

長期頸痛找根源，按摩跌打需謹慎

椎錯位或軟骨移位壓住神經線所引致。頸痛不分年紀，我最年輕的病人二十幾歲也有，為什麼任何年紀的人都會有頸痛煩惱？因為人們無意間習慣性使用同一個位置，致使用力部位長期受到刺激，如不改變習慣，病痛會越演愈烈。

按摩和看跌打是人們感覺頸痛後最常選的治療方案，按摩時肌肉放鬆會舒服一時，但頸痛好快又找回你，周而復始，你需要按摩師的用力越來越大才會滿足，肌肉習慣了之前的力氣，如按摩師不加力，疼痛部位很難再感到輕鬆，其實按摩只是肌肉被動被拉鬆，對病情改善沒有太大作用。看跌打效果會比按摩更有幫助，但過不了幾日，病痛又會發作，看跌打很看跌打師經驗，如遇到剛好適合自己的算幸運，但不幸遇到錯誤治療，肌肉被拉傷撕裂，再回頭物理治療就麻煩許多。物理治療是病人感到嚴重時才會選擇的方案，有些病人並不真正了解物理治療，國際上的物理治療與中國人常見的物理治療有非常大區別。物理治療前，醫生或物理治療師根據病狀、體徵、評估量表和檢測儀器的證據確定物理診斷，再結合病人和家屬的意願開出物理治療處方，在病人積極參與下治療損傷、緩解症狀、恢復運動和移動能力，物理治療是基於科學分析後進行，與單一放鬆肌肉的按摩和跌打有本質性區別。衆所周知，物理治療分階段性，目的是想幫助病人重建日常生活能力，提高生活質量，重返家庭和社會。

常有病人問我：「博士，是否有好的枕頭介紹？」找到一個適合自己的枕頭比找到合腳的鞋難很多，大部分人試過健康枕、水枕頭，竹枕頭，換了一個又一個，最後發現都無法幫助改善頸痛和睡眠質量。其實枕頭只是一方面，就算找到適合自己的，用一陣變形後又換新才行，找到病痛根源比換枕頭事半功倍。那麼如何預防頸痛加重呢？很多病人以為痛一陣，休息好睡得好感就會消失，但頸痛「走了又來」，工作壓力和錯誤坐姿會導致病情反覆或加重，早期發現可以通過電療或多種方法得到控制，治療越早效果越好。病人會問什麼情況應該去醫院就診？第一，病情長期困擾你，沒有離開過。第二，影響到正常生活，快動作或是肩膊、手部負重物後會痛。這時建議大家要聽聽醫生或物理治療師意見，避免延誤治療。

窗櫺裏的光

李丹崖

我還是喜歡故鄉人對窗戶的叫法：窗櫺。

「櫺」字多好，它似是在說，所有的草木都是有靈氣的。

這樣的名字，聽起來爽利，似乎可以看到光的羽毛穿梭而過。

窗櫺，一般是由來看窗外光景的，有它，光可以登堂入室。鏤空的窗櫺，把屋內人眼中的世界妝扮得格外俊俏，三角形、波浪形，中國結，瑞獸……八仙過海各顯神通。

冬日窗櫺裏的光特別明亮。雨和雪把天空淘洗得乾乾淨淨，到了窗櫺這裏，就顯得格外耀眼了。人坐在窗櫺裏側，可以就着光線看一本書，也可以什麼都不做，發發呆，曬曬太陽，讓一上午的光陰就此打發。

我常常想着這樣的場景，窗櫺就那樣半掩着，陽光透過窗櫺，照進屋內，時而有一些浮沉在光裏亂舞，屋內有一隻爐子，爐上有壺，壺盈盈地吐着熱氣，就那樣沸騰着，像是自製加濕器一樣，吐露着它的心聲，壺嘴吹着口哨，似乎在歡迎着窗櫺裏的光，茶喝光了，直接用壺加水，爲了氛圍，也不那麼苛刻地考究，甚至不考慮水開得太久不會對身體有礙。

窗櫺是人與外面世界通聯的渠道，宋朝詩人向子湮在《滿江紅·雁陣橫空》寫有這樣的句子：「籬

藝加之言
凡提及反映荷蘭黃金時代畫家生活的古裝影片，首先想到的且比較有代表性的肯定是以畫家約翰內斯·維米爾爲主題，

由影帝科林·費斯 (Colin Firth) 和「黑寡婦」斯嘉麗·約翰遜 (Scarlett Johansson) 主演的《戴珍珠耳環的少女》。這部距今十五年，類似於維米爾半傳記影片的作品與《鬱金香狂熱》出自相同的社會大環境，但側重點並不相同。

除了將維米爾生前的衣食住行及創作狀態極盡細緻地展現之外，由於畫家本人一六三二年才出生，《戴珍珠耳環的少女》的歷史時期乃是「鬱金香狂」消逝之後荷蘭經濟下滑的十七世紀中葉；而影片《鬱金香狂熱》的背景則設定了在一六三四年，因爲人們對鬱金香的痴迷於一六三四年至一六三七年達到頂峰，歷史上把這個階段稱之爲「Tulip Mania」（「鬱金香狂」）。換言之，「鬱金香狂」席捲阿姆斯特丹的三年時光恰好是出生於一六〇六年

的荷蘭最偉大畫家倫勃朗 (Rembrandt van Rijn) 來到阿姆斯特丹開啓其輝煌職業生涯

片導演賈斯汀·查德維克 (Justin Chadwick)

