

音樂與健康

黃施博

註冊脊醫

註冊中醫

脊骨神經科醫學博士

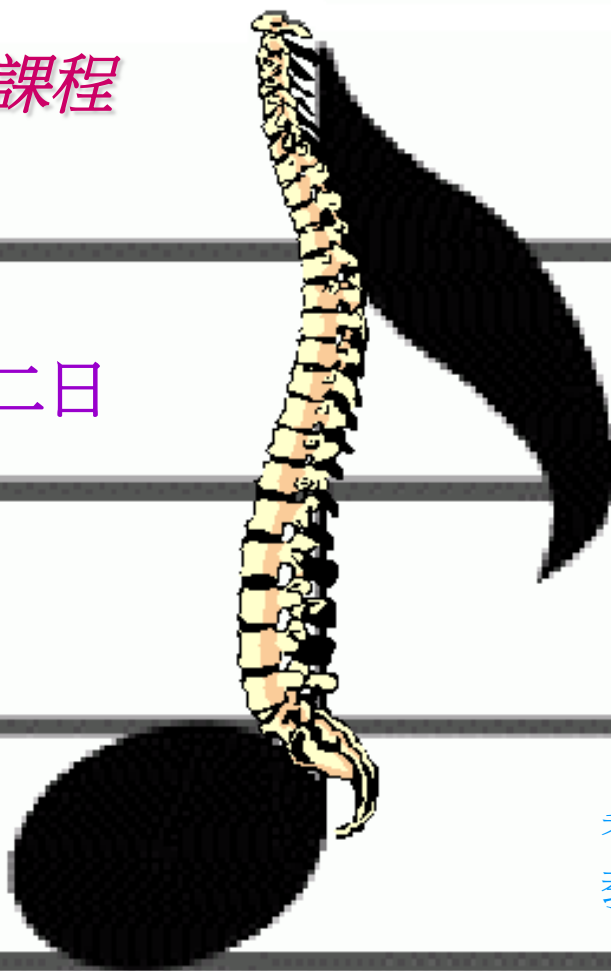
特許運動醫學脊醫



2017-2018年度聖樂培育課程 聖樂專題講座

二〇一七年十一月十二日

下午二時卅分 – 四時卅分



香港堅道16號
教區中心6樓

天主教香港教區聖樂委員會



疑問

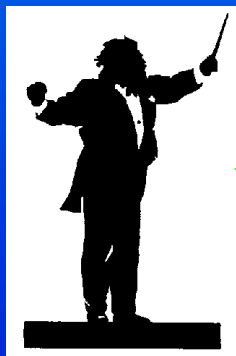
音樂



演奏者

知音者

作曲者



指揮者

歌唱者



五育



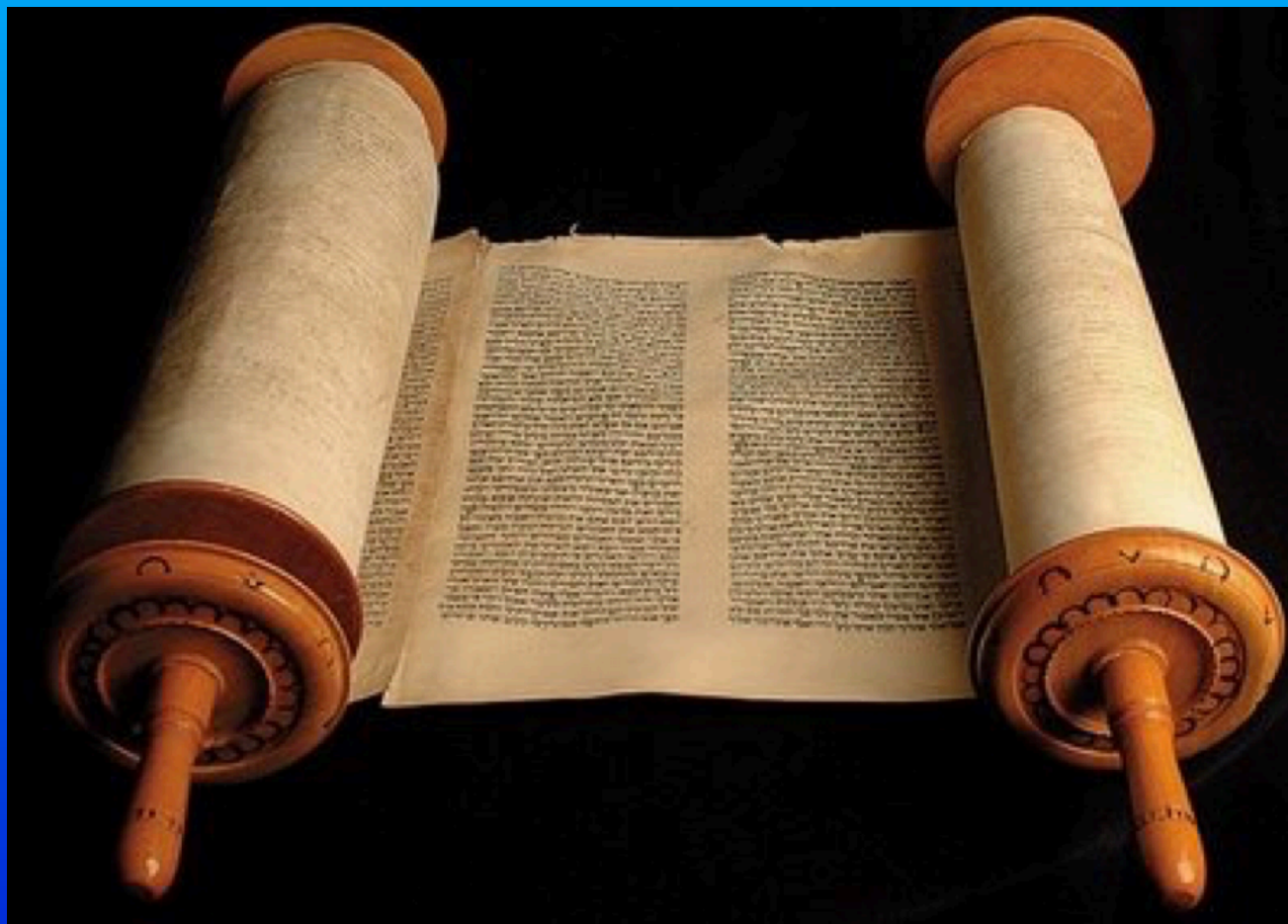
德、智、體、群、美

六育

靈



德、智、體、群、美





聖詠 33 ， 40 ， 96 ， 98 ， 144 ， 149

聖詠 96

¹請眾齊向上主歌唱**新歌**，普世大地，請向上主謳歌！

Sing a new song unto the Lord.....



聖詠 歌唱新歌

Sing a new song unto the Lord.....

原來當時的以色列人，經過了很多困難的環境，經過了很多痛苦的時刻。

於是他們以感恩的心和讚美的態度，
呼籲當時的以色列人，特別是詩人，
“你們要向雅威唱新歌。”

因為他們從冲軍釋放回去家鄉－耶路撒冷

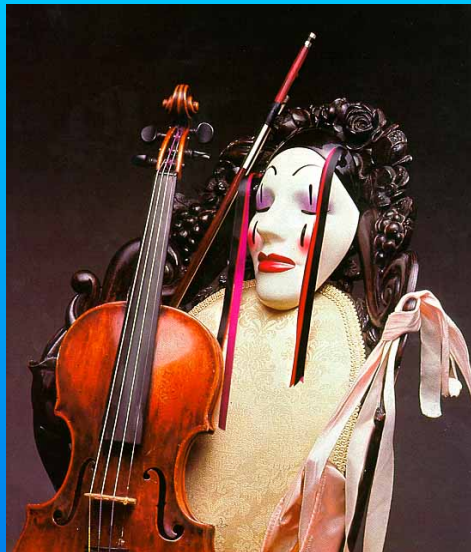
新歌 / 舊歌 ？

谷 15：1-21

那時梅瑟、米黎盎帶領著以色列子民唱了這篇詩歌，
歌頌上主說：

「你們應歌頌上主，因他獲得全勝，
將馬和騎士投入海中。」

美

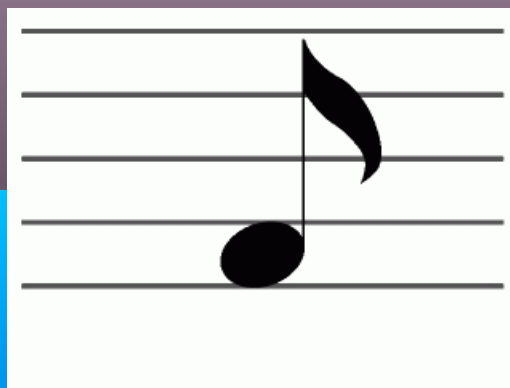


興趣

表演

技術

調劑



品格

修養

內涵

自信

健康

更進一步的層次





脊骨神經醫學
真的
科學與藝術的結合？

脊骨神經醫學是甚麼？



Chiropractic = 脊骨神經醫學

Chiro = 手力的方法

Practic = 治療

Chiropractic = 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 的基本範圍 包括以下三個系統：



