

筋骨痛症及營養保健顧問服務

區健華先生

徒手理療師 (INMA 國際自然療法學院)
催眠治療師 (NGH 美國國家催眠師公會)
伸展導師 (HKSEA 香港伸展運動學會)
手法整形療法證書 (TQUK 英國國家認可)
徒手整形證書 (IMTA 國際手法治療協會)
顱薦椎療法文憑 (HKFTU 香港工會聯合會)
營養保健師(高級) (中國職業能力檢測中心)
中醫藥膳製作師(中級) (中國職業能力檢測中心)

本人涉獵各種能量及按摩治療，西方的營養學，中國的藥膳，修煉道家氣功及太極二十餘年，亦學習中國五術的風水命理占卜，希望能以各種途徑改善健康及生活，歡迎聯絡查詢。

電話/WhatsApp: 95878788

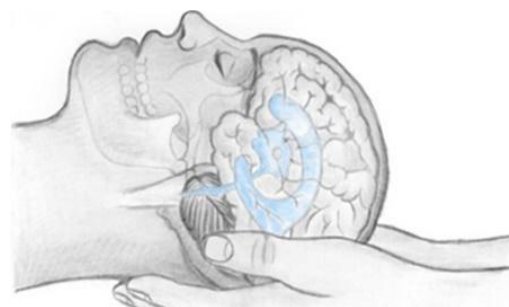
WeChat 微信 QR Code ->



徒手理療服務範疇:

通過專業的顱薦椎、能量及按摩技巧，採用輕柔的手法，抒緩因心理或生理導致的身體痛症、修正體形，舒緩精神壓力、改善失眠和睡眠質素、消除不安等等，此技術特別適合服務骨質脆弱的老人家及腦部問題的小朋友，而且服務已備有昆士蘭保險(香港)有限公司的保障，讓你有安全可靠的信心。本人了解老人家行動不便，所以亦可提供上門的服務，歡迎聯絡本人。

顱薦椎鬆弛術簡介:

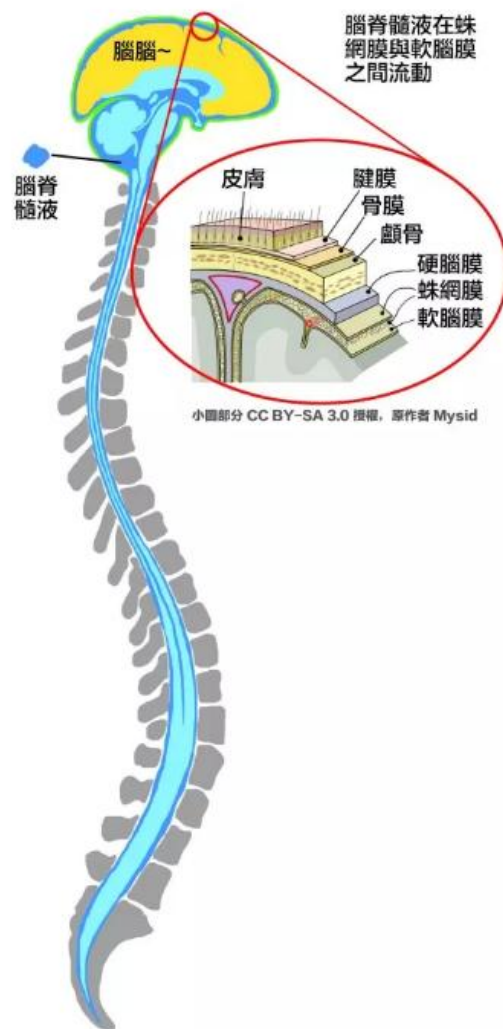


顱薦椎鬆弛術 (Craniosacral Technique) 主要針對由顱骨至脊椎骨的狀況，頭顱骨有 22 塊骨頭，內有腦脊髓液，充滿在各腦室、蛛網膜下腔和脊髓中央管內，其流動會使整個人產生規律性運動，但是其律動很輕微，需用心練習才能感覺到。正常人每分鐘會有約 6 至 12 次的顱薦椎脈動，但是當頭顱骨活動異常，會影響或阻礙腦脊液的流動，輕微時人就會產生頭痛、

頭暈或想吐，若長期失衡，會使自體調節功能變差，而引至其它病症，所以調節好顱薦骨及其脈動，改善其律動的品質，很多症狀也會有好轉，尤其是慢性病，例如：鼻敏感、脊柱側彎、腰痛、兒童的某些腦問題。另外，顱薦椎療法亦牽涉到改善骨骼、肌肉、筋膜、韌帶、關節及神經的功能障礙，這治療可涵蓋到整個人體的大部份功能。

顱薦椎鬆弛術的手法，強調輕柔緩慢，以不引起病者任何反應為原則，所以不會做成任何傷害，亦不會引至任何嚴重或永久性的副作用，若有的話，也只是一些輕微且可恢復的問題，除了以下幾個特殊情況之下不好使用外，例如：內出血、動脈瘤、骨折、延髓突出，其餘情況皆可。治療時一般會使用不大於五公克的力度，來幫助腦脊髓液正常流動及增加身體動作平衡，它適合施行於所有年齡層的人，從一個月的嬰兒至老人都可接受治療，絕對是安全的治療方法。

顱薦椎鬆弛術亦可處理心理引至的問題，例如一些不知原因的疼痛，



可能是兒時傷痛記憶所引至，它能夠疏通負面情緒和記憶，讓這一些陳年不快的記憶得到釋放，得到療癒。若果在此治療之上，加上心靈禱告和祝福，療效可能會更見顯著和持久。

可惜顛薦椎鬆弛術並非政府認可的醫療方法，它只算是一種另類療法，很多人會認為它類似靈氣治療、意念治療、能量治療、量子觸療和氣功治療，完全沒有科學根據，充滿神秘色彩和不可靠，但是我個人認為顛薦椎治療比較其它另類療法較為踏實，它有理論和驗證基礎，而且某些手法跟正骨、整脊和按摩技巧是一致的，所以它有一定的療效根據，是值得推薦和信任的輔助治療方法。希望推廣顛薦椎鬆弛術的技巧，使人人皆能學會它來改善健康。

拉筋伸展簡介:

如要保持治療效果的持久性，除了依賴治療師的專業、經驗和用心情度之外，病者本身也要付出努力，例如，如果病患是由不良的生活習慣和姿勢引至，病者便要改變習慣和姿勢，病痛才能根治，否則只是治標而不能治本。另外，運動和鍛煉亦是保持健康的良方，例如腰痛的保健運動，建議做以下幾個腰背的拉筋伸展動作和肌肉鍛煉運動，這肯定有功效的，努力鍛煉吧。

1) 貓背式拉筋伸展動作：放鬆下背的最佳姿勢，可增加下背肌群的柔韌性，有效減少腰痛不適，可參考下圖進行練習。

2) 背部伸展動作：背朝下躺平，手臂向兩側張開，就像是在十字架上。將右腿抬過身體，並試著將右腳向左手方向盡可能抬高。如要增加伸展範圍，可用左手去碰觸右肩。換邊重複動作，大約在脊椎中間部分可感受到伸展的感覺。



3) 腰肌訓練：簡單地做下圖的動作，維持手肘支撐身體的姿勢，保持腰部直，做幾分鐘後，便能鍛煉腰部的肌肉，減輕背痛的情況。



多加注意健康，防範於未然。祝願大家身體康健！

