

淺談五十肩、關節炎與用藥常識



台南服務處於五月二十六日舉辦了一次別出心裁的【共修會】。會中邀請到長生學的榮譽醫學顧問劉永隆醫師為大家演講，劉醫師是前台大醫院骨科主治醫師，現在為台南市仁村醫院骨科主治醫師，對人體骨骼方面的疾病有相當豐富的專業知識及研究。在為時八十分鐘的演講裡，除了讓與會者能夠更深的認識到骨骼方面的疾病與正確的用藥外，也接受了許多義工的問題答覆，是一次難得的、成功的【共修會】。

以下是劉醫師當日演講的部分重要摘錄：

五十肩：一般人總以為年齡到了五十歲左右肩膀疼痛就稱作五十肩。其實不完全正確。因為造成肩膀疼痛或不舒適的原因有很多，例如：因姿勢不正確造成的酸痛、運動不慎造成的扭傷、肌腱發炎等等。許多人常常以為這一類的症狀就是五十肩，那是錯誤的。在醫學上，五十肩又稱為「冷凍肩」或「肩關節周圍炎」，症狀應該是肩膀疼痛並且完全無法舉動，即使別人要協助你將手抬起來也抬不起來。我特別提醒大家，任何會讓你肩膀疼痛而且不想動的症狀都可能會變成五十肩。五十肩這個症狀不容易在短期內復原，通常要一年左右的時間症狀才會消失。如果肩膀疼痛得讓



3/18台北市中級班於西松高中開課盛況



5/6雲林縣高級班於麥寮中學上課盛況



3/14林老師於課暇巡視高雄岡山調整中心



3/15魏老師林老師出席高雄鳳山愛心站與義工們交流座談

你無法舉動，而在短期內就能醫治康復的，多半都是肌腱發炎，千萬不要誤以為是五十肩。五十肩本身是一個可以不藥而癒的症狀，身體大概經過一年的調節就自然會好，但是因為五十肩會引起我們肩膀的不舒服，所以讓醫生為我們採取物理治療以緩 這些疼痛還是必要的。

【附註：會得到五十肩這種病的人，多半是由於一些不在意的的小傷或是滑倒、推擠、長期不當的工作姿勢等等而發生的。在某一段時期會惡化得很快。】

退化性關節炎：人全身佈滿了關節，關節間的軟骨經過長期的自然磨損，並且導致發炎疼痛時，就有可能是「退化性關節炎」。用X光照出的底片，關節間的白色縫隙即是軟骨，若關節間沒有縫隙就顯示軟骨磨損。軟骨磨損，人不會有疼痛的感，只有在發炎的時候才會得疼痛。另外，長骨刺也是關節退化的一種現象與結果，因為骨刺正是磨損的軟骨形成的。目前的醫療方式，若能用藥物控制則盡量避免動手術。醫生可能使用的治療藥物大概有止痛、消炎或在患部注射可幫助關節潤滑的藥物。如果所有藥物都無效的話，再考慮是否要動手術。現在國內最新引進的人工關節是使用陶瓷材質製造的，如果手術順利，大概可以使用三、四十年沒問題。比起從前可能幾年就要動一次手術，不但讓患者省掉很多麻煩，更減少了手術時所帶來的傷害與痛苦，真是所有病患的一大福音。

吃藥：一般人常在身體不舒服時習

慣自己隨便買藥吃，這是很不正確的用藥方式。在台灣流行著一種吃藥、吃健康食品的文化，因為大家最喜歡「顧」身體，什麼「顧」筋骨、「顧」腰子、「通」血路等等啦！只要一聽到人家說什麼藥或什麼健康食品，吃了以後對身體「哇好啞哇好」，為了「顧」身體，再貴也會買。但是，正因為這樣錯誤的吃藥觀念，反而造成更多的人吃出了肝病，腎臟病以及其他牽連出來的病症。根據一項醫學報告指出，美國有許多造成「腎臟流血功能喪失」而必須洗腎的患者，已查出原因是糖尿病造成的。但在台灣，相同比例的洗腎人數，造成的原因卻還不清楚。目前國內由一些醫學教授組成的一個研究單位，正從事一項定名為「草藥腎臟症候群」的研究。該研究可能與國人濫服中、草藥對腎臟造成的危害有關。很多的草藥或中藥早就證實其中含汞量及含鉛量過高，有些固然可以經我們人體內臟分解後代謝排出體外。但是若是無法分解完全排出體外的呢？當然那些存下來的毒素會永遠留在我們的體內。長久下來，肝臟、腎臟會不出問題嗎？很多藥標榜著「無副作用」，因此讓人買得安心，吃得安心。「藥」到底有沒有副作用？我以為：「長期吃藥對身體絕不是健康的現象，其是長期吃一種藥」。除非是糖尿病、高血壓，確定必須長期服藥控制，並且不會有太大影。這也告訴我們，藥不能多吃，不能亂吃！當然，除非必要最好不要吃。

