



太極拳對牙醫師職業傷害的預防保健之功效

作者
張文淮醫師

前言

身為牙醫師，工作年資愈久，就愈免不了職業傷害的困擾。牙醫師的職業傷害，可以分為身體與心理兩方面。相信您或多或少也有這類的問題。作者牙醫系畢業匆匆已近二十二個年頭，練習太極拳也有十四年。不忝野人獻曝之哂，願就個人的經驗，與各位同儕分享這個古典武術運動與現代尖端醫學從業者的結合之妙。

牙醫工作導致的身心傷害

根據國內外研究資料，牙醫師的職業傷害可以說是從頭到腳，從裡到外，無處不在。雖然大多數不算太嚴重，但是絕對足以顯著的降低每一位牙醫師的生活品質。讓人必須從新思考，到底是生活爲了工作？還是工作爲了生活？

我們在身體健康方面潛在的傷害，比較明顯的包括頭痛、頸肩痛、腕隧道症候群、旋前肌症候群、下背痛、退化性關節炎、汞的重金屬中毒、輻射線的傷害、粉塵導致的呼吸系統疾病、對乳膠手套過敏及相關皮膚問題、HIV、HBV、HCV、肺結核的感染、不孕症、消化性潰瘍及心血管疾病的增加等等。在心理方面，工作壓力所造成的職業倦怠引發的情緒耗盡、憂鬱、疲倦感。人際關係的問題、進而引發婚姻、家庭的危機等等。當然，我們更不能忘記，身心的健康又互相影響著。雖然牙醫師有著比一般上班族較高的收入，但是在午夜夢迴，病痛折磨之際，我們的自信會開始鬆動，難免要懷疑這樣的生活本益比是否值得？

適合牙醫師職業傷害的保健運動—在動態中學習放鬆的太極拳

相信各位同儕對我們的職業傷害，早有對策，否則您也不可能在職場上繼續活躍著。筆者要談一談自己多年來練習太極拳的體驗，個人認為太極拳很適合牙醫師，特別是針對我們的職業病的一種保健運動。希望藉由本文，拋磚引玉，推薦給大家，共享這古老的先人智慧。

太極拳在台灣的運動人口很多，大約有五十萬人。但是給人的印象是老人家在公園裡，活動活動筋骨的緩慢運動。電視上不是常常說抱一個西瓜，切一半，這類的台詞。在武俠片

裡，太極拳又變成張三丰及其傳人，用四兩撥千斤之術，把敵人打飛出去的上乘武術。這些對太極拳充滿矛盾的形容，讓人搞不清楚太極拳的定位，到底是什麼。

撇開古老的傳說與神話，比較有跡可考的，太極拳是在十九世紀初年清朝的時候，由河南的陳家溝傳出。再由楊露禪先生廣收門徒，開始四處傳播。鄰國日本的早期皇家武術合氣道，及國家運動空手道中的某一流，也曾深受太極拳的影響。現代的太極拳隨著時代，逐漸的產生質變與量變，發展至今，已成為亞運的比賽項目之一。並且慢慢向世界各地，包括歐美國家，推展開來。筆者有幸成為這個歷史洪流的一份子，曾在紐西蘭教授太極拳。從網路資料上知悉，現在紐西蘭政府正在試行對於老人學習太極拳，提供金錢的補助。因為他們認為太極拳可以增加老年人的反應性、柔軟度，明顯減少跌倒及意外傷害的發生，間接改善老年人的健康與生活品質。他山之石，可以攻錯，作為太極拳的起源地，我們是否汗顏，需要急起直追呢！

看過了歷史源流與發展，您一定會問：太極拳到底是什麼？生長在台灣的人，幾乎不可能沒有聽過太極拳。稍有接觸的人，更知道太極拳有許多門派。但是認真問起來，太極拳到底是什麼，還真難一言以蔽之。英文Google網頁上，American Heritage Dictionary對於太極拳的定義，頗適合一般人理解。它說太極拳是” A Chinese system of physical exercises designed especially for self-defense and meditation.” 強調太極拳是一種包含自衛與靜心作用的運動。話雖如此，太極拳又和你我的職業傷害的預防保健，怎樣扯上關係呢？從定義大家可以看出，太極拳是一種動態的、以放鬆為主要方法的武術。對我們身心的益處，且容筆者再深入的為您剖析。

