



# 香港品質學會 健康講座

都市人頸肩痛的預防與自我手法舒緩



香港中醫藥科技學院  
針灸治療中心主任 黃海萍



# 都市人頸肩痛形成的 常見原因

- 1.打電腦（手機）時間過長：頸肩疲勞引發（家務勞動過長）
- 2.姿勢不正確（工作、生活）：如打電腦或做家務姿勢等
- 3.工作壓力過大：氣血不通，肩脖硬而酸沉
- 4.夜睡：夜深後氣血不能養筋骨
- 5.缺少鍛鍊：頸肩部抗疲勞力降低
- 6.受傷：如頸肩曾扭傷或外力損傷



# 都市人頸肩痛的 預防

- 1.注意正確的工作姿勢，尤其是打電腦的姿勢：兩肩放鬆，用椅子的扶手或者臺面支撐肘部，挺背鬆腰
- 2.做家務時注意不要過分提頸肩，如洗碗池洗臉池與身體高度協調。
- 3.無論打電腦還是做家務操作時間不能過長，一般一種姿勢不要超過1小時。



文件與螢  
光幕並排

距離 50 - 70cm

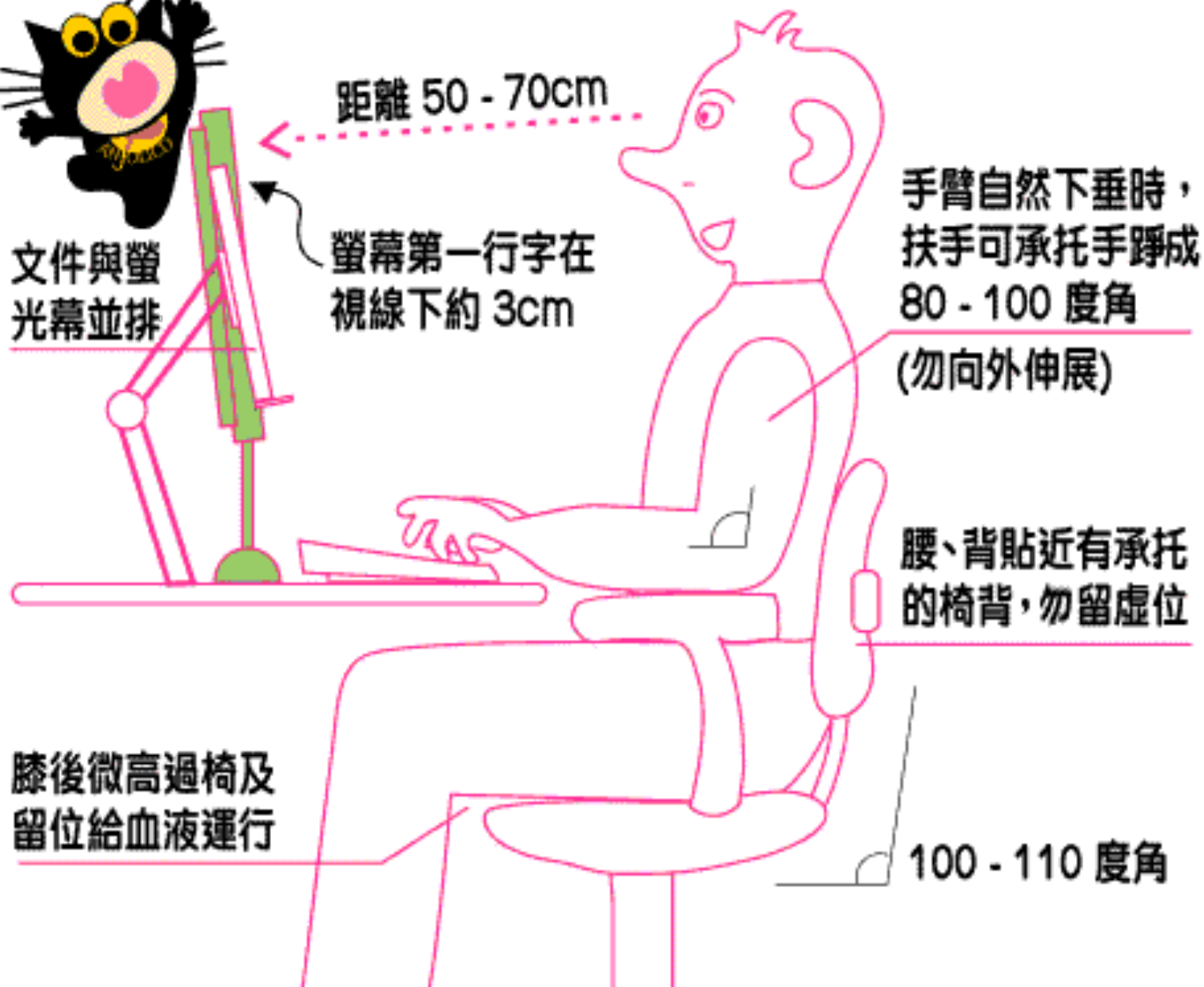
螢幕第一行字在  
視線下約 3cm

手臂自然下垂時，  
扶手可承托手肘成  
80 - 100 度角  
(勿向外伸展)

腰、背貼近有承托  
的椅背，勿留虛位

膝後微高過椅及  
留位給血液運行

100 - 110 度角



# 都市人頸肩痛的 預防

4.經常鍛鍊身體，可以做鬆體操，如八段錦，易筋經、健身氣功，六通拳、瑜伽，器械練習等。

華佗說：“人體欲得勞動，但不當使極耳，動搖則穀氣得消，血脈流通，病不得生，譬如戶樞，終不朽也。”

華佗發明的五禽戲，模仿“虎、鹿、熊、猿、鳥”的姿勢。



1. 两手托天  
理三焦



2. 左右开弓  
似放箭



3. 调理脾胃  
须单举



4. 五劳七伤  
往广瞧



5. 摇头摆尾  
去心火



6. 肾后七颠  
百病消



7. 攒拳怒目  
增气力



8. 两手攀足  
固肾腰

易筋经十二式





虎形  
Tiger style



熊形  
Bear style



鸟形  
Bird style



鹿形  
The deer style



猿形  
Apes style

# 五禽之戏

nese kung fu wuqinxi style



# 都市人頸肩痛的 預防

5. 早睡早起，在《黃帝內經》里就有記載關於春夏秋冬的養生方法。

- 春三月，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，此春氣之應，養生之道也。
- 夏三月，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，此夏氣之應，養長之道也。
- 秋三月，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，此秋氣之應，養收之道也。
- 冬三月，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，此冬氣之應，養藏之道也。

# 都市人頸肩痛的 預防

## 6. 舒緩因工作緊張造成的壓力

合理安排工作時間

工作之餘安排舒緩情緒的活動，如週末徒步、聚會，和友人傾談等

用音樂舒緩壓力，介紹幾種舒緩情緒的中國古典音樂

# 都市人頸肩痛的 預防

## 舒緩情緒的中國古典音樂：

“百病生於氣，止於音”

“用音如用藥”

