



國立宜蘭特殊教育學校親職教育月刊

發行人：許榮添校長

發刊單位：輔導室 編輯：社工師簡秋蘭

地址：宜蘭縣五結鄉國民中路 22 之 20 號

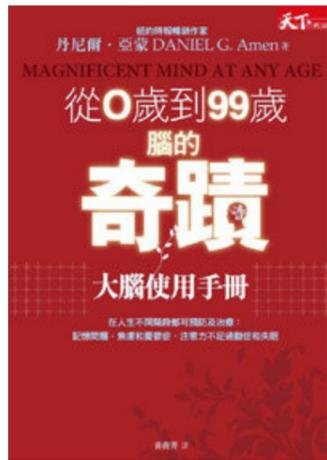
電話：03-9509788 傳真：03-9509868

網址：www.isse.ilc.edu.tw

期別：第五十四期 發刊日期：中華民國 98 年 12 月 01 日



好書大家看



從 0 到 99 歲腦的奇蹟：大腦使用手冊 Magnificent mind at any age

作者：亞蒙·丹尼爾

原文作者：Daniel G. Amen

譯者：黃薇菁

出版社：天下雜誌

出版日期：2009 年 11 月 02 日

語言：繁體中文

<轉載自博客來網路書店>

內容簡介

定義奇蹟、實現夢想，祕密不是許願來的，而是由你的「腦」決定！

「熱情」提供人生所需的情緒燃料，而「大腦」則能夠決定你走向善途，或者墜入地獄。專注、持久、衝動控制，幽默、創意、正面思考，你知道這些都是由大腦掌控的嗎？腦是全宇宙威力最強大的武器，但掌控你的腦子卻可以有方法和藍圖。

腦中的「前額葉皮質」就像負責監督的 CEO，當前額葉皮質很健康時，我們文思泉湧、專注目標，具有良好的判斷及專注力；當它活動不足時，我們容易分心、漫無目標隨意行事；當它運作過度，我們會一心只想打理細節，成不了大事。

你的人生想要什麼？讓你的腦子一清二楚！

導引人生方向的腦區就是前額葉皮質，一旦你將自己想要的成功人生定義清楚，你已經準備好把自己的目標融入每日生活，大腦將為你渴望的事物發展出特定迴路，協助你發展全神貫注的專注力，迅速聚焦，持久而延續的達成屬於你的一頁奇蹟。

失眠、躁鬱、失智、上癮有可能藉由健腦改善嗎？

「彎道並不是道路的盡頭，除非你拒絕轉彎」

當你的人生停滯不前，對於未來擔憂、害怕失敗、沒有安全感，變通及適應改變能力變得極為重要，這種能力和腦中的「前扣帶迴」極為相關。當『前扣帶

迴』處於健康的狀態，人們較能遇而安，順勢改變，且較易融入團體、與人合作；當它過於活躍或低落，則容易出現為反對而反對、記仇、容易陷入負面思考等行為，這些負面情緒所引起的失眠、躁鬱、失智、上癮等症狀，都可以藉由腦部保健，再度改變你的人生。

無論老少，腦對於日常生活運作密不可分，修身、調息、養肝、補氣不如先「養腦」，本書將有助於你釋放自己的能力，使你不只腦好，更發展出獲得成就、人脈、快樂的自我潛能。

作者介紹

亞蒙·丹尼爾 Daniel G. Amen, M.D.

醫師是臨床神經科學家、精神科醫師及腦部影像專家，主持世界聞名的亞蒙診所。他是美國精神醫學學會 (American Psychiatric Association) 傑出學者，榮獲多項寫作和研究獎項，出版十九本書、專業及科普文章及錄音帶和錄影帶。著作包括紐約時報暢銷書《改變大腦、改變人生》(Change Your brain, change your life)、《預防阿茲海默症》(Preventing Alzheimer's)、《治癒焦慮和憂鬱症》(Healing Anxiety and Depression)、《治癒靈魂的硬體》(Healing the Hardware of the Soul)、《治癒注意力不足過動症》(Healing ADD)、《讓好腦子更棒》(Making a Good Brain Great)、以及《滿腦子都是性感》(Sex on the Brain)。

