



BEAUTY CODE **tGi**

LLLT 生物光能的應用

Low Level Light Therapy Application

運動恢復篇 – 您遭遇的問題

■ 運動與肌肉痠痛 (Muscle soreness)

運動如超過負荷會造成肌肉的不適應感與痠痛，有急性與延遲性兩種主要形式。

● 急性肌肉痠痛(Acute muscle soreness)

是指在運動中，或在運動後立即產生的肌肉酸痛。導因於肌肉內乳酸堆積、氧氣減少及組織浮腫等因素。這種不舒適感與痠痛通常持續短暫時間或運動後消失。

一般處置：利用伸展來拉長肌肉，增加血管壓力促進血液循環，帶走肌肉內的乳酸。

● 遲發性肌肉痠痛(Delayed onset muscle soreness; DOMS)

往往發生在運動後的24-48小時之間，通常肌肉酸痛持續時間在一至三天左右。這類型的肌肉酸痛源於肌肉纖維或結締組織結構性的傷害，而導致受傷的肌肉發炎和浮腫，刺激痛覺神經末梢，產生肌肉酸痛。

一般處置：伸展把短縮的肌肉回復成柔軟有彈性的狀態，也讓血液和養分加速抵達肌肉，並配合充分休息以進行身體肌肉組織修復工作。

運動恢復篇 - 幫助您快速恢復的好幫手

■ 運動與恢復

不過你不能不知道 - 除了上述做好運動後的“伸展”進行疼痛舒緩恢復，補充營養素修復、休息外。一個維護身體整體健康 (overall wellness)，幫助身體回復到自然的健康狀態的 LLLT 生物光能科技是值得您擁有的居家持續保健好幫手。

運動後使用行動光療機來減輕肌肉疲勞帶來的疼痛及痠痛。一方面可以增加循環代謝，增進營養素的利用率、一方面進行肌肉的修復。幫助變得更強壯維持最佳的適應水平，加速恢復身體的正常狀態。

參考資訊

■ 低能量生物光療 (Low Level Light Therapy 簡稱 LLLT)

利用特定光波長LLLT科技，**增強細胞能量**並引發細胞內電子訊號的傳輸等效應，能加速細胞修復幫助身體功能的癒合、促進血液循環、進而應用於症狀舒緩的科技，是目前眾多發展快速的物理性生醫科技領域之一，全球已經普遍被使用。

■ 文獻 (運動恢復研究)

Lasers Med Sci. 2015 Feb;30(2):925-39. doi: 10.1007/s10103-013-1465-4. Epub 2013 Nov 19.

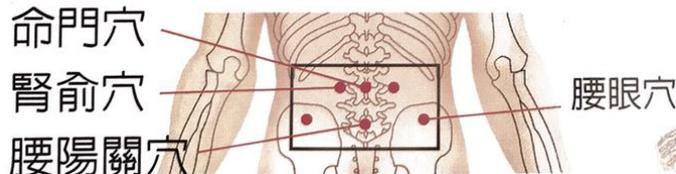
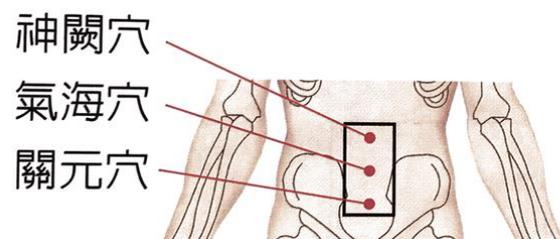
Effect of phototherapy (low-level laser therapy and light-emitting diode therapy) on exercise performance and markers of exercise recovery: a systematic review with meta-analysis

Leal-Junior EC1, Vanin AA, Miranda EF, de Carvalho Pde T, Dal Corso S, Bjordal JM.