神經系統



肌腱系統



骨骼系統

了解自己的骨骼系統

人體有幾多塊骨頭呢？

人體有幾多塊脊椎骨呢？

人體有幾多個關節呢？





206塊骨頭

33 脊椎骨

360個關節

骨骼的功能

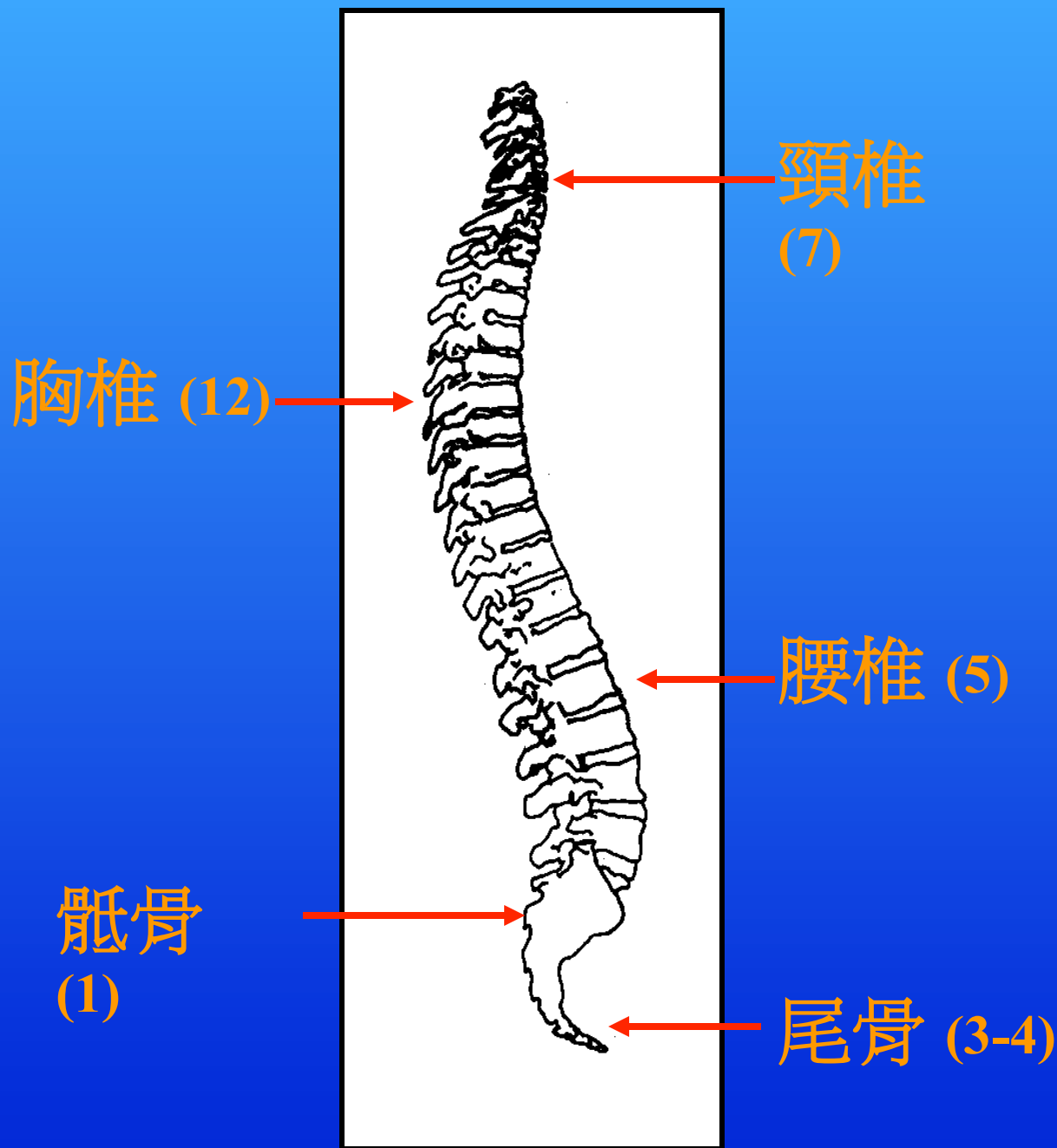


骨骼系統



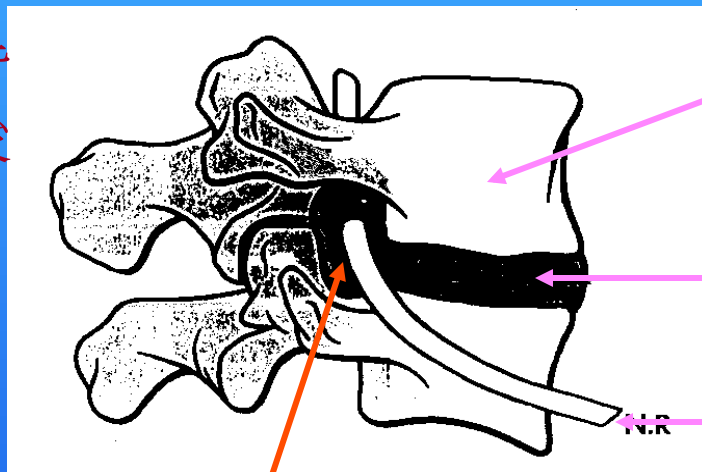
1. 人體的活動
2. 整體的支撐
3. 保護內臟 / 器官
4. 儲存礦物質
5. 製造血細胞

脊椎部位名稱





背後



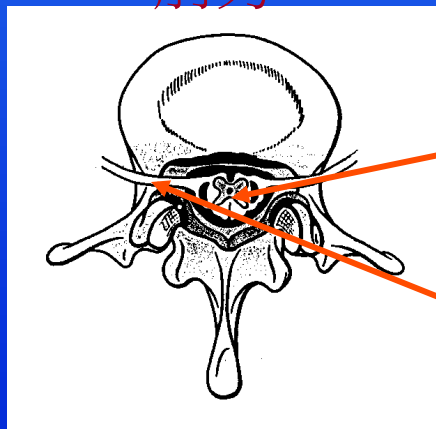
脊椎

椎間盤

脊椎神經

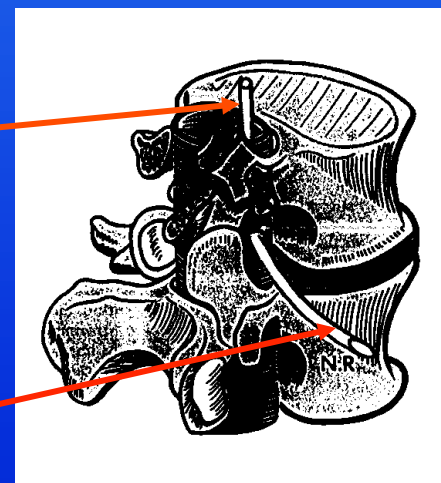
椎間孔

前方

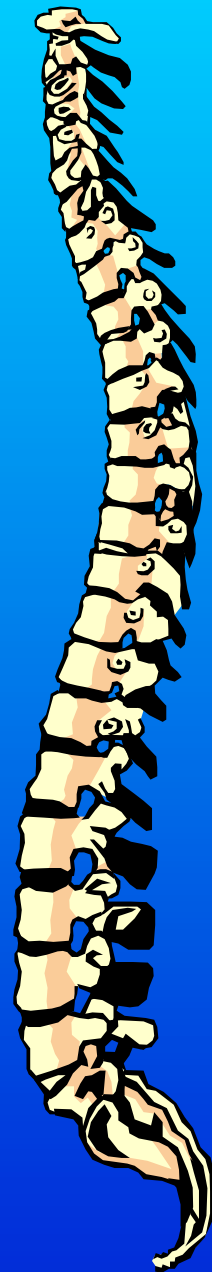


脊髓

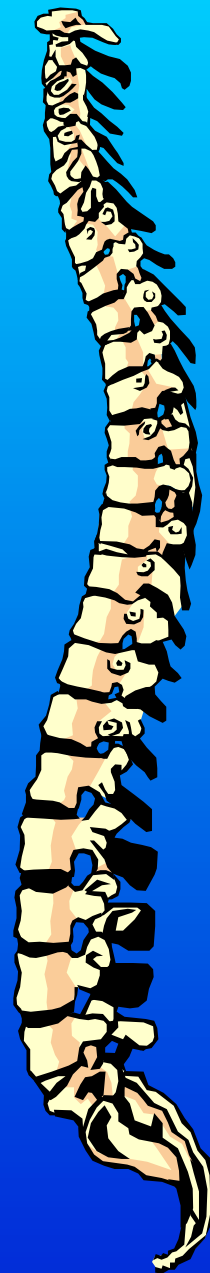
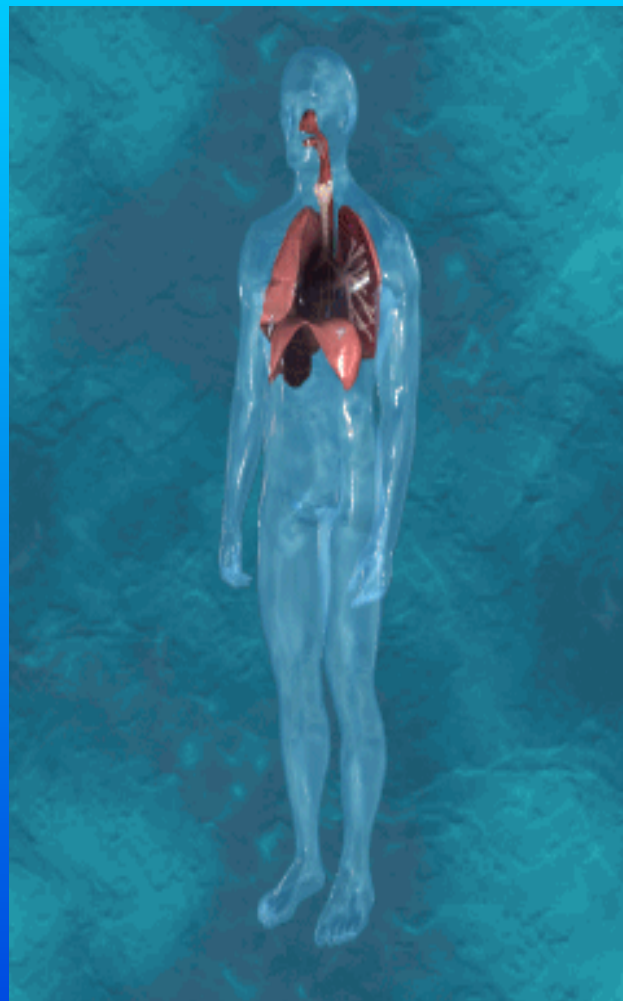
脊椎神經



