

保健常識 越睡越累嗎？專家教您這樣睡

文 | 李采霓

您的睡眠質量好嗎？有沒有感覺越睡越累？您真的會「睡覺」嗎？不適宜的錯誤睡姿，日積月累可能會嚴重影響您的身體健康。

現代人吸收健康知識的管道多元化，在 YouTuber 上，您可以找到各類相關的影片，其中一位臺灣「知識型網紅」、畢業於物理治療系的「三個字 SunGuts」，他運用本身的物理治療專業知識和實際工作經驗，製作了許多大家在日常生活中常見的健康養生疑問之相關視頻。

正確睡覺姿勢很重要

網紅物理治療師「三個字 SunGuts」呼籲，正確的「睡覺姿勢」很重要，因為每一個人每天睡覺的時間很長，如果一個錯誤姿勢維持過久，會讓身體在不知不覺中受傷，久而久之將嚴重影響身體健康。

「正躺、側躺、趴睡」，哪一種睡姿對身體最好？治療師「三個字 SunGuts」專門在個人頻道上拍了一支影片——「起床反而更累？到底怎麼睡才對——你不知道的冷姿勢」，為大家解惑。雖然經常聽到側睡好處多，但是從「肌肉骨骼的角度來看，「正躺」才是身體最放鬆的姿勢。



「正躺」能讓身體最放鬆

「三個字 SunGuts」指出，「正躺」是能讓我們的身體最放鬆的姿勢，這是身體最正、最直的一種姿勢，而且脊椎人體兩側肌肉並不需要特別出力。

雖然從現代的醫學理論而言，對內臟血液循環較好的是「右側睡」，不過如果是從「肌肉骨骼」的角度觀之，當我們側躺的時候，由於脖子到後背、肩膀3個部位的距離不同，容易出現「落枕」的現象，反而可

能造成身體痠痛。

那麼趴睡好不好呢？趴睡容易壓到自己的胸口，容易導致胸悶、不舒服的感覺，同時，趴睡時頭會轉向某一邊，這就導致單側的肌肉特別緊繃，甚至可能會讓頸椎的某幾節旋轉錯位，比側躺更容易導致「落枕」，所以還是盡量不要趴睡了。

枕頭要墊到脖子

「三個字 SunGuts」說，除了正確的睡姿很重要之外，我們睡覺時的配備也不能忽視。

躺下睡覺的時候，頭下的枕頭一定要能墊到脖子才好，如果脖子懸空了，我們一整個晚上都沒有辦法放鬆，脖子就會越睡越緊。枕頭的高度至少要和脖子呈水準線，稍微高過水準線也可以，重點是自己感到舒適即可。

因為採取側睡姿勢時，頭會歪一邊，恐怕造成「落枕」的現象，建議大家，側睡時枕頭不妨高一點。

此外，最好在雙膝蓋間夾個枕頭，原因是側睡時上面那隻腳會往下偏，而帶動我們的腰部變



睡覺時枕頭要墊到脖子為好。

歪斜，如果夾個枕頭，就可以幫忙撐住上面那隻腳了。

床不能太軟

許多人偏愛軟軟的床，躺上去非常舒服，尤其在寒冷的冬天，躺在鬆軟的床上，被床和棉被包裹著的感覺，真的是超級幸福，殊不知床太軟也暗藏危機。

「三個字 SunGuts」強調：「床不能太軟！」如果您的床軟到讓身體陷下去，睡久了，脊椎會變彎，可能造成椎間盤突出，甚至連脊椎兩側的肌肉都會變緊繃。

床的軟硬又如何區分？「三個字 SunGuts」教大家：測試床的軟硬度可以用手壓床墊試試看，如果陷下去2~3公分剛好，但若下陷超過6~8公分以上，就真的太軟了。反過來說，睡太硬的床對身體也不好，容易讓身體呈現反折的狀態，無法放鬆。

瞭解了關於睡姿和相關配備的知識，檢視一下自己的睡姿和家裡的枕頭、床鋪，如果有問題就要稍做調整，您將會擁有更好的睡眠質量。

穴位圖：溫煥容醫師提供；其他圖片：ADOBE STOCK

背痛、膏肓痛



按穴療法

文 | 溫煥容
(明慧中醫診所院長)

最好的醫生是自己，最聰明的醫生是預防疾病。忙碌的現代人學得簡易按穴法，許多初發的疾病即可自行調癒，享受中醫的生活化、簡單性、即時性，以及便宜性。

個性急，做事用蠻力，用力過度的使用肩膀背部的肌肉；或背物過重，超出肩部負荷的重

量；或長期姿勢不正確；或老人筋骨退化，背脊側彎、後彎；還有類風溼關節炎、心肺不好的人，都容易引起背痛，膏肓痛。

風寒溼氣入侵頸背的太陽經絡，入睡後，背部就痠痛，入夜後更痛，活動活動後，症狀就減輕了。遊走性的疼痛，在陰天、雨天特別難受，甚至影響頸部和上肢的活動。

有個雙腳殘廢的兒子問爸爸，可不可以陪他跑馬拉松？可不可以陪他參加鐵人競賽？必須游泳4公里、騎腳踏車180公里、跑步42公里。這位父親真的做到了，爸爸背著兒子完成上述所有的項目，看完真人真事的影片，熱淚直下，真擔心如此任重道遠，爸爸的背肌一定受傷了。

