
芳香紓壓~

上班族保健~向腰痠背痛說BYE-BYE

崔儀珮





崔儀珮

- ◆ **學歷：** 台北教育大學玩具暨遊戲設計研究所
輔仁大學臨床心理系
英國Real Essence Aromatherapy collage畢業
- ◆ **專業證照：**
IFA 英國芳療講師證照
NAHA 美國芳療講師證照
CAEP健康諮詢講師證照
美國自然醫學會中醫芳療證照
中國高級心理諮商師職業證照
- ◆ **現任：**
美國國家芳療師協會NAHA高階芳療師暨講師
台北市政府公務人員訓練中心 教育訓練講師
大英聯邦國際學士院亞太健康醫學研究所 講師
- ◆ **曾任：**
新光醫院精神科 臨床心理師
台北市康復之友協會 督導





📁 107年教育訓練單位:(共計150個單位, 350場次)

- 台灣證交所
- 台灣集中保管結算所
- 市立台北大學
- 美國銀行
- 國泰世華銀行
- 鴻海企業
- 星巴克股份有限公司
- 麗星郵輪
- 中山醫院
- 昇陽建設
- 福特汽車
- 外交部
- 國立實驗中學
- 交通部台灣鐵路管理局
- 台灣大哥大
- 王朝飯店
- 花旗銀行
- 台灣中油股份有限公司
- 勞動力發展署

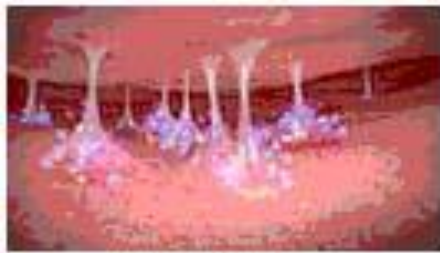


痠痛的原因-工作與運動

- 一個長期在健身房鍛練肌肉的猛男，一旦下田工作，毫無耐力，還會全身酸痛。
 - 初學開車的人，一小時的訓練會換來好幾天的酸痛。經驗豐富的老駕駛，整天開車都輕鬆自如。
 - 肌肉酸痛可用「過度使用症候群」來命名。
-

酸痛的原因-筋膜沾黏

- 當肌肉遇到過度使用、承受壓力、受傷、感染等因素，致使代謝物逐漸累積在筋膜上，經過一周以上時間，即形成固定且組織化的增生物質，甚至形成筋膜上的結締組織。



沾黏初期

應代謝的廢物開始逐漸形成沾黏



沾黏中期

運動方式未變也未休息又混入發炎物質與血液雜質使沾黏持續發展



沾黏後期

沾黏物質成奶油狀更阻礙代謝工作形成惡性循環



沾黏固定期

沾黏物質組織化形成更厚實的黏膜組織

- 肌筋膜像一件緊身衣，把全身肌肉包裹並且連接起來，所以會牽一髮動全身

痠痛的其它原因

- **肌肉纖維拉傷**，或運動產生的化學物質刺激感覺神經。
 - 肌肉不能適應工作，醣類、脂肪、粒線體等的**代謝異常**，也會形成酸痛。
 - 血液**循環不良**，除停滯點產生酸痛外，周圍組織還會產生發脹與麻木。
 - **情緒**緊繃處於壓力環境中
 - **睡眠**狀況不好
-

消除痠痛的方法

- 休息、熱敷、消炎藥、止痛藥、針灸，肌肉鬆弛劑都可讓酸痛的感覺緩解。
 - 但要**短暫有效**？還是**長久有效**？
 - 要**化學的**？還是**天然的**？
 - 對身體**不殘留**的還是會有**其它副作用**？
-

