



對身體好! 健康遠見

- [最新文章](#)
- [醫療百科](#)
 - [疾病](#)
 - [醫療](#)
 - [長照](#)
 - [失智](#)
- [癌症知識](#)
 - [防癌](#)
 - [抗癌](#)
- [吃出健康](#)
 - [養生](#)
 - [飲食](#)
 - [營養](#)
 - [食安](#)
 - [食譜](#)
- [運動減重](#)
 - [健身](#)
 - [瘦身](#)
 - [運動傷害](#)
- [樂活心靈](#)
 - [兩性](#)
 - [壓力](#)
 - [人際](#)
 - [紓壓](#)
 - [睡眠](#)
- [保養抗老](#)
 - [醫美](#)

- [美容](#)
- [抗老](#)
- [品味生活](#)
 - [居家](#)
- [駐站作家](#)
 - [百大顧問團](#)
 - [駐站達人](#)
- [主題企劃](#)



- 
- 
- 

- [最新文章](#)
- [醫療百科](#)
 - [疾病](#)
 - [醫療](#)
 - [長照](#)
 - [失智](#)
- [癌症知識](#)
 - [防癌](#)
 - [抗癌](#)
- [吃出健康](#)
 - [養生](#)
 - [飲食](#)
 - [營養](#)
 - [食安](#)
 - [食譜](#)

- [運動減重](#)
 - [健身](#)
 - [瘦身](#)
 - [運動傷害](#)
- [樂活心靈](#)
 - [兩性](#)
 - [壓力](#)
 - [人際](#)
 - [紓壓](#)
 - [睡眠](#)
- [保養抗老](#)
 - [醫美](#)
 - [美容](#)
 - [抗老](#)
- [品味生活](#)
 - [居家](#)
- [駐站作家](#)
 - [百大顧問團](#)
 - [駐站達人](#)
- [主題企劃](#)



對身體好!
健康遠見

- [最新文章](#)
- [醫療百科](#)
 - [疾病](#)
 - [醫療](#)
 - [長照](#)
 - [失智](#)

- [癌症知識](#)
 - [防癌](#)
 - [抗癌](#)
- [吃出健康](#)
 - [養生](#)
 - [飲食](#)
 - [營養](#)
 - [食安](#)
 - [食譜](#)
- [運動減重](#)
 - [健身](#)
 - [瘦身](#)
 - [運動傷害](#)
- [樂活心靈](#)
 - [兩性](#)
 - [壓力](#)
 - [人際](#)
 - [紓壓](#)
 - [睡眠](#)
- [保養抗老](#)
 - [醫美](#)
 - [美容](#)
 - [抗老](#)
- [品味生活](#)
 - [居家](#)
- [駐站作家](#)
 - [百大顧問團](#)
 - [駐站達人](#)
- [主題企劃](#)

[首頁](#) / [壓力](#)

[壓力](#)

「滑手機症候群」帶來另類全民運動傷害

【專家觀點】



-  [游敬倫](#)
-  張智傑
-  2015-11-02

-  [分享](#)
-  [傳送](#)
- [A+](#)

2013年台灣智慧型手機成長率59%居亞太之冠（Juniper Research），持有智慧型手機或平板電腦民眾高達1330萬人，而且根據Google的對台灣智慧型手機使用行為調查更顯示，69%的智慧型手機使用者每天使用它，而81%使用者出門必攜帶手機，依賴度居亞太區榜首。

許多人在長時間工作下，肩、頸、上肢原已相當疲憊，結果連難得的休憩時間都在「滑手機」，成為駱駝背上最後一根稻草，壓垮了整個健康，也成為另類的「全民運動傷害」。

認識「智慧型手機症候群」，提早預防

智慧型手機為人們「創造」了一個前所未有的「行為模式」，但這樣的姿勢動作在人類老祖宗的演化中不曾出現，所以我們的身體結構也無法有效地適應它。當人體長時間維持某種特定姿勢時，直接的影響就是造成某些肌群的緊繃、某些肌群的鬆弛，長久下來使得肌筋膜沾黏、肌肉無力，關節緊繃攣縮。其中以肩頸部的傷害最常見，造成正常的頸椎弧度（Cervical lordosis）消失，形成「直頸」。輕則肌肉僵硬、痠痛不適，重則造成關節活動受限與機能障礙。

