



中醫學對自律神經失調的 成因、診療與保養介紹

吳哲豪

保惠中醫診所

摘要

《黃帝內經》和《傷寒雜病論》等古代中醫典籍提到了許多自律神經失調的病因和病機。自律神經失調是一種心理生理性疾病，常常與現代生活中的高壓力和情緒問題有關，這些因素可能導致自律神經的不平衡，影響多個器官和系統的功能。中醫學經由中西醫結合的方法來治療自律神經失調。透過四診合參，綜合分析患者的脈象、舌苔、症狀等，以制定個性化的治療方案。配合西醫檢查提供更明確的診斷，確保治療方案的準確性。

除了治療，中醫學還強調自律神經失調的預防和保養，包括調整生活方式，減輕壓力，保持情緒平衡，規律飲食，適度運動等；中醫學提供了綜合的方法來理解和處理自律神經失調，結合古代智慧和現代醫療技術，以改善患者的健康和生活品質。

關鍵字：自律神經失調、中醫治療自律神經失調

通訊作者：吳哲豪

連絡地址：台灣，台北市大安區嘉興街363巷18弄1號

Tel：02-8732-0566

E-Mail：wu66@wu66.com.tw

2023年11月8日受理；2024年1月7日刊載



前言

自律神經系統乃是無法受個人意志去調控器官的神經系統（例如：心跳快慢、血壓調控、腸胃蠕動……等），區分成交感神經系統與副交感神經系統兩大系統；交感神經負責因應緊急的變化，當面對危險或應付壓力時，表現出心跳加快、呼吸急促、腸胃消化變慢、抑制排尿……等功能；然而，副交感神經作用則是相反，能使心跳放慢、呼吸減緩、促進腸蠕動消化、促進排便、排尿……等功能，使人體呈現放鬆的反應；兩者拮抗作用達到身體的平衡狀態，猶如油門與煞車的關係。

當交感神經系統及副交感神經系統失控，就會導致頭痛、頭暈、咽痛、心悸、胸悶、呼吸急促、自汗盜汗、胃脹氣、胃食道逆流、頻尿、便秘、腹瀉、肌肉痠痛、手腳發麻、手腳冰冷、睡眠障礙……等症狀，患者去西醫做了相當多的影像檢查（例如：電腦斷層、肌電圖、胃鏡、大腸鏡……）和血液常規檢查，也查不到有任問題，這類的疾病我們稱作自律神經失調。

中醫《黃帝內經》就有提到自律神經失調的病因病機，許多五臟均可以被七情五志所影響。《素

問·陰陽應象大論》與《素問·五運行大論》首提到「怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎」；到了張仲景《傷寒雜病論》裡面，更具體的提出許多症狀及病名，例如：百合病、奔豚病、臟躁、等皆屬於自律神經失調的範疇，列舉部分條文如下：

《金匱要略·百合狐惑陰陽毒病脈證並治》：「百合病者，百脈一宗，悉致其病也。意欲食，復不能食，常默然，欲臥不能臥，欲行不能行；飲食或有美時，或有不用聞食臭時；如寒無寒，如熱無熱；口苦，小便赤；諸藥不能治，得藥則劇吐利。如有神靈者，而身形如和，其脈微微。」

《金匱要略·奔豚氣病脈證治》：「奔豚病，從少腹起，上衝咽喉，發作欲死，復還止，皆從驚恐得之。」

《金匱要略·婦人雜症脈證並治》：「婦人臟躁，喜悲傷欲哭，象如神靈所作，數欠伸。」

《金匱要略·婦人雜病脈證並治》：「婦人咽中如有炙臠」

張仲景《傷寒雜病論》裡面也提供了許多治療自律神經失調的方劑，例如：甘麥大棗湯、半夏厚朴湯、柴胡加龍骨牡蠣湯、梔子豉湯、



酸棗仁湯、大小柴胡湯、四逆散、桂枝湯、瀉心湯、腎氣丸等……。列舉部分條文如下：

「婦人臆躁，喜悲傷欲哭，象如神靈所作，數欠伸，甘麥大棗湯主之。」

「婦人咽中如有炙臠，半夏厚朴湯主之」

「傷寒，八九日，下之，胸滿，煩驚，小便不利，譫語，一身盡重，不可轉側者，柴胡加龍骨牡蠣湯主之。」

「發汗吐下後，虛煩不得眠；若劇者，必反覆顛倒，心中懊，梔子豉湯主之；」

「虛勞虛煩不得眠，酸棗仁湯主之」

一、常見自律神經失調症狀之中醫成因與治療

(一)、眩暈性自律神經失調

病患主訴以感覺走路不穩、平衡感失衡，輕者閉眼、休息就會緩解，嚴重者好像在船上的感覺，感受到天旋地轉，無法站立，甚至會伴隨頭昏、頭脹、噁心、嘔吐、汗出……等症狀。經過耳鼻喉科或神經內科醫師安排抽血及電腦斷層檢查後，確認已經排除了腦中風、腦