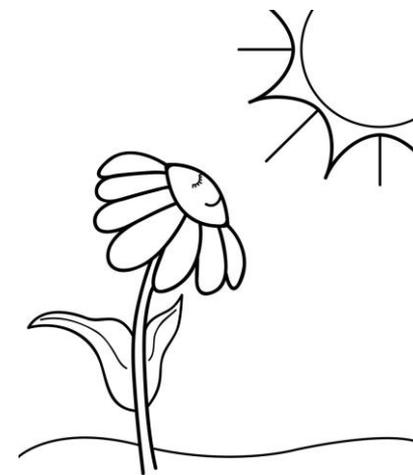
居家光療溫敷機 的運用

- **中醫**：人體是一個能量場，有開關通則不痛；痛則不通。
恢復氣血的平衡，克服經絡的阻塞，
寒是萬病之源，治未病先排寒。

- **溫敷(灸)**：提高氣血動能，驅除寒氣。 陽氣足，寒氣除



腰眼穴



寒是萬病之源

寒不是冬天容易感冒，手腳冰冷而以，許多臨床疾病如肌肉關節痠痛、手腳麻、肥胖、各式婦科疾病等，根源都可能是寒氣。

- 肌膚受寒：毛孔閉塞，不易出汗，一旦感冒會很嚴重。
- 肌肉受寒：造成局部肌肉緊繃，形成筋結，可能易有長期肌肉痠痛等問題。
- 經絡血管受寒：血液循環變慢，局部循環障礙等心血管疾病或免疫疾病。
- 關節受寒：容易合併濕氣，形成慢性關節炎。