對牙醫師的職業傷害有益的太極拳運動基本要點

如果你把太極拳想像成一種最新的復健運動，那麼從幾個它的練習要點，就可以看得出來，太極拳對我們牙科從業人員的特殊保健效果。現在筆者就為您介紹相關的太極拳的動作基本要點，及其保健作用。

1. 虛領頂勁

虛領頂勁，又稱頂頭懸。不過，單看這口訣，您大概就準備放棄學習太極拳了。其實，這不過是幾百年前的古文。就像我們唸醫學院時，都會唸到原文書，剛開始蠻嚇人的。等到熟悉了，看得懂了，也就樂在其中了。

所謂虛領頂勁，就是頭往上頂的意思。古人為了苦讀，有所謂「頭懸樑，椎刺股」。用頭髮把頭吊在屋樑上，產生的就是虛領頂勁的效果。不過筆者照這個比喻練習將近十年，毫無所獲。後來經筆者師父溫忠義先生指點，才知道原來正確的做法是把頭部顛骨後方的乳突部位（mastoid process）和肩膀的肩峰（acromion）部位，像拉筋般的對拉拔長，所產生的頭頂向上的感覺。您現在就可以試試看。這個動作，多多練習，對我們職業傷害的預防與復健，有極為重要的效果，特別是對頸肩部的疼痛。

牙醫師因為工作時不良的頸部姿勢，特別是經常的頸部向前動作，很容易引發所謂的上交叉症候群（upper crossed syndrome），造成頸部肌肉僵硬、疼痛，或是頭痛、肩痛等問題。更嚴重者，導致頸椎壓迫，出現神經學的症狀。虛領頂勁這個要領，正好對治了頸部的這些毛病。它像是頸部的拉筋，先拉長繼而放鬆；又像是頸部的自我按摩，甚至是頸椎的自我牽引



治療，其益處可想而知。許多同道因為肩頸的病痛，尋求中西醫的各種治療。虛領頂勁這個動作要領，可以說是針對我們牙醫師主要的職業傷害，最好的自我保健之道。您不妨多多體會。

2. 含胸拔背

我們在傳統的教育系統下，對於姿態的訓練，總是要求我們要抬頭挺胸，尤其是軍訓課或是新兵訓練，更是非常的強調。這樣可以讓一個人顯得雄糾糾，氣昂昂，好不威武。但是，您仔細想想，如果現在要你抬頭挺胸一小時，你會不會背痛？大多數人都會的，因為，那樣不合乎我們人的解剖生理。

脊椎是呈”S”形的，在背部胸椎的區域，它是向後突出的曲線。抬頭挺胸，違反了生理構造，長久下來，當然會引起一些毛病，至少背部的肌肉群如大菱形肌、斜方肌下段，胸髂肌等會產生酸痛。相反的，過度的頸部前伸，或是駝背，由前述的上交叉症候群來看，又會引起深部的屈頸肌群，或是前鋸肌，大菱形肌等的衰弱。這些都是牙醫師易犯的職業傷害。從太極拳的標準來看，抬頭挺胸不會氣昂昂，而是會造成氣上揚也就是氣往上浮，結果導致重心不穩。所以，在身體的軀幹部，太極拳的保健策略是：含胸拔背。根據已故中醫名家黃維三教授的說法，含胸拔背事實上應該是陷胸拔背。因為「含」就是中國北方「陷」字的鄉音。含胸與拔背是相輔相成的。拔背，就是背部肋骨向兩側及向下伸張。含胸，則是胸骨區域，向脊椎方向凹陷，與挺胸正好相反。要注意的是，太極拳所有的動作原則，是同時呈現的。所以含胸拔背又要與頂頭懸互相呼應，在背部產生伸展而下拉的效果，在前面則產生內陷，下拉乃至氣沉丹田的功效。兩者配合，正好順應了脊椎在背部胸椎，呈”S”形的後突出曲線，非常合乎生理。此外，經由逐步的練習，我們因職業傷害造成的深部屈頸肌群、前鋸肌、大菱形肌等的衰弱現象，也可以明顯的改善，並解決一些背痛、胸悶的毛病。

3. 沉肩墜肘

這就是沉肩垂肘。和頂頭懸，也就是虛領頂勁也要互相呼應，一個往上頂，一個往下沉，形成對拉拔長的效果。如此正好也是太極拳非常重視的「分陰陽」，這個重要哲學思想的具體表現。沉肩墜肘，從字面上很容易理解，就是把肩膀和手肘往下沉，向下壓的意思。問題是怎樣才算沉了？要往下壓多少才正確？這個問題可以分靜態和動態兩方面來討論。