五行－五臟－五音（宮、商、角、徵、羽）

宮（土）－《十面埋伏》－補脾－進餐時或餐後

商（金）－《陽春白雪》－養肺－15:00-19:00

角（木）－《胡笳十八拍》－柔肝－19:00-23:00

徵（火）－《紫竹調》－平心－21:00-23:00

羽（水）－《梅花三弄》－養腎－7:00-11:00



# 都市人頸肩痛的 醫療體操

- 1.前伸探海
- 2.回頭望月
- 3.往後觀礁
- 4.頸椎環繞
- 5.後仰牽拉
- 6.交叉抱肩
- 7.縮頸聳肩
- 8.轉頸展臂



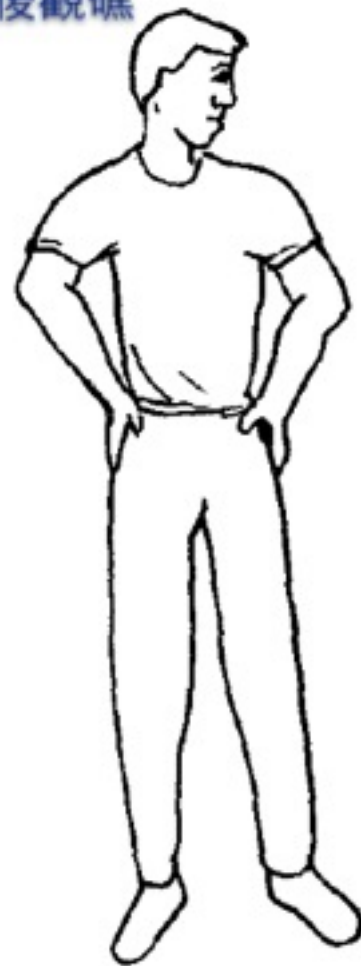
前伸探海



回頭望月



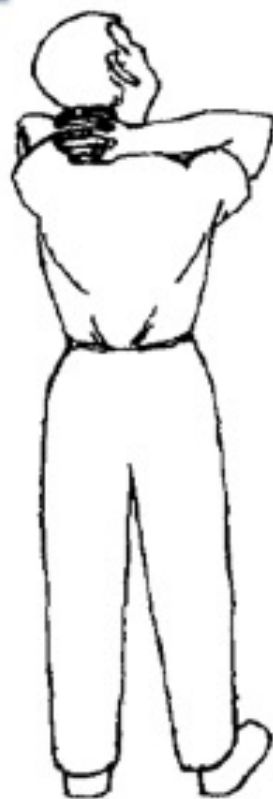
往後觀礁



頸椎環繞



後仰牽拉



交叉抱肩



縮頸聳肩



轉頸展臂

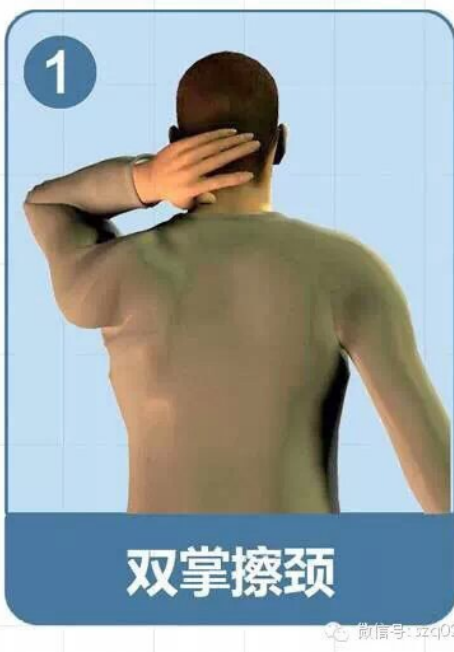


# 體操注意事項

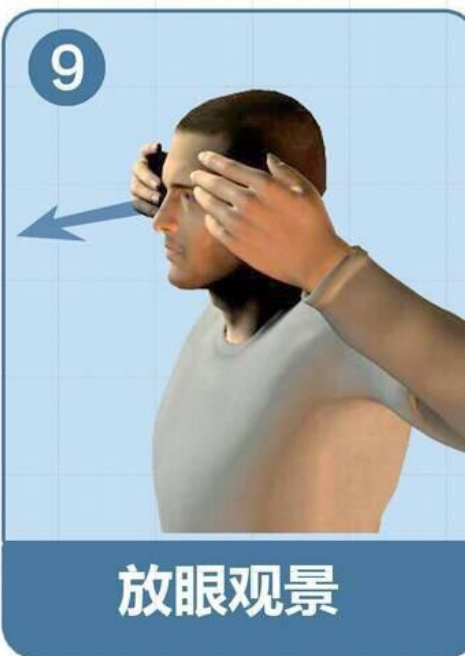
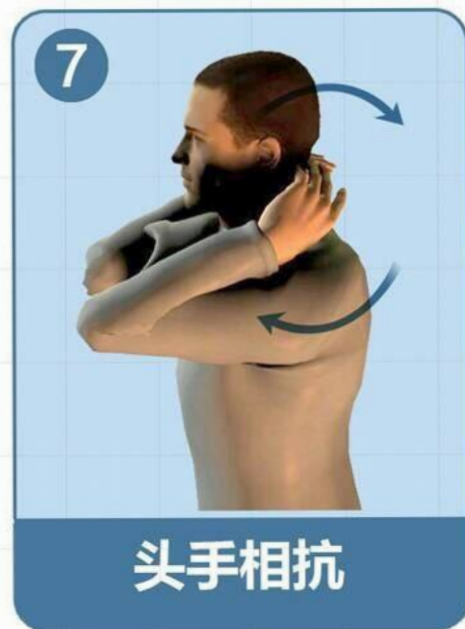
- 以站位練習為主，少數動作也可以坐位練習
- 每個動作可練習8-12節
- 可根據練習時間來選擇全部或其中幾個動作練習，也可作為工間操
- 練習時需放鬆，拋開雜念
- 動作緩和緩慢，嚴禁過快及突然
- 依據自己身體柔軟度來完成動作，切忌強行牽拉



