



沒運動也有翹臀?!



正確、規律運動帶來健康的身材曲線人人喜愛，但是有些人覺得自己天生麗質，就算不運動也有著讓人羨慕的 S 型曲線。花蓮慈濟醫院中醫部主治醫師沈炫樞表示，其實這有可能是「下交叉症候群 (lower cross syndrome)」帶來的錯覺，不但不健康，嚴重的情況還可能造成脊椎滑脫的問題。

現代人工作及生活型態，常常會有久坐、久站的情形發生。沈炫樞醫師表示，臨床上看到很多病人到診間都說自己很容易腰痛、膝蓋痛或者是腳踝痛，可能在工作久站的當下沒有感覺，但是一到休息時間就痛到受不了，而這些人之中，有很大部分

當心「下交叉症候群」 找上你

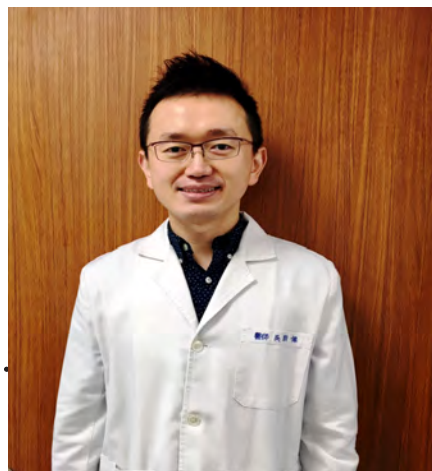
是因為長期姿勢不正確，導致骨盆前傾、腰椎往前，當腰部及下半身關節長期受力不均勻，就會帶來疼痛。

還有些久坐的人，因為腹部、臀部很少運動，造成腹、臀部位肌肉無力，但是腰部與大腿的肌肉緊繃，這時候就會出現臀部翹的錯覺，有些人可能還覺得自己沒運動還有好身材，但是容易腰痛的症狀卻一直沒有改善，就代表有很大的機會是罹患了「下交叉症候群」。

沈炫樞醫師表示，關節疼痛在中醫領域中屬於痺症的一種，主要是由於經脈痺阻，氣血瘀滯，臨床治療會結合針灸與推拿整復手法，放鬆後背部、大腿肌肉，整復骨盆。沈炫樞醫師說，要確實解決下交叉症

候群帶來的疼痛，就要從根本解決，建議大家可以透過「橋式運動」訓練包含臀大肌與腹部的核心肌群，搭配放鬆下背部肌肉的膝蓋抱胸運動 (knee to chest)，讓身體肌肉筋骨達到平衡。

除了下交叉症候群之外，現代人常見的還有下背部疼痛，沈炫樞醫師表示，原因可能與習慣性翹，讓骨盆偏向一邊有關，這時候除了要避免翹腳，臨床上可以利用中醫推拿整復治療。沈炫樞提醒，正確、規律運動帶來良好的體態，是健康生活的基本，不論是嬰兒、兒童、青少年、成人還是長者，都需要運動，沒有人是可以靠著「天生麗質」就不需要運動的，請大家依照自己個人的身體狀況，選擇適度、適量的運動，才是健康的根本之道。



全瓷牙冠的力與美



- 臺北市立聯合醫院中興院區牙科主治醫師 吳朋儒 -

臨床上遇到牙齒較大缺損或在做過根管治療後，直接填補強度不足時，會有好幾種不同的假牙材料讓病人選擇，如金屬冠、陶瓷-金屬冠、全瓷冠...等，但在現今社會越來越講求美觀與強度時，病人該如何選擇呢？

臺北市立聯合醫院中興院區牙科主治醫師吳朋儒表示，隨著牙科材料的進步，全瓷冠的材質選擇也從傳統的玻璃長石增加到較新的玻璃陶瓷及二氧化鋯...等。強度上，二氧化鋯材質強度較強，玻璃陶瓷強度中等，但無論是哪種材質，也都足以應付一般正常的咬合。全瓷牙冠也因無金屬

內襯，當光線折射時可以提供接近本身牙的自然感，以目前的美學標準及所有文獻報告來說，全瓷冠是公認最自然，最漂亮的假牙。而且陶瓷表面也十分光滑，不利於牙菌斑附著，對於牙周疾病發生的機率也可大幅降低。另外，陶瓷在人體接觸時也十分穩定，極少有人對瓷過敏，也可避免有些病人會對於普通金屬（如鎳或鉻）過敏的情形，或是金屬在口腔中釋放離子，造成牙齦變色。

吳朋儒指出，儘管陶瓷是如此理想的材料，某些方面還是存在先天上的不足。陶瓷本身雖然堅硬，但仍須避免咬太硬的食物，如骨頭、螃蟹殼...等。臨床上如果因突然咬到硬的食物、病患本身有深咬、嚴

重磨牙緊咬或是外力受傷，可能造成表面陶瓷碎裂甚至整顆瓷冠脆裂，而造成修復物失敗。

吳朋儒指出，以往牙醫師在全瓷冠製作時必須修磨自然牙一定的量，來確保足夠的厚度與強度。但由於近年來牙科材料的日新月異，全瓷冠在 3D CAD-CAM 電腦輔助與製造導入後，全瓷陶瓷塊可經由更精密的燒製切削而成，強度與精密度比以往倍增許多，使得牙醫師能夠修磨的更保守且保留更多自然牙齒的結構。

未來在與醫師討論治療計畫時，如果對前牙門齒區或是美觀較為在意的病患，不妨可以考慮全瓷牙冠所提供的美觀與功能需求。