你現在正在
幹什麼？



呼吸





呼吸系統

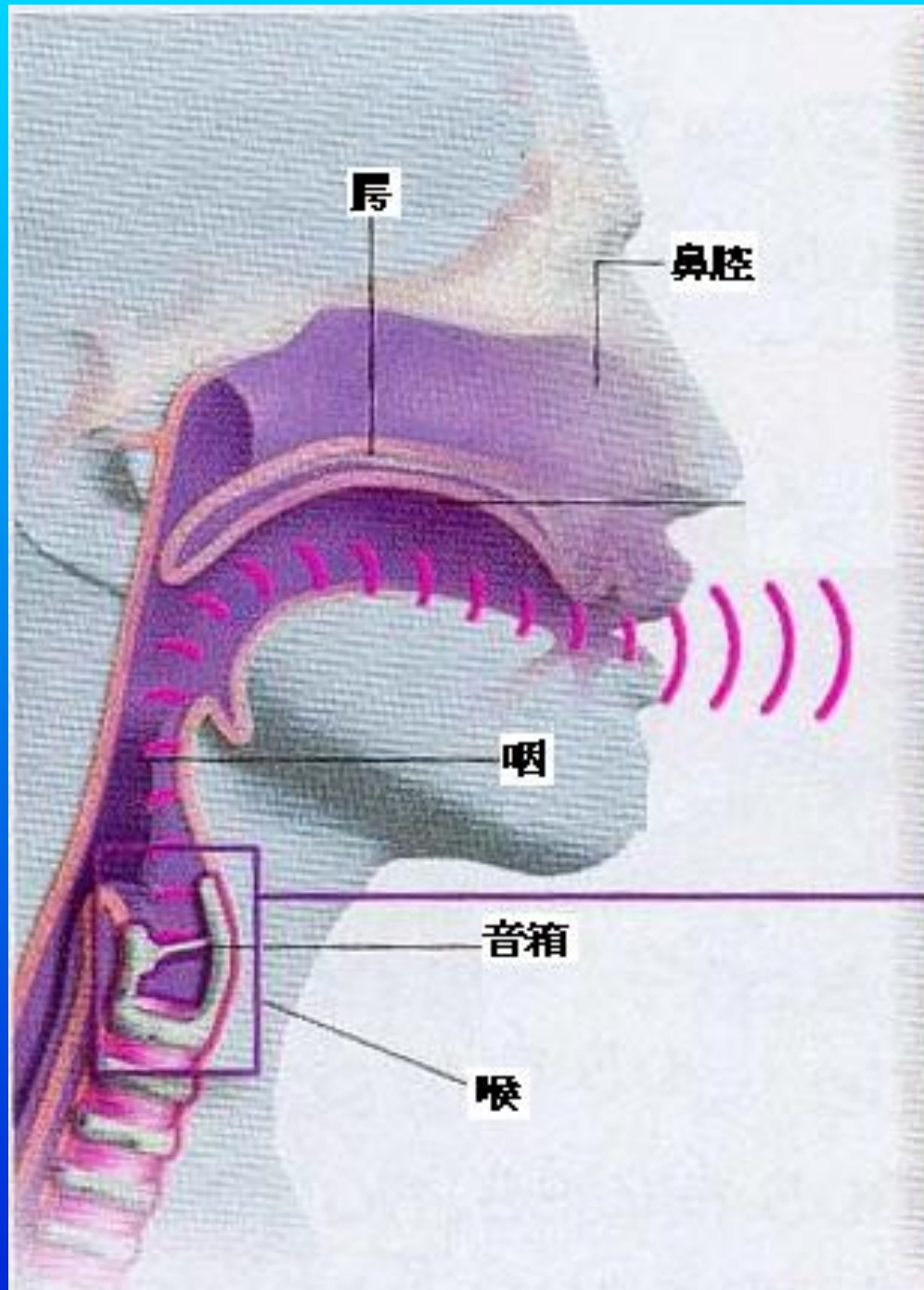
功能：

1. 供應全身的氧氣
2. 排出體內的二氧化碳

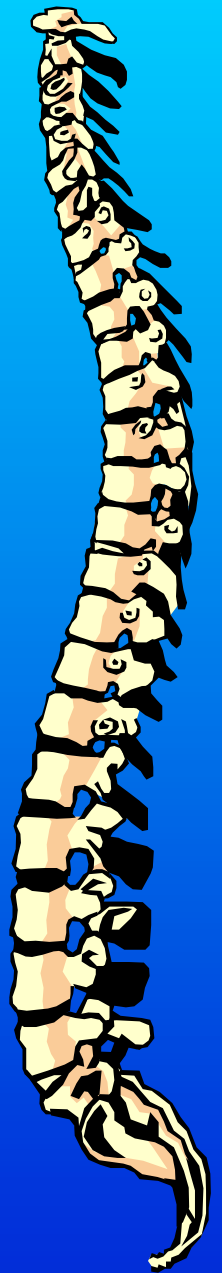
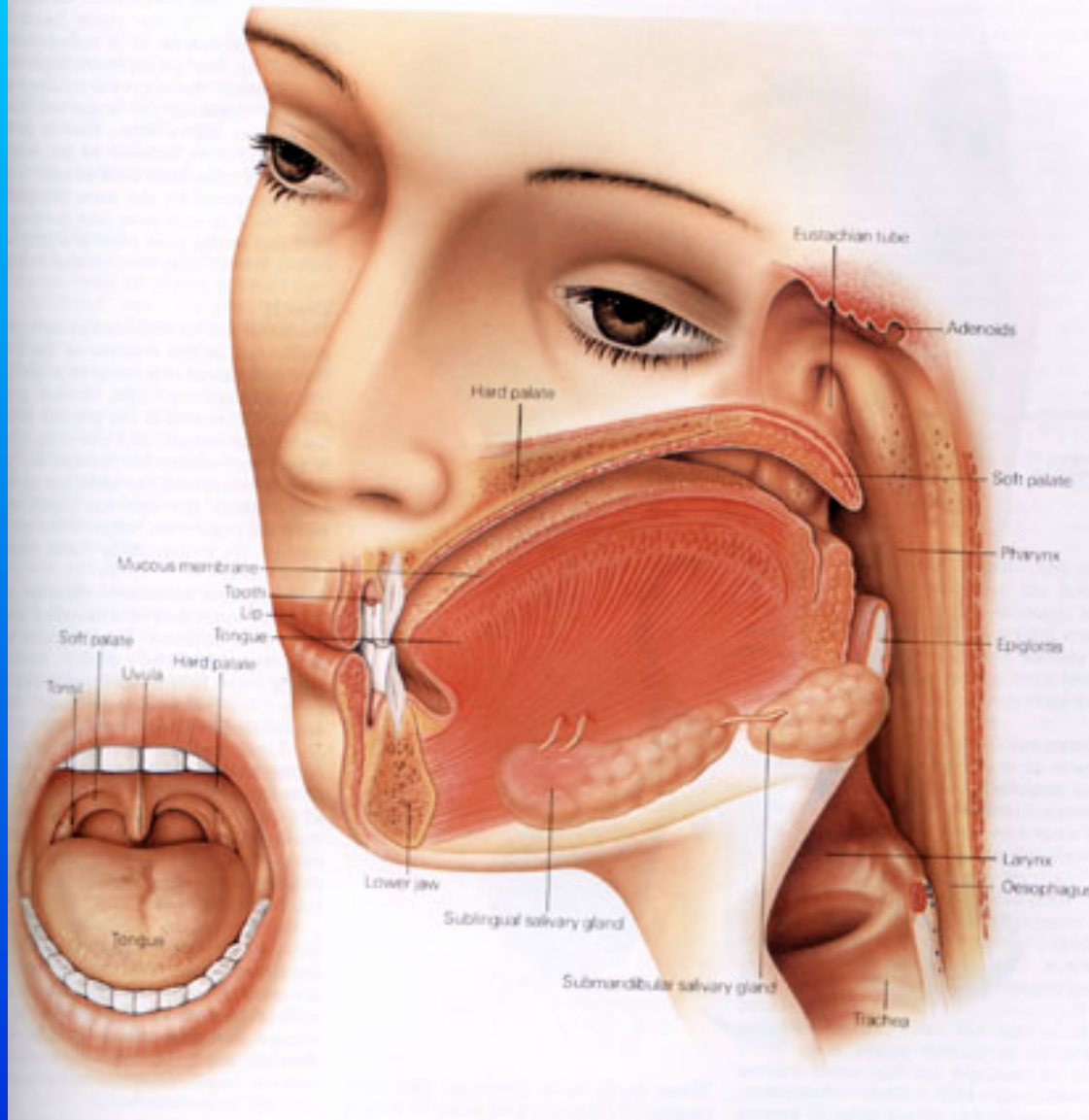
空氣進入體內的途徑：