狂用痠痛藥膏 運動員中毒死

聯合新聞網 2019.04.05

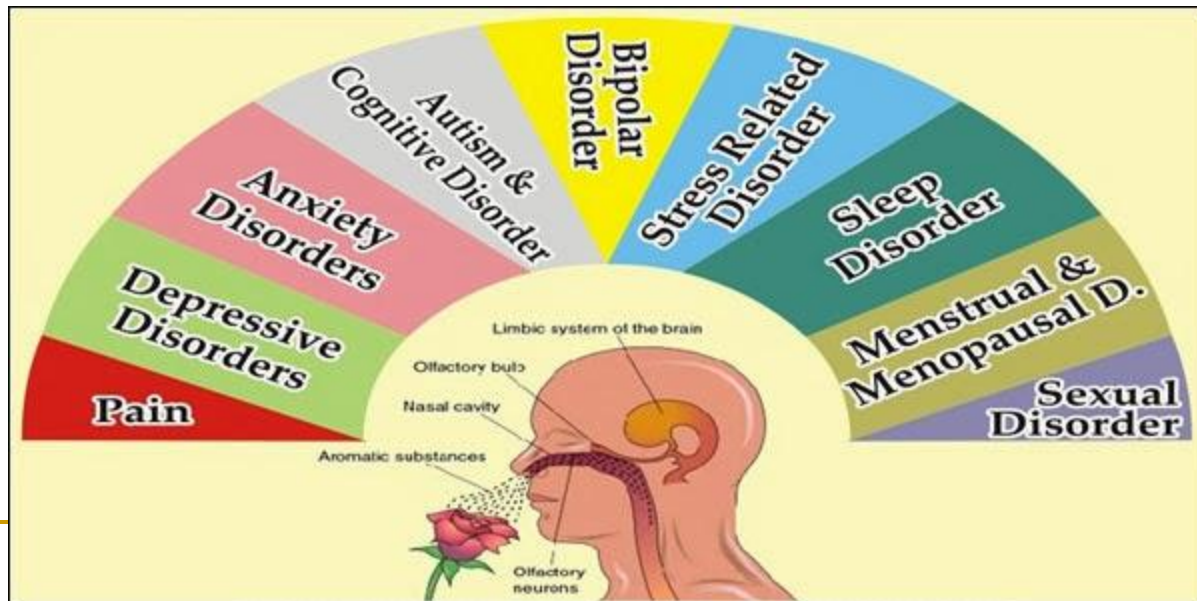
- 腰痠背痛、肩頸痠痛時，民眾常自行到藥局購買痠痛貼布或是痠痛藥膏，國外有一名十七歲的田徑選手突然暴斃，**解剖發現這名選手疑似使用大量的痠痛藥膏，皮膚直接吸收，身體累積過多水楊酸，未能即時代謝，造成「水楊酸中毒」致死。**
- 藥害救濟基金會執行長陳文雯說，這是國際上首例水楊酸中毒致死的案例，國內雖沒有致死案例，但**常見使用過量的痠痛貼布、藥膏，出現皮膚紅腫、身體不適等副作用。**
- 台北林口長庚醫院助理教授級皮膚科主治醫師黃毓惠表示，台灣水楊酸中毒案例並不多，但大部分民眾只注意口服藥是否含有水楊酸成分，卻常忽略常用的痠痛貼布、藥膏，也含有水楊酸成分，若使用過量也可能導致中毒。
- **臨床顯示，過量使用水楊酸類藥物，可能出現皮膚紅腫、灼傷等症狀，嚴重者會嘔吐、耳鳴、劇烈或持續頭痛、呼吸困難和心跳加速。**
- 陳文雯指出，痠痛貼布、藥膏常見的成分為「非類固醇消炎藥」(NSAIDs)，如雙氯芬酸(Diclofenac)、吲哚美辛(Indomethacin)，有些產品為了加速消炎止痛的效果，還會添加「水楊酸類」的成分，如水楊酸甲酯(Methyl salicylate)、水楊酸鹽(Salicylate)。
- 陳文雯說，民眾在使用痠痛貼布或是藥膏時，很容易忽略該產品也是「藥品」，常有患者會認為貼布不是藥，天天使用或一次使用很大量，除了使用貼布，其他痠痛部位還同時塗上厚厚的痠痛藥膏，都可能導致用藥過量，出現不良反應。
- 黃毓惠提醒出現藥物過敏的民眾，應做抽血檢查，確認是否還有其他藥物過敏，防堵嚴重過敏反應的發生。

何謂芳香療法

- 定義：運用芳香植物的精油進行療癒舒緩與增進健康的一種科學與藝術。
 - 也就是是透過植物精油來幫助改善生理及心理的不適，著重整體(Holistic)的治療，達到身心靈的平衡。
-

