使用傳統中醫學去緩解及預防背痛
在追求整體健康的過程中，背痛可能是一個重大問題。在中西醫學門診，我們了解身體不適與整體健康之間的複雜關係。我們將傳統中醫 (TCM) 的智慧與現代治療技術相結合，
提供緩解及預防背痛的綜合方法。
從中醫角度認識背痛
中醫有云：「通則不痛，痛則不通」 。意思是氣血運作順暢就沒有疼痛，而氣血運作暢通就沒有疼痛。背痛通常被認為是氣血瘀滯或體內經絡失衡的表現。情緒壓力、飲食不足，及不
良的生活習慣等因素可能會導致這些失衡。為了有效地解決背痛，恢復身體內部健康至關重要。
中醫預防背痛的方法：
行氣血：從事針灸、太極拳、氣功等促進氣血運行的活動。這些做法有助於疏通能量通道、緩解緊張、預防停滯，進而減少背痛的可能性。
支持腎臟及肝臟健康：腎臟及肝臟在中醫中起著重要作用，控制背部及脊椎的健康。透過在飲食中加入黑豆、核桃及深綠色葉蔬菜等食物來滋養這些器官。
保持正確姿勢：正確姿勢是預防背痛的關鍵。避免長時間彎腰或坐著，並將符合人體工學的調整融入您的工作空間及日常活動中。練習增強核心肌肉並促進脊椎排列的運動，
例如︰瑜珈或普拉提。
中西醫學門診：您的整體健康合作夥伴
中西醫學門診致力於從根本解決背痛問題，同時提供有效的緩解。我們經驗豐富的團隊將與您密切合作，根據您的個人需求及目標制定個人化的治療計劃。
透過結合針灸、草藥、拔罐及其他治療方式，我們的目標是恢復身體的平衡及和諧，促進持久的疼痛緩解及改善健康。我們此外提供有關生活方式調整、飲食改變及預防措施的指導，使
您能夠掌控自己的健康。
請線上預約，或致電 1-415-795-8100 預約。
免責聲明：本網站的任何內容都不應替代您的醫生或其他醫療提供者給您的直接醫療建議。