1. 鼻部－左右兩邊的鼻孔
2. 鼻腔
3. 咽喉
4. 氣管
5. 左右支氣管
6. 肺部



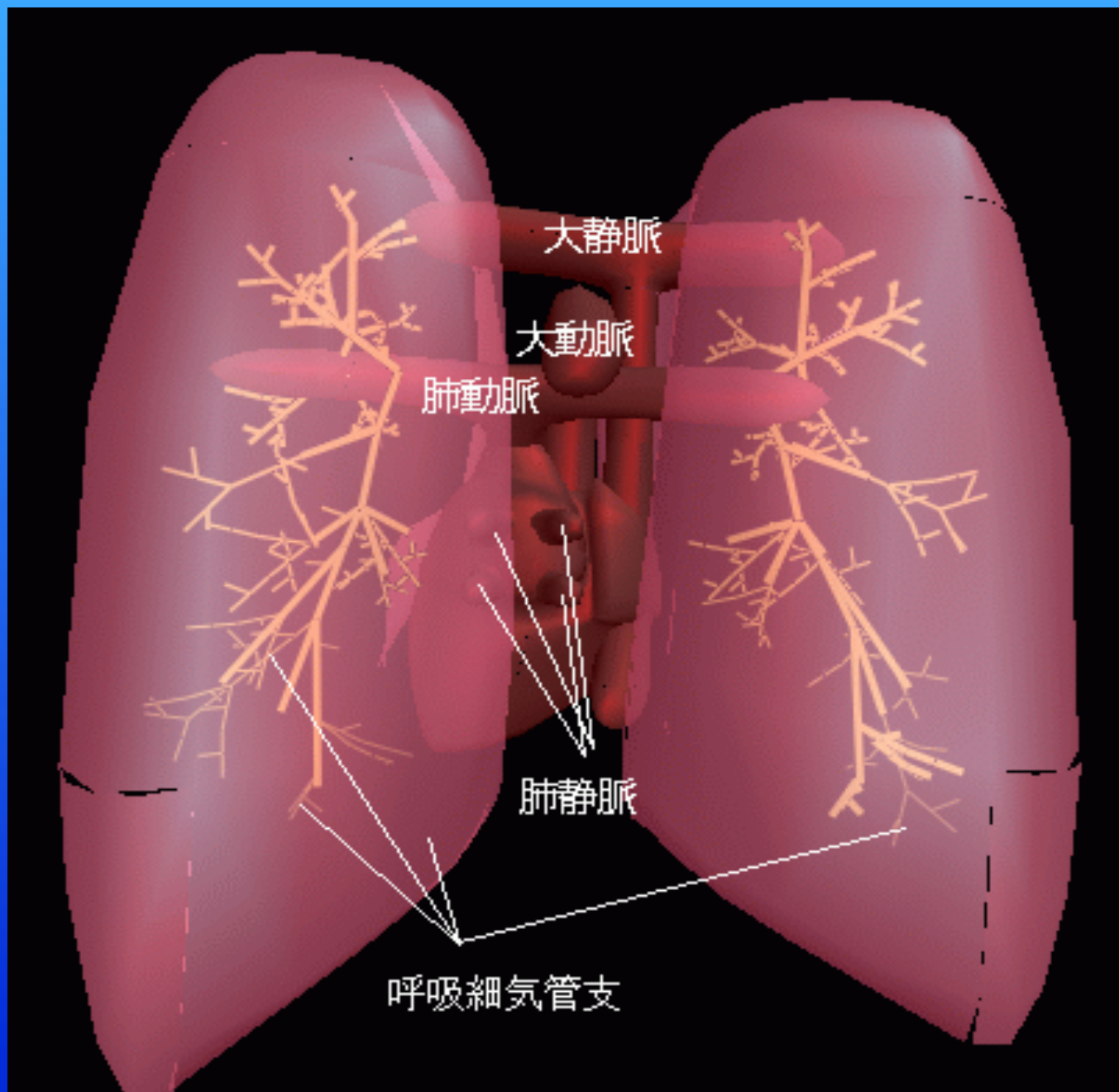


Structure of the mouth



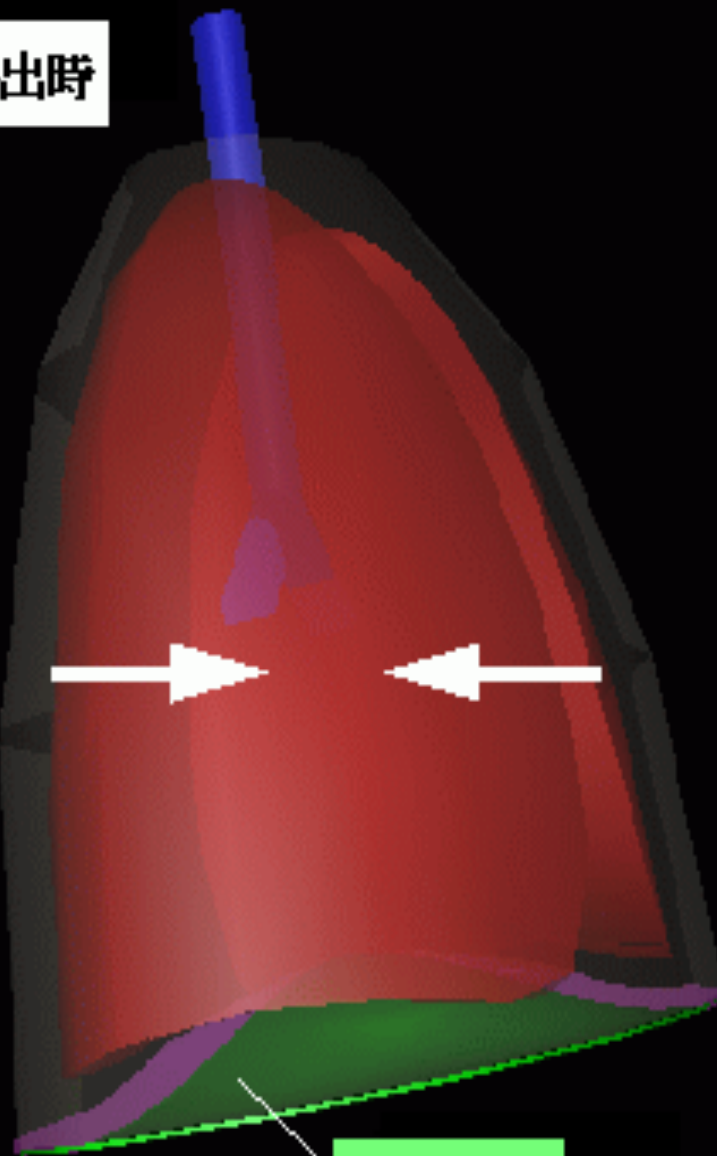


肺臟



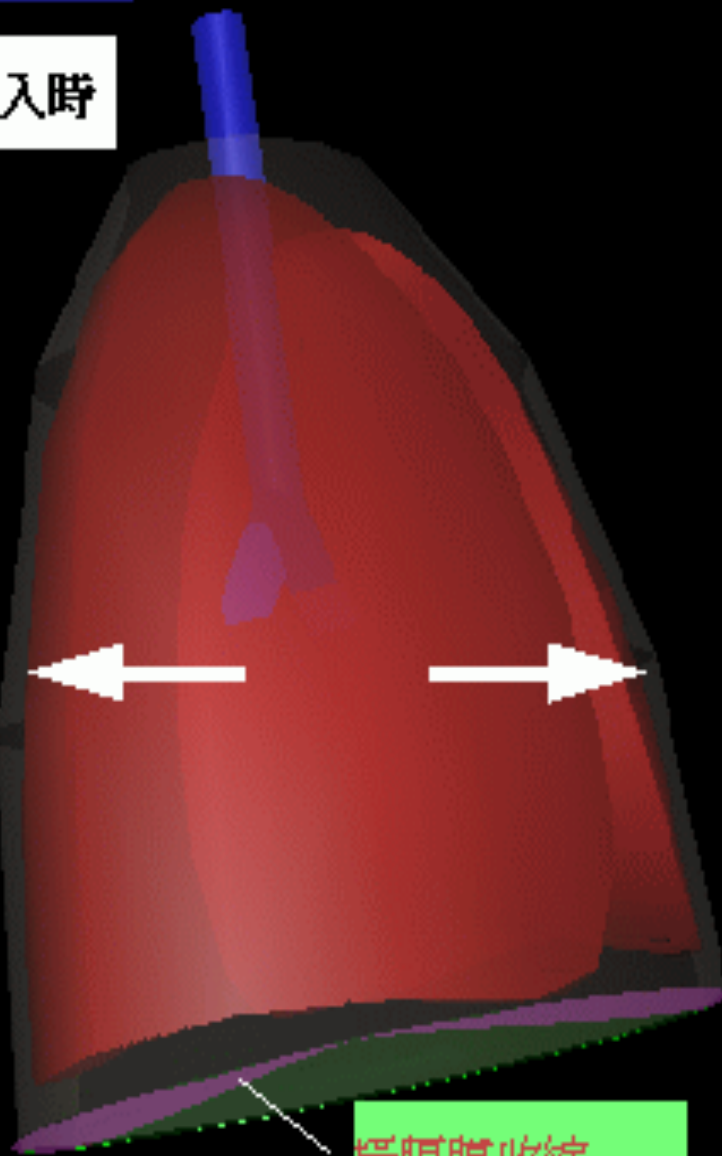


呼出時



橫膈膜鬆弛

吸入時

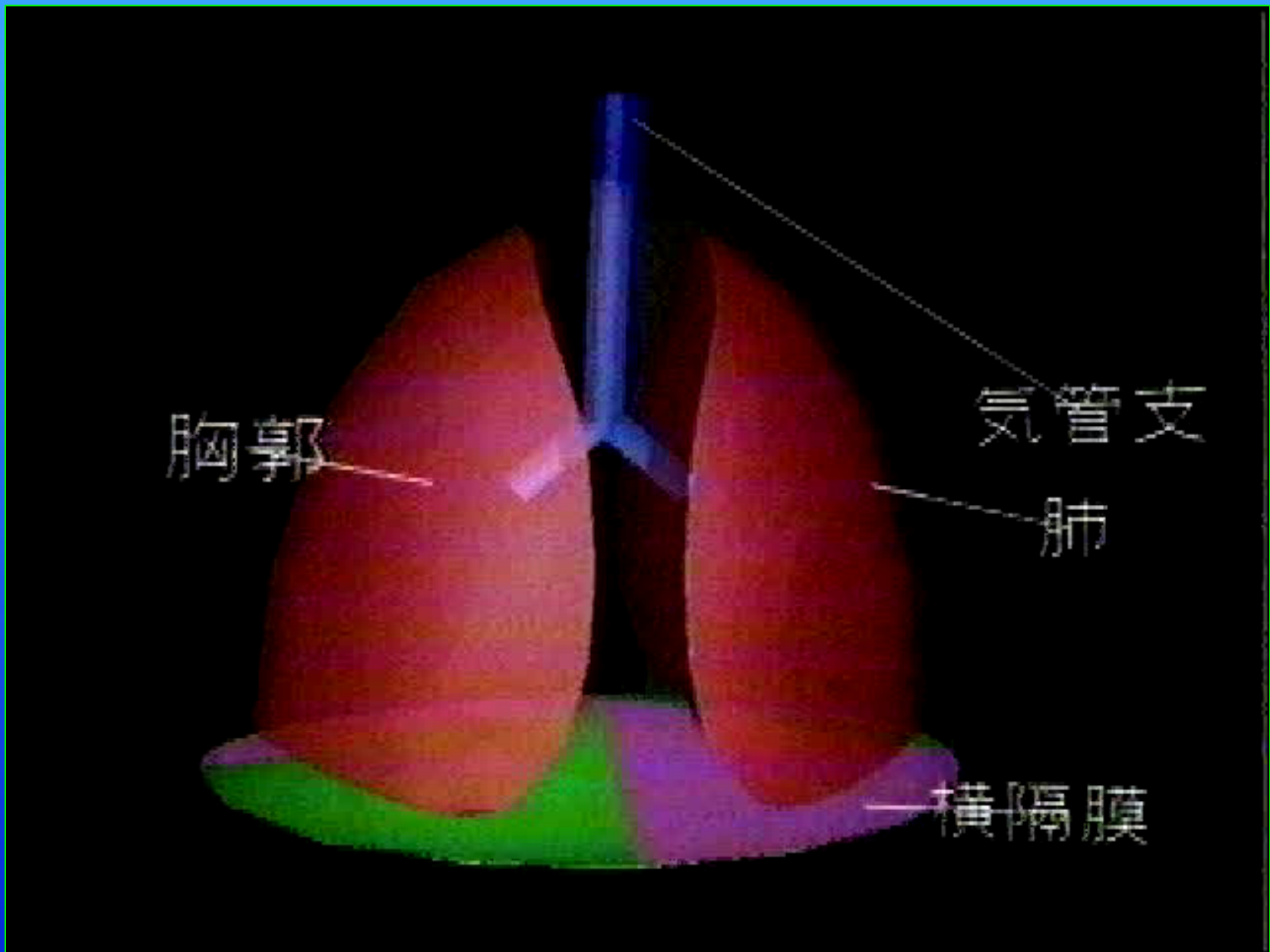


橫膈膜收縮

= 胸腔壓力減少

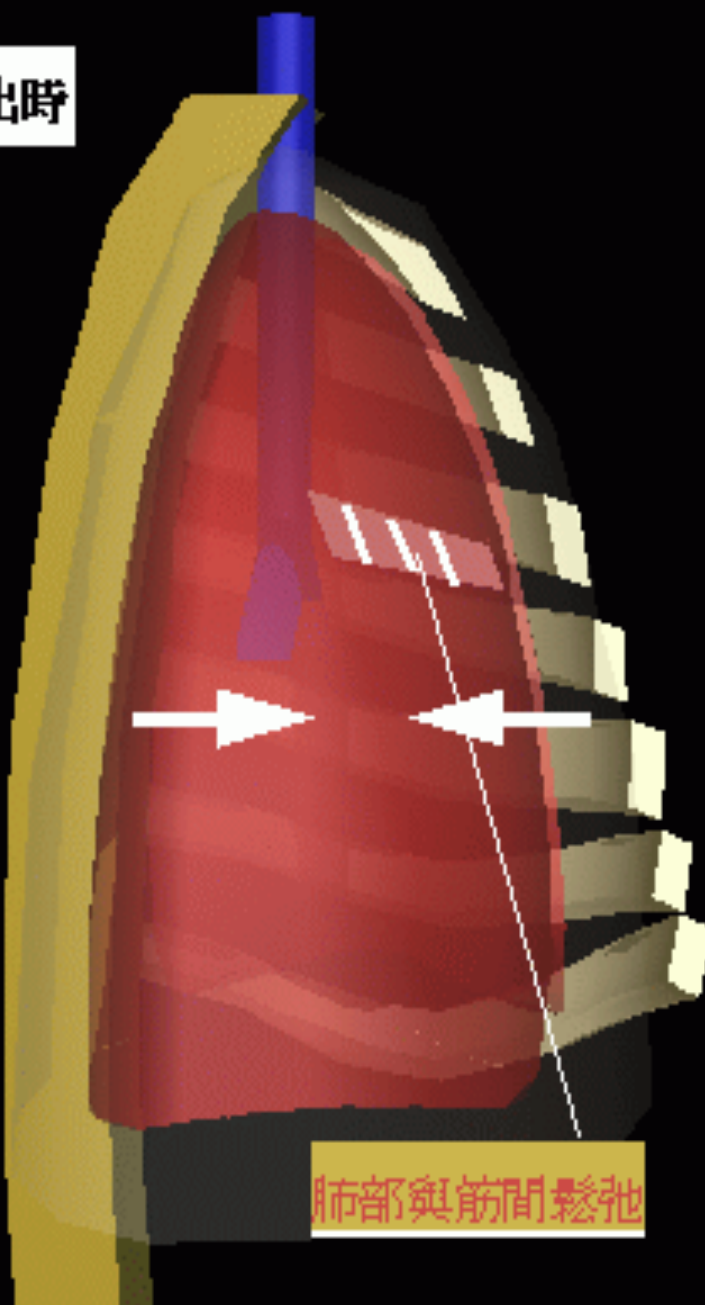