對於喜愛並熟悉荷蘭黃金時代繪畫大師名作的藝術愛好者而言，《鬱金香狂熱》缺乏驚喜且略顯蒼白的劇情顯然是次要的，它的亮點在於，看這部影片更像是在欣賞流動的「名畫PPT」般過癮。不得不佩服本

人身上感受到如維米爾《在窗前讀信的少女》般的經典構圖和他擅長描繪的窗前靜謐日光；凡喜歡彼得·德·霍赫 (Peter de Hooch) 作品的朋友們，定會從片中無數個生活場景中找到和他名作《代爾夫特房屋的庭院》、《陽光房內的玩牌者》如出一轍的通過多空間房門所展現出的狹長焦點透視；所有片中主人公出鏡時所着服飾及衣着造型都像是從倫勃朗和弗朗斯·哈爾斯 (Frans Hals) 肖像畫中複製黏貼下來一樣；而片中室內生活場景的布置和裝飾氛圍的營造則顯然借鑒了倫勃朗高徒格里特·德奧 (Gerrit Dou) 的精細畫；望着影片餐桌上的魚類海鮮等日常飲食，你會瞬間理解難怪當時那批靜物畫家們留下了各式各樣的海產品題材靜物畫；如果你注意到了女主人公前去找醫生所途經的市集中售賣的色澤厚重斑斕的掛毯，維米爾、德奧等畫家名作中的室內裝飾細節馬上會在腦海中浮現；甚至連看似路人甲的過橋

觀者能夠從作爲模特站在窗邊的女主人身上感受到如維米爾《在窗前讀信的少女》般的經典構圖和他擅長描繪的窗前靜謐日光；凡喜歡彼得·德·霍赫 (Peter de Hooch) 作品的朋友們，定會從片中無數個生活場景中找到和他名作《代爾夫特房屋的庭院》、《陽光房內的玩牌者》如出一轍的通過多空間房門所展現出的狹長焦點透視；所有片中主人公出鏡時所着服飾及衣着造型都像是從倫勃朗和弗朗斯·哈爾斯 (Frans Hals) 肖像畫中複製黏貼下來一樣；而片中室內生活場景的布置和裝飾氛圍的營造則顯然借鑒了倫勃朗高徒格里特·德奧 (Gerrit Dou) 的精細畫；望着影片餐桌上的魚類海鮮等日常飲食，你會瞬間理解難怪當時那批靜物畫家們留下了各式各樣的海產品題材靜物畫；如果你注意到了女主人公前去找醫生所途經的市集中售賣的色澤厚重斑斕的掛毯，維米爾、德奧等畫家名作中的室內裝飾細節馬上會在腦海中浮現；甚至連看似路人甲的過橋

楷和醫心

現代人生活工作壓力大，久坐運動少，致使頸痛患者逐年增加。另外長期頸痛也可能導致偏頭痛或頭暈；再嚴重者會引發痛楚蔓延到肩膀，手臂，手掌；更甚是麻痹症狀和手腳無力。多數原因是因爲頸椎錯位或軟骨移位壓住神經線所引致。頸痛不分年紀，我最年輕的病人二十幾歲也有，為什麼任何年紀的人都會有頸痛煩惱？因爲人們無意間習慣性使用同一個位置，致使用力部位長期受到刺激，如不改變習慣，病痛會越演愈烈。

按摩和看跌打是人們感覺頸痛後最常選的治療方案，按摩時肌肉放鬆會舒服一時，但頸痛好快又找回你，周而復始，你需要按摩師的用力越來越大才會滿足，肌肉習慣了之前的力氣，如按摩師不加力，疼痛部位很難再感到輕鬆，其實按摩只是肌肉被動被拉鬆，對病情改善沒有太大作用。看跌打效果會比按摩更有幫助，但過不了幾日，病痛又會發作，看跌打很看跌打師經驗，如遇到剛好適合自己的算幸運，但不幸遇到錯誤治療，肌肉被拉傷撕裂，再回頭物理治療就麻煩許多。物理治療是病人感到嚴重時才會選擇的方案，有些病人並不真正了解物理治療，國際上的物理治療與中國人常見的物理治療有非常大區別。物理治療前，醫生或物理治療師根據病狀、體徵、評估量表和檢測儀器的證據確定物理診斷，再結合病人和家屬的意願開出物理治療處方，在病人積極參與下治療損傷、緩解症狀、恢復運動和移動能力，物理治療是基於科學分析後進行，與單一放鬆肌肉的按摩和跌打有本質性區別。衆所周知，物理治療分階段性，目的是想幫助病人重建日常生活能力，提高生活質量，重返家庭和社會。

常有病人問我：「博士，是否有好的枕頭介紹？」找到一個適合自己的枕頭比找到合腳的鞋難很多，大部分人試過健康枕、水枕頭，竹枕頭，換了一個又一個，最後發現都無法幫助改善頸痛和睡眠質量。其實枕頭只是一方面，就算找到適合自己的，用一陣變形後又換新才行，找到病痛根源比換枕頭事半功倍。那麼如何預防頸痛加重呢？很多病人以為痛一陣，休息好睡得好感就會消失，但頸痛「走了又來」，工作壓力和錯誤坐姿會導致病情反覆或加重，早期發現可以通過電療或多種方法得到控制，治療越早效果越好。病人會問什麼情況應該去醫院就診？第一，病情長期困擾你，沒有離開過。第二，影響到正常生活，快動作或是肩膊、手部負重物後會痛。這時建議大家要聽聽醫生或物理治療師意見，避免延誤治療。

常有病人問我：「博士，是否有好的枕頭介紹？」找到一個適合自己的枕頭比找到合腳的鞋難很多，大部分人試過健康枕、水枕頭，竹枕頭