這類患者除了有上述症狀外，也常常伴隨著頭痛（以兩側太陽穴、後腦最多）、失眠、消化不良、代謝機能下降等問題。此外眼乾、眼痛、視力模糊、近視和老花度數加深也隨之加重。

科技的進步，特別是3C產品，為人們帶來空前的方便，它一方面使身體處於過度安逸狀態，一方面又讓某些局部肌肉關節過度使用，徹底顛覆人們的工作模式。主因則是長年累月處於低頭、聳肩、駝背等不當姿勢與緊繃狀態，導致局部血液循環不良，使得組織纖維化，變得僵硬缺乏彈性。

更有不少人，在沒有從事太多勞力工作下，察覺到肌肉鬆弛無力、肌腱韌帶緊繃無彈性、身體很容易受傷。這樣的問題往往是源自於缺乏訓練與鍛練，以致體能無法承當日常生活所需，甚至在非常年輕的2、30歲即出現顯著的退化現象，可以說是一種「早衰型的退化」。

長時間滑手機的運動傷害

臉部

加重壓力性頭痛，
臉部表情麻木，老
得快。

視力

固定在狹小的螢幕，
造成眼睛疲勞、乾
澀、動眼神經疲勞，
加重近視、遠視。

頸椎部分

長時間低頭、固定
姿勢，造成頸椎旁
肌肉僵硬，循環不
良，使頸椎自然弧
度消失，形成「直
頸 Straight neck」，
並導致頸椎退化、
椎間盤突出及神經
炎。

肩部

肩膀肌肉僵硬疼痛，
特別是棘上肌及二頭
肌，斜方肌的肌腱炎
及肌筋膜炎（請參考
第 64 頁）。

胸骨部分

長時間駝背及固定
姿勢造成胸肋軟骨
炎（請參考第 77
頁）。

肘部

手肘彎曲，固定姿勢及
不當用力，造成肌腱
炎，如肱骨內、外上髁
肌腱炎（網球肘、高爾

腕部

長時間不當用力造
成腕部肌腱炎、腕
隧道症候群、鼠蹊



肌腱炎（網球肘、高爾夫球肘）（請參考第80頁）。

隧道症候群、尺神經炎（請參考第90頁）。

指神經炎

手機長時間壓迫手指神經，造成「指神經炎」，手指部份麻木。



手指

指頭不當反覆用力，造成肌腱炎，關節囊炎。有人也稱之為「i-phone 指」。

（圖片來源：「筋骨關節疼痛防治全百科」，游敬倫著，新自然主義公司出版）

注意符合人體工學，避免不良姿勢

早在19世紀末期，科學家即開始研究人—機器—環境系統的互動關係，探討如何使機器工具在使用時，能提高工作效率，同時保障人的健康、安全和舒適，此即人體工學（Ergonomics，或稱人因工程）的概念。

智慧型手機由於輕薄短小，隨著使用習慣的不同，每個人在用它時採取的姿勢也各異其趣，但最為大家廣泛採用的姿勢，偏偏往往不利於人體。

這主要包括行走、站立或揹肩包時的低頭凸肚姿勢、久坐時的駝背屈頸、手肘過度彎曲、手腕過度背屈、小指因持機而長期使力、及反覆滑動手機的肌腱傷害。這些姿勢將產生累積性的創傷，造成肌肉肌腱、韌帶、關節、滑液囊及周邊神經系統的疲勞，並且進一步發展成暫時性或永久性傷害。

因此，同樣使用智慧型手機，如果能夠採取較符合人體工學的姿勢，使頭頸軀幹維持在正直而自然的位置，手臂手腕保持合宜角度、維持適當視線，並保持肌肉放鬆舒適，絕對可以有效降低疲勞及傷害的程度。而且往往只是一個小小的姿勢差異，長此以往卻會產生深遠的影響，非常值得每