肺部及橫膈膜活動



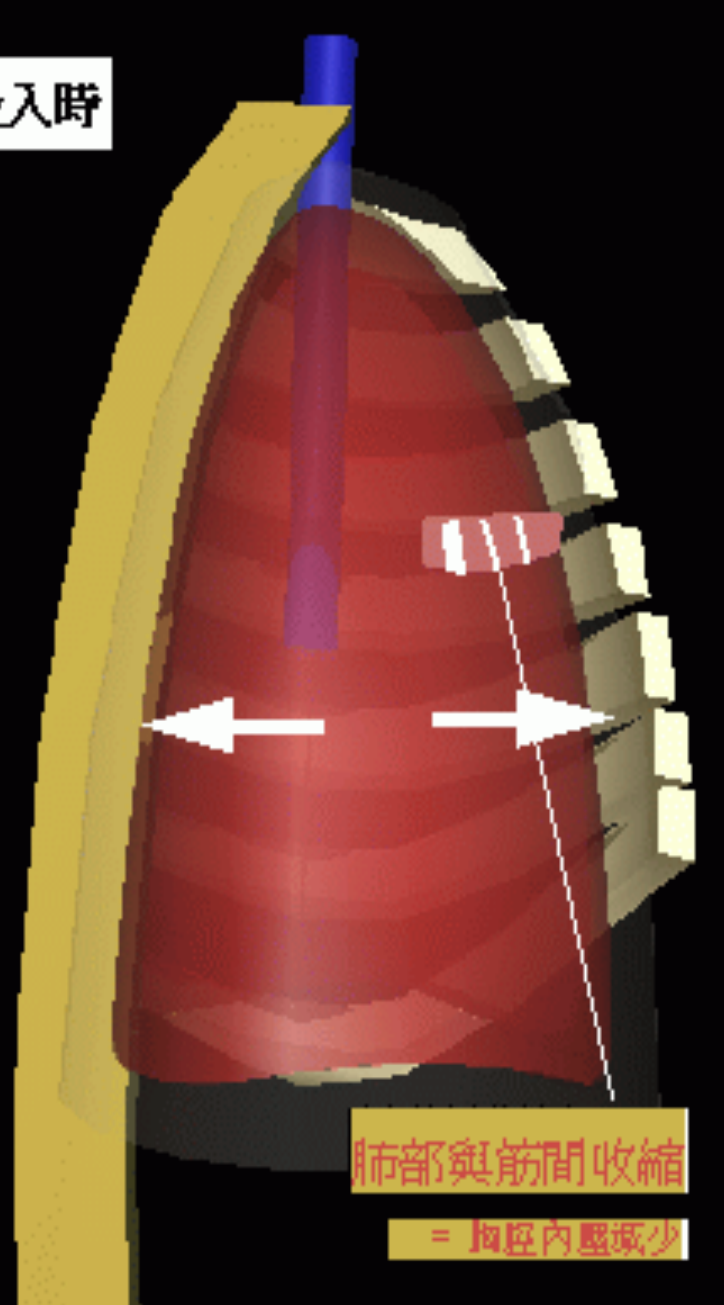


呼出時



肺部與筋間鬆弛

吸入時

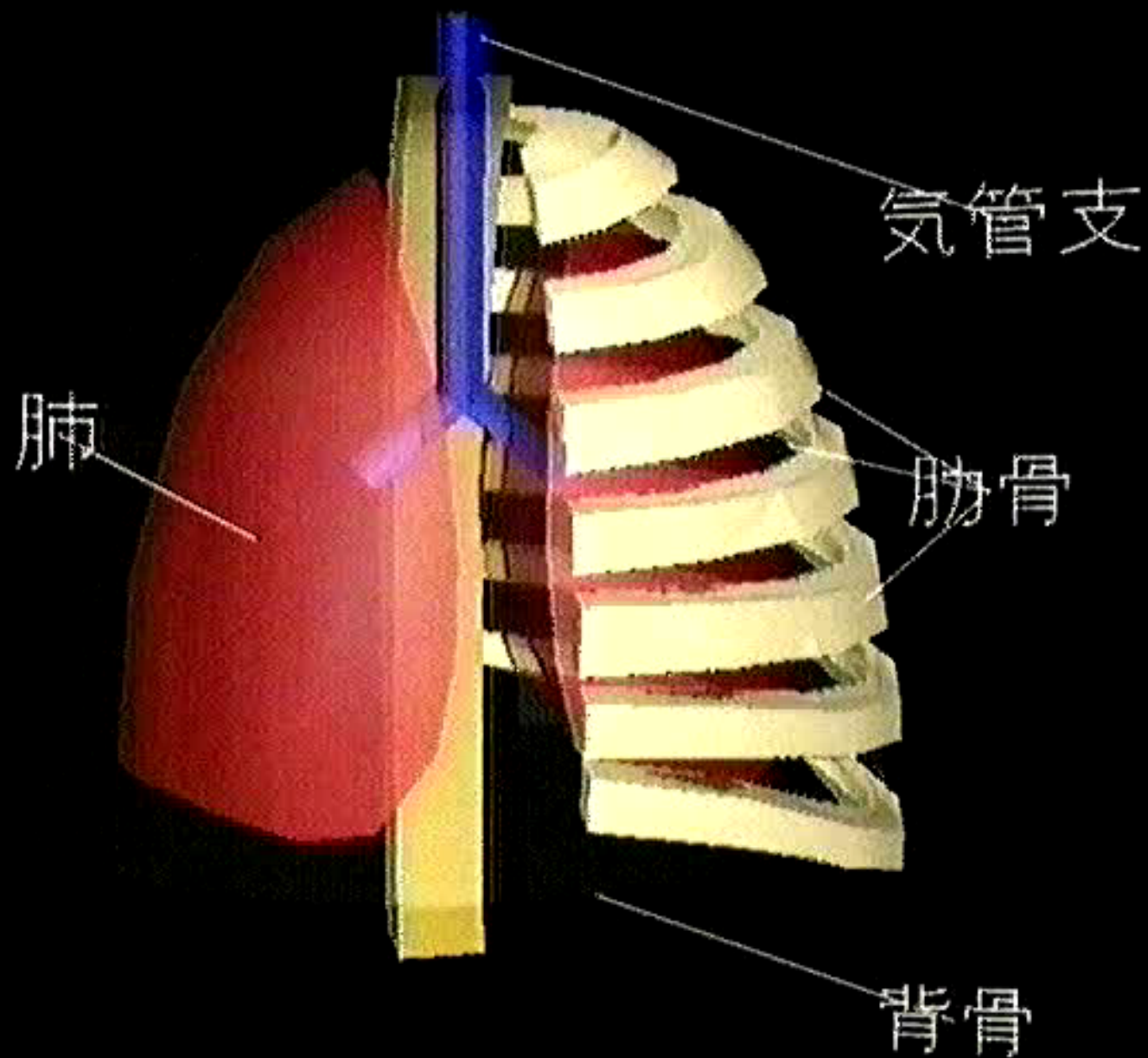


肺部與筋間收縮

= 胸腔內壓減少



肋骨活動

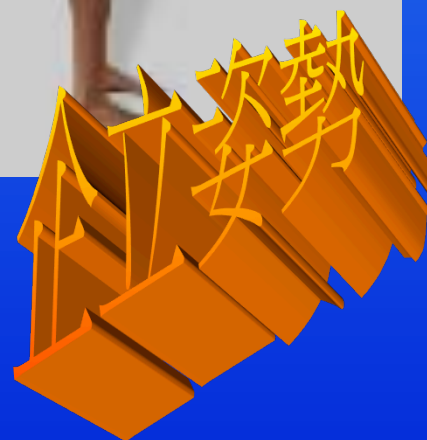




金鸡

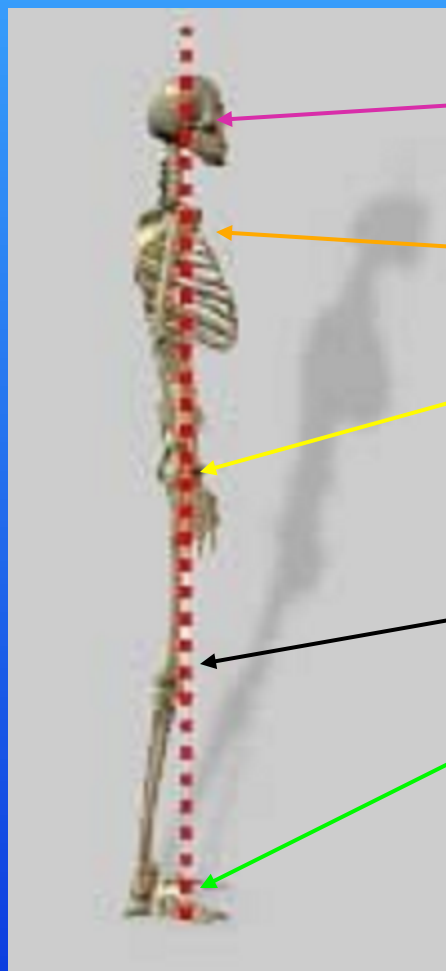


© Disney





正確企立的姿態



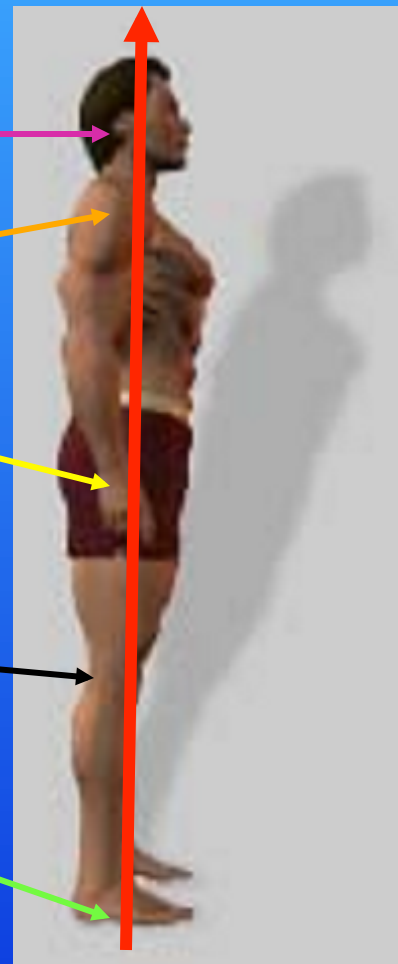
1. 耳朵

2. 肩膊

3. 髖關節
(麒麟關節)