輕微的背痛，雙手拿毛巾，做上下舉的動作，運動肩關節，拍打肩部；或用背部去撞牆壁；

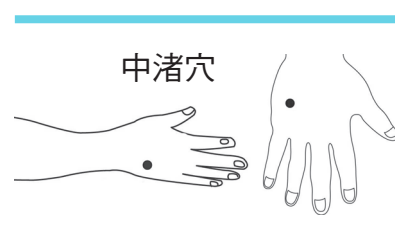
或用手指按摩胸前的鎖骨，往兩旁按去；或按頭、頸至肩的肌肉，縮下巴，伸後頸。上頭鬆，背部就會鬆，前面胸鬆，後面背就鬆。

自製貼膏：生薑磨成泥，加豆腐、麵粉、酒攪拌，放布上，貼乾了再換新的，貼患處10~15分鐘。

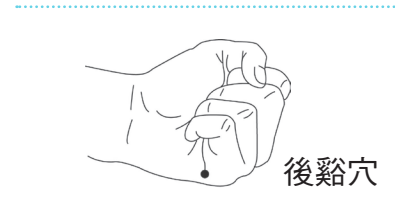
中渚穴：手俯掌握拳，在無名指和小指掌骨小頭後的凹陷中。一勞累背就痛，按中渚穴，上背痛到胸挺不起來，加按人中穴；胸悶、膏肓痛，加按內關穴。

後谿穴：位於手小指外側，仰掌握拳，拳尖起或骨橫紋尖端的骨邊凹陷處。後谿穴可以疏導背部督脈的氣，背痛，膏肓痛按同側的後谿穴；或用兩手握拳，對敲小指側，按著穴，再聳聳肩，或做上下旋轉的肩部運動。

肩井穴：位於脊椎和肩頭的中央，肩部肌肉高起的凹陷處；或用（左）手食、中、無三指併攏，食指貼（右）對側頸部，中指按下去有個凹，壓下去特別酸就



中渚穴



後谿穴



肩井穴

對了。這是古時候武術家的點穴要穴，點下去會使人半身麻痺，很厲害的。輕按，可以疏通背部、頸部、頭部的經絡，也是預防中風的良穴。

(轉載自《按開人體的竅》)

民間妙方

生活養生小妙招

文 | 小萍

小米南瓜粥

南瓜富含膳食纖維，能潤肺益氣、驅蟲解毒、幫助消化；小米是「五穀之首」，能健脾和胃、除熱解毒、和中益腎。兩者皆是食療佳品，互相搭配熬粥，是很好的養胃食材。

取適量南瓜去皮、切小塊，和適量小米一起放入砂鍋中，加清水（水和小米的比例為10:1），水煮開後，轉小火慢熬，須以湯匙經常攪拌，以防止黏鍋。約煮50分鐘後，小米和南瓜完全溶合一起即成，可加冰糖調味。

抗生素濫用的省思



醫師講堂

文 | 鄭正梁
(正梁中醫診所院長)

造成抗生素濫用的原因，是因為許多醫生認為：不光是殺掉威脅的細菌，甚至任何病都可用抗生素預防一下，為的就是怕在生病的情況下人體免疫力差，會受到不明細菌的感染，所

以一定要用抗生素，這就是所謂的 Prophylaxis（疾病等的預防方法）。

流行性感冒和一般感冒是有區別的，流行性感冒一來就是發高燒，而一般感冒只有症狀，如：頭痛、流鼻涕等，沒有高燒，而只有在幼兒才會發燒。但是現在感冒發燒，哪個醫師不開抗生素？這些醫師難道將書上的諄諄教誨棄之如敝屣？究竟怎麼回事？

「萬一病患喉頭發炎怎麼辦？萬一腸子發炎呢？」無數個「萬一」需要醫師去承擔，還沒有發生的事，反正抗生素先下去，免除醫療責任過失。現在有一條無過失醫療責任險，沒事則已，有

事醫師負責。在「使用抗生素有副作用」與「不使用抗生素萬一出現感染」，兩者權衡之下，會有多少醫師不開抗生素？光一個鎮痛解熱，發燒就是一直退得退不全，退燒藥吃下去，退燒了，過2小時，又燒起來了。這時疑心病就來了，是不是哪裡有化膿感染？是不是有膽囊發炎？這懷疑沒有錯，但是機率不高，最主要還是病毒在作怪。後來簡直演變成抗生素競賽，一個醫師開的比一個強，第二代盤尼西林、氯黴素，最後自費的第三線抗生素全都來了。但是有用嗎？沒有用，還是發燒，最後怎麼辦呢？住院打點滴吧！上個氧氣，血含氧氣不足，其實已經是病毒性肺

炎了，抗生素依然沒效，一直發燒，最後住院2個月，好不容易終於退燒了，出院了。怎麼好的？病久了，人體免疫力有抗體了，自然好的。那這抗生素不是白打了嗎？沒錯，是白打了。就是為了這「萬一」，抗生素被濫用不行！誰是濫用抗生素的罪魁禍首？整個醫療體系與醫學理論，讓人不得不屈服在抗生素的淫威之下。

最近有人發現，蜜蜂群大量減少，超級細菌一個一個出現，濫用抗生素的問題又浮上檯面了。都是抗生素惹的禍，使得蜜蜂消失，好菌被殺光，存活的細菌一個比一個頑強。在現今這個醫學體系與理論架構下，醫生與病人屈服於現實的壓力，造成濫用抗生素的局面越演越烈，也許該是全面思考現代醫療體系出路的時候了。

流行性感發高燒，要不要用抗生素？教科書上明白寫著——抗生素不一定要用，而且最好不要用，因為流行性感冒是病毒感染，不是細菌感染，抗生素只能殺細菌，不能殺病毒，所以用鎮痛解熱劑就可以了。

