

酸痛 SOS

一分鐘立即舒緩

信念 × 呼吸 × 伸展



陳薏安

大健康產業整合發展協會 秘書長

康家健康學院 秘書長

艾瑪蕾蒂 國際技術行銷總監

美國 A E C A 教育聯盟 國際心理諮詢師



經歷

- ＊台灣世界脊柱健康聯盟 理事
- ＊傳統整復推拿技術班 學術講師
- ＊台灣傳統整復推拿職能發展協會 理事

榮譽

- 2017 國際調理保健手法 世界高手技術獎
- 2018 第六屆世界脊椎健康 推拿保健手法金牌獎
- 2019 國際調理保健手法 世界高手技術獎
- 2021 國際輔助醫學 CAM 調理保健 優秀講師金獎



大健康產業 整合發展協會

整合資源 · 跨域合作 · 共創健康 · 幸福生活

協會簡介

透過跨領域合作，結合健康促進、體適能、心理支持、自然療癒、健康教育與社區服務等多元專業，將健康服務真正帶入社區、走近民眾生活。



健康促進

提升健康意識
促進身心健康



體適能

科學運動指導
強化體能體質



心理支持

關懷心理健康
支持心靈成長



自然療癒

運用自然力量
舒緩壓力療癒身心



健康教育

推廣健康知識
培養健康習慣



社區服務

連結在地資源
共建健康社區



健康生活 · 從社區開始



整合專業 · 串聯資源 · 共創永續健康社會

❤ 健康在你我身邊 · 幸福從社區出發

香港健康管理師訓練



勞動部人才訓練

勞動部補助TTQS傳統整復推拿人才培訓班



企業內訓



你身邊有這樣的人



頭暈頭痛



眼酸澀模糊



難入眠



走路會喘



肩頸痠痛



無精打采

© 退休好幸福

《壓力 / 疲勞快速自評》

- 1 ☐ 是否常感到「睡不飽」？
- 2 ☐ 是否會覺的「呼吸淺短」？
- 3 ☐ 是否「久坐超過6小時/天」？
- 4 ☐ 最近是否常覺得「肩頸緊繃」？
- 5 ☐ 是否常「滑手機或用電腦到很晚」？

很多人看似正常，
其實每天都在「硬撐」

長期壓力累積
呼吸淺短不順
睡眠品質不穩
體力慢慢下降

身體筋膜一直處在「緊縮」的狀態



保母從業人員

(職場三大健康危機)