個人關注與瞭解。

擅用簡單運動，強化體能、化解傷害

釜底抽薪根本解決問題的方法，包括使用時間不宜過長，每次最好不要超過15分鐘外，透過簡單有效的運動方法，針對肩頸、上臂、手指、背部、及下肢，加以強化保健，達到強化改善的目標。經由肌肉訓練、柔軟度、平衡力、呼吸及內臟運動五大要素。

例如我常建議大家要把握休息時間多做鬆弛肩頸肌肉的運動，包括多方向的肩頸部伸展運動，必要時在酸痛部位早晚施予20~30分鐘的局部熱敷，都能有效改緩解肩頸僵硬問題解決了，其他症狀也多能跟之獲得改善。

手機對現代人的重要幾乎已到無遠弗屆的地步，我們更確信，在未來的日子裡還有更多意想不到的行動裝置將走進我們的生活之中，甚至成為每個人的「親密伴侶」。既是如此密不可分，也無所逃避，如何健康使用行動裝置，已成為新的智慧課題。同時，為了人們長遠的健康，我們也呼籲製造商在推廣產品的同時，也能同時告訴人們正確合宜的使用方法，才不會製造出另一個又一個新的「使用症候群」。

(本文作者為龍合骨科診所院長)

-
-

您也可能喜歡這些文章

躁鬱症是否需要住院治療？

專家：3歲前是邏輯發展關鍵期，養成學習力就這樣做！

PR (惠氏S-26學習力專家)

野性悍將 DEFENDER 智慧高性能越野SUV

PR (九和汽車)

生理與心理都可能是罹病原因！不可不知的「思覺失調症」

面對死亡，醫師應該保持平靜的心？

【免費課程】學會這樣用AI，讓你的工作效率倍增！

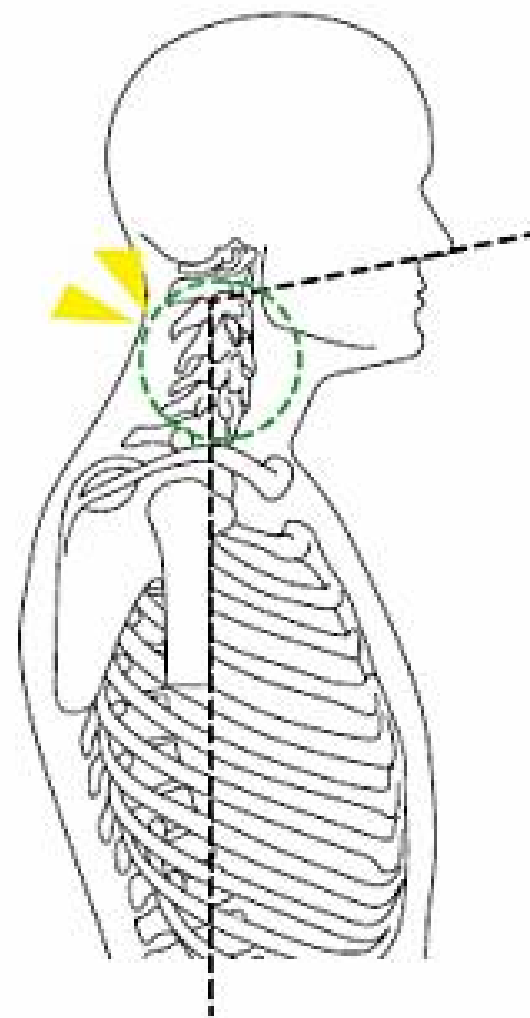
PR (巨匠電腦)

Recommended by

[壓力](#)

3分鐘動一動，過敏、偏頭痛掰掰！

【遠流出版】



-  [遠流出版](#)
 -  2015-06-25
 -  分享
 -  傳送
- [A+](#)

