

發行-屏教大體育系學會

系主任：林瑞興

指導老師：林琮智

會長：楊雅如

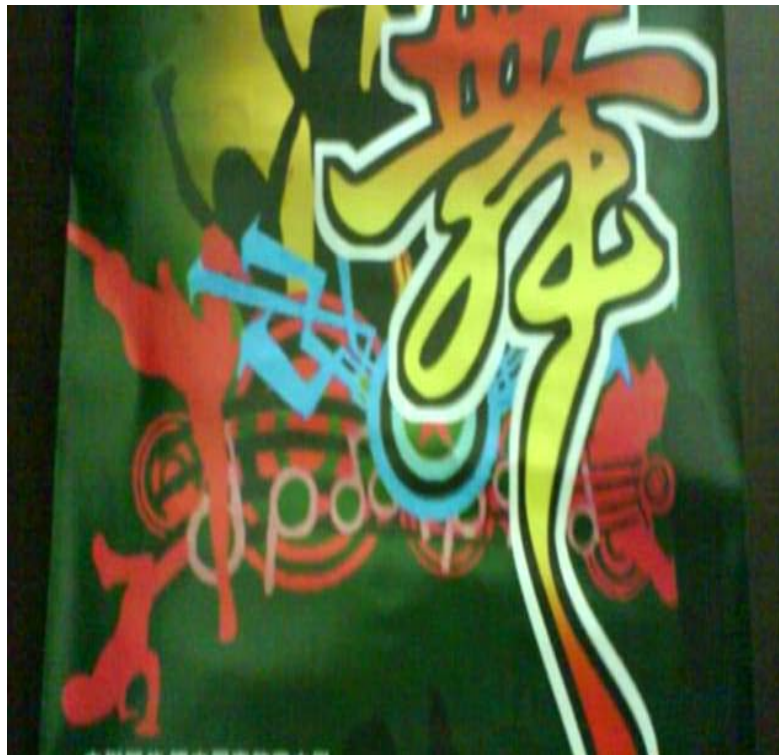
總編：張婉如、張念慈、何主偉

編輯：體育系學會文書股

指導單位：體育系



國立屏東教育大學 63 週年校慶
全校舞蹈比賽暨啦啦隊錦標賽



主辦單位：國立屏東教育大學

協辦單位：屏東縣立體育場管理所

承辦單位：學生自治會

比賽地點：屏東縣立體育館

比賽日期：98.12.11(五)

比賽時間：晚上六點免費入場

12月份的生日星

林鈺偉



陳偉祥



楊詠馨



許元鴻



陳孝倫



劉心濼



許峻瑋



洪瑋璘



邵御翔



林品璵



林岳勳



何政達



姜力豪



柳威伸



劉偉民



杜家慶



張健珈



陳彥文



唐筱筑



陳英夢





12月份的重大事件



1. 12/11 全校舞蹈暨啦啦隊錦標賽
2. 12/13 全校第64屆校運會
3. 12/21 體育系生日晚會
4. 12/25 行憲紀念日(不放假)
5. 12/31 運動會補假一天



日常放鬆全身肌肉、按摩太陽穴 有助頭痛緩解



頭痛為常見的毛病，但發生的原因其實都不盡相同。台北縣中醫師公會理事宋和乾醫師表示，如果是以傳統中醫的經絡生理部位劃分，可大約分為三陽經頭痛與三陰經頭痛，其中以三陽經居多，三陰經較少，但還有一種因為頭部撞傷所引起的頭痛，患者也不在少數。

宋醫師指出，三陽經分為少陽經、太陽經、陽明經。膽經屬少陽經，膽經頭痛所引起頭痛的部位是在眼睛的外眥側，也就是太陽穴的地方，通常以熬夜工作者的機會最多，少陽經頭痛為偏頭痛，常伴發目眩、口苦咽乾等症狀；太陽經頭痛所引起頭痛的部位是在頭部的後側，以及頸椎部位，通常以感冒患者居多數，比較容易出現這類型的頭痛，有的人還會伴發頸椎僵硬。

此外，陽明經頭痛所引起頭痛的部位是在眼睛的正上方及前額側方，通常罹患鼻病的患者比較多，尤其是鼻竇炎患者的機率最高，因為鼻病發作的時候，會因為眉稜骨痠痛進而造成前頭痛；至於肝心腎經頭痛所引起頭痛的部位是在頭部的顱骨內側中心，為三陰經的頭痛，也就是頭心處。三陰經分為少陰經、厥陰經、太陰經，其中厥陰經頭痛發作時，症狀的深度深及腦心、腦頂，有時身體中還有發寒的現象，或是口吐清涎、唇白、頭痛得想用棒子敲自己腦袋等症狀。

宋和乾醫師進一步指出，由於現代社會常潛藏各種意外，這些意外事件都使頭部受傷的機率大為增加，導致頭部受創、造成腦震盪的情形所在多有，甚至令人防不慎防，例如車禍、摔倒、運動撞傷等都可能不小心使頭部受創，進而形成腦震盪，雖然患者可以得到良好的護理、救治。

值得注意的是，少部份的人雖已度過腦震盪危險期，後續卻仍出現頭暈、想吐、記憶力衰退等症狀，或是產生頭痛欲裂的後遺症。針對這些腦震盪後遺症，可透過活血化癥、鎮靜安神、滋陰潛陽等原則，以川芎、麝香為主藥，輔以桃仁、紅花等活血化癥藥，再視各別體質、病情及症候加減藥材，如此就能達到良好的治療效果。

頭痛時應先消除致病因素，然後再做好保健措施。宋和乾醫師表示，預防保健之道，消除致病因素、戒菸酒、放鬆全身肌肉、按摩太陽穴，以及喝點退火的飲料等。

宋醫師指出，伸展腰部、扭轉及讓頸部適當旋轉，再放個輕柔音樂有助於放鬆全身肌肉；伸展四肢，同時旋轉及按摩肩膀、頸部、頷部、頭部等部位的肌肉，或是輕輕按摩太陽穴，或是泡個熱水澡，在頭部疼痛部位蓋上一條熱的乾毛巾也有助於促使全身肌肉放鬆下來。建議民眾可多喝點退火的飲料，像是菊花茶、綠茶、荷葉茶等。