



## Health Information 健康資訊

### 對抗“亞健康”狀態（頸背篇）

#### Against “Sub-health” Status (Back & Neck Series)

什麼是亞健康狀態呢？亞健康狀態是介於健康狀態與疾病狀態之間的一種灰色地帶。有專家指出，估計整體人群中約有 15% 的人是健康人群，另外 15% 是非健康人群，其餘 70% 的人屬於亞健康人群。如能重視及時地防治亞健康狀態，就能避免身體由“亞健康”轉變為“非健康”狀態，防止各種疾病的發生。

對抗亞健康狀態（背部篇）

由於篇幅關係，這裡先向大家介紹護理腰部的方法，常加注意可減少腰部受傷或發病的機會。

- 1) 坐的椅子必須高度適中，以膝蓋保持與臀部同高，兩腳能平踩地面為宜。不要坐在過高、過低、過深，或是離工作點太遠的椅子，以防上半身前傾或背部拱起。要緊貼椅背坐穩，再以護背墊或毛巾卷承托腰部，千萬別癱坐在椅子上。
- 2) 站立時要抬頭收小腹，脊椎自然伸直。如需長久站立時，則要穿合適的平底鞋，切勿同一姿勢站立過久。
- 3) 當抬、搬、舉重物時，要以跪單膝或蹲下雙膝、物品靠近身體的姿勢來搬。抬放物品不要超過胸部，必要時可加腳墊來踩。抬重物時千萬不要以雙腿直立、直接彎腰或扭轉身體的姿勢，以避免這種不當的姿勢令腰椎受傷。另外要避免長期用單肩挑負過重的物品。
- 4) 開車時，座椅要適度往前移，以保持膝蓋與臀部同高，並以兩手同握方向盤開車。背伸直並最好以背墊或成捲的浴巾來保護腰背部。坐太後面開車，或伸長腳踩踏板，或伸長手臂開車，會使腰背脊的曲度變平，增加受傷的機率。
- 5) 側睡時兩膝之間可夾個長枕頭，或仰睡時在膝蓋下方墊個小枕頭；儘量不要趴著睡，以免造成凹背或背部扭傷。睡覺的床如果太柔軟而沒有支撐力，或是正中央凹陷的床墊、沙發，都容易使背脊彎曲而更容易讓背部受傷。

(下期預告：腰部保健運動，讓您遠離腰痛！)

## Monthly Health Education Seminar 健康講座

### 哪種頭痛可用物理治療醫治？

#### What kind of headache can be treated by Physiotherapy?

透過是次講座，你會更

- 認識頭痛的成因及特徵
- 物理治療中舒緩和治療頭痛的方法
- 自我保健



After this session, you will

- Understand the causes, characteristics of headache
- Physiotherapy intervention to relief them
- Self Healthcare

**31/07/2008 (Thursday) 7:00PM-8:30PM**

主講：陶智超註冊物理治療師

Speaker: Mr. Ray To, PT

語言：中文

Language: Cantonese

地點：中環診所

Venue: Central Clinic

費用全免。

Free admission.

報名及查詢請電 25372083。座位有限，請早預約。

For enquiries, please contact us at 25372083.

Seats are limited, please reserve yours early.

**Institute of Holistic Healthcare**  
Web Sites: [www.iholistic.org](http://www.iholistic.org)  
E-Mail: [info@iholistic.org](mailto:info@iholistic.org)  
Phone: (852) 2537 2083

#### Coming courses:

#### FREE BODYTALK ACCESS INTRODUCTORY TALK

Date: 7th Aug 2008, Thu

Time: 7:00p.m.-8:00p.m.

Language: English

Please call us for reservation of seats, places are strictly limited!

#### Applied Anatomy & Physiology for Yoga Teachers (7 July - 27 July)

#### BodyTalk Access (16 Aug)

#### Maitland's Concept: Principles and Practice of Manipulative Physiotherapy (Sept - Oct, to be confirmed)

#### Integrated System Evaluation Course (5-13 Nov)

#### Muscle Energy Technique - Lower Quadrant (7-9 Nov)

#### Muscle Energy Technique - Upper Quadrant (14-16 Nov)

Please visit our website  
[www.iholistic.org](http://www.iholistic.org) for details.

## News 動向

2008 北京奧運將於八月舉行。馮偉業先生將於本年八月十日至二十三日到北京，代表聖約翰救傷隊協助 2008 北京奧運一鐵人三項賽事。他將於八月二十四日恢復應診。

2008 Beijing Olympic is coming in August. Mr. Kerry Fung is one of the St. John volunteers, he will travel to Beijing on 10th August to 23rd August for 2008 Beijing Olympic Triathlon Event. He will resume consultation service on 24<sup>th</sup> August 2008.

**BEIJING  
2008**

