

COSMOPOLITAN (中文版)

FUN FEARLESS FEMALE

MAY 2006 NO. 239 HK\$40

COSMOPOLITAN

May 2006 HK\$40

Happy New Mothers

新任媽咪新體驗

Lovely Baby Gifts

Special Report
痠痛不再來！
透視舒肌療程

Star of the Month

樂基兒

敏感地帶

New Arrivals
時裝新品牌駕到

www.cosmopolitan.com.hk

Beauty
30靚人
論盡護膚tips

Deep
Cleansing
Care

Smart
City Wear
時尚便服潮



specialREPORT



工作時間過長又缺乏運動休息，似乎是許多都市人的指定生活模式。加上錯誤的坐立姿勢，以致肌肉勞損，造成各種肌肉痛症。難怪香港人那麼喜歡按摩做spa，舒緩繃緊肌肉，也放鬆心神。以下介紹的幾種方法，都是助你驅走痠痛，為身心充電的好選擇。

痠痛 不再來

Ted & coordinators: Sally Tse
Photo: Bakka/made); Joey & Leung/Interview)
Art Director: Wicky Lam Make Up: Kylie Chan
Hair: Jean assisted by Renee for i-Chi Hair
Model: Iya for Dreamstyle; Anika for Sitta
Special thanks: Healing Plants for treatment demonstrations



自然療法常用的不同工具，包括健康食品、植物萃取藥草。

個人化治療

根據莎莉自然療法醫療中心自然療法醫學博士吳欣欣所講，以上所提到的按摩或治療方法，都可以是自然療法醫學的一些工具。當使用哪一種工具，就要視乎個別人士的情況而定，絕不可以一概而論。

自然療法醫學

自然療法醫學(Naturopathy)是一套醫學哲學理念，指每個人都有自愈(self-healing)能力，對疾病有康復本能。而自然療法則針對不同健康問題，而不同的工具幫助身體提升其與生俱來的自愈力。

自然療法醫學主要以無副作用的天然藥物及手法為主要醫療基礎。主要醫療學科有全譜營養、西草藥治療、同類療法能量療法及輔助性醫學，即各類醫學按摩、淋巴管道引流排毒、音響治療、具處花藥、針灸推拿、結晶治療、水晶治療、聲波及色光治療等等。

肌肉疲勞原因多

若果因肌肉疲勞尋求自然療法醫學幫助，吳博士無不須先了解肌肉疲勞的原因。可以是：1.姿勢不正確，如講腳、用肩頸夾電話，以致肌肉勞損；2.因懷孕增加了脊椎的負擔而引致的痠疼；3.因姿勢錯位或移位而壓着神經而引致血液循環及淋巴液輸送受阻，令肌肉短絀、供氧不足，肌肉受傷而疼痛；4.長期高壓帶來副作用或後遺症。所有痛症都是顯示身體有問題的訊號，在接受各種療程前，一定要詳細了解原因，才可以对症下药，免得適得其反。

吳博士指除了專業的治疗外，自我進行的家居護理也同樣重要。例如喝花茶、深呼吸動作、聽舒緩的音樂等，也是一些令人放鬆的方法，但方法亦是因人而異。

按摩忌大力

許多香港人都喜歡放假到泰國鬆一鬆，求一個泰式古法按摩，舒展筋骨。但吳博士指，若是輕柔的按摩動作尚可收舒緩之效；如果是猛力的扭動關節，就會對身體造成創傷，十分危險。另外，按摩太大力也不是好事，因為過度而會刺激身體本身對外來復原的防禦系統，令肌肉更緊繃以對抗外力，換來持續幾天的痠楚，嚴重的更會損害肌腱及軟骨組織。

自然療法醫學博士吳欣欣

預防腰痠背痛：保持良好姿勢

- 坐下時：將座位與工作枱距離盡量拉近，背部緊靠椅背，椅墊支持全部大腿、膝、髖關節彎曲90度，必要時可以運用墊支撐腰部。
- 站立休息時：一腳踏在台階上，屈膝，另一腳向後伸展，可以減輕背部之負荷。
- 梳洗時：身體不要向前太彎曲，最好以一手撐住身體，單腳踏在小板凳上。
- 搬洗衣籃時：先將洗衣籃調整至適合的高度，或坐在高腳椅上，或單腳踏於板凳上。

拖枱前方的東西時：採用蹲姿和半跪姿，彎腰最危險。

- 另外，不要持續同一姿勢太久，不妨常站起身，稍微走動或張開手臂伸伸懶腰，或者替自己按摩一下。

用右手輕揉著後頸肌肉，然後慢慢向前拉抻。



平時替自己按摩一下，舒緩頸部肌肉。