• 其  
• 他  
• 頸  
• 肩  
• 練  
• 習  
• 操



- 其
- 他
- 頸
- 肩
- 練
- 習
- 操



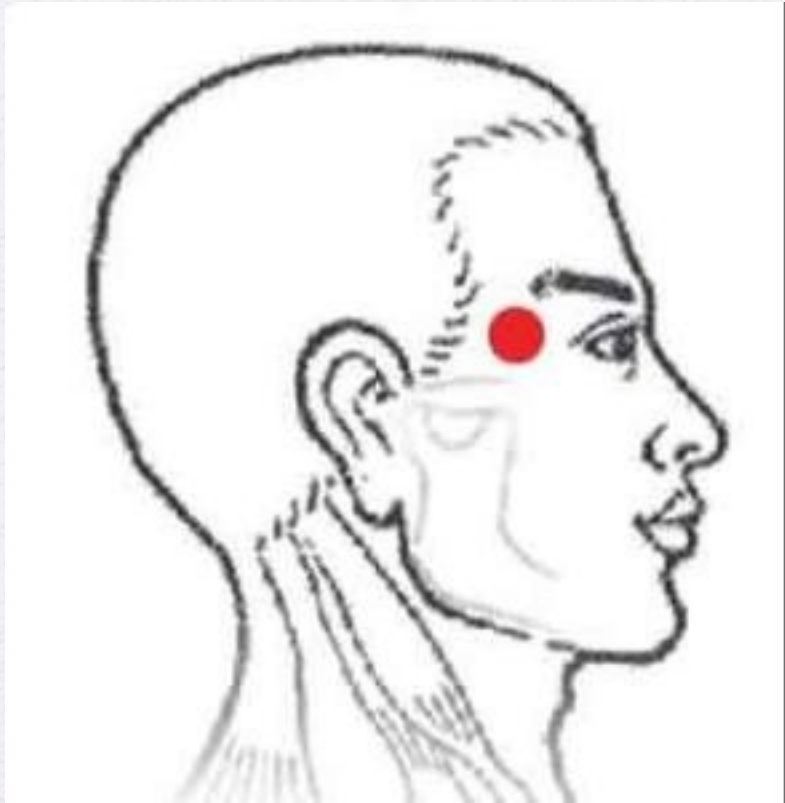
# 都市人頸肩痛的 自我手法舒緩

1. 揉太陽穴
2. 揉百會穴
3. 點揉風池
4. 拿捏頸項部
5. 交替手搓擦頸項部
6. 拿捏肩部
7. 四指點撥肩部
8. 空掌拍肩部



# 都市人頸肩痛的 自我手法舒緩

## 1. 揉太陽穴

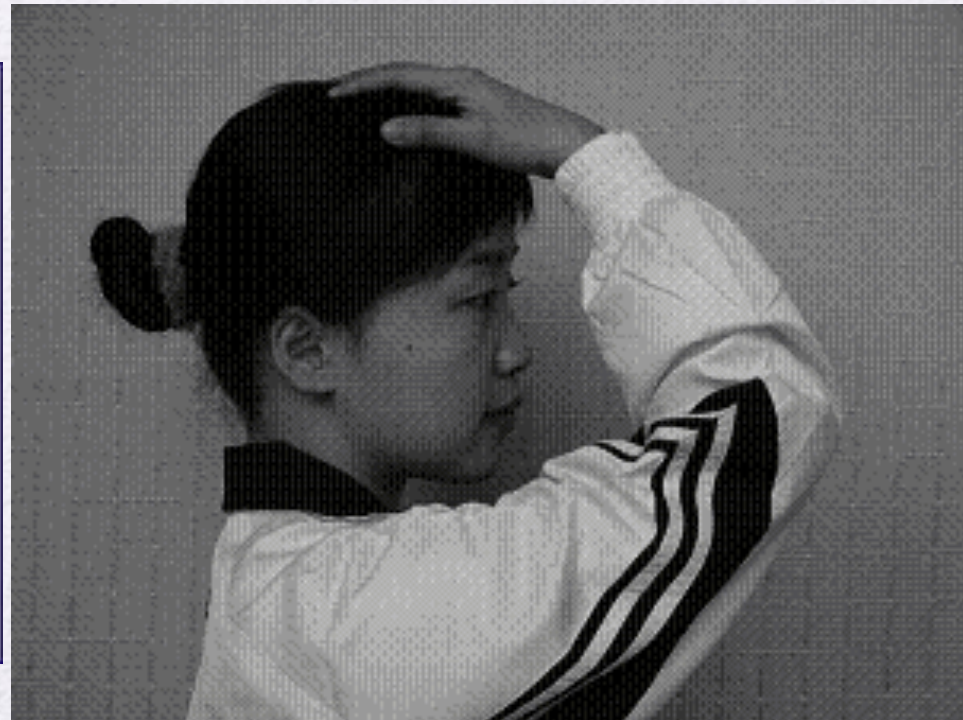