亞蒙醫師是國際知名的專題講者，也是公共電視特輯『改變大腦，改變人生』的主要人物。



治療師報馬仔

不良的姿勢與疼痛

物理治療數位博物館 柴惠敏

人類的進化特徵，就是可以直立站起來、空出雙手，得以創造出智慧的文化。然而為了可以平衡的站立，人類靠脊柱及下肢的結構變化來支撐上半身的重量。如果無法維持在一個有效的直立姿勢，則極易導致脊背疼痛。

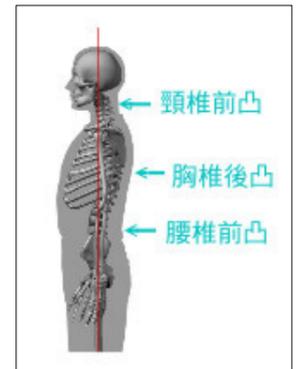
人類脊柱曲線的變化要從小孩出生說起，新生兒的脊柱是一個向前彎曲的曲線結構

當開始學爬行時，就學會抬頭，以維持視線水平，此時會形成頸椎前凸 (cervical lordosis)。

在開始練習站立時，為維持身體的平衡，因此上半身後仰，形成腰椎前凸 (lumbar lordosis)。

因此成人在站立時，必須維持頸椎前凸、胸椎後凸、腰椎前凸等三大曲線。也就是說當一個人貼牆站立時，在頸部及腰部是不會貼牆的，會有一個中空的距離，那就是前凸曲線。

這樣的脊柱彎曲結構可以分散脊柱的受力，以減輕脊柱的負擔。如果脊柱不在一個力學優勢的位置，則長久的坐或站，都會引起脊柱附近肌肉的疼痛。



不良姿勢容易產生下列問題：

一、疼痛或痠痛：不正確的姿勢會造成附近組織承受較大的外力，長期以往容易造成軟組織的傷害，以致產生疼痛。如腰痠背痛、肩頸痠痛、關節炎、足底筋膜炎、肌腱炎等。

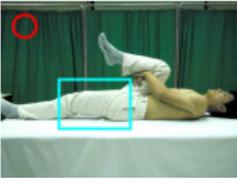
二、外觀不佳：不正確的姿勢會造成身體的變形，如果很嚴重、明顯，在外觀上，形狀異於一般人。如前傾頭、脊柱側彎、駝背、後甩背、空凹背、O 型腿、X 型腿、內旋足等。

三、心肺功能下降：由於胸腔內最重要的組織就是心臟與肺臟，如果因為不正確姿勢造成胸廓變形，壓迫這些組織，將會影響其功能，最顯著的就是心肺功能降低，以致些許的活動，就會氣喘吁吁。

四、社交活動減少：長時間的疼痛、外觀形狀不佳、心肺功能降低，這些因素都影可能使患者變得不愛出門活動，以致社交活動減少。

輕、中度的不良姿勢可以靠自我保健運動來減輕疼痛的產生或不良姿勢的惡化。自我保健運動的內容，應包含伸展運動 (stretching exercises) 及穩定運動 (stabilization exercise)，可請教物理治療師來幫你量身設計適合你的運動。然而有些人雖然努力做自我保健運動，但動作不確實，也是沒有用的。只有正確且足夠的運動，才能降低姿勢性疼痛的發生。