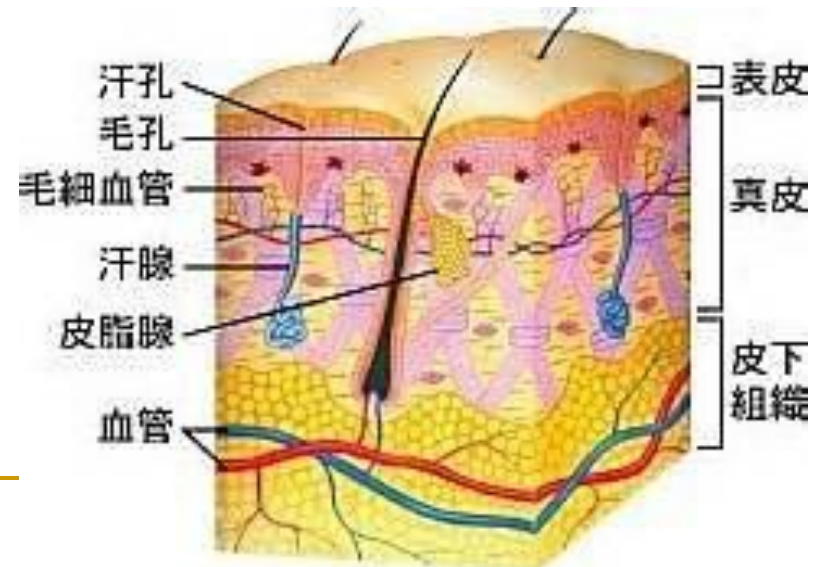
芳香療法的應用-嗅吸

- 其原理是精油經由鼻子吸入而刺激嗅覺器官，由此傳到腦中控制情緒的區域，影響人的情緒反應。另外，精油分子極微小，能穿透皮膚，經由淋巴與細胞間質傳到身體其他部位，因此將精油塗抹於皮膚上，會刺激皮膚表層的神經末梢，產生反應後再傳送到腦部，經過一連串化學反應，使腦部控制而產生緊張或放鬆的情緒。



芳香療法的應用-皮膚

- 精油經過泡澡或按摩進入皮膚毛孔後，會隨著血液的流動影響體內各器官系統，一般說來，精油可在**30分鐘**內完全被皮膚吸收，在數小時內經由皮膚、肺、尿液排出



【皮膚の断面】



精油的優點

高滲透性

3秒鐘到達表皮層、6秒鐘到達真皮層及皮下組織、6分鐘到達血液，跟隨血液做一個全身的循環；由淋巴腺吸收，經過血液傳輸到各部位。



不滯留性

絕不會滯留在體內，會隨呼吸、流汗及排便排出體外。



廣泛性

對肌膚的幫助是由內而外的，是從心靈的健康擴展到身體的健康和美麗。



治療痠痛的芳香精油

最近不知怎麼了，
肩膀超痠痛！

ARE
YOU
OK?



- 每天2-3次的肩頸伸展與放鬆
- 推薦精油：薰衣草、羅馬洋甘菊、羅勒、薄荷、蠟菊、馬郁蘭、甜橙、薄荷、絲柏、檸檬、丁香、冬青、**輕肌**



輕肌



成份

羅馬洋甘菊、薰衣草、馬郁蘭、羅勒、薄荷、蠟菊

用途

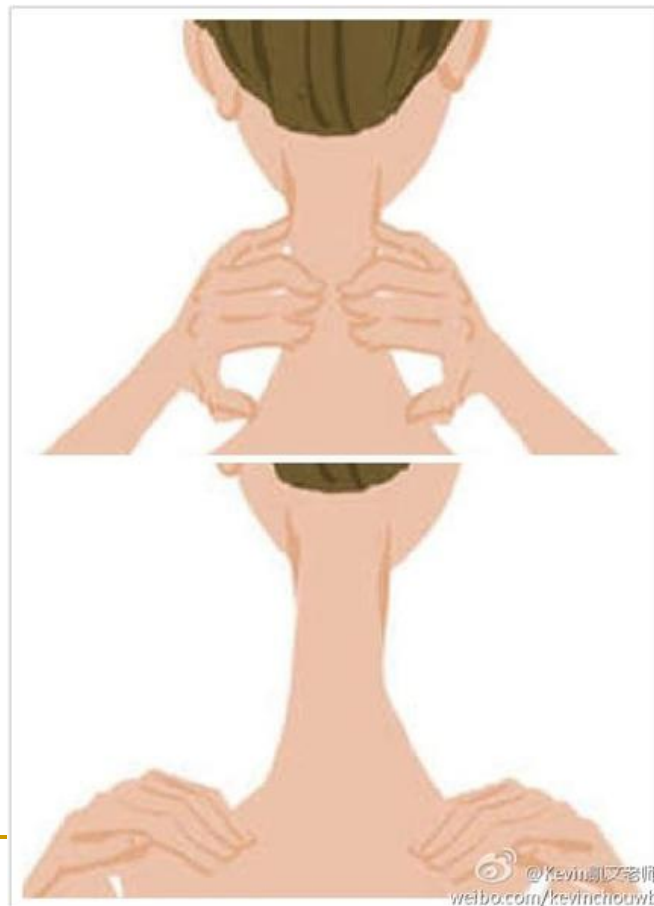
- 舒緩和放鬆頭部
- 改善睡眠品質
- 緩解運動後的肌肉
- 釋放內心壓力
- 消除憤怒、緩解情緒