# 都市人頸肩痛的 自我手法舒緩

## 2. 揉百會穴

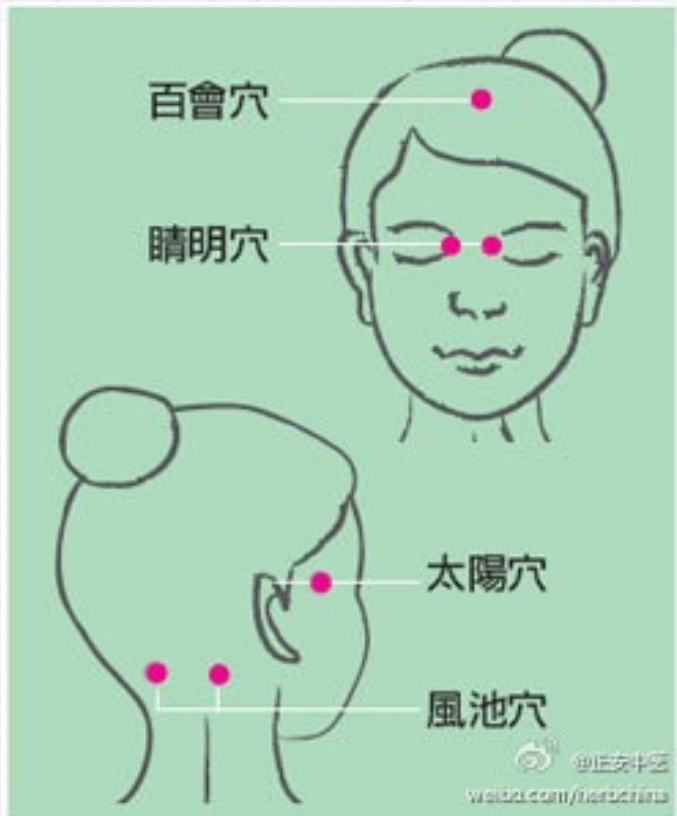


188



# 都市人頸肩痛的 自我手法舒緩

## 3. 點揉風池



# 都市人頸肩痛的 自我手法舒緩

## 4. 拿捏頸項部



# 都市人頸肩痛的 自我手法舒緩

## 5. 交替手搓擦頸項部





# 都市人頸肩痛的 自我手法舒緩

## 6. 拿捏肩部



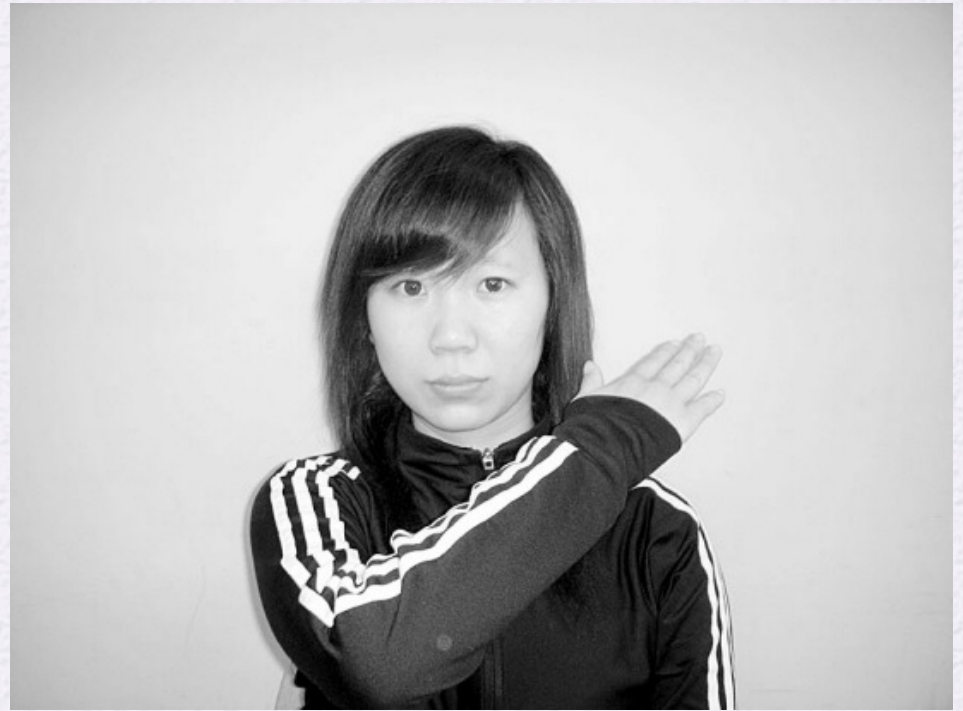