靜態練習的時候，就像一般國術或是跆拳道拉筋一樣，儘量的把肩膀向下、向外、向前拉開。一直拉到肱骨好像要從肩關節脫臼般。配合頂頭懸，就能夠把牙醫師在頭頸部最容易緊繃僵硬的肌肉群放鬆。這些肌肉群主要包括：胸鎖乳突肌、斜角肌群、頭夾肌、頸夾肌、斜方肌群、提肩胛肌、肩胛下肌、頸長肌、枕下肌群等。筆者自己測試，在頭頸部這些相關的肌肉，隨便壓都可以出現激痛點。可見得牙醫師在這個部位職業傷害的嚴重性。相信同道們在理髮洗頭時，這裡給人適當的按摩，會有說不出的舒服。太極拳的沉肩墜肘和虛領頂勁之間的對拉拔長，就是最佳的自我按摩，甚至自我整脊的方法。筆者如此練習，常常可以聽到頸椎關節的小錯位矯正的聲音，有如做整脊時，使用高速轉撥（high velocity thrust）手法所發出的關節復位彈響聲。當然，練太極拳所產生的彈響，是DIY的效果，相對於給人做整脊，那是安全多了。

動態的練習，主要是指在推手練習時，這時候講究的是放鬆。那麼沉肩墜肘動態的放鬆，又是怎樣的狀態呢？筆者引用溫師父的形容，就是你能清楚的感覺到地心引力在作用，好像地心引力在把你的肩關節往下拉。這真是非常貼切的描述。您現在就可以試試看，我們的身體唯有在放鬆狀態下，本體感覺才能明顯的感受到地心引力沉重渾厚的感覺。身體的個別部位，肩、肘亦是如此。在運動狀態時，能夠很輕靈的感受到地心引力，實在是檢驗是否放鬆的最佳指標。太極拳大師鄭曼青先生說練習拳架時，要能夠感覺到空氣的阻力，身體有如在陸地游泳，就是身體各部份同時感到地心引力作用的另外一種描述。

4. 鬆腰落胯

下背痛，包括腰痛，由經驗來看，大約有六成以上的牙醫師都有這個毛病，從業多年，筆者自己也有這類困擾。因為牙醫師必須要長期踩腳踏板，就像司機踏油門一樣，我們的下背痛，又常常合併了坐骨神經痛。中醫說「腰者腎之府」，同時認為，腰腿的疼痛是腎虛的主要症狀。換成現代的語言，腎虛，就是衰老的象徵，它也隱含了男生很在意的性功能下降的意思。的確，有下背痛的病人，容易呈現一種老態龍鐘的猿人姿態(simian stance)。所以，怎樣保養自己的腰部，實在是當務之急。

太極拳提供的解決之道，是鬆腰落胯的原則。所謂鬆腰落胯，最典型是表現在身體轉動的時候。如果你躺著，想要不鬆腰落胯也難。這也是為什麼在急性下背痛的時候，會建議病人躺個兩三天。當我們站著甚至坐著時，要鬆腰落胯，可就沒那麼容易了。所謂「胯」，太極拳指的是鼠蹊部中點附近，髖關節的內側。以中醫的穴道來定位，大約在脾經的衝門穴和肝經的急脈學之間。再簡單的說，就是在鼠蹊部股動、靜脈附近。落胯，就是軀幹因為重量，相對於髖關節，自然放鬆下落的意思。可別小看這個原則，落胯可是太極拳想要入門，必須跨越的門檻，更是想要學會以小博大的發勁的必要條件。落胯要連帶鬆腰。所謂鬆腰，除了字面上是把腰部放鬆之外，更重要的是把腰椎節節貫串的疊平。說的更清楚，就是把脊椎的”S”形，在腰椎的區域向腹部前突的曲線給拉直。如何做到呢？古代武術及氣功的先賢們很聰明，他們不約而同的教我們要尾閭內收。尾閭就是薦骨下的尾骨，是脊椎的末端，督任二脈也是在這附近交會。

您現在可以站著感覺一下，一般的站姿，其實屁股是翹出來的。如果你稍微屈膝，把臀部從腰薦關節往前略微轉動，使尾椎往前移動到想像中與頭頂成一直線，而不是自然體態下的略往後翹。這個時候，可以稱得上是鬆腰了。配合頂頭懸，你的背部外觀上變成一直線，性感的翹臀也消失了。比較一下，在鬆腰落胯這種姿勢下，下背部或是腰部有沒有覺得比較輕鬆？這時候，你的脊椎中正而且放鬆，就好像在做整脊治療。您或許會問，為什麼在腰椎要違反脊柱的生理性曲線？這是因為人類站立