芳香紓壓按摩

步驟一：上油聞香



步驟二：雙肩按摩



步驟三：脖子壓捏按摩



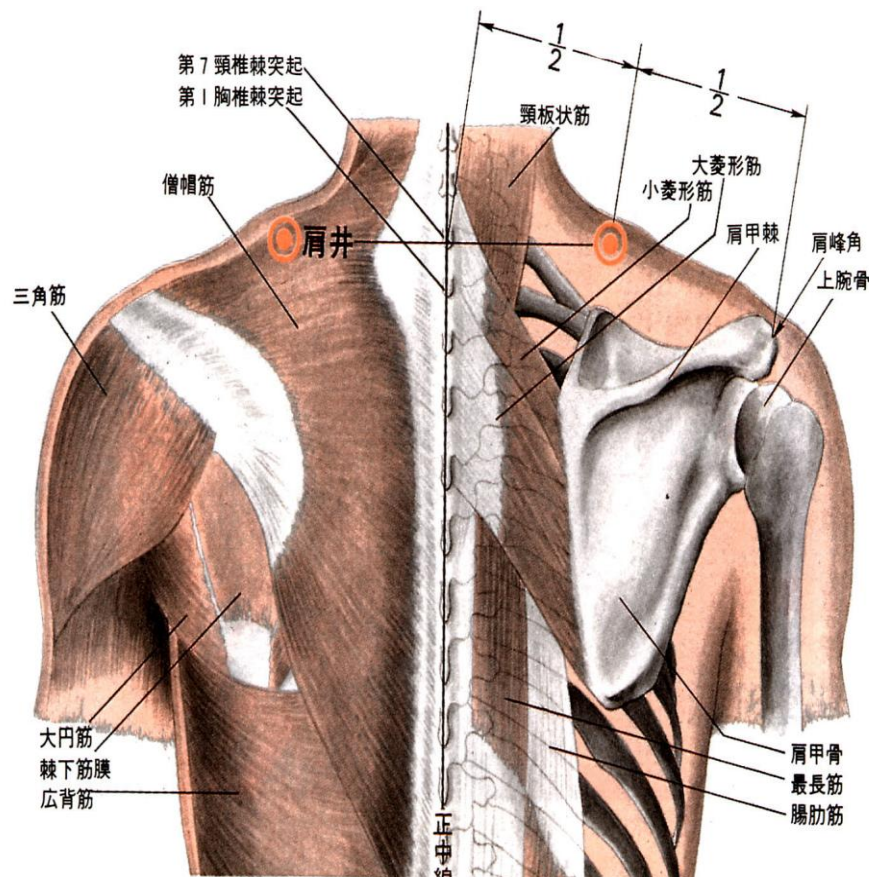
步驟四：風池穴按摩





步驟五：肩井穴

■ 大椎與肩峰連線的中點

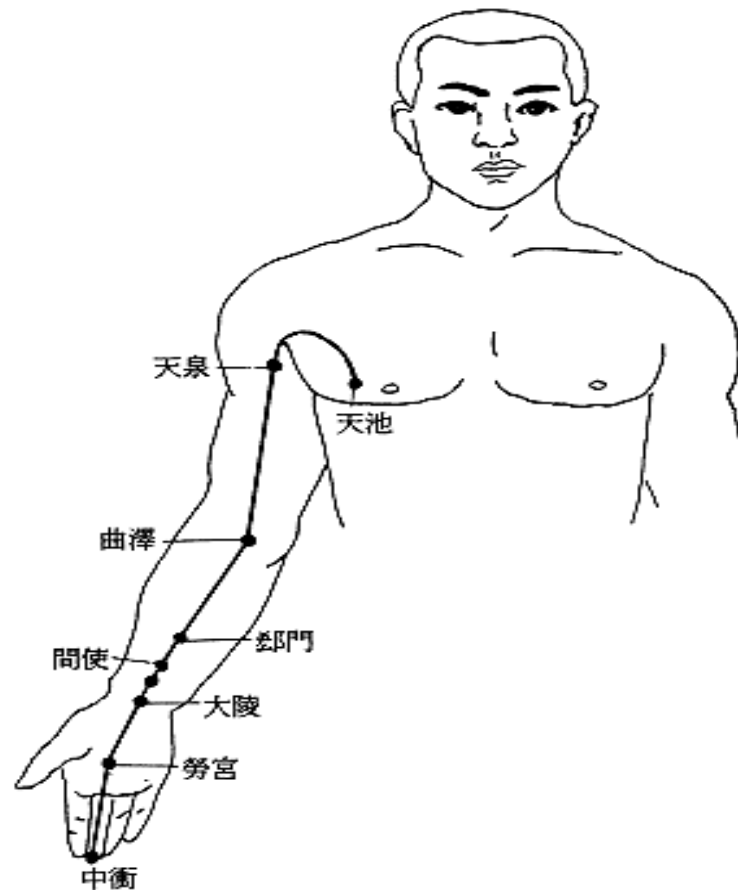


步驟六：左右手臂伸展



步驟七：心包經按摩

- ◆ 肩頸酸痛
- ◆ 增強免疫力