假性鼻子過敏

對於過敏體質的人而言，天氣變化時，一早起床噴嚏打不停，可說是家常便飯。但是大家有沒有想過，為何過敏症狀通常在早上起床時特別嚴重？如果真的是因為過敏，應該不分早晚，只要遇到過敏原，就會馬上開始過敏打噴嚏才對吧？但實際上並非如此。隨著起床開始一天的作息，過敏的症狀就漸漸緩解，甚至一整天都沒事，直到晚上睡覺也沒事，但是一睡醒又有事。

對付難搞的鼻子過敏，通常只能使用一些抑制鼻塞、止住鼻水的西藥來稍微緩解令人難受的症狀，但是找不出根源，也難以根治與預防。這個時候我們不妨用骨骼神經學的角度來觀察一下。

假設我們的呼吸道是一根煙囪，當第一、二節頸椎歪斜，就會像煙囪頂端排氣口歪斜，出氣量當然大為降低。白天的時候儘管排氣管歪斜，但總是會因為走動或其他動作，而使呼吸道這根煙囪鬆動，而夜晚睡覺的時候身體長時間靜止不動，進出氣減少，廢氣雜質因而更容易堆積、堵塞，以致於早晨一醒來，當身體驚覺「煙囪」塞住了的時候，就不得不祭出「打噴嚏」的手段，用激烈的方式大口讓空氣得以進出，也藉由這種強力震盪、噴射的方式把積在「煙囪」裡面的廢物排出去。

所以很多人的鼻子過敏，很可能也是頸椎移位而造成的問題。

假性鼻子過敏怎麼辦？

許多鼻子過敏的人都是久坐在電腦前的上班族，或者日夜苦讀的學生族群，可見長時間低頭看電腦或讀書，長期姿勢不良導致頸椎過度受壓，絕對是假性鼻子過敏的主因。要解決這個問題，除了隨時讓自己起來動一動，電腦螢幕的高度也必須格外留心。大部分人的電腦螢幕高度都太低，如果想要預防頸椎問題，就得把電腦螢幕架高，讓視線盡量與螢幕中心點平行，這樣才不會讓頸椎受到過度的壓力。

前面提到的熱敷及全身伸展運動，對於鼻子過敏效果也非常好。

熱敷脖子可以幫助頸部放鬆，減低頸椎的壓力，除了頸部之外，也可以熱敷鼻子，增進鼻腔的血液循環，讓呼吸更為順暢。建議鼻子經常過敏的人不妨在睡前花個10分鐘做一下「靠牆舉手伸展」運動。在睡覺前先靠牆垂直伸展，就等於先把煙囪拉直，以免在睡眠的時候越來越堵塞，這會比睡醒後再來清煙囪，效果要來得好。

穴位按摩舒緩鼻子過敏

除了熱敷與運動之外，為打噴嚏、流鼻水所苦的人不妨按壓以下2個穴道，效果也非常顯著。

顧老師筋動教室

伸展運動之前應先熱敷一下，讓僵硬的肌肉、韌帶放鬆，效果才會好。泡澡的效果又比局部熱敷更好。因為不管用電熱毯或熱毛巾熱敷，熱能多半只停留在皮膚的表層，沒辦法達到深層放鬆的效果，只有熱水才能讓熱能到達體內深層。

泡澡時只需泡半身就好，泡半身浴時熱水水面在心臟之下，在心臟不受壓的狀態下，血液往下流通，再經由蒸汽往上帶，血液就能一直循環流通，就像是蒸東西一樣，下面是熱水，上面是蒸汽，上下都有足夠的熱能。即使是肩膀痠痛、脖子僵硬，只要泡個半身浴，經由熱水及蒸汽的循環，不需要把整個肩膀或脖子泡在熱水裡面，半身浴泡個十幾分鐘，就會感到肩膀、脖子整個都輕鬆了起來。

