

者、頁數、日期、出版社及出版日期(如果是期刊報紙,則還要注明刊名或篇名、卷期、所在之版次或頁碼)著錄清楚,以爲日後參考或追索的依據。

至於「怎樣查找文獻資料」,則列出:明確研究課題的中心內容和主題、選擇檢索工具、確定檢索途徑及方法、記載已查到的原始文獻目錄清單並注明出處等步驟;從分類、主題、著者及號碼四種途徑查找;簡述期刊索引與報紙索的性質、種類,圖書館中常用的分類、書名、著者與標題四種卡片,以爲讀者參考之資。

由於是書係 1997 年初版,距今已有五年之久了,有關藉由網際網路搜尋資料的方法隻言未提,可說是美中不足。筆者曾利用「中華民國期刊論文索引系統」與「中國期刊網」,以「閱讀技巧」爲關鍵字加以檢索,分別得到 11 篇與 53 篇,雖然大多偏重於英文的閱讀技巧(僅少數未限於英文閱讀,如趙勤、石睿、徐進<淺談漢語閱讀技巧問題>,《伊犁教育學院學報》2001 年 3 期;張懷滿<掌握閱讀技巧提高閱讀能力>,《繼續教育研究》2001 年 6 期),但所羅列(談論)的方法,亦見諸於是書之中,由此可見其整理歸納古今學者心血結晶的努力,則爲其優點,爲單篇文章所無法取代者。

淺談脊椎與健康

志工 賴曉萱撰

編者按:有鑒於長期坐辦公桌者,若未能留意個人日常生活飲食或坐姿,難免會造成個人身體的各種不適症狀,因此我們承續第 10 期所刊載「夏天談食補」有關個人夏天飲食與身體保健的文章,推出此一系列,希望對我們每個人在愛惜自己身體時有所助益。

你知道脊椎和健康有什麼關係嗎?要怎樣知道自己的脊椎是否正常?希望看完這篇文章後,各位能對自己的身體有更多的了解。

在開始談脊椎骨之前,首先要介紹人體運作的模式,人之所以能夠順利的運作,主要是靠體內各器官和組織的分工合作。因此,只要一個器官出現異常的現象,就會影響到其它器官,進而影響到人體的機能。這也就是我們所謂的生病。因此,治病不能光治療發生異常的部位,也必需考

慮身體其它組織的關聯性，這才是根治疾病的方法。

但是，脊椎和健康到底有什麼關係？我們的脊椎骨裡面佈滿了重要的神經，這些神經向外延伸後會連到身體的各個器官。因此，當脊椎發生異常也會影響到我們的器官；同樣的，當我們的器官有異常時也可以從脊椎骨上發現異常的地方。再根據上面提過的理論，只要有一個器官出了毛病，就會影響到全身。更何況是有許多重要神經的脊椎骨，一旦出現問題，後果就更加嚴重了。

一般說來，脊椎最常出現的問題就是彎曲，有人是前後彎曲，有人是左右彎曲，也有人左右歪扭的。前後彎曲的人我們比較容易看得出來，但是脊椎左右彎曲或歪扭就不太容易發現。那麼是什麼原因使脊椎骨產生彎曲呢？原因有許多種，其中最大的原因是股關節的亞脫臼。這種股關節的亞脫臼現象，從外觀看，是分辨不出來的，可以正常走路、跑跳，也不會疼痛，卻會影響到身體的健康情形。

股關節一旦出現亞脫臼的情形，就會產生兩腳長不一的症狀，使得骨盆產生傾斜。由於骨盆是固定腰椎的最後一塊骨頭，所以腰椎、胸椎、頸椎也會跟著產生傾斜，這和地基的傾斜造成整個房子的傾斜是同樣的道理。其次就是不正確的姿勢所造成的，諸如彎腰駝背，或老是朝同一個方向躺著……，等也會造成脊椎彎曲。

那要怎麼知道自己的脊椎是否正常呢？最好的方法是找信譽良好的整脊師替你做個檢查。否則也可以用些簡單的方法來觀察自己。第一是看看自己的肩膀是否保持水平：一般說來，當一的肩膀嚴重傾斜時，比較容易引起氣喘、胸部疾病和內臟下垂等疾病。而當一邊的肩膀嚴重上揚時，容易引起肌肉痠痛、五十肩、背痛、婦科疾病及坐骨神經痛等疾病。第二則是看看雙腳的長度是否一致：平躺在地上，兩腳跟併攏，腳掌自然放鬆，如果兩個腳掌的中心點與床呈 60° 就表示脊椎和骨盆是正常的，如果腳的長度不同就有可能心臟、胃、肝臟等慢性病的起因。

既然知道脊椎的異常會引起身體的病變，反過來說治療脊椎也就能治好許多疾病，希望各位能多多重視自己的脊椎健康。我在這只是大略提一些觀念，有興趣的人可以到書店閱讀相關書籍，我想對大家是很有幫助的。