

您有自律神經失調嗎？ 中醫助您找回身心的平衡

◎林口長庚中醫內兒科主治醫師 顧德茜



專長

胸腔疾病、癌症中醫輔助治療、肝膽腸胃疾病、自律神經失調、體質調理

42 歲的金小姐最近常常覺得控制不住自己的情緒，焦慮煩躁的感覺與日俱增，心情有時覺得憂鬱、有時情緒低落，伴隨胸悶、心慌，有時甚至感覺快要昏倒。胃口變差，頭痛也日漸頻繁，夜深人靜忍不住胡思亂想，要躺很久才能睡著，睡著以後容易因一點聲響及光亮就醒來，卻難再入睡。金小姐看了許多醫師，接受許多檢查，檢查結果卻無明顯結構異常，最後醫師告知他為「自律神經失調」。

● 何謂自律神經失調

自律神經系統掌管了我們人體無須意識反應的生理活動，像是體溫、呼吸、心跳、血壓等。自律神經系統包括交感神經及副交感神經。交感神經幫助人們應付壓力或是危險的狀況，簡而言之，也就是讓身體產生出「打架」或「逃跑」的反應來應付外界環境的變動；副交感神經正好相反，在平穩的環境中，副交感神經較為活躍，負責人體「休息」以及「消化」的生



理反應。

自律神經失調指的就是自律神經在人體生理活動中表現不當、失常，代表交感神經及副交感神經之間的平衡及協調被破壞。它並非是一種特定的疾病，而是症候群。

自律神經失調可分為原發性與次發性。原發性自律神經失調無明確病因，常見的症狀包括：乾眼、口乾、胸痛、喘、吞嚥困難、情緒波動、頭暈、疲倦、頭痛、心悸、睡眠障礙、焦慮等。次發性自律神經失調則是有明確的疾病或病因，而導致這症候群的發生。

● 中醫如何看待自律神經失調

自律神經失調代表交感神經與副交感神經之間原本應該相互調節的功能失常，中醫認為交感神經屬於「陽」，副交感神經屬於「陰」。如今人體內「陰」「陽」失衡，表現在各個不同的臟腑，自然會表現出五花八門的症狀，除此之外，「陰」「陽」之間微妙的平衡被打破之後，人

體的各種生理活動也會出現許多不穩定的起伏及波動，像是心跳速率、血壓數值、呼吸速率、體溫變化與情緒波動等。「陰」、「陽」是事物的一體兩面，兩者互相依存，互根互用，又相互制約。「動」屬於「陽」的表現，「靜」屬於「陰」的特質。從中醫觀點來看，自律神經失調代表著「陰」「陽」失衡。人體的諸多生理活動皆須仰賴「陰」「陽」之間微妙的互相配合及調節，達成平衡才能完成。

人體自身無法維持穩定，對於外界的刺激自然也會無法給予適當的反應、回饋及表現，像是對於聲音及光線敏感而影響睡眠、對於壓力的調適能力減弱而影響情緒、對於外界環境溫度變化無法及時調節體溫等。

中醫認為自律神經失調較為相關的臟腑為心、肝、脾。心為「君主之官」，主宰人體五臟六腑與一切生理活動；肝主疏泄，調暢氣機；脾為氣血生化之源，能將水穀精微化為氣血，供人體所需。心是全身動力的來

源，讓人體自身具有良好的調節能力，並且對於外界環境能有適當的反應。當心、肝、脾出現功能紊亂時，會影響人體自身的生理活動，也會使得人體對於外界變化、刺激及壓力的反應能力下降。

● 中醫如何治療自律神經失調

對於自律神經失調，中醫治療並無定法，而是依照每個人的狀況而有所差異。在步調緊湊的現代社會中，「肝鬱氣滯」是很常見的狀況，當肝的疏泄氣機能力下降，表現出情緒調節能力失常、胸悶、胸痛等症狀上，可使用疏肝理氣之藥物，幫助肝氣宣暢。「心主神明」，任何的思維活動皆與心息息相關，長時間處於過度思考、思慮紛亂的狀態下，容易耗傷心神。中醫師會因病人損傷在陰、陽、氣、血的層面，而採用相對應的治療。憂思傷脾或是現代人飲食不正常，使得脾的功能受到影響，人體便無法順利將從飲食中獲得的營養轉化為氣血，供應給五臟六腑，治

療方面可於補脾當中適當加入健脾的藥物，來幫助脾之運化能力。人體長時間處在不斷耗損的狀態下，又沒有給予適當的補給，宛如機器從不進行保養般，遲早會油盡燈枯。

此案例屬於肝鬱脾虛加上心氣虛的證型，治療可採用疏肝健脾加上補益心氣的方式，病人服藥後覺得狀況明顯改善，也更能坦然面對生活中的各種壓力。

● 自律神經失調的自我保健

除了藥物治療，日常生活也有許多自我保健的方法，可以幫助大家讓自律神經回歸自然平衡。

1. 均衡飲食，避免過量飲酒或攝取過多咖啡因。
2. 養成規律運動的習慣。
3. 尋求紓壓管道，像是培養個人休閒興趣、旅遊等。
4. 學習放鬆技巧，腹式呼吸、冥想、肌肉放鬆法。
5. 多練習「正念精神」，專注在當下，覺察當下，不帶有任何想法，練習接納而不批判。☞