4. 膝蓋

5. 腳中

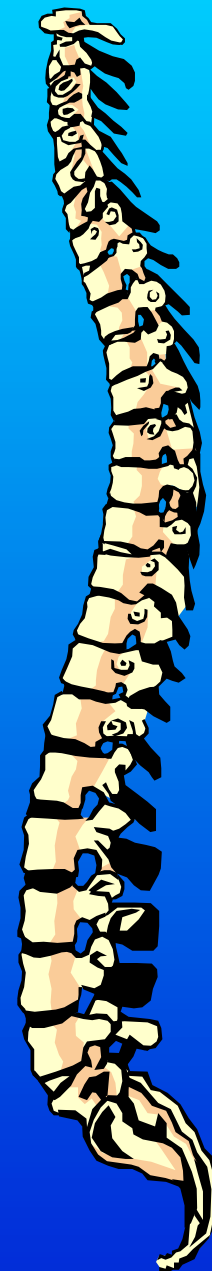


將五點連為一線



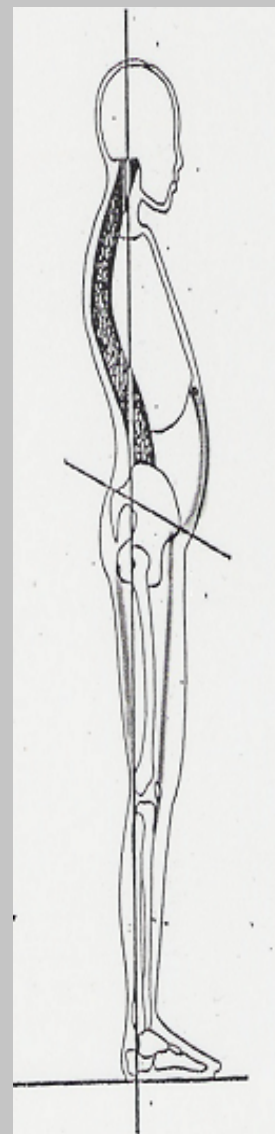
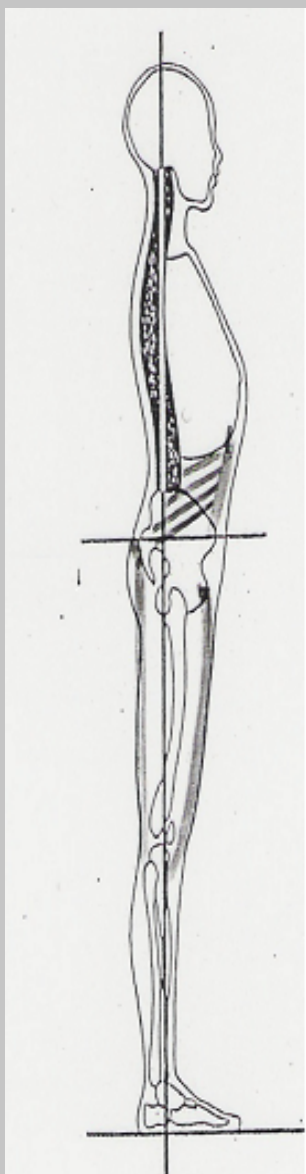
唱歌/演奏的姿勢

若果不當，會嚴重影響技術的訓練，
表演效果。





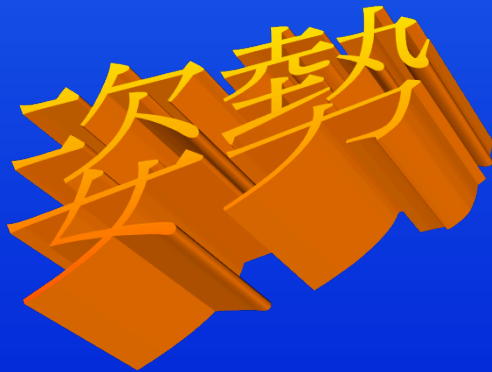
姿勢與脊骨健康





過份的誇張 / 拘謹 / 做作







群體性的和諧美



其他演奏的姿勢

標誌著：

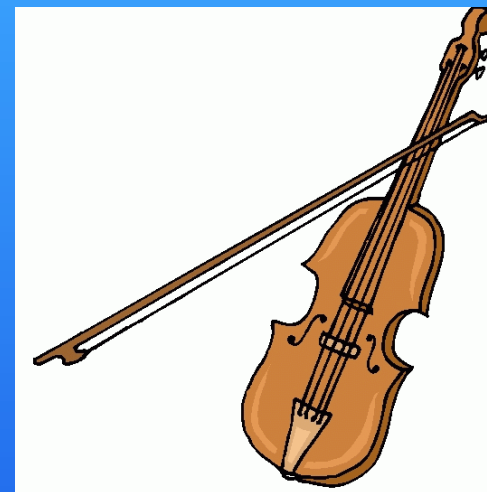
1. 表現演奏者的演奏狀態
音樂內容 / 演奏者情緒
2. 音樂操藝的表現
3. 音樂修養的表現
4. 影響觀眾欣賞趣味
5. 整體審美，演奏的質量



Image: AT work does not force 'good posture' onto the child, but rather allows the student to release held tension by simply becoming aware of it.