後，在腰椎因重力的關係，形成最大的壓迫。前面提到急性下背痛臥床休息，就是希望減輕腰椎的壓力。同時傳統上，建議使用較硬的床墊，也是想避免因臀部往下落，而造成腰椎的過度後伸。筆者在國外學過一種已流傳一個世紀的西方的姿態保健法，叫亞力山大技術。它最經典的半仰臥保健法，就是要把腰椎儘量平貼地板，為達此目的，還要特別把雙腳屈起。腰椎保持平直的重要性，由此可見一斑。

身心俱鬆的太極拳

太極拳除了能夠健身，還能夠釋放我們的工作壓力，主要的原因，就是一個「鬆」字。牙醫師都很熟悉顎顛關節疼痛症候群，其中一個常見的症狀，就是夜間磨牙或咬牙。這個現象，反應著病人因為生理或心理的原因，無法放鬆。身為牙醫師，我們還不是一樣。工作的壓力，使我們無法放鬆，導致各種生理或心理的疾病。例如：消化性潰瘍、睡眠障礙等等各式各樣的問題。坊間有許多的心靈課程，或是各式的身體按摩，您或許也嚐試過，無非都是以身體或心理的放鬆為主要方法。太極拳都包含了。在練拳或推手時，就是不斷的出現各種狀況，磨練我們身心放鬆的技巧，讓我們逐漸能做到動中求靜，與靜中求動。這樣的輕靈，都來自對鬆的實際體驗。這種在動作中學習身心放空的運動方式，正好可以對治牙醫師因為職業傷害，所引發的身體與心理的壓力。

All In One Hands On：熊經

說了那麼多道理，您是否感覺雖然言之有理，但是千頭萬緒，不知從何做起。筆者再提出一個太極拳的奧妙，與您分享。在此，筆者要介紹一個太極拳非常重要的基本動作，供您每日忙裡偷閒，練習5-10分鐘，包您受用。這個動作囊括了太極拳最深、最淺的道理；最困難、最簡單的動作。它在太極拳技法裡的功效，可以比喻作佛教靜土宗的阿彌陀佛的佛號一般，有無邊的法力。這麼好康，是什麼動作？它就是「熊經」。

我們都知道，熊是力大無窮的。所謂熊經，就是模仿熊轉腰的動作，藉此訓練我們全身的協調性，希望能練出像熊一般的巨大勁道。不要擔心，在此介紹熊經，只是因為它簡單好練，而且麻雀雖小，太極拳的五臟，可一應俱全。

熊經的做法是：

1. 兩腳打開與肩同寬，兩腳平行，重心在身體中央。
2. 雙膝微屈，勿超過腳尖。
3. 雙手如抱球狀，掌心相對，自然下垂。但勿觸及身體，且雙肘微向外張。
4. 移重心至左腳，用胯帶動身體往左轉。非常重要的是，轉動時，左腿好像螺絲起子，鑽入地中，但是腿不要晃動。右腿膝蓋，更不可因左轉而向左告近，要有向外撐開的意念，膝蓋對齊腳尖的方向。上身完全放鬆，肩膀不可用力。

- 5.左轉到底時，保持上身原姿態，整個移重心到右腳。
- 6.右轉胯，意念也如螺絲起子，鑽入地中。注意事項，完全同前。
- 7.再移至左邊，左轉腰，移至右邊，右轉腰。周而復始的做。
- 8.呼吸順其自然，雖然大部份移重心時吸氣，轉身時呼氣。但切勿執著，一切自然就好。
- 9.絕對不能忘記的重點是，從虛領頂勁，含胸拔背，沉肩墜肘到鬆腰落胯，這些太極拳的基本原素，全部都必須時時刻刻都存在任何一個太極拳的動作之中，包括熊經。

結語

本文談到的，只是概括了太極拳部份的基本動作及原則，但卻是能夠有效的幫助牙醫師避免或減輕職業傷害，最有效的部份。不揣淺陋的提出，只是想要與您共享。在您身受其益之前，筆者想提醒您，練習太極拳，要避免受傷。好多人練太極拳，因為膝關節痛而中斷，未蒙其利，反受其害。秉持不貪多，不貪快的心，順其自然，持之以恆，放鬆的練習。久而久之，您的身心兩方面，一定都能感受太極拳莫大的益處。