本單元將介紹幾項常見的伸展運動與穩定運動，供大家參考。但自行運動時會產生不適或疼痛者，則須立即停止運動，迅速就醫。

項目	內容	圖示
跟腱伸展運動	中、老年人、從事跑跳運動或好穿高跟鞋者都該做跟腱伸展運動。動作是雙手扶牆、大腳趾對準正前方、腳跟著地，再將身體往前傾，如右圖所示。後腳跟的位置會有一點點緊的感覺，但不要做到很痛。一次約需持續 6-10 秒鐘。可以從每天 5-10 次做起，逐漸增加至 30 次。	
膝後肌群伸展運動	中、老年人及有長期腰痠背痛者則應該做膝後肌群伸展運動。做法是坐在地上，一腿伸直，另一腿朝後方彎曲，再將身體往前傾，讓手指在膝關節伸直的情況下，觸碰腳尖 (如右圖)。膝關節後側位置會有一點點緊的感覺，但不要做到很痛，一次約需持續 6-10 秒鐘。也是從每天 10 次做起，逐漸增加至 30 次。	
腰髂肌群伸展運動	腰椎過度前凸的人，常常伴隨著腰髂肌縮短的現象，所以必須做伸展運動。仰臥，平躺在床上，欲伸展的腿要盡量伸直，平貼床上，用雙手將對側的大腿抱起，直到碰觸到胸部為止。若碰不到，沒有關係，逐日練習，慢慢就可以碰到。可維持 3-6 秒鐘，再放鬆。注意：欲伸展的腿一定要貼平在床上，這樣才可以伸展到腰髂肌。本運動做完後，會感到比較舒服或有一點點鼠蹊部痠痛，但不會出現不舒適的痠痛。如果無法抬到最高點或會出現疼痛，則可以不用抬到那麼極限。動作幅度隨著個人的能力而有所不同。年輕人可以從每次 10 下做起，但 25 歲以上的人若是做不到，從一下、兩下做起也沒關係，千萬不要逞強。逐漸增加次數，但每天約做個 30 下即可達到腰髂肌伸展的效果。	

項目	內容	圖示
仰臥前彎運動	有啤酒肚、小腹突出、骨盆前傾或從事需要運用轉體來帶動動作的運動 (如投擲運動或網球、高爾夫球) 者應該做的此伸展運動。做法是躺在地上，將雙手置於大腿後側，再將雙腿抬高，儘量使膝關節碰觸到鼻子 (如右圖)。背部會有一點點緊的感覺，但不要做到出現疼痛。開始時，碰不到也沒關係，慢慢就會進步。一次約需持續 6-10 秒鐘。也是從每天 10 次做起，逐漸增加至 30 次。	
俯臥後仰運動	若大部分的工作時間都是坐著批寫公文或打電腦，則應該做這使腰椎關節活動的運動。做法是趴躺在地上，將雙手置於肩關節附近，用手的力量，將上半身逐漸抬高，很像俯臥後仰測試的動作。注意動作是把自己的身體假想成一條毛巾，將上半身由頭開始向後一節一節地捲起，這樣才會使腰椎有活動的機會 (如右圖)。做這個運動，腰背部會很舒服或有一點點腰痠的感覺，但不能出現不舒適的痠痛。如果撐到最高點會出現疼痛，則可以不用撐到那麼高。可先撐到手肘支撐的高度，再逐日增加高度，逐漸撐到手掌支撐的高度。許多人喜歡撐起後，持續數秒鐘，再放下來，但研究的結果發現持續不持續間是沒有差異的。所以撐起來到最高點，就可以放下，再重來一次。年輕人可以從每次 10 下做起，但 25 歲以上的人若是做不到，從一下、兩下做起也沒關係，千萬不要逞強。逐漸增加次數，但每天約做個 30 下即可達到腰椎活動的效果。	 
貓式運動	若大部分的工作時間都是坐著批寫公文或打電腦，則應該做這使腰椎關節活動或鬆開的運動。做法是以小狗狗的姿勢，雙手及雙膝著地，使肩關節與髖關節 (臀部) 與地面成 90° 交角。在肩、臀不動的狀況下，將腰部逐漸往下壓，感覺很像是將肚臍往地面的方向靠攏，直到無法下壓為止 (右上圖)。然後再做相反的運動，將腰背部逐漸拱起，到無法拱起為止 (右下圖)。本運動做完後，會感到比較舒服或有一點點腰痠的感覺，但不會出現不舒適的痠痛。如果撐到最高點會出現疼痛，則可以不用撐到那麼極限。動作幅度隨著個人的能力而有所不同。年輕人可以從每次 10 下做起，但 25 歲以上的人若是做不到，從一下、兩下做起也沒關係，千萬不要逞強。逐漸增加次數，但每天約做個 30 下即可達到腰椎活動的效果。	 

未完待續~~