健康危機一：肌肉骨骼傷害

健康危機二：心理壓力與情緒耗竭

健康危機三：免疫力下降與慢性疲勞

健康危機一：肌肉骨骼傷害

常見症狀

- ✓ 肩頸痠痛
- ✓ 腰背不適
- ✓ 媽媽手
- ✓ 膝蓋疼痛

主要原因

-  經常抱孩子
-  長時間彎腰蹲
跪
-  重複性動作過
多

健康危機二：心理壓力與情緒耗竭

常見症狀

- ✓ 壓力大
- ✓ 情緒緊繃
- ✓ 睡眠品質差
- ✓ 工作倦怠

主要原因

-  高度專注照顧幼兒
-  家長溝通壓力
-  缺乏休息時間

危機三：免疫力下降與慢性疲勞

常見症狀

- ✓ 容易感冒
- ✓ 體力下降
- ✓ 慢性疲勞
- ✓ 頭痛不適

主要原因

-  睡眠不足
-  作息不規律
-  長期壓力累

積

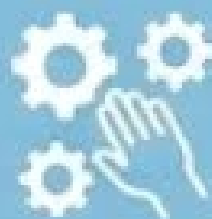
痠痛＝身體的求救訊號



保母職業日常：肌肉累積傷害



過度專注：
頸肩持續緊繃
長時間定身看顧幼童



反覆推車：
手腕肌腱發炎
每日推嬰兒車外出活動



姿勢不當：
腰椎承受重壓
長時間彎腰整理
教具、換尿布



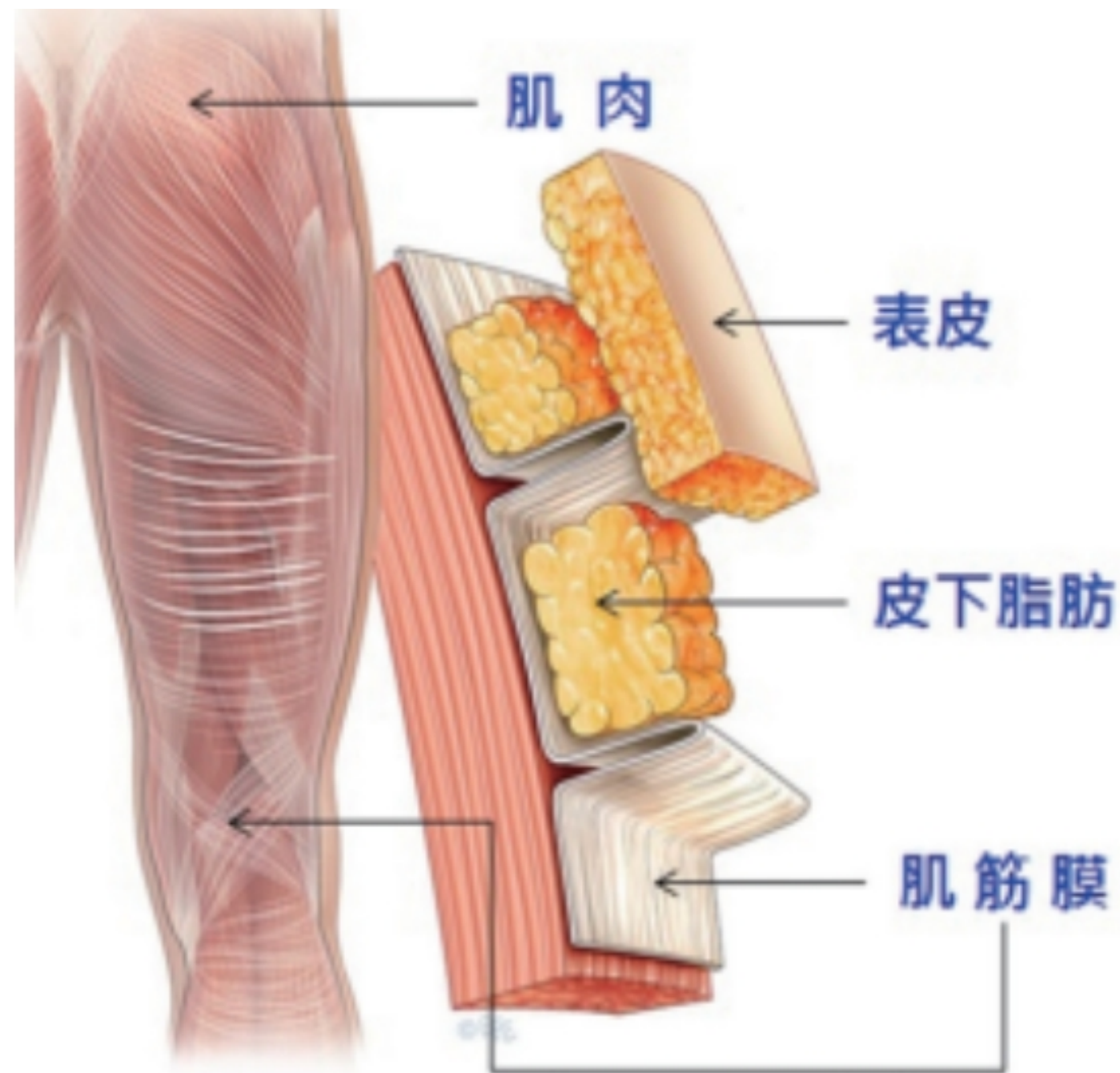
長期下跪：
膝關節過度磨損
陪同兒童地板遊戲
及清潔



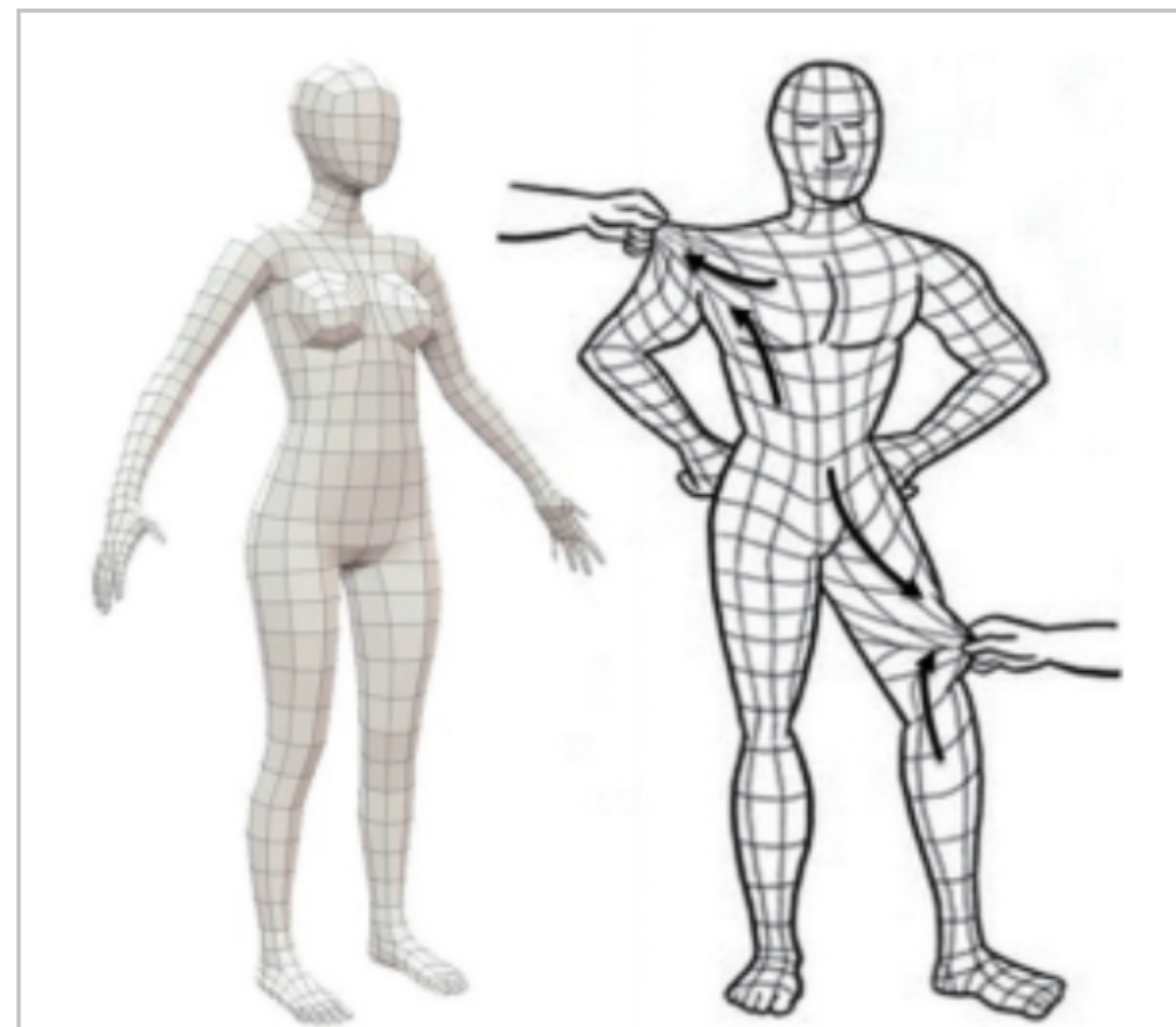
不當搬運：
急性肌肉拉傷
搬運大型嬰兒床、
汽車座椅

預防勝於治療：適度休息與伸展

身體的肌膜結勾與支撐



(圖一) 人體肌筋膜系統示意圖。

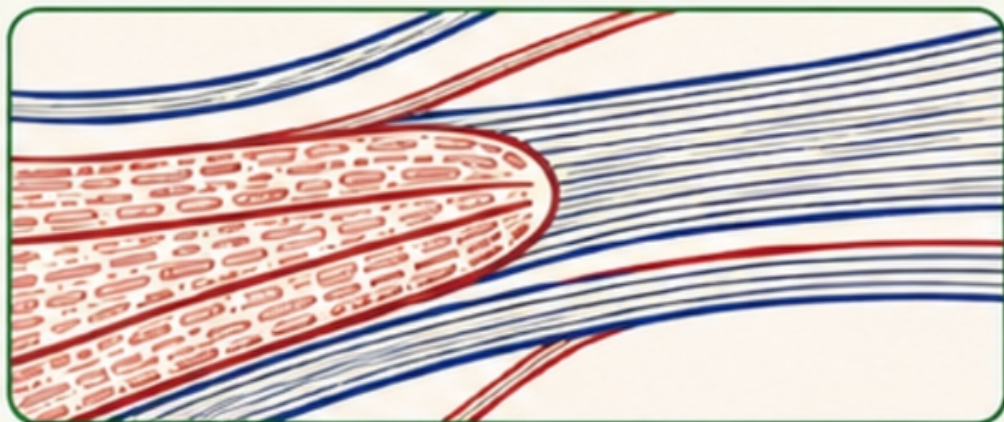


(圖二) 筋膜系統似緊身衣，任意一點的拉力改變，都有可能造成遠處的任一處的緊張度增加。

