

頸根護理

只要富貴不要包

加樂生技國際有限公司

甚麼是富貴包？

富貴包指的是在後背上部頸胸交界處，也就是第七頸椎和第一胸椎有凸出的軟組織，就像頸椎生了個「大包」。

富貴包另一個常見特徵，是頸後有一條很深和明顯的橫線。





： 富貴包是甚麼？ ：

富貴包指的是在後背上部頸胸交界處，也就是在第七頸椎和第一胸椎有凸出的軟組織，就像頸椎生了個「大包」。富貴包另一個常見特徵，是頸後有一條很深和明顯的橫線。

兩大成因

- 頸胸椎長期持續受壓，從而
- 產生富貴包。



機不離手

長時間低頭注
視手機螢幕



坐姿不佳

以烏龜頸姿勢
頸部向前伸



富貴包對身體有甚麼影響？

富貴包形成後會加重對頸肩肌肉壓力，若長時間得不到適當治理，更可能引致肩頸痛，甚至覺得上背酸痛及手部麻痺無力。同時，富貴包形成的位置，亦會有麻痺感。

富貴包情況嚴重者，椎動脈會受到壓迫，繼而影響大腦供血，日常生活中容易頭暈眼花。若脊髓繼續受壓，影響活動能力，嚴重者會導致癱瘓，因此有需要正視富貴包問題。

另外，在中醫角度，「富貴包」位於大椎穴，第七節頸椎凹陷處，它是人體的十字路口，有承上啟下的作用，大椎不通，會堵塞七條經絡，包括督脈、膀胱經、大腸、小腸、三焦經、膽經及胃經，導致一系列不適的症狀。中醫認為「頭為諸陽之會」，而長期的頸椎錯位及「富貴包」，可令經絡不通，氣機鬱滯，阻礙頭部陽氣及氣血運行，而出現頭暈、視力模糊、失眠、精神疲倦及健忘等症狀。

只要富貴不要包！



： 富貴包的影響 ：

「富貴包」位於大椎穴，第七節頸椎凹陷處，它人體的十字路口，有承上啟下的作用，大椎不通，會堵塞七條經絡，包括督脈、膀胱經、大腸、小腸、三焦經、膽經及胃經，導致一系列不適的症狀。而長期的頸椎錯位及「富貴包」可令經絡不通，氣機鬱滯，阻礙頭部陽氣及氣血運行。

① 肩頸痛



② 上背酸痛



③ 頭暈眼花



④ 手部麻痺無力



⑤ 失眠



⑥ 精神疲倦



⑦ 健忘



⑧ 嚴重導致癱瘓



6個意想不到的壞習慣

1 經常低頭看手機

2 低頭看書姿勢過久

3 工作常使用電腦

4 肩頸部常挑重物

5 駝背、烏龜頸加上圓肩

6 肥胖或慢性病等，都是造成富貴包的原因

頸根自我檢查

可嘗試背貼牆站立，雙腳打開，雙腿、臀部、背部和肩胛骨都靠牆，然後檢查自己頭部能否貼到牆，如果貼不到而且頸部有明顯凸起，即是已出現富貴包的徵兆。即使後頸沒有明顯凸起，頭部貼不到牆也證明姿勢異常，即使未形成富貴包，亦應盡快矯正處理。



頸根護理技巧分析

- .氣罐平衡：扭轉大椎周邊筋膜，拔除濕寒外邪
- .外治能量平衡：深層紅外線與聲納作用-舒筋理氣
- .動態校正以祈骨正筋柔告別3C頸
- .精密頸部周邊筋膜能量平衡按摩



只要富貴不要包！



判斷是否有富貴包：

出現富貴包的徵兆



- 1) 嘗試背貼牆站立，雙腳打開
- 2) 雙腿、臀部、背部和肩胛骨都靠牆
- 3) 檢查自己頭部能否貼到牆
- 4) 如果貼不到而且頸部有明顯凸起



後頸沒有明顯凸起，頭部貼不到牆也證明姿勢異常。
即使未形成富貴包，亦應盡快矯正處理。



榮獲國際唯一認證健康醫學藥學化妝品金牌獎

◦ 固椎性

成分 | 冬青、沒藥、絲柏、薰衣草、肉豆蔻、尤加利

◦ 補給-神經

成分 | 羅勒、橙橘、雪松、迷迭香、廣霍香、香蜂草、
鼠尾草、馬喬蓮

◦ 尤加利

成分 | 尤加利





法國普羅旺斯芳香處方

固椎性 | 048

- 調富貴背、烏龜頸、水牛背及大椎凸起紓解
- 長時間伏案工作、低頭族引起的不適，芳香調理最佳解方



尤加利 | TF03

- 舒緩-調理肌肉和關節
- 安神、放鬆焦慮，讓你卸下重擔



補給-神經 | 060

- 調理身體亢奮狀況，滋潤身體傳導力量