

輕輕鬆鬆打麻將

臺北市立聯合醫院中興院區物理治療師 洪承剛

休閒篇

「麻將」或說是傳統國粹，是親朋好友聚在一起的社交休閒活動。麻將俗稱「摸八圈」，八圈是一般最被麻將迷們接受的時間，這是以東南西北風繞完四圈為一單位，通常約耗兩小時；所以八圈下來將費時四到五個小時。若是再碰上有人思慮周密、手腳較慢，或有人瘋狂大連莊的話，前前後後在麻將桌上的時間將會更長，則可能衍生出的問題也會更多。雖然有人認為打麻將是預防老人癡呆的休閒活動，但長時間打麻將仍可能產生勞神傷身的惱人問題。

長時間坐著不動

因為長時間在固定位置、固定姿勢下奮戰，容易造成上半身的頸、肩、背，以及下半身的腰、臀、腿等肌肉骨骼系統方面的問題，因此一定要選擇有椅背、有扶手的舒適座椅，並採用正確的坐姿，請參考本手冊之

「留意姿勢，當個正直人」篇。此外，膝關節原先就有問題者，不建議屈膝盤腿而坐；腰部原就不適者建議在腰後側墊個小靠枕。

至於在打麻將之前或每四圈間應該進行以下的運動：（可參考本手冊「保持柔軟，當個常青族」篇）

1. 頭頸部活動：坐姿，可以做些前彎、後仰、左右側彎，以及旋轉等的活動。
2. 肩背部活動：坐姿，聳肩五到十下，每次維持五秒鐘；擴胸配合手臂彎曲後展，之後再雙手伸直盡量向前伸展，同樣每個動作維持五秒，來回重複五到十下；進行手臂大繞環，帶動肩膀的活動五到十下。
3. 腰背部活動：坐姿，可以雙手放在背後如稍息的姿勢，將兩手肘向後配合擴胸，進行腰部後仰的動作。

4. 臀部與下肢活動：坐姿，以雙手環抱膝關節盡量靠近胸部五到十秒後，將下肢伸直做腳板打拍子的動作，以上動作可將兩腳輪流做或一起做皆可，適量約五到十下。
5. 站立活動：直接站起身來，原地高抬腿踏步、墊腳尖、腳板輪流打拍子等都是不錯的中場休息時間活動。

長時間的憋尿

長時間的憋尿，容易導致膀胱與泌尿系統方面的問題。最好能夠定時起身，儘管有人說上廁所會輸掉運氣，但總比輸掉健康好。建議最好兩圈、至少四圈就要起身喝杯茶水、上個廁所、活動活動。大家一起短暫休兵、喘口氣，可以緩和一下身心靈的緊繃程度。

情緒的起伏變化

情緒的起伏對於平常血壓不穩定的人有危險性，也有可能造成後續失眠等問題。連七拉七、大四喜、槓上開花，再加上海底撈月自摸的激情狂喜；或是連續八圈從未開胡、還連連放槍的嘔心瀝血的經歷，都是容易造成血壓短暫急遽變化以及後續失眠的可能，因此建議有此類問題者從事打麻將時應該要量力而為，或是平常尋求相關科醫師的協助。

以上的建議，是希望眾多方城之戰的牌友們能夠興致高昂上牌桌，亦能夠歡喜健康、荷包滿滿地下牌桌。最後，敬祝大家發財！喜樂安康！