- ◆ 胸悶、呼吸不順暢
- ◆ 消除心理疲勞



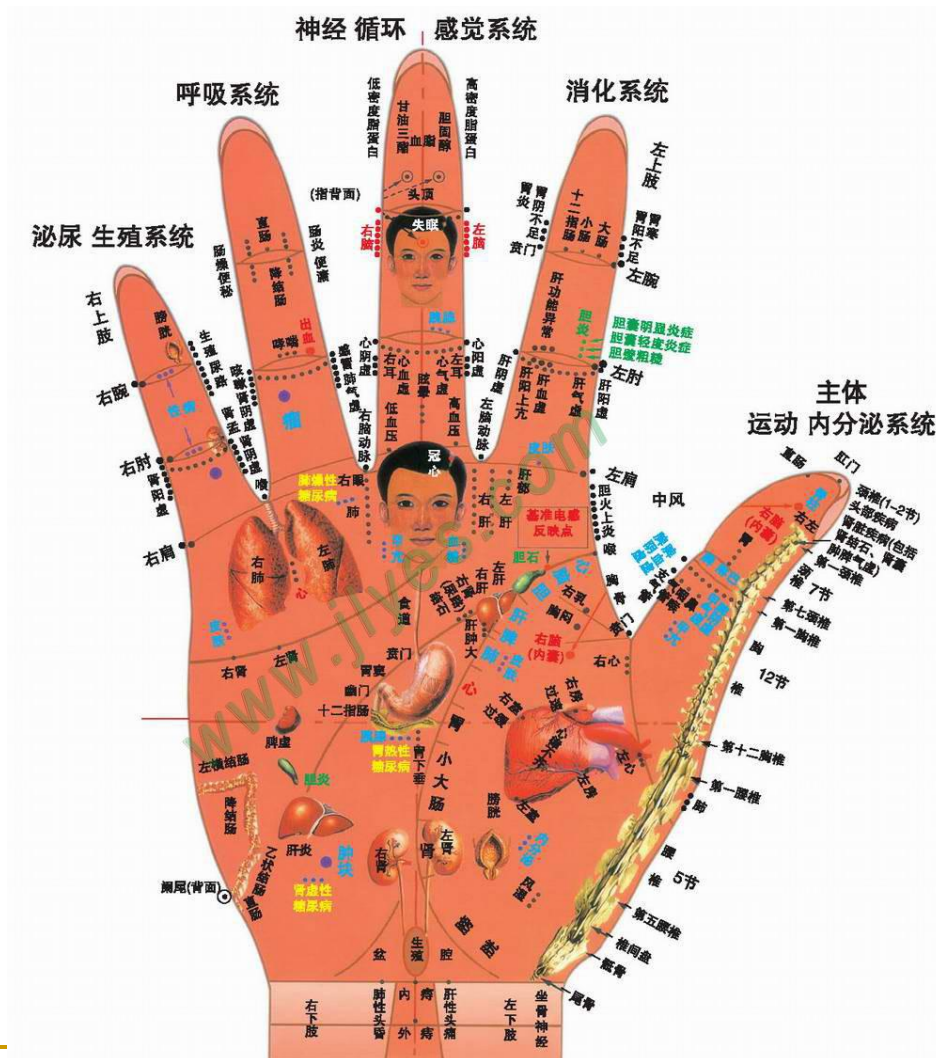


步驟八：手三里按摩

- 肘橫紋下2寸處，當陽溪與曲池連線上，曲池下2寸。



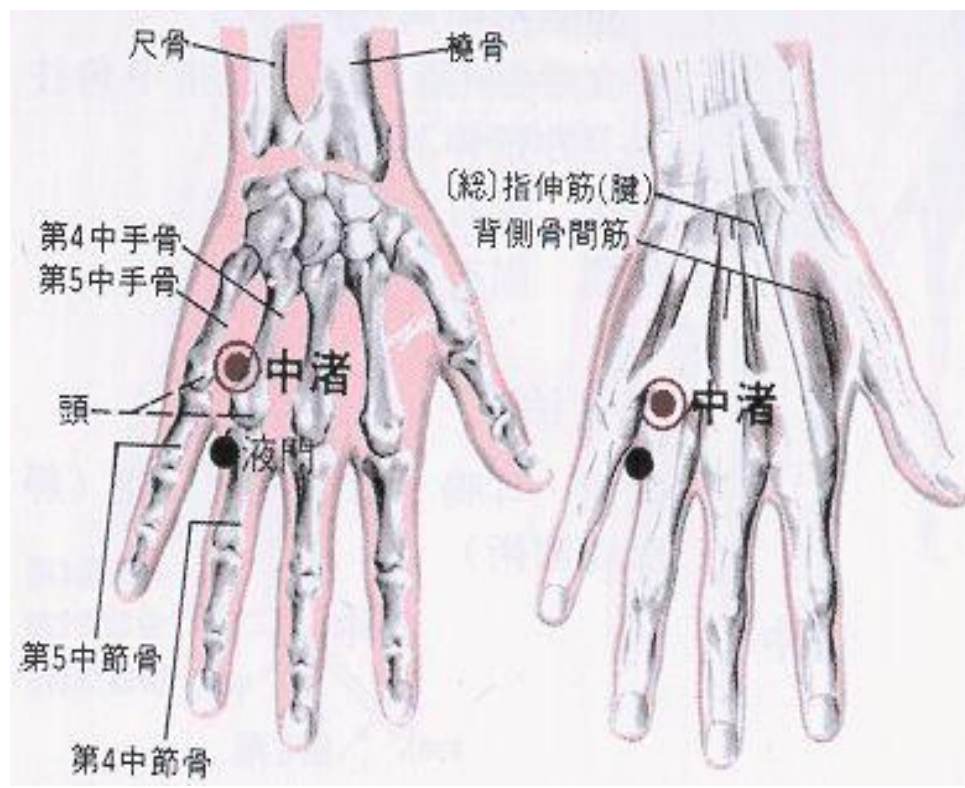
步驟九：手部-指節按摩



中渚-(頭痛、落枕)



- 手背第4~5掌骨間，掌指關節後方凹陷處。



步驟十：健康-從愛自己開始



上聯：愛妻，愛子，愛家

庭，不愛身體等於零

橫批：
健康無價



下聯：有錢，有權，有成
功，沒有健康一場空

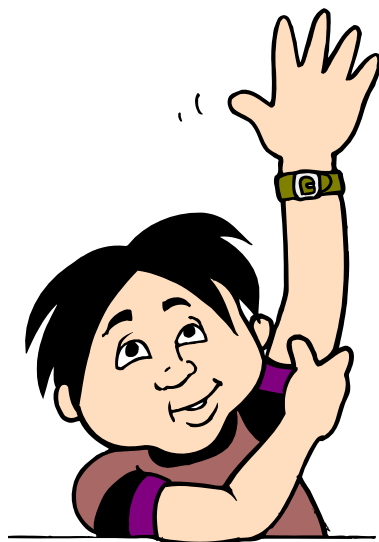
最後……

愛自己從每日五分鐘起~



讓生活更美麗

THANK YOU!



Q & A



聯絡電話：0987-016-716

E-mail：ep365365@gmail.com

FB社團：芳香好生活