認識肌膜：正常與彈性下降的比較

肌膜是包覆肌肉的結締組織，影響身體的彈性與活動度。

正常的肌膜



水潤

肌膜含水分，保持濕潤狀態



纖維舒展

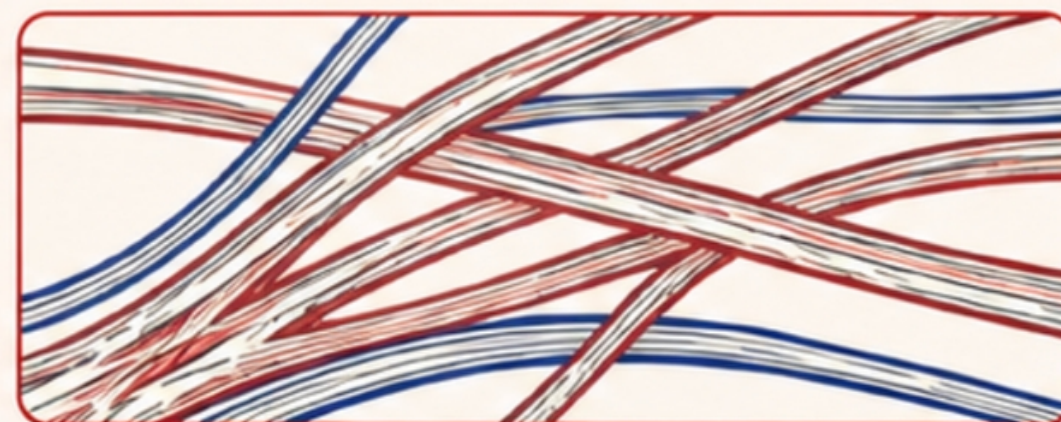
肌膜排列整齊，彈性佳



彈性良好

伸展自如，活動順暢

彈性下降的肌膜



纖維脫水、黏連

肌膜缺水，變得黏稠



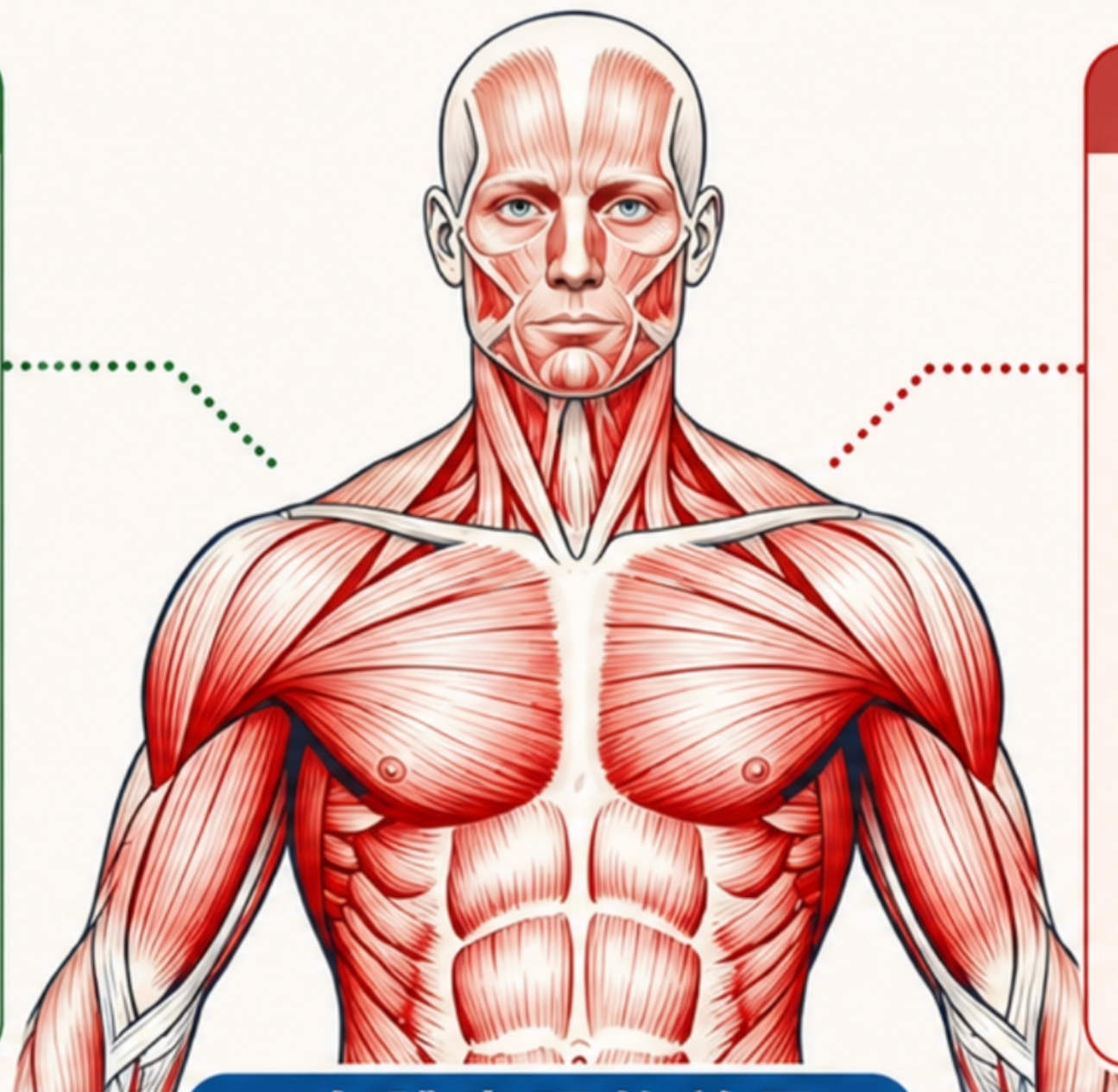
類似晾乾的橡皮筋

失去彈性，僵硬緊繃



失去伸縮性

活動受限，容易緊繃不適



身體表現的差異



轉身時感覺有東西拉著

彎腰或轉身時，感覺背部緊繃、卡卡的



彎腰時腰背發僵

腰部活動度降低，容易感到僵硬不適



重點提醒

保持肌膜的水潤與彈性，能提升動作品質，減少不適與受傷風險！

筋膜弹性

