

# 不再捱痛！ 免吃藥！免打針！免開刀！

復健專科醫師周明峰 首創精準療法  
根治腰酸背痛及各種疼痛疑難雜症

◎周明峰



一般人(包括醫師)對腰酸背痛的病因多遭誤導。車禍、工作、跌倒、運動所造成的疼痛，係來自肌肉(肌肉、筋膜)扭傷，並非骨刺、坐骨神經痛、椎間板突出、壓迫神經、關節炎等脊椎的問題。只要徒手檢查肌肉的緊硬與強弱、動作的障礙與姿勢的彎曲，不需X光或MRI，很容易便可準確診斷出疼痛的根源。若在傷處以輕按手法及輕緩拉筋的精準療法(Touch-and-Hold & Stretch-and-Hold of The Precision Method)治之，必速效而癒。疼痛都是肌肉傷惹的禍，不檢查肌肉便誤入歧途，不醫治肌肉就徒勞無功。

市面上許多無益的檢驗及無效的療法，枉費金錢、時間和心力，又受苦受罪，終久不癒，因其抓不到癢處(沒找出確切的病因)，未能對症下藥(治療的部位與方法不對)。但只要診斷準確、治療的部位及方法對、治療的次數及時日夠，不管新傷或舊疾，短期內即可痊癒。同樣的道理也可應用到身體其他的部位—頭、眼、鼻、嘴、舌、耳、顏面、頸、肩、臂、手、腕、指、胸肋、乳房、腹、脊椎、尾骨、會陰、臀股、膝腿、足踝、腳跟、腳趾；以及諸種疼痛疑難雜症—纖維肌痛、慢性疲勞、月經痛、子宮內膜組織異位、熱潮紅、懷孕腰痛/月內風、皮蛇痛/疹後神經痛、撞/灼/割傷痛、疤痕癢痛、結節、小兒麻痺後遺症、中風後遺症、脊髓損傷癱瘓後遺症、骨折/脫臼後遺症、開刀後非手術性傷痛、非疾病性高血壓、姿勢歪斜、駝背、長短腳、膝內翻(內八字腳)、頭痛、頭皮麻感、頭暈、眼花、耳鳴/頭殼雜音、暈車、眨眼、眼垂、嵌睫、眼瞼閉合不全、斜視、乾眼症、眼袋、臉面皺紋、眼瞼/耳朵/嘴唇/舌頭/陰唇變形、大小眼、耳痛、耳塞、顏面抽搐、顏面神經麻痺、三叉神經痛、鎖顎、垂頷、嗅覺/味覺喪失、口舌灼熱、躁動嘴唇/下頷、流涎、垂頭、歪頭、陣攣性斜頸、晃頸、打嗝、吞嚥困難、打鼾、發聲障礙、五十肩、軸轉肌袖口撕裂、胸廓出口症候群、習慣性肩關節脫位、網球肘、桂旺氏病(前臂痛)、垂腕症、腕痛手麻、腕隧道症候群、扳機指、局竈性肌緊、手掌攣縮病、手指關節腫/僵/痛、指/趾甲變形、胸肋痛、乳房痛、呼吸暫停、胃腸激躁症、胃液回流、胃腹絞痛、突肚、便急/頻便/大便失禁、尾椎痛、坐痛、性交痛、陰道鬆弛/緊縮/痙攣、膀胱激躁症、尿急/頻尿/尿失禁、陽痿、陰莖異常勃起、陰莖海綿體硬結、子宮/直腸脫出、小腿抽筋、躁動腿、夾脛症、截肢痛、幻肢痛、靜脈曲張、蛛網靜脈、痔瘡、碎步走路、大趾囊尖腫(大趾外翻)、腳底筋膜炎、厚繭痛、腳跟痛、跟腱緊、足神經瘤、足纖維瘤、畸足、手腳冰冷/麻感/水腫、——等。

周醫師在復健醫學界歷史最悠久，規模最大的紐約大學醫學中心完成專科訓練，擁有台灣及美國復健專科執照，Hawaii 大學醫學碩士，專精腰酸背痛以及各種疼痛疑難雜症的診治，經驗逾卅五年，獨創精準療法，成功率 90-100%，著書 “No More Pain All Pain Considered — A Breakthrough”(英文版)，《疼痛大突破》(中文版)，專為一般大眾而寫，簡明易懂，請參閱網站: [NoMorePainClinic.com](http://NoMorePainClinic.com)。

周明峰醫師 Emerson M. F. Jou, M.D., M.P.H.  
疼痛特別門診 NoMorePain Clinic  
2620 Walnut Ave., Suite A, Tustin, CA 92780  
(Tustin Ranch Rd 與 Jamboree Rd 之間) (714) 273-5309 (c)  
Email: [NoMorePainJouMD@aol.com](mailto:NoMorePainJouMD@aol.com)  
網站: [NoMorePainClinic.com](http://NoMorePainClinic.com)