐姿承受的壓力。如果行有餘力，每天花不到 10 分鐘，就能做完一套復健科醫師特別設計的全身伸展強化操；若還想進一步挑戰自我，不妨嘗試穩定腰椎及骨盆的核心肌群訓練或皮拉提斯，打好身體基礎，好姿勢自然會成形！

另一方面，腰背健康不僅關乎姿勢體態，內在體質也一樣需要補養。

均衡充足的營養，可以防止骨質疏鬆、肌少症、神經性疼痛，如有不明原因的腰痠背痛，每天一杯綠拿鐵能幫助改善慢性發炎體質。而少吃生冷食物、吹冷風，多吃黑豆、杜仲等黑色食物補腎，溫灸腎俞穴、按摩膀胱經疏通經絡氣血，就可以從「痛則不通」的疼痛中解放，達到「通則不痛」的境界，這更是中醫補養體質的智慧結晶。

從現在開始做對的運動、吃對的食物吧！把受傷了的身體療癒回來，把曾經失去的健康一分一秒地累積回來，腰痛背痛不是人類宿命，只要付諸行動，你我的未來一定也能靈活自在。

進修部學生事務組 關心您