感謝 劉永隆醫師 熱心指導

靜坐口訣歌
坐姿端正鬆筋骨，雙手自然置腿部。
鼻吸口吐深呼吸，心靜意空閉雙目。
調息緩不急促，無念無想無旁驚。
如有幻心莫驚，半時一刻皆所宜。
任何時地均不拘，循序漸進不躁急。
持之以恆莫間斷，悟得其道心自理。

麥寮的長生鴻

出。在情急之下，就向梧棲長生學調整中心魏文正老師求助，很快的得到答應且還替我請了魏夫人、黃國井師兄、陳格與劉秀美兩位師姐，由於多位持著慈悲心，全力幫助調整，昆鴻也漸有好。胸部皮膚氣泡亦消失了，眼睛能張開，感逐漸恢復，也就進普通病房。師兄姐們的調整時間也就延長，效果也明顯提升。醫生說已可將原先開腦時，取下的腦骨放回原處(因前三次開腦時，腦骨置於其大腿肌肉內寄養)。

昆鴻在住院過程中共做六次的腦部手術。當要做第六次手術的前一天，黃國井師兄教我在手術前多做調整，隔天八點多，手術室，幾個小時後回普通病房。再看到昆鴻時，實令我驚訝高興，竟然不像以前手術後全身冰冷，臉色蒼白，呼吸困難，很痛苦的表情。這次卻體溫不下降反而暖暖的，臉部與手也有血色不再蒼白。長生學太神奇了！

由於農曆年已在即，住院也三

中華民國八十六年一月創刊

長生學季刊

第19期

內容：本刊特刊報導長生學會成立三週年紀念，並刊登長生學會成立三週年紀念特刊，內容豐富，值得參考。本刊並刊登長生學會成立三週年紀念特刊，內容豐富，值得參考。本刊並刊登長生學會成立三週年紀念特刊，內容豐富，值得參考。

國內地區服務電話

國外地區服務電話

午夜驚魂記

高雄 蔡文山 07-8021111-3368

麥寮的長生鴻

內容：本刊特刊報導長生學會成立三週年紀念，並刊登長生學會成立三週年紀念特刊，內容豐富，值得參考。本刊並刊登長生學會成立三週年紀念特刊，內容豐富，值得參考。本刊並刊登長生學會成立三週年紀念特刊，內容豐富，值得參考。

國內地區服務電話

國外地區服務電話

徵求助印

竭誠歡迎您助印【長生學季刊】

凡助印金額在新台幣伍佰元以上者：可永久接到【長生學季刊】

獲得本會各項活動訊息及相關資訊諮詢服務。

郵政劃撥代表人 戶名：魏裕峰 帳號：31314193 (請於郵政劃撥單內詳細註明收件人：姓名、郵遞區號、地址、電話)

長生學慈善基金會籌備會完2001年7·8·9月課程表

把長生學的愛分享吧！現在就打電話告知親朋好友！

地區 初級班 中級班 高級班 聯絡電話

花蓮 7月6·7·8日 7月13·14·15日 瑞穗鄉中山路一段164號民衆服務站二樓 (03)8528101·0937-977977

彰化 7月10·11·12日 7月17·18·19日 彰化縣北斗鎮光復路422號華嚴寺 (04)7373412·(04)8221348

新竹 8月6·7·8日 8月13·14·15日 新竹市光復路一段163巷金山里活動中心 (03)5789643·(03)5553969

台南 8月6·7·8日 8月13·14·15日 台南市南門路261號勞工休假中心 日:(06)2916189·夜:2282622

台中 8月8·9·10日 8月15·16·17日 台中市英士路109號國立台中二堂 (04)25816780·(04)25243063

台北 8月10·11·12日 8月17·18·19日 台北市健康路325巷7號西松高中禮堂(請於8/10當天18:00至19:00報名後直接上課) (02)25043701 鄭老師 0928110129 高老師·0937888888 魏老師

屏東 8月13·14·15日 8月20·21·22日 高雄縣內門鄉觀亭村中正路115巷18號紫竹寺 (08)7559439·0920331016 (07)6618229·0928739695