嚴肅性 / 真實性

姿勢



控制樂器的技藝
用的指力，動作





音樂家的姿勢

合理、自然、大方、表裡合一
來表現和諧的神形

以樂器為硬件，遵守者樂理的規律

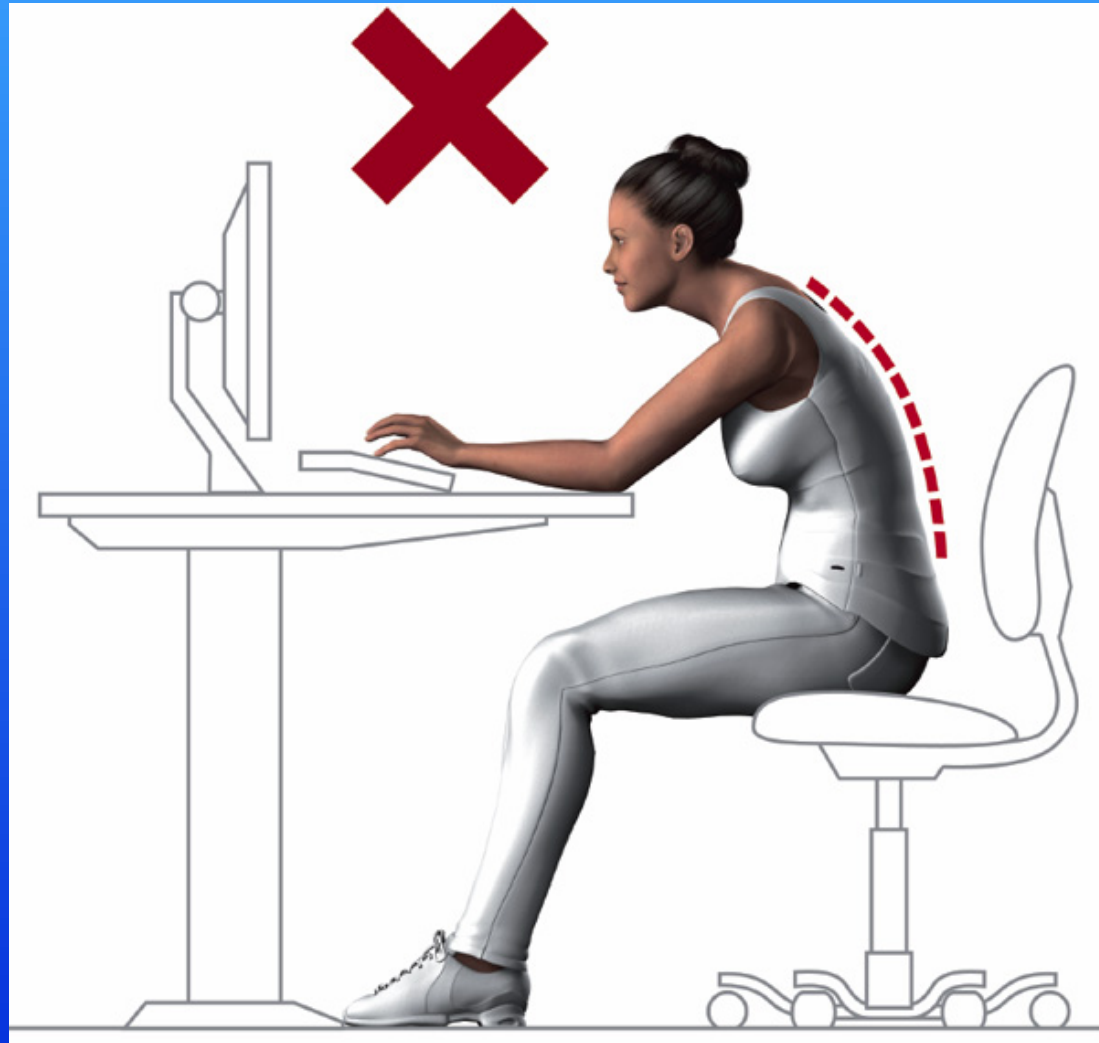
因應著樂曲的快、慢、強、弱，
音樂的內容/情緒

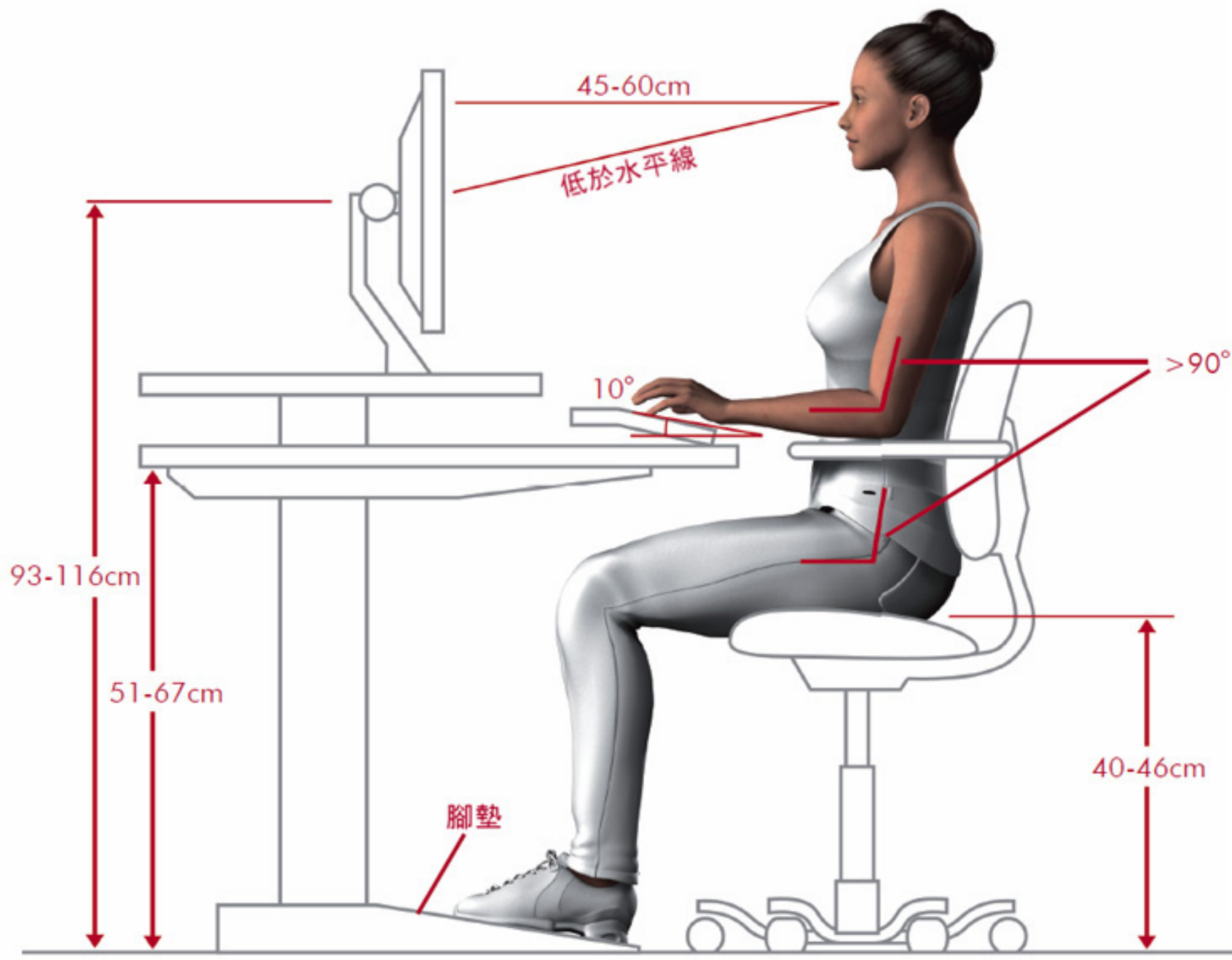
融匯演奏者的感覺、感情、
身體動力的表現



身體、樂器、樂曲、動力學、美學

日常生活 的 其他姿勢





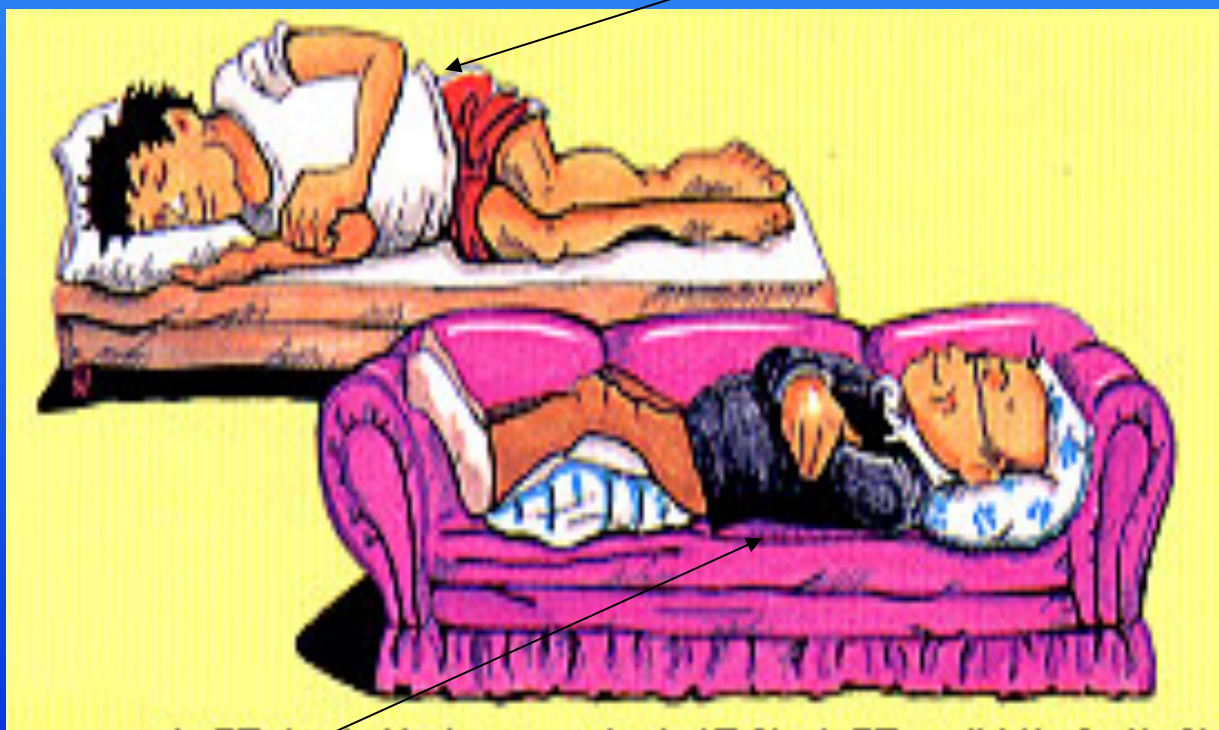


不良睡姿





正確睡姿





運動





伸展運動





頸部運動

後伸



左轉、右轉



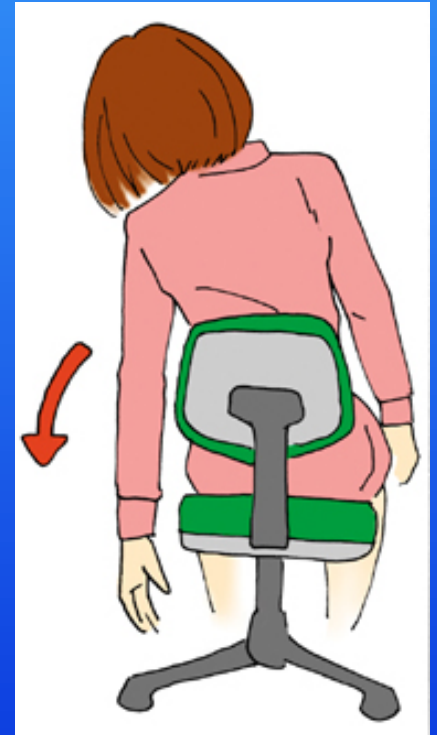
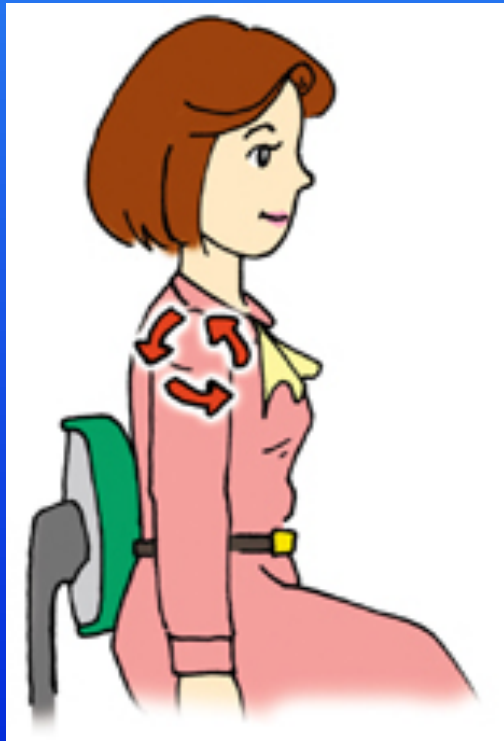


頸部側彎



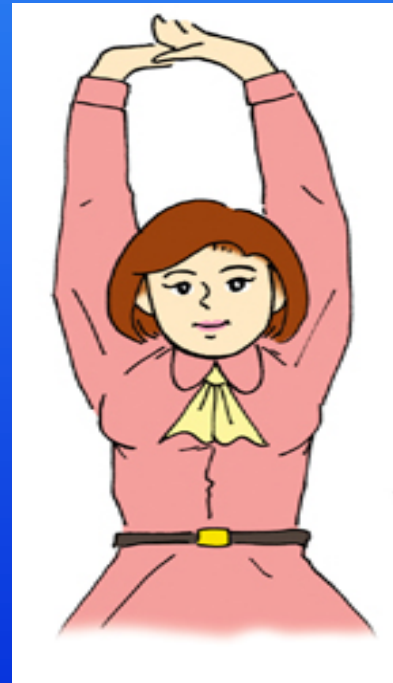


肩膊運動





伸手運動





適當的運動



(一) 個人興趣、能力

(二) 定時

(三) 伸展



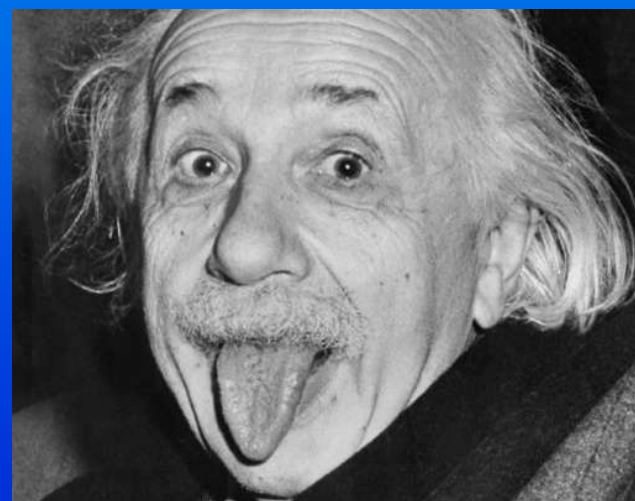
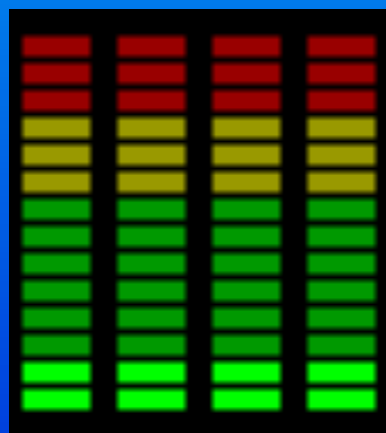
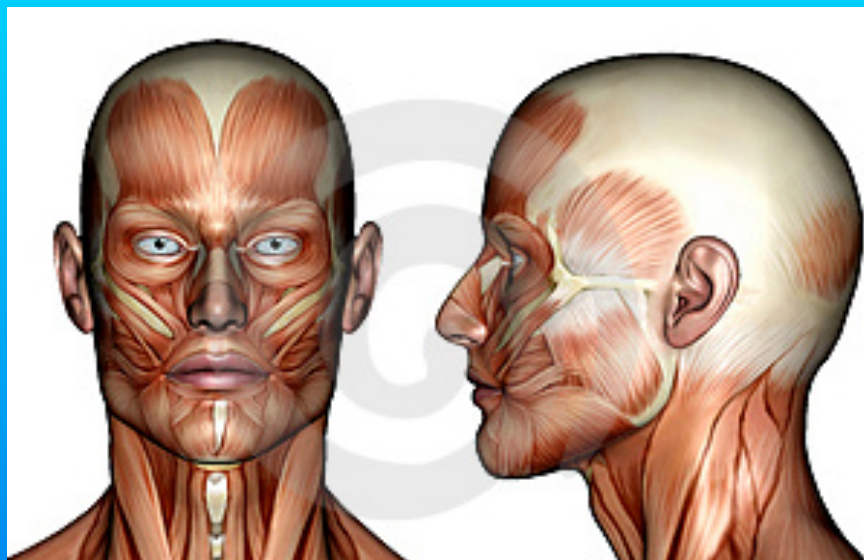
游泳