重塑身体的隐形弹簧

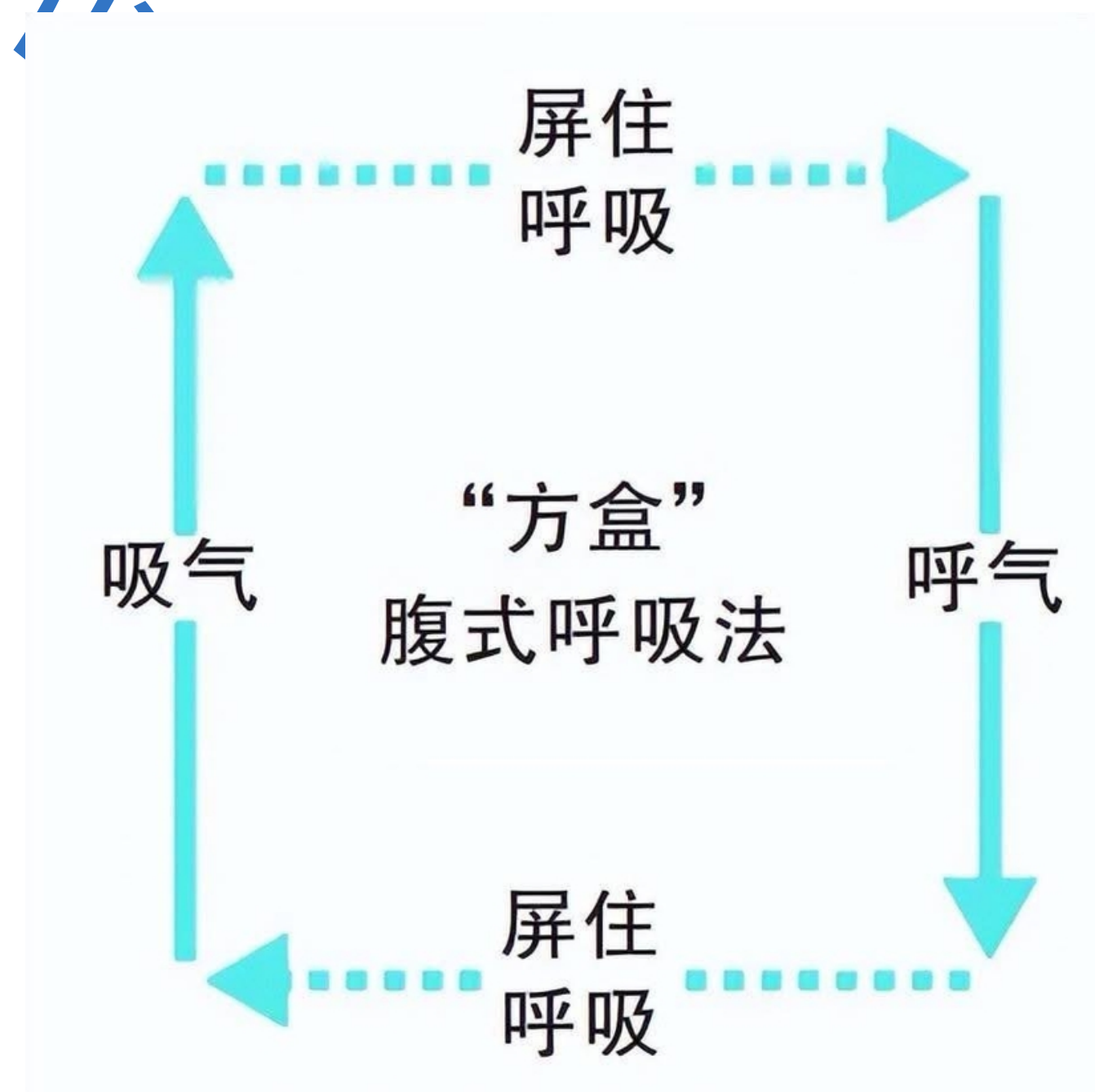


酸痛 SOS 修復法

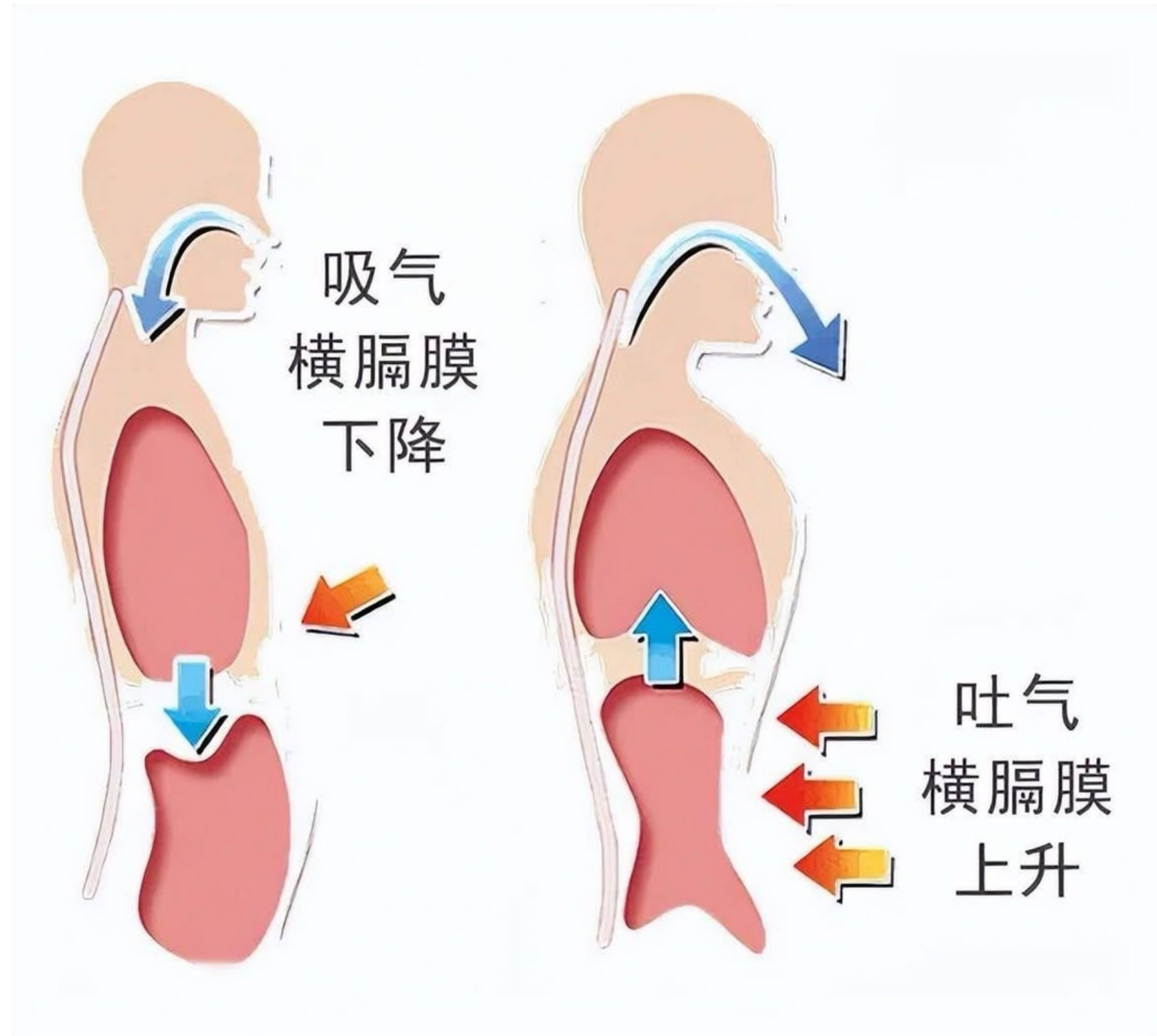
呼吸變順

專注力提高

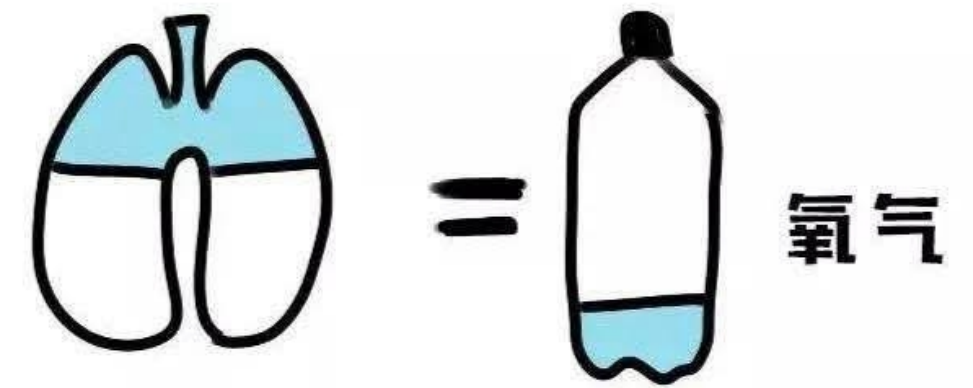
身體開始有空間



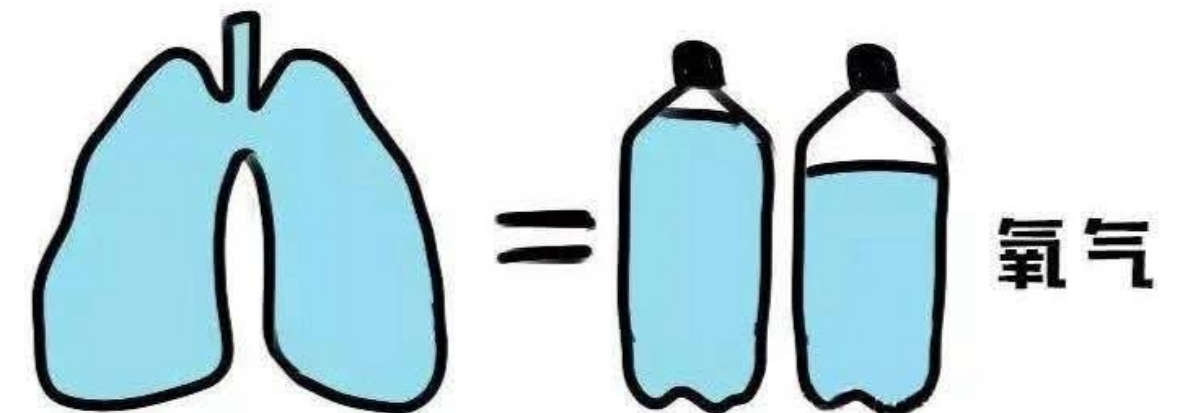
腹式呼吸

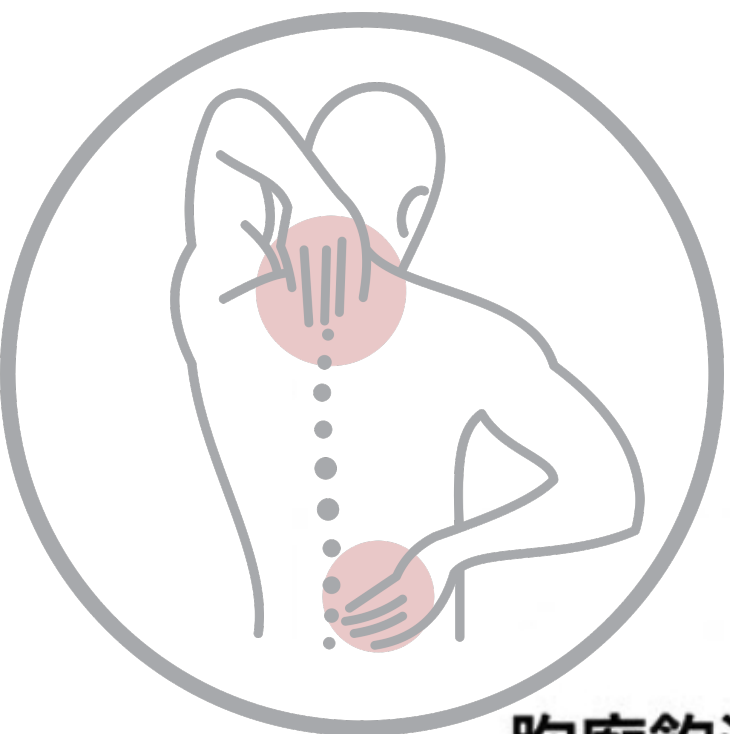


胸式呼吸



腹式呼吸

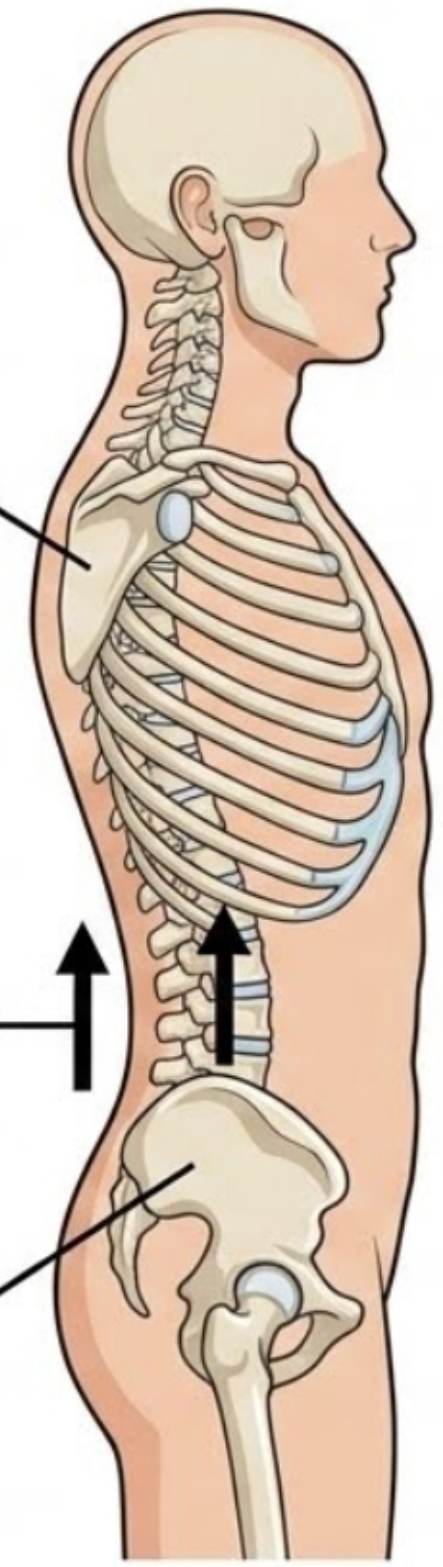




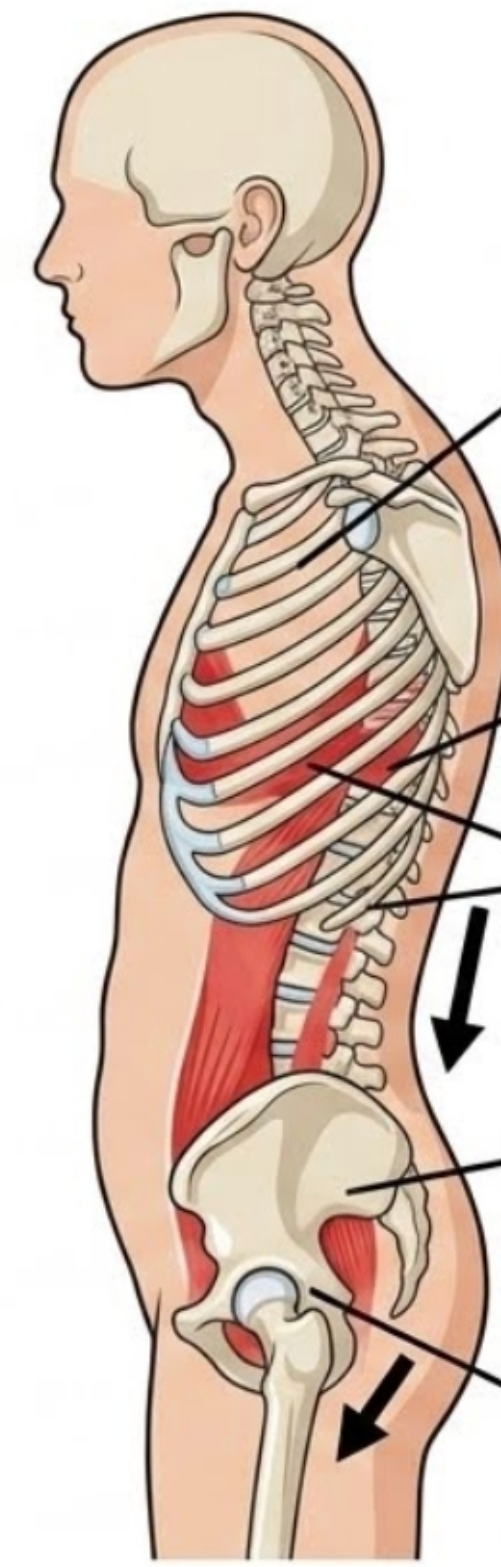
胸廓飽滿有空間

力線都是向上的

每一個位置都有