彰化 8月14·15·16日 8月21·22·23日 彰化縣社頭鄉社斗路一段258號社頭國小 (04)7373412·(04)8734957

花蓮 8月17·18·19日 8月24·25·26日 花蓮縣吉安鄉中山路二段2號花蓮啓智學校體育館 (03)8528101·0937-977977

南投 8月28·29·30日 9月4·5·6日 埔里鎮長春路13號杞城里通天堂 (04)7373412·(04)2985847

高雄 9月3·4·5日 9月10·11·12日 高雄市博愛路、裕誠路口三民家商 (07)3151696·夜:(07)2262470

台中 9月11·12·13日 9月18·19·20日 台中縣太平市新平路100號宜欣國小 (04)25816780·(04)25243063

桃園 9月21·22·23日 9月28·29·30日 桃園縣八德市廣福路大成國小 (03)3260006·090253888

美國洛杉磯地區開課訊息請洽 626-5728588 林子洪醫師

馬來西亞 怡保Ipoh 7月7·8·9日 7月11·12·13日 怡保市霹靂佛教會禮堂 【上午班】早上10:30開課 王先生 05-2411024 【晚上班】晚上19:00開課 魏先生 0165349305

馬來西亞 7月15·16·17日 7月19·20·21日 威省北海 才能園多元化禮堂濟民協會館 上課時間20:00~22:30 王先生 05-2411024 陳先生 04-5078091 魏先生 0165349305

日本東京 7月13·14·15日 7月20·21·22日 東京市奧林匹克青少年會館(明治神宮後面)(地鐵小田急線參宮橋站下車，步行五分鐘) 042-9426420 井上一二三代表

日本北海道 7月27·28·29日 8月3·4·5日 北海道札幌市北海道インターナショナルスクール 講堂 81-11-8982533 042-9426420

美國舊金山 8月17·18·19日 8月21·22·23日 北加州 970W. El Camino Real Sunnyvale, Ca94087 (矽谷) 408-2494185 胡先生 650-7941569 黃先生 626-5728588 林醫師

高級班

地區 上課時間 地點 聯絡電話

嘉義 7月27·28·29日 國立嘉義高級中學嘉義市大雅路二段738號 05-2393419 0395-386299

美國 8月9·10·11·12日 洛杉磯 請電話諮詢 626-5728588 林子洪醫師

美國夏威夷 8月25·26·27·28日 請電話諮詢

美洲大島 808-9339446 柯太太 808-9349187 林小姐

好消息！

高級班上課時，歡迎舊學員全程參與復習，如情況許可，可由老師再次調整全部穴道，讓開隔一時段沒有動線的學員重拾信心，請大家告訴大家。(請帶著上課證於高級班上課第一天向服務台辦理報到)

關懷老人

長生學宜蘭羅東調整站義工師兄，長期支援羅東開羅社區發展協會，配合志志團體推廣長生學愛心服務工作。

八十九年羅東開羅里辦公處，主辦印尼文化考察活動，羅東調整站建議節省出國考察費用，希望主辦單位能加強對長期臥床，孤苦老人及安養機構醫療院所患者關懷，更期望藉由長生學愛心服務，能對宜蘭地區需要幫忙的人，有更實際的救助。社區主辦單位各長生學師兄，經由溝通達成共識，大家出錢出力，購買民生日用品，一百五十份及贊助現義工等禮物，贈送給宜蘭縣內孤苦無依老人，在羅東北成瑪利亞仁愛之家，辦理義診服務，為安養院內老人調整身體，復健關懷。

瑪利亞仁愛之家很多修女，看到長生學義工，感動地直說：「謝謝你們，我們不知道你們大家叫什麼名子，但我們知道長生學愛心關懷老人，所有來訪團體中，長生學提供的義診服務，最能讓老人家歡迎，院內老人經由長生學羅東調整站義工服務，健康獲得改善，心情也能開懷，長生學

羅東調整站義工 蔡茂發 03-9573057

是最好的治療方式，你們義工又有愛心、耐心為老人服務，長生學的服務精神，確實讓人敬佩。」

長期以來羅東調整站義工的熱誠服務，很多宜蘭鄉親提起長生學莫不豎起大拇指，讚揚長生學羅東調整站義工師兄們，熱心關懷老人，急難救助，不求回報。其林子珍老師 魏裕峰老師的名號，更遍羅東地區。很自然的能吸引很多人，來推廣長生學發揚慈悲救人的理念。

長生學

3/27美國新澤西洲於台塑美國總公司長生學開課盛況

4/9紐約高級班下課時老師與華府地區來上課的學員合影留念