

# 養生 健絡功

遠離痛症

慢性痛症一直困擾人們的生活及情緒，近幾年，以運動去舒緩痛症已是全世界的大趨勢。

「養生健絡功」是Mona老師自創的一套自我修復運動，短短數年間，已經幫助過百病患人士重拾健康人生。

讓您不再倚靠藥物，由淺入深去教您針對特定痛症的運動。

Mona老師 著



# 自序

”

## 時

日如飛，自二〇一七年十一月二十日出版第一本書《健樂·人生——「養生健絡功」26式全紀錄》後，不經不覺已是兩年的光景，感謝大眾的欣賞及支持，令到銷售成績十分理想。第一本書面世後，有很多朋友都問我同一個問題：你的第二部書何時面世？我的心裡笑想著：沒有那麼快吧！他們的提問也讓我好好想一想：還有甚麼題材值得分享？

如是者，這兩年間，每日不斷地遊走不同的地方，繼續上課下課，經常遇到有著不同健康問題的朋友，努力了解他們的故事和心態，深切感受他們的困擾，以及身心上所承受的痛楚，心想：相信社會上也有不少人遇到同樣的問題。因此，今年初終於再次執筆，內容不但解答這些朋友的問題，而且想向大眾說明這些病患痛楚的成因，從而喚醒各位多多關注自己的身體。

開始計劃內容的時候，光是定題都有一定困難，因為每日遇到的健康問題實在太多，總不能全部都寫進書內。究竟談痛症好，或針對某種健康問題，還是關於都市病的？最後，從詢問我的學生的交流當中得到一些啟示，發現原來大家都遇到同一問題：就是身體上不同部位的繃緊與痛楚，而引起身體不適，甚至影響日常生活，例如不能如常活動或失眠等等。主題方面終於有了眉目，也是第二部書的工作正式開始之時。這一部書當中內容會更仔細講解，大家平日不知不覺間疏忽了身體真正的需要，又或小覷日常的生活習慣，怎樣影響到健康，也會跟大家分享一些真實個案。

其實我們的身體每日都會發出一些訊息或警號，但忙碌的生活環境下，大家忙於處理大量的資訊，因而忽略關注健康。究竟我們應該如何聆聽身體的內在需要？如何

跟它交流？如何留意身體的變化？這正是今次著作的主要內容，除了喚醒各位別再做「不知不覺」的人之外，更要讓大家成為「先知先覺」的人，明白我們怎樣對待自己，身體就會怎樣回應我們，而在這個自我溝通的過程當中，所接收到的回應入面正正是傳達自身健康問題，能夠及早針對問題作出修正，健康就得以改善。

快樂與否其實是可以選擇的，每個人都可以擁有一個健康快樂的人生，若然沒有深入留意身體的變化，便無意間為自己帶來了許多不必要的痛楚、擔心和憂慮。今次十分希望藉著這本書，跟大家一齊分享，讓大家都能把這些煩惱變成動力，以此喚醒自己的身體、以至心靈，從內而外的調節以減少痛楚，帶來健康，讓大家無論多少歲都可以活到輕鬆自在！

Mona 老師  
二〇一九秋



# 序

”  
兩年前某一天，我家長輩不停對著電腦開始做運動，好奇心驅使下偷看了一下，原來是她們在學Mona老師的「養生健絡功」。不少長輩都跟我說，跟她做運動後，病痛都少很多。

有一次出席公開活動後，認識了Mona老師之後，發覺她對自我身體修復甚有心得。

中醫認為：「不通則痛，通則不痛」。

身體出現痛症，一定有經絡不通不順的地方。通過Mona老師的養生健絡功，令體內氣血循環，強化身體機能，特別對中年甚至老年人的健康也甚有幫助。

今次有幸參與Mona老師的新書《養生健絡功——遠離痛症》的編輯顧問工作，希望藉這書能讓更多人重拾健康，迎接人生新一篇。



馬琦傑

香港註冊中醫師

”  
**認**識 Mona 老師是從網上片段開始，印象中的 Mona 充滿活力與熱誠，在公園中指導眾多追隨她的病患市民，針對每人身體狀況，指導各人做各種合宜運動，那些運動方法都顯淺易學。