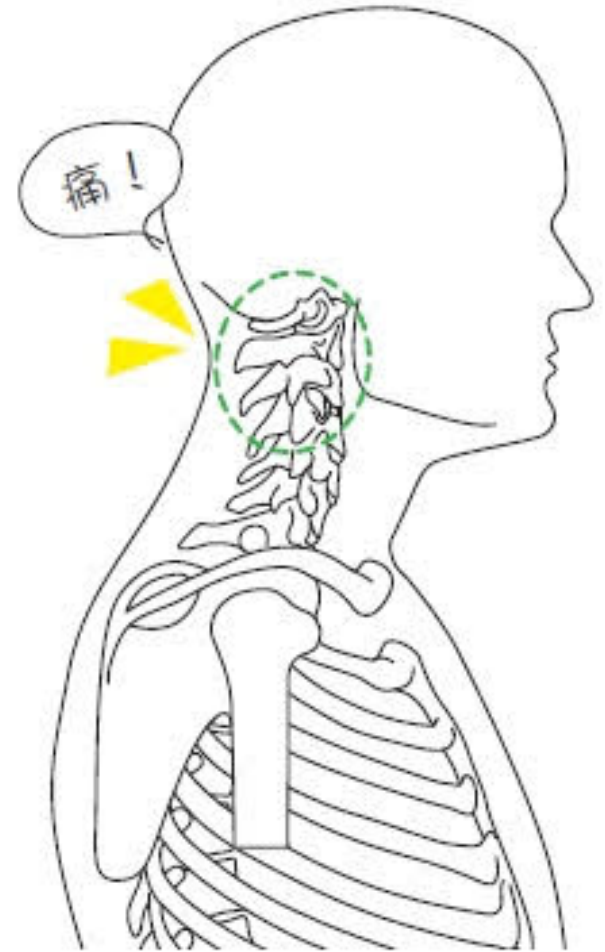
想要以泡澡啟動人體的循環，就像是開車時需要先暖車一樣，至少需要泡15到20分鐘，只泡3、5分鐘效用不大。日本人以長壽著稱，從小就愛泡湯的生活習慣功不可沒。

順帶一講，曬太陽也是一樣。有些人被醫師囑咐需要曬太陽，如果只是在太陽底下走來走去，讓自己被太陽照到就當成「曬太陽」，這樣效果不彰。曬太陽是為了讓陽光中的遠紅外線等光波幫助人體促進健康，想要讓光波被有效吸收，最好是在靜止狀態下，坐著或者躺著做日光浴，熱源才能完全穿過身體，就像用手電筒照掌心，手電筒固定不動的時候，光線才能穿過去，手電筒晃來晃去的話，光線穿透的效果就很差。如果怕曬黑，其實把全身都包起來，在太陽底下包著曬10到15分鐘，熱源也能穿過身體，效果都會比在太陽底下跑來跑去效果要好。

假性偏頭痛

很多身受偏頭痛困擾的人，發作時間多半都是固定的。上班族低著頭看了一整天的電腦，往往到了下午接近傍晚的時候，就會出現偏頭痛症狀。

一整天工作的姿勢不良，到了那個時間點，肌肉彷彿都要瓦解了，這個時候只要休息一下，起來動一動，頭痛的症狀似乎就緩解了不少。可見這類偏頭痛並非真的「頭、腦有問題」，而是跟姿勢有關的症狀，但很多人急著想要紓解頭痛，遇到這類假性頭痛症狀時，就急著吃止痛藥來讓自己感覺舒服一些。這種做法等於是用藥物欺騙自己的身體，讓身體變遲鈍，讓人體內的警報系統失靈，長久下來，腦壓可能會越來越高而不自知，進而造成其他相關更嚴重的疾病。