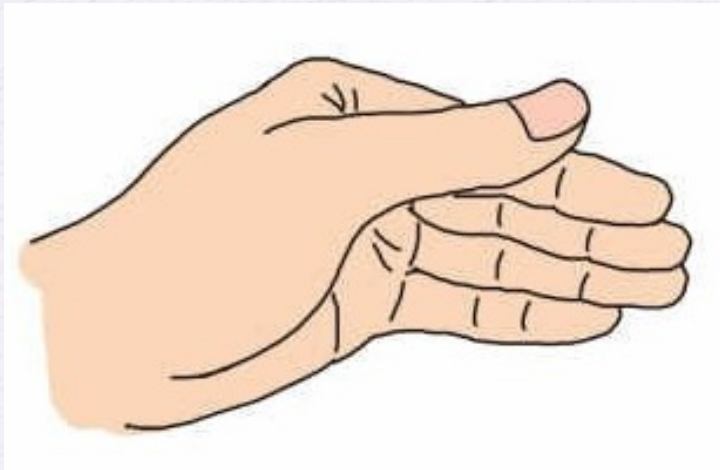
# 都市人頸肩痛的 自我手法舒緩

## 7. 四指點撥肩部



# 都市人頸肩痛的 自我手法舒緩

## 8.空掌拍肩部





*The End*

*Thanks For Your Attention*

---

香港中醫藥科技學院  
針灸推拿治療中心

地址：旺角彌敦道總統商業大廈6樓605-06室

電話：3114 9898