競步

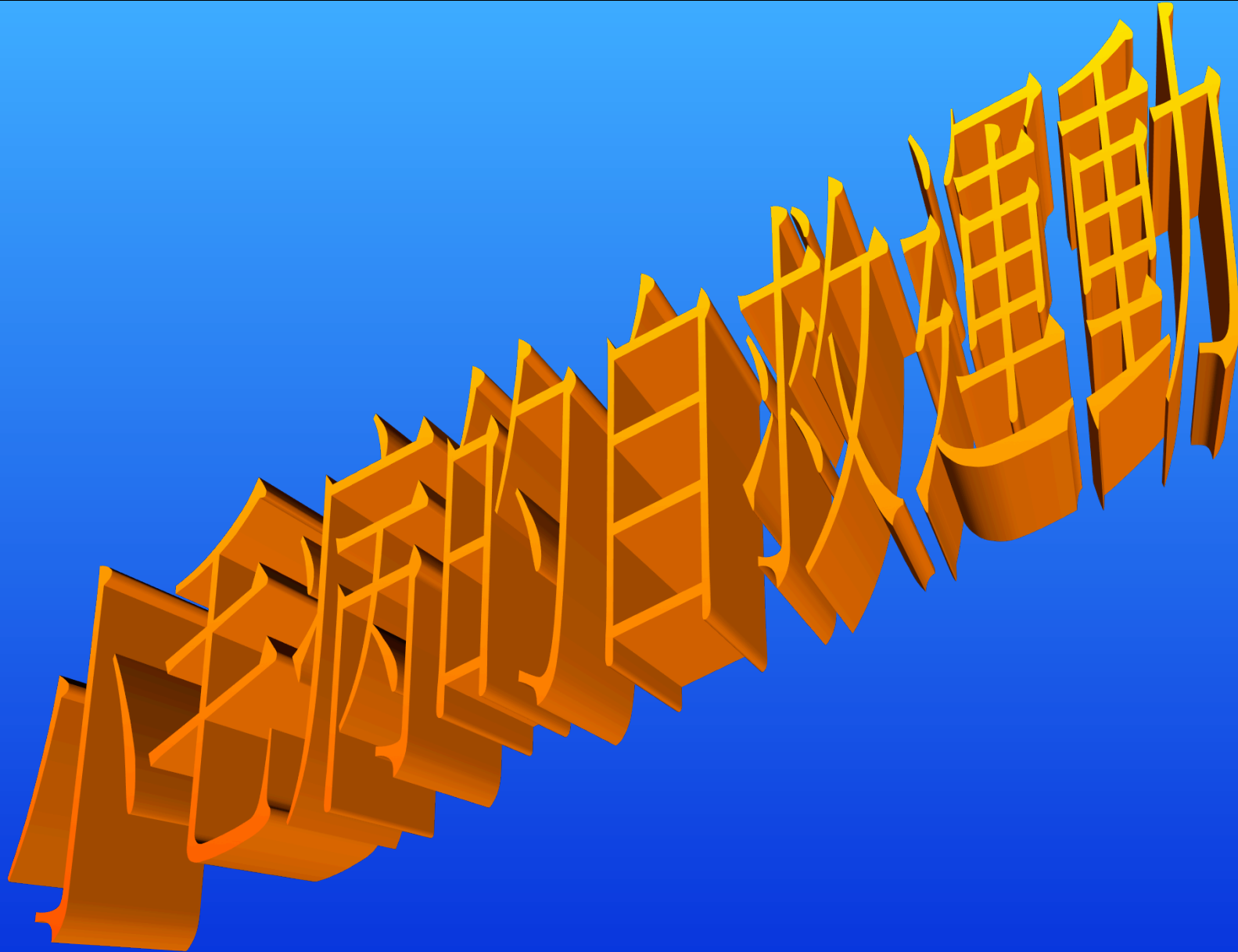


面部肌肉



面部肌肉

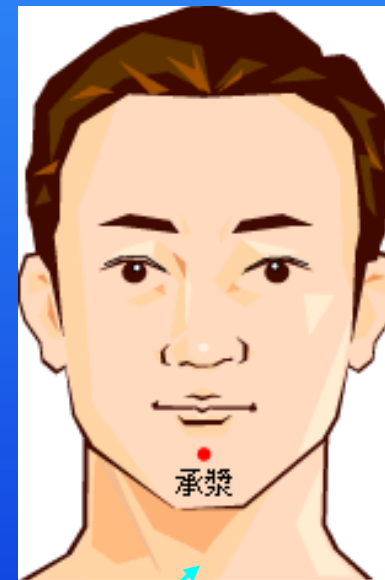






咳嗽 / 痰上頸

承漿穴(嘴唇下正中凹窩)



天突



打嗝

橫膈膜發生痙攣，令呼吸方式產生變化

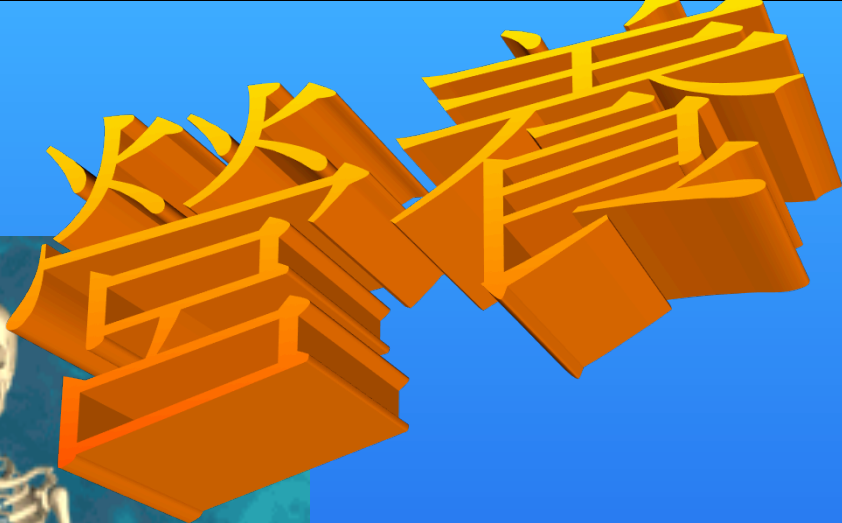


鳩尾

中脘

巨闕





骨骼系統 的營養



蛋白質

維他命

礦物質

支持身體的纖維

B雜

C

D

E



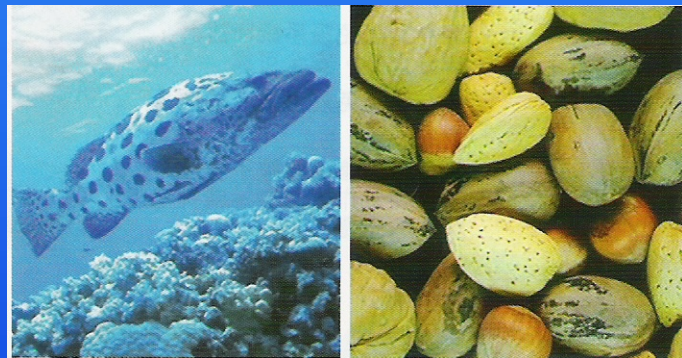


亞米加-3 脂肪酸 深海魚油

OMEGA - 3 Fatty Acid
Deep Sea Fish Oil

兩種不飽和脂肪酸：

eicosapentaenoic acid (EPA) 及
docosahexaenoic acid (DHA)



能潤滑關節，協助骨骼的活動，
減除一些關節炎的痛症，
緩和關節的腫痛



葡萄糖胺

GLUCOAMINE SULFATE

2001年的比利時大學研究報告中
攝取葡萄糖胺有助關節的健康



減輕關節損耗

保持關節、韌帶及軟骨的構造和彈性



礦物質

鈣



鎂

磷



鈣

Calcium

磷

Phosphate

鎂

Magnesium

鋅

Zinc

錳

Manganese



中藥：

『腎主骨生髓』
補腎為主



骨碎補

補腎、續骨治傷、活血及止痛

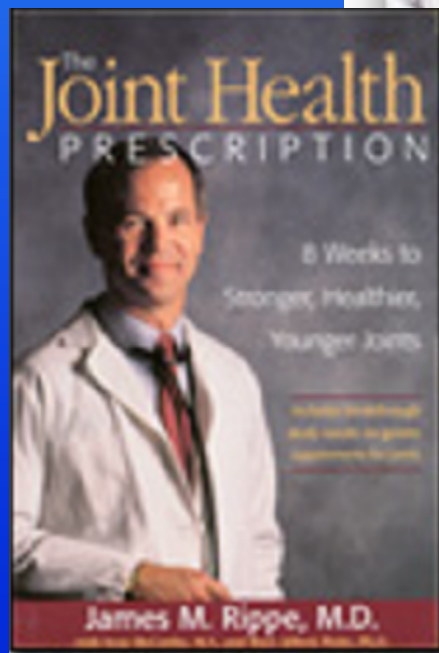
黃芪

補中益氣、益衛固表，利水消腫

Dr. James M. Rippe, M. D.

“The Joint Health Prescription”

8-14星期能達到
強壯些、
健康些及
年青些
的關節





水溶性骨胶原蛋白冲剂

Gelatin Based Supplements

『水溶性骨胶原蛋白冲剂』主要含：

水溶性的胶原蛋白
维他命C
钙
磷、镁、锰





水溶性骨胶原蛋白冲劑 Gelatin Based Supplements

Dr. James M. Rippe, MD

指出『水溶性骨胶原蛋白冲劑』
給關節健康希望的一項研究



火衰
宮冷

潤腸

上痛

保護

修補

消腫



對喉嚨有益的食物

燉蘋果



燉雪梨



檸檬蜜糖水

八仙果

是中國一種涼果，帶中藥味及薄荷味，
能舒緩喉部痕癢，並且化痰止咳。

八仙果的製法是將陳皮、半夏、茯苓、
甘草、二陳湯、冰片等中藥
塞進佛手柑的果肉內，風乾之後切粒而成。

古傳八仙果是用「香橼瓜」（类似橘子的瓜果）
制成，近來則多采葡萄柚制作。



陳皮

即橘皮，由橘子成熟後的果皮晒乾或烘乾所得。陳皮放置年份越久越好，故稱為「陳皮」。

陳皮是一味重要的中藥材，可以用作烹飪佐料及製作零食。

陳皮具有燥濕化痰、
理氣和中的功效

含維他命**B**及維他命**C**



羅漢果

是中國一種獨特的果實



味甘、性涼，益肝健脾，有清熱解暑、化痰止咳、涼血舒骨、清肺潤腸和生津止渴等功效；可治喉痛、聲沙、氣管炎、哮喘、咳嗽、胃熱、便秘、急性扁桃體炎等症。

一種極好的清香、甘甜飲料，
可提神生津



湯水篇





蘋果雪耳湯

蘋果	4個
無花果	3粒
豬展	1條
雪耳	1朵

1. 雪耳沖洗一下，浸發至軟身。
蘋果削皮切塊。
豬展切塊。
2. 煲滾半煲水，放入所有材料，
水滾後收慢火續煲兩小時，以鹽調味即可飲用。

潤喉生津

杏汁豬肺湯

1. 杏汁要生磨 (南杏9/北杏1)
2. 豬肺要沖水
3. 湯底加火腿、雞爪、赤肉、果皮

養顏潤肺，止咳化痰，潤膚。
可治喘咳，是健肺及防肺病的健康湯水。

白肺湯炮製過程



1. 將水灌入血管內，讓血水及污物沖出。



2. 豬肺切件，用白鑊兜炒三四次，水分會在過程中溢出，加薑汁。



4. 所有材料放燉盅內封好燉七八小時。



5. 在最後半小時，加入杏汁即成。



音樂哲理

骨骼系統

湯水 呼吸系統

姿勢

伸展運動

運動

小毛病的自救運動

骨骼系統的營養

對喉嚨有益的食物

仲有更進一步層次的音樂領域呢！





撒慕爾紀上
(Samuel 1) 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 最後一篇是全集的總結 – 精心之作的大讚美歌 – 光榮頌

..... 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

聖詠





祝 福



美妙的音樂人生