假性偏頭痛該怎麼辦？

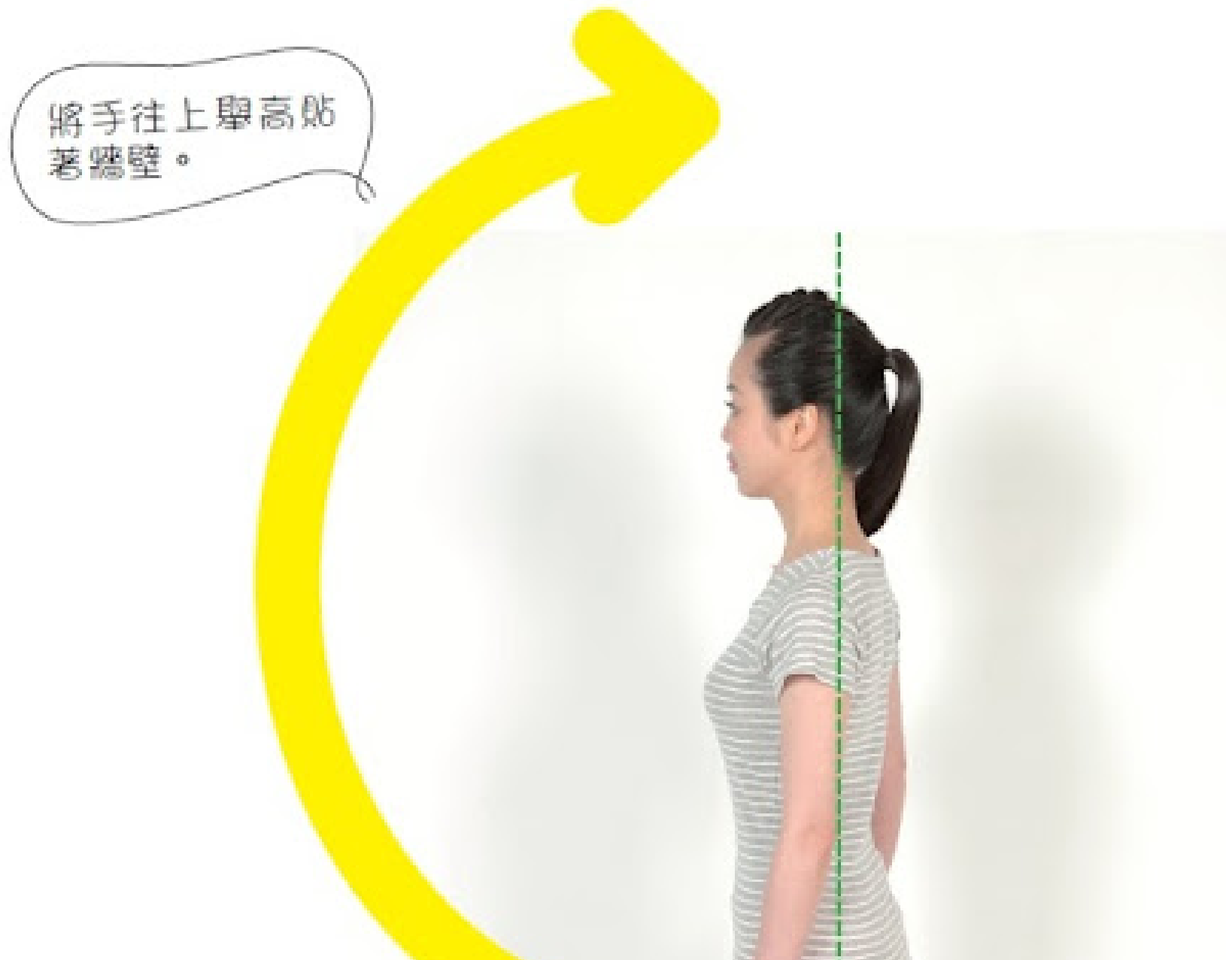
由於這類型偏頭痛的主因是第一、第二節頸椎受壓，由於第一節頸椎的位置大約在耳際後方，本身埋在頭骨裡面，所以很難調整，但我們可以透過全身伸展運動來放鬆肌肉、修正骨骼，減緩偏頭痛症狀。

想要讓移位的骨骼恢復原狀，不外乎「伸展」，全身伸展對全身的脊椎都有幫助，可說是脊椎保健運動的基礎。經常練習全身伸展動作，能讓長時間被壓住的頸椎休息，也能讓周邊的肌肉恢復彈性，這樣一來，偏頭痛、視力不佳、鼻子過敏等跟頸椎相關毛病發生的機率就會降低。

