

李秋燕教你擺脫筋骨痠痛 曾致學分享護心飲食原則

學生大代誌

【張瑜倫、記者曾晨維淡水校園報導】為照顧學校教職員工生健康，衛生保健組9月24及26日中午12時10分，在守謙國際會議中心3樓舉辦講座，分別邀請物理治療師李秋燕、臺北榮民總醫院全人整合醫學科醫師曾致學，分享如何遠離筋骨痠痛、預防心血管疾病的養生之道。

李秋燕以「筋骨痠痛毋免驚」為題，首先說明，「頭肩頸肌筋膜炎疼痛症候群」好發族群以一般上班族居多，這和長時間坐在辦公桌前使用電腦有很大關係。電腦操作多採靜態姿勢，維持一段時間後，容易引起疲勞，若長時間使用，易造成局部性肢體的痠痛和傷害，隨著3C產品的發達，低頭族有此症狀者也越來越多，年齡層也更廣。

接著，李秋燕列舉常見的辦公室NG坐姿，提醒工作環境該如何佈置，包括工作椅具有靠背，以提供腰部支撐及降低脊椎緊張應力、椅面高度可調整、扶手的選用以不妨礙肘部活動為原則。最後帶領參與者測試自身有沒有姿勢及關節活動度不佳的情況，並教導臀部肌肉和肩頸的伸展方式，以及簡單的舒緩動作。

曾致學以「健康心存摺，保護心血管」為題，透過心血管的示意圖，將心肌梗塞比喻為「土石流」般阻擋血液流通，並以高血壓與高血脂為例，說明血管內積聚的斑塊將導致血流無法通過，進而引起胸悶、痛等症狀，嚴重者恐轉為急性心肌梗塞，甚至心臟壞死。他指出吸菸、家族病史、高血壓，以及年齡都是增加心血管疾病風險的因素。

針對降低心血管疾病風險的自然療法中，曾致學建議採取「得舒飲食五原則」，如多攝取五穀根莖類、每日食用5種蔬果、以白肉及豆類取代紅肉、多喝綠茶及補充低鈉鹽等營養。飲食中宜減少葷食，並透過適量運動、戒菸戒酒來維持健康。若使用自然療法超過3個月無效，應採藥物治療，更甚者建議進行手術。至於高血壓的控制，他強調，血壓若無法靠生活調整，應及時服用降壓藥物，避免更嚴重的健康問題，平時可遵循「722量血壓法」，連續7天量測、每天早上起床後及晚上睡覺前各量1次、每次量2遍的方式，每週測量2次，持之以恆，確保有效的監測和控制血壓。

資傳系副教授卓美玲表示，許多人對心血管疾病的預防仍有諸多疑惑，透過講座可獲得正確解答，「我已從中了解，心血管疾病應從年輕時就開始警覺，並於出現相關症狀時及早就醫，以避免病情惡化，這些知識有助於提高對健康的重視，避免因忽視而產生遺憾。」



物理治療師李秋燕以「筋骨痠痛毋免驚」為題，教導肩頸的伸展方式。（攝影／何柏均）



臺北榮民總醫院全人整合醫學科醫師曾致學，分享預防心血管疾病的養生之道。（攝影／林宇翔）