太極自在天成

陰陽幻化無方



作者

張文淮 醫師

臺北醫學院 牙醫學士 中國醫藥學院 學士後中醫系 醫學士

中國醫藥學院 中國醫學研究所 醫學碩士學位

紐西蘭懷卡多技術學院 自然醫學系研究 紐西蘭懷卡多大學 東亞研究所 榮譽學士研究證書

Auckland University of Technology, New Zealand : Postgraduate Diploma in Health Science (Traditional Chinese Acupuncture)



醫者的感動

■ 作者：高雄醫學大學學士 鄭銘晏醫師

在去年的五月，無意間接觸了遠絡醫學，對於它所闡述的刺激兩點、立即消痛的口號頗感好奇，後來參加了柯尚志醫師的遠絡研習會，終於得以入寶山一窺究竟。所謂遠絡醫學是一門科學，它綜合了現代西醫醫學的病態生理學和現代針灸學，融會貫通而成的臨床實證醫學，臨床上證實有效且科學化成為簡單的原理原則，讓每位醫師都能夠制式化且簡單地重複同樣步驟，而得到令人滿意的效果。

遠絡醫學的特性是不打針、不吃藥、不觸摸疼痛點、不針灸。不直接觸摸患部的理由是患部是炎症發生的場所，若在該處又揉又捏，只會造成發炎狀況加劇，而我們只需改善患部的血行狀態，就能達到所謂”通則不痛”的意境。

假設身體是一座山，身體某處發生了山崩而造成了道路堵塞，堵塞造成了疼痛，只要清理了堵塞處，疼痛自然消失。過去西方醫學都只有去處理山崩處，是所謂的處理原因，結果有些疼痛在消去不久後又再度疼痛起來。遠絡醫學的方法是在道路堵塞處利用迂迴的方法，走別條代替道路，或是整治落石的路面，補強道路表面，使道路順暢，就猶如要供應身體細胞的物質都能運行無礙，通則不痛。

遠絡醫學就是所謂的遠道相應的經絡療法。旅日的柯尚志醫師爲了能追求立即見效的醫術，從臨床上將近上萬個疼痛案例去歸納分析及統計，找到臨床上「一按即消」的按點。過去的西方醫學總是針對病因處去做對抗，像是剖開人體移除病變部位，像是利用抗生素去對抗細菌，或在疼痛處去進行神經阻斷。遠絡醫學是利用疏通的方式，從人體橫的關係、縱的關係、點的關係去思考疾病的演進過程。用上工治未病的醫德醫術去防治疾病、治療疾病。

猶記得有一回，一位lumbar muscle strain造成腰痛的病患彎著腰來就診，上治療椅除了牙痛之外，腰痛到無法躺好，我只在他手上列缺、尺澤兩穴按壓三十秒，接著就順利地完成髓腔開擴。下了治療椅，患者的腰居然可以挺直了，還很彆扭地詢問我爲什麼會這樣，好像在變魔術。原來，這就是醫者最大的滿足感。

過去在臨床上遇到TMD造成開口障礙的患者，我常囑咐患者吃藥休息，或者請他去大醫院就診。學會了遠絡療法，短短兩分鐘，患者馬上恢復正常的開口度，驚訝之情溢於言表。



有時候遇到根管治療後的術後疼痛，經過按壓手上疼痛對應點也都馬上看到立竿見影的神奇止痛效果。我也利用遠絡療法成功治癒一位數十年需要靠安眠藥才能入睡的親戚。(因為自律神經造成的失眠問題)。另有一位患者長期的頸背酸痛，過去要定期地去拔罐和針灸，經過一次遠絡治療後，居然已經好幾個月不再酸痛。原來遠絡醫學是可以讓患者感受到”不痛的幸福感”。也是使醫者本有的善念在醫病之間自然地流露。是否遠絡醫學的真正價值就在回到人與人之間的最原點……人文關懷。每次的治療都讓我感動莫名。遠絡醫學已在台灣紮根，並有台灣遠絡醫學會的產生。目前三總、長庚、振興等醫院都有門診，期許它能嘉惠更多長年為病痛所苦的人。

學會了遠絡，讓我體悟到真正還原無痛身軀的是，人類體內生命體流固有堅強的流動力，體會之後只會愈做愈謙卑。原來醫師的能力正是在學習造物者的智慧，學習的過程怎能不謙卑，怎能不感動。

感動的開始就在於-----親眼看見！