Mona 老師熱心公益，今年初邀得她指導晚期病友做運動，雖然很多病友年長並行動不便，但透過教授簡單的動作幫助他們紓緩不適，非常實用。

今聞 Mona 出書，分享她的心得，書中提及現今社會，都市人常常遇到身體各部位的痛症，Mona 作出深入淺出的介紹，並且針對每種痛症及真實案例，按過去經驗

列出不同運動，既簡單又清晰。盼望此書祝福更多人，藉此書獲得裨益。



楊偉芳

紓緩治療顧問護師

# CONTENTS

自序	02
序——馬琦傑	06
序——楊偉芳	08

CHAPTER 01	練習前注意事項 + 本書聲明	12
------------	----------------	----

CHAPTER 02	頭部痛症	16
臉頰篇	16	
眼睛篇	36	

耳朵篇	48
鼻子篇	58

CHAPTER 03	肩頸胸背痛症	66
肩頸篇	66	
胸腔篇	81	
腰背篇	105	

CHAPTER 04	四肢痛症	124
手部篇	124	
膝蓋篇	147	
小腿篇	156	
腳底篇	164	

CHAPTER 05	全身痛症	182
------------	------	-----

# CHAPTER 01

## 練習前 注意事項

### 1 服飾

應穿著鬆身衣服，讓全身感到放鬆，而且練習時，會加速血液循環，緊身衣服只會阻礙血液運行。如在家中，可穿上純棉襪子，在外面練習時，則可穿著運動鞋。

### 2 場地

最好在舒適寧靜的環境下進行，這樣才能留意到每部分的反應及狀況，感受到身體的呼喚和身心帶來的健康訊號，從而喚醒身體每個細節。

### 3 時間

練習前可吃一點東西，但千萬別在飽肚後才練習，也可以在練習後才吃，緊記運動後需喝水補充水分。

### 4 站立

建議大家平日站立時，應以「11字腳」，千萬別以「外八字」或「內八字」。若經常以「八字腳」站立會逐漸影響髖關節及坐骨神經；站立時應挺胸收腹，並多做一些提肛、收腹、收會陰等動作。而提肛就是規律地往上提收肛門，既可促進血液循環，亦有助於腎功能。有些人咳嗽或笑時出現失禁或不自覺流出尿液，若經常練習提肛收會陰，可以很快地修復以上情況。



## 5 呼吸

開始之前，放鬆肩頸膊，並配合深層呼吸，鼻吸嘴呼，平靜思緒，集中精神。留意呼吸需要深長而細柔，吸氣時會感到身體膨脹，胸口向外擴張；呼氣至腹部向內收縮。大約深呼吸三至五次，直至整個人都感到平靜沉澱下來。



## 本書聲明

- 1 「養生健絡功」並非醫療行為，本書介紹的運動是以「改善」及「預防」為目的，而非「治療」。
- 2 練習有關運動時，要確保自己身體狀況適合進行練習。
- 3 練習時，如遇任何不適，請立即停止，並徵求專業醫生建議。
- 4 本書作者及出版社，對誤做運動所產生的健康問題及任何傷害，概不負任何法律責任。



## 臉頰篇

”  
牙

痛不是真的牙痛？沒錯，有許多人都遇到同樣的問題，看過牙醫後，明明牙齒十分健康，卻感到牙痛，這很有可能是患上三叉神經痛。頭顱有十二對神經線，第五對便是三叉神經，其名來自於其三個分支，分佈於前額、面頰、下巴，功能為傳遞頭顱感覺，包括臉部、口腔、牙肉及舌頭等的觸覺、冷熱感及痛楚感覺。而口腔分別由第二及第三分支管轄，所以當這兩條神經分支出現了問題，傳出痛楚訊息，而位置及痛楚跟牙痛相似，令很多人會誤以為是牙痛。

三叉神經痛的痛楚程度十分強烈，是其中一種最痛的神經痛症。有些患者稍被風吹或洗面都可以痛不欲生，也有人刷牙或大笑時因而感到劇痛，也有人咀嚼時感到疼痛，或面部有如被針刺或火燒的感覺。所以此病痛十分影響食慾、睡眠、情緒及身體觸覺，對於溫度改變也會變得特別敏感。

三叉神經痛的成因有很多，主要分為原發性及繼發性：原發性三叉神經線痛佔整體個案大多數，三叉神經線附近的血管隨年紀而退化及變硬，壓著神經線，神經線因此發出痛楚的訊號。繼發性三叉神經線痛，可能是神經線腫瘤、血管瘤、血管彎曲、神經線發炎、腦幹有腫瘤或發炎等所致。

另一在臉部的都市病就是臉癱，屬於常見的疾病，臉部僵硬感，而且多為半邊面，無分發病年齡。

臉癱的成因至今仍然不明，生活繁忙的都市人，經常休息不足，壓力大，抵抗力下降，病毒容易入侵破壞神經，令一邊面突然不受控及不能活動，亦出現臉癱症狀。亦有其他原因可導致臉癱，如腦腫瘤、





更多的案例，練習「養生健絡功」後可以遠離痛症，重拾健康，而您一定會是下一個呢！「齊來做「養生健絡功」。

## 個案故事

### 擺脫長期痛症不是夢

- 面癱二十年，跟老師做半年運動，臉部歪斜的問題已有改善。
- 耳水不平衡十多年，跟老師做一年運動內，再無發作。
- 鼻水倒流三十多年，跟老師做半年運動，鼻水少了，也有一覺安睡。
- 五十肩多年，跟做運動至今，肩膀及手肘已經沒有再痛。

ISBN 978-988-8664-02-3



9 789888 664023 >

上架建議：保健/養生/運動  
定價：港幣 169 元正



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com