被很好支撐



人體體態與 受力對比： 良好 vs 不良



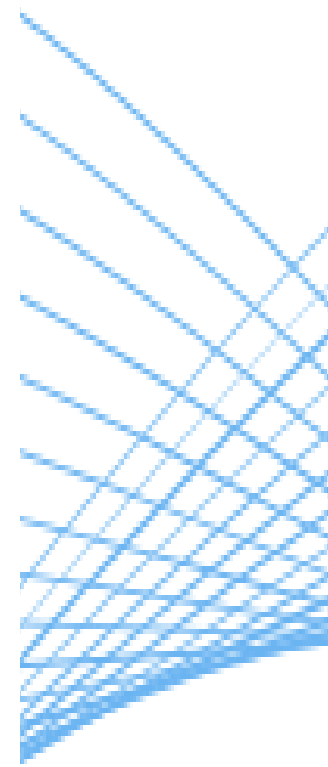
胸廓扁沒有空間

前側肋骨
被擠壓在一起

沒有空間

骨盆前傾且突出

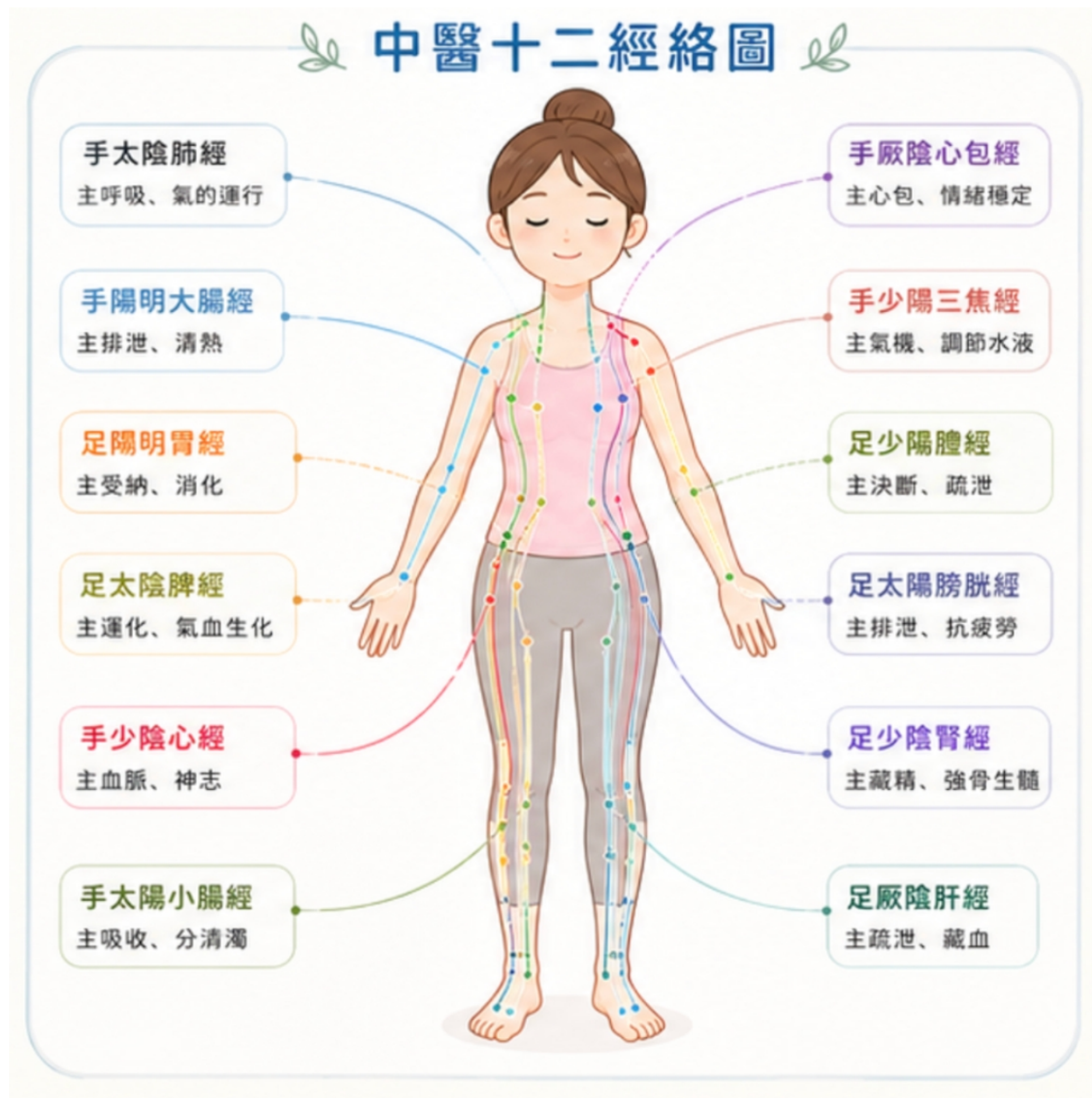
股骨沒有支撐住骨盆
腰部壓力大



整復推拿的深層結構： 身心靈整合的療癒



酸痛的背後，
是情緒在求救
🌱 療癒不只是止痛，
而是回到覺察自己！



手指經絡 × 情緒對應

手 指	對應經絡	情緒關聯	常見狀態
👉 大拇指	脾經 / 胃經	擔心、焦慮	想太多、緊張、胃不舒服
👈 食指	肺經 / 大腸經	悲傷、失落	放不下、容易嘆氣
✌ 中指	心包經 / 心經	憤怒、壓抑	易怒、悶氣
👉 無名指	肝經 / 三焦	憂鬱、低落	無力感、提不起勁