一、靠牆舉手伸展

最簡單的全身伸展為「靠牆舉手伸展」。除了小學生舉手答「有！」現在真的很少人有機會將手垂直上舉。人類是兩隻腳行走的動物，隨著年紀的增長，背也就越駝，重心漸漸的往前往下，這就是老化。練習靠牆舉手的動作，讓逐漸往下的重心往後往上回到應有的位置，避免老化提早發生。

「靠牆舉手伸展」應先靠著牆壁站好，讓身體呈一直線，再將雙手伸直，讓手高過頭部貼著牆壁。能夠這樣每天讓全身貼著牆壁伸直，因為生活習慣、不良姿勢而移位的脊椎，便能慢慢的恢復原位。這個運動跟單槓伸展，一個上舉、一個下拉，有異曲同工之妙。



將手往上舉高貼著牆壁。



二、單槓伸展

先將手握在單槓上抓穩，然後膝蓋放鬆慢慢蹲低，身體盡量放鬆，雙手是「吊」在單槓上而非用力往上「拉」，這麼一來，身體本身的重量就會形成垂直的拉力，進而將移位的脊椎推回正確的位置。

如果沒有單槓，也可以用
門框或穩固的家具取代。





顧老師筋動教室

為什麼假性偏頭痛好發於傍晚5、6點？因為忙了一整天，此時是身體最累的時候，也是最餓的時候，血液會往胃部集中，讓身體發出提醒訊號準備要吃晚飯，相對來說，腦部的血液就會不足，頭也就開始痛了起來。

這個時候喝一點熱的東西，讓胃部感到溫暖的話，血液就不會持續往胃部集中，當血液回流，腦部也就不會持續缺血，就可以改善偏頭痛的症狀了。

長時間低頭打電腦的上班族最容易出現這個困擾，要解決這個問題，就要把電腦螢幕墊高，使螢幕中心點對準我們的雙眼，讓我們的頸椎維持平衡，不會往前凸或者往下傾斜。

頸椎不易調整，唯有改掉不好的姿勢習慣，才能從根本解決問題。經常出現這種偏頭痛症狀的人，就可能是中風等心血管疾病的高危險群。簡單來說，中風就是顱內的血管阻塞、破裂，而出現這種偏頭痛症狀，就代表腦壓持續升高，腦壓升高就有可能導致腦血管阻塞、破裂。

現在中風的年齡層不斷的往下降，甚至降低到國小的年齡層，這也與低頭族滑手機、玩電腦遊戲的生活習慣有關，大家千萬別掉以輕心。



3分鐘 筋動力

3分鐘就看懂
3分鐘就學會

筋動力！動一動，身體回春
身體不僵，每天生活樂無窮

不花錢、不吃藥
立即擺脫各種惱人毛病

中醫世家第五代傳人
中國國際級一級健康管理師

顧凱華——著

最簡明

骨骼神經學自我保健法



不痛、不累、不必出門就能輕鬆擺脫

15 種疑難雜症

偏頭痛、鼻子過敏、胸悶心悸
便秘、頻尿、生理痛、胃脹

6 種全身痠痛

腰痠背痛、肩頸僵硬、五十肩、小腿抽筋

4 種肥胖困擾

鮭魚肚、水桶腰、西洋梨體型、粗大腿

「難的不會，會的不難」

美國約翰霍普金斯大學公衛學院醫管系教授暨
公衛學院基層醫療政策研究中心主任

石磊玉 序文推薦

靈性治療、音樂工作者

Yantara Jiro

(本文摘自遠流出版《[3分鐘筋動力不花錢、不吃藥立即擺脫各種惱人毛病](#)》)

[加入健康遠見Line，對身體好！](#)

[遠見雜誌](#) / [天下文化](#) / [未來親子學習平台](#) / [哈佛商業評論](#) / [ESG遠見](#) / [1號課堂](#) / [50+](#)
[隱私權政策](#)



Copyright© 1999~2023 遠見天下文化出版股份有限公司. All rights reserved.

讀者服務部電話：(02)2662-0012 時間：週一～週五 9:00～12:30;13:30～17:00 服務信箱：gvm@cwgv.com.tw