被動的運動 — 溫敷

1. 建議大家養成有規律的運動習慣(如跑步、日行萬步等)。
2. 沒有運動習慣，行動不便或想要調節體質，這時“溫敷”就可以發揮很大作用。

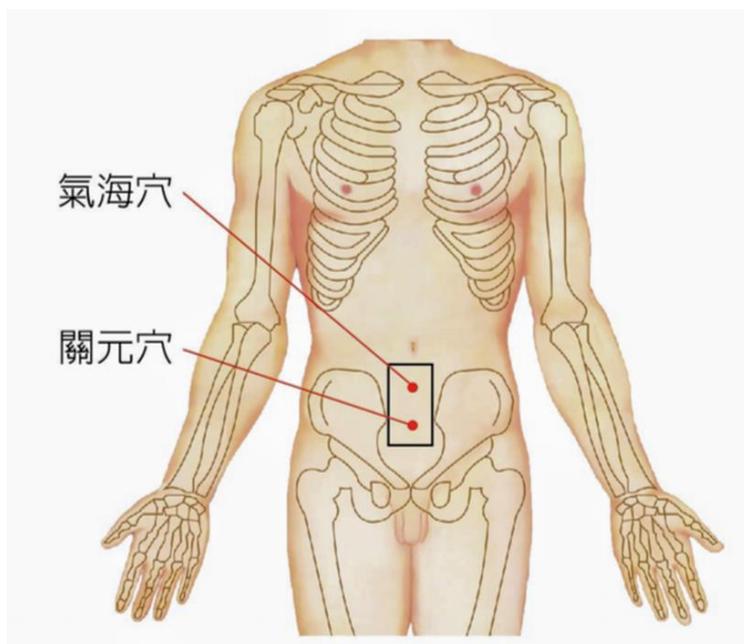
溫敷效益：

- 外部供給熱能提高體溫，增加循環及代謝功能。
- 放鬆緊張的肌肉與神經，活絡經絡氣血。
- 女生時常溫敷小腹，調節經期不順。

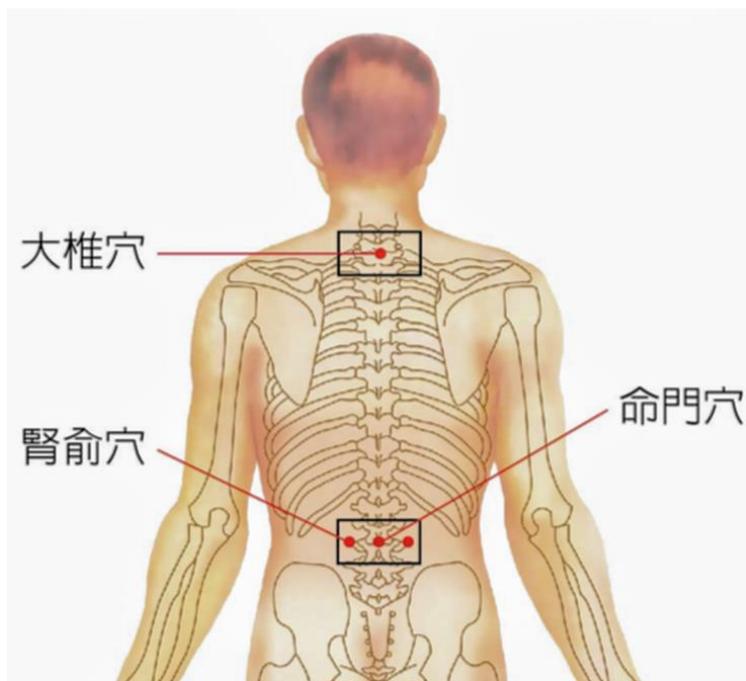
補氣養血，抗老防病

固本培元，生發陽氣，
可以抗衰老，預防疾
病。

氣海
關元



陽氣俱足寒氣自除



疏通督脈，激發陽氣
在人體的循環，提振
精神。

大椎
命門
腎俞

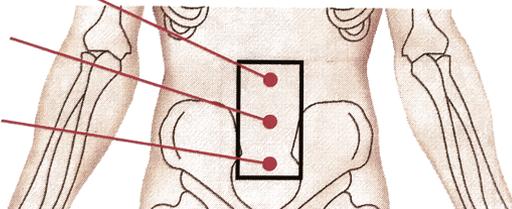
肌肉關節酸痛溫敷法

培補人體陽氣，驅散風、濕、寒氣，舒緩局部關節疼痛。

神闕穴

氣海穴

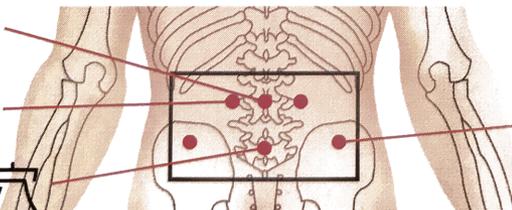
關元穴



命門穴

腎俞穴

腰陽關穴



腰眼穴

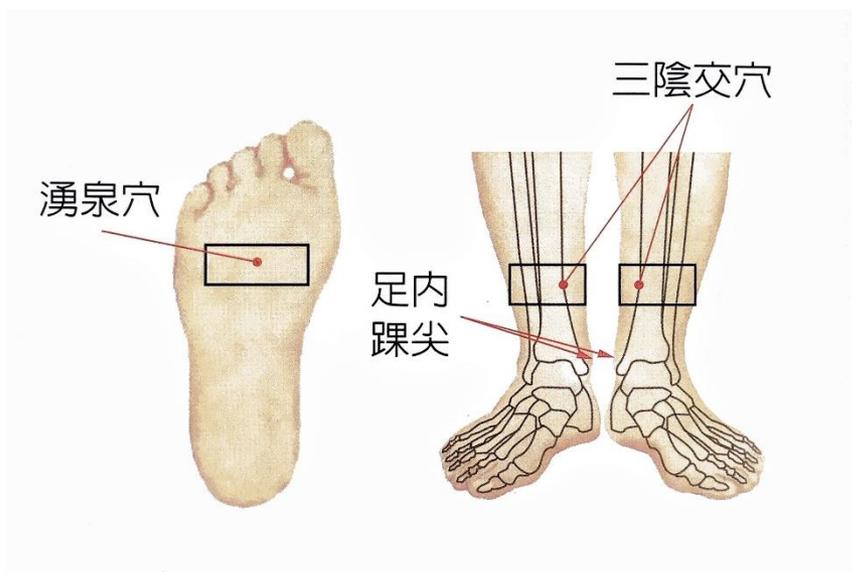


膝蓋打直熱敷膝關節兩側

溫敷部位：
局部痛點外，並溫
穴位。

四肢冰冷溫敷法

祛除手腳寒氣，使四肢溫暖。



涌泉
三陰交

簡易入手使用方法：

- 按壓開啟鍵(1)再短按1秒切換模式後，輕輕地接觸你的患處皮膚，或利用輔具固定。
- 時間鍵(2)選擇15或30分鐘。光療機的生物光熱能將促進您肌肉的放鬆及體內循環來達到舒緩身心的效果。

1. 電源/模式按鍵

2. 時間切換



您痠痛嗎？您是那個族群

1. 熟齡(長青)族：
膝蓋 - 季節變換；背部 - 駝背僵硬.....
2. 主婦群：
腰部 - 彎腰拖地；手臂 - 搬舉重物.....
3. 運動族：
腳踝 - 運動傷害；大腿 - 拉傷扭傷....
4. 上班(電玩)族：
手腕 - 久握滑鼠；肩頸 - 壓力緊繃....



