

音樂與健康



2011-2012 年度聖樂培育課程

聖樂專題講座

2011 年 11 月 13 日

I. 中國人的『五育』

德、智、體、群、美

訓練出來的層次：基本 -

高層次 -

更進一步的層次 -

II. 脊骨神經醫學是甚麼？

脊骨神經醫學是用手力作為治療的方法

脊醫是用手力作為治療的方法去醫治

脊醫照顧病人三個系統：骨骼系統、肌腱系統 及神經系統

III. 呼吸的作用

IV. 脊椎骨的保健

甲 • 姿勢： 企立 手的姿態 睡姿 電腦 利用工具



乙 • 面部的表情

丙 • 伸展運動



後伸



左轉、右轉



頸部側彎



肩膊運動



伸手運動

丁・適當的運動

(一) 個人興趣、能力 (二) 定時 (三) 伸展

V. 小毛病的自救運動

咳嗽 / 痰上頸 : 承漿穴、天突
打嗝 : 鳩尾、中脘、巨關

VI. 骨骼系統的營養

1. 亞米加-3 脂肪酸 - 深海魚油
2. 葡萄糖鈣
3. 礦物質 - 鈣 磷 鎂
4. 中藥:『腎主骨生髓』補腎為主 - 骨疏康
5. 水溶性骨骹原蛋白沖劑

VII. 對喉嚨有益的食物

燉蘋果、燉雪梨、檸檬蜜糖水、八仙果、陳皮、羅漢果

VIII. 湯水篇

蘋果雪耳湯、杏汁豬肺湯

有關音樂的聖經章節

撒 16 : 23 每當惡神由天主那裏降在撒烏耳身上時，達味就拿起琴來彈奏，
撒烏耳就覺得爽快舒服，惡神也就離開了他

詠 150請眾吹起號角讚美祂
請眾彈琴奏瑟讚美祂
請眾敲鼓舞蹈讚美祂
請眾拉絃吹笛讚美祂亞肋路亞然



黃施博 脊醫 中醫師

脊骨神經科醫生

註冊脊醫 (香港、美國加州、澳洲維省)

註冊中醫

特許運動醫學脊醫

Suite 2108 East Point Centre
555 Hennessy Road
Causeway Bay, Hong Kong

Tel: 2522 7337 Fax: 2521 8886
e-mail : bonedoctor@youngway.hk