

## 小心烹飪動作 以免煮出酸痛

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

民以食為天，烹飪煮飯自然是生活大事，但要小心注意自己的烹飪姿勢，免得煮出一身酸痛來。建議您炒菜時手肘可輕鬆垂放，避免處於緊繃狀態，炒菜時減低手肘過大的擺動幅度。拿起鍋子時，最好用兩手一起拿，保持縮小腹，如果要用單手拿，手臂儘量靠緊腋下。另外要注意的是，長時間切菜，也很容易造成手指和手腕的肌腱發炎，因此烹飪時要斟酌準備食材量，避免造成使用過度，以減輕肌腱負擔。烹飪空檔時，亦可做以下手筋伸展的暖身動作。

### 動一動：如何做手筋伸展動作

#### 解決 1：伸指肌/屈指肌伸展

#### 動作：

(1)伸指肌群：手臂往前平舉，手肘打直，掌心面朝下，握拳，用另一手將手腕往下拉，直至感覺緊繃，停留 15 秒，重覆 15 次，再換邊操作。

(2)屈指肌群：手臂往前平舉，手肘打直，掌心面朝上，用另一手將手腕往下拉，直至感覺緊繃，停留 15 秒，重覆 15 秒，再換邊操作。



## 解決 2：伸展肌/曲指肌伸展

### 動作：

(1)伸指肌群：手持啞鈴，手臂往前平舉，手肘打直，掌心面朝下，手腕向上用力(如圖示)，再慢慢放鬆，重覆 15 次，再換邊操作。

(2)屈指肌群：手持啞鈴，手臂往前平舉，手肘打直，掌心面朝上，手腕向上用力(如圖示)，再慢慢放鬆，重覆 15 次，再換邊操作。



## 解決 3：伸展伸拇指長肌

### 動作：

將拇指握住，手腕往下伸展，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次。