所以，痠痛無所不在...

運動後肌肉勞損、長時間辦公室工作、年齡逐漸增長等，再再都可能引起緊繃和各種肌肉痠痛症，影響您日常生活作息。

利用物理性LLLT生物能光溫敷儀 – *GoodLife 17*，從居家做起為您舒緩肌肉痠痛，提升生活品質。

產品特色：

1. 先進趨勢科技產品為行動居家使用而設計。
2. 使用特定波長光溫敷儀，深層滲透有效舒緩。
3. 方便不同族群(銀髮長青族、運動族、上班(電玩)族、家庭主婦)需求及症狀來使用。
4. 新竹科學園區 GMP 廠製造、設計及售後服務保固，品質有保障。
5. 具備自動斷電停機功能，安全有保障。

國人痠痛頻率

頻率	百分比
很少痠痛	20%
每月一次	12%
每月兩次	6%
每周一次	12%
每周兩次	16%
每周三次	19%
每天	13%

八成國人每月至少痠痛一次

國人最常見酸痛部位



部位	百分比
肩膀痠痛	52%
頸部痠痛	39%
背痛	37%
腰痛	29%

易影響生活品質、工作效率、痠痛失眠
急性疼痛未處理好，慢性疼痛報到

避免痠痛 注意事項

1. 坐、站姿應盡量維持抬頭挺胸，不要彎腰駝背，以免造成肌肉痠痛
2. 肌肉痠痛時可用熱毛巾、熱敷袋、紅光熱敷機器等熱敷，以緩解痠痛
** 使用光溫敷儀，不像用其它熱敷法有退溫的問題。
3. 痠痛貼布或疼痛藥膏含有消炎止痛成分，會經皮膚吸收，如同時服用止痛藥，應注意劑量，以免過量，會對肝、腎造成負擔
4. 肌肉拉傷的急性疼痛、急性細菌感染、急性痛風等，在72小時內應冰敷，不可熱敷

資料來源：何一成醫師

您知道台灣有慢性關節炎(疼痛)的人口嗎？

- 根據台灣衛生福利部統計，國人的膝關節退化盛行率約為 15%，推估有350萬人飽受膝關節疼痛之苦。
- 三總副院長醫師潘如瑜也指出若加上受傷、創傷或因運動傷害所造成的膝關節退化，就不只 15%，膝關節退化呈年輕化了。



醫師建議醫治程序 - 退化性關節炎(慢性疼痛)為例

葉園叡醫師說，目前仍以保守的治療為主，當然也會視患者的嚴重度給予意見，依病情的嚴重度，有4個處置療程：

1. 先告訴患者關於退化性關節炎的病程與症狀，若BMI值過高者，建議立即減重並正確運動。
2. 施以物理治療，如熱療、電療、超音波、光療等，並使用各項關節保護措施，如貼紮、護膝、矯正鞋墊等。
3. 開始藥物治療，以止痛、消炎為基準，補充葡萄糖胺與軟骨素；需要時給予注射施打，利用類固醇、玻尿酸、葡萄糖、血小板濃厚液等緩解，有些病患表示，打針有暫時解痛的效果，但針對長久的治療，療效是有限的。
4. 最後一步，才是人工關節的置換。

泰沂科技介紹：

位於園區以自動控制、LED 照明起家，近年來進入行動化生醫領域市場，開發為國人的健康美麗加分，以人為本的行動光療機。多項產品通過衛福部GMP及TFDA認證及符合國際品質ISO13485系統，並榮獲多項國際發明展



泰沂科技 行動光療機

結合綠科技/能量醫學/行動化趨勢
為健康美麗加分的科技產品

BEAUTY CODE 時光密碼

LLLT 運用與研究

讓預防保健與健康促進為自己的健康加分