👉 小指	腎經 / 心經	恐懼、不安	沒安全感、易驚

保母健康管理黃金公式

健康 = 身體照護 + 情緒管理 + 規律作
息

♂ ①頸肩伸展

側頸拉伸＋肩膀放鬆

✓ 功效：改善肩頸僵硬

1 正確姿勢與伸展

經絡疏通，身體更輕鬆

- ✓ 手太陰肺經
深呼吸，擴胸伸展，提升肺部能量
- ✓ 手陽明大腸經
肩頸伸展，緩解肩頸痠痛
- ✓ 足陽明胃經
規律進食，促進消化與活力
- ✓ 足太陰脾經
避免久坐久站，強化脾胃功能



② 壓力釋放

＊閉眼＋吐氣放鬆

＊腹式呼吸

(啟動副交感神經)

✓ 功效：降低壓力、放鬆神經



情緒紓壓與支持

調和氣血，心情更穩定

- ✓ 手少陰心經
安心養神，舒緩焦慮與壓力
- ✓ 手厥陰心包經
保護心神，提升安全感
- ✓ 足少陽膽經
疏肝解鬱，情緒更順暢
- ✓ 足厥陰肝經
調節情緒，維持身心平衡





規律作息與運動

順應自然，提升自癒力

- ✓ **手太陽小腸經**
均衡飲食，吸收營養
- ✓ **手少陽三焦經**
作息規律，氣機暢通
- ✓ **足太陽膀胱經**
多運動、多飲水，促進代謝
- ✓ **足少陰腎經**
早睡養腎，恢復體力



健康守護策略

保母健康三大守護力



正確姿勢與伸展

- ✓ 學習正確抱、提、搬姿勢
- ✓ 定時伸展，舒緩肌肉壓力
- ✓ 保護關節，預防痠痛傷害



情緒紓壓與支持

- ✓ 適時放鬆，釋放壓力
- ✓ 與家人、同儕互相支持
- ✓ 保持正向心態，愛自己



規律作息與運動

- ✓ 保持規律作息，充足睡眠
- ✓ 均衡飲食，補充營養
- ✓ 養成運動習慣，提升體能





「照顧孩子是專業，更是一份愛的工作」



照顧孩子之前，先照顧好自己；
守護健康，才能守護更多家庭。

THANK YOU!