腫瘤、前庭神經炎、梅尼爾氏症等導致眩暈的疾病，也排除了藥物性(例如：鎮定劑、安眠藥、抗焦慮藥、帕金森氏症藥……等)導致眩暈的問題，就確診是眩暈性自律神經失調。

患者往往在長期處於一個高壓的狀態，例如：經濟壓力、家庭壓力、人際壓力……等，外加上本身個性比較容易緊張、完美主義型，導致長期睡眠不足，日夜顛倒，熬夜上班、應酬肥甘厚味、飲食不潔等，累積許多等因素誘發情志不舒，鬱而化火，痰濁中阻而導致眩暈的現象。中醫古名有"頭眩"、"掉眩"、"眩冒"、"目眩"、"暈仆"等。實證眩暈可以考慮這兩點證型切入：

一、《素問·至真要大論》：「諸風掉眩，皆屬於肝」；症狀為眩暈耳鳴甚，伴隨頭脹痛，面紅耳赤，煩躁易怒者屬於肝陽上亢者，方用天麻鉤藤飲、龍膽瀉肝湯、柴胡加龍骨牡蠣湯、溫膽湯或蒿芩清膽湯……等；頭痛甚加重川芎、蔓荊子、羌活、柴胡……等；眩暈明顯加重天麻。

二、《丹溪心法·頭眩》說："無痰則不作眩"；往往眩暈伴隨頭重如裹的患者，常因多年嗜酒肥



甘，導致脾失健運，水穀不化，聚濕生痰，痰濁中阻，方用：半夏天麻白朮湯加方，眩暈明顯患者，加重天麻；血壓高患者可以加重生牡蠣、生龍骨及代赭石。

虛證眩暈常因工作勞累，面色蒼白，少氣懶言，納差時少者可以考慮健脾補血養肝的歸脾湯、甘麥大棗湯加半夏厚朴湯，重用白朮、白芍、山藥、甘草、龍眼乾、大棗，增加腦中的血清素、腦中葡萄糖及增加血流，以改善眩暈的現象；另一型眩暈耳鳴，心悸心煩，失眠多夢，潮熱盜汗，腰膝痠軟，屬於心腎不交，水火不濟證，方用：天王補心丹、酸棗仁湯……等加重黃柏、知母、青蒿、地骨皮、山藥、山茱萸肉……等。

(二)、咽部自律神經失調

病患主訴為喉中有異物感、梗阻感、或灼熱感，或有痰在，或咳吐不出來，偶有乾燥乾癢的現象，貌似感冒好幾個月、甚至好幾年都不會好，嚴重清喉者，會出現聲音沙啞現象，吃了好一陣子的抗生素及止痛藥都不會好，初期耳鼻喉科醫師常診斷為感冒或是慢性咽喉炎，內視鏡探查也沒有發現任何發炎的現象，總覺得還是很癢而想

咳，有時腫脹到覺得像打領帶一樣的束緊感，感到非常難受；病患吃東西吃得下去，吞也得下去，在進食的過程症狀減輕或消失，飯後一段時間後，又開始覺得喉中不舒服；有些病人會去找腸胃科醫師治療，往往會被認為胃食道逆流導致的咽喉受傷引發的咽喉炎，吃點消脹氣藥及制酸劑就會改善，初期有改善，然而，一段時間，喉中異物感有莫名的出現，令病患感到非常的困擾，然後又被腸胃科醫師建議轉去看耳鼻喉科就診。

這類症狀的患者，被西醫診斷為喉球症 (Globus sensation) 或稱臆球症，根據功能性腸道疾病的ROME IV 診斷標準為，在過去3個月內需出現以下症狀，從症狀出現至診斷至少有6個月，頻率為每週至少1次。症狀需滿足以下所有特徵^[1]：

1. 持續或間歇性存在無痛性喉部腫塊感或異物感，且內視鏡探查未發現病變
2. 該感覺發生於兩次進餐之間
3. 無吞嚥困難或吞嚥疼痛的症狀
4. 胃鏡檢查下端食道沒有受損
5. 非胃食道逆流或嗜酸性食道炎所造成
6. 非食道運動功能障礙所造成



中醫稱為梅核氣，《古今醫鑒·梅核氣》：「梅核氣者，窒礙於咽喉之間，咯之不出，咽之不下，核之狀者是也。始因喜怒太過，積熱蘊隆，乃成厲痰郁結，致斯疾耳。」《金匱要略·婦人雜病脈證并治》：「婦人咽中如有炙臠，半夏厚朴湯主之。」方用半夏以降逆化痰，厚朴行氣寬胸，蘇葉疏通氣血，理氣寬胸，茯苓去除生痰之源，健脾除濕。生薑可以和胃降逆。病患通常伴隨有虛煩不得眠，且有心悸的現象，所以常常用半夏厚朴湯搭配甘麥大棗湯一起治療，效果甚佳。

《萬病回春·梅核氣》有提到梅核為病，大抵因七情之氣鬱結而成。或因飲食之時，觸犯惱怒，遂成此症。唯婦人女子患此最多。治宜開鬱順氣、利膈化痰清肺為主。加味四七湯來治七情之氣結成痰氣，狀如梅核；或如破絮在咽喉之間，咯不出、咽不下；或中脘痞滿，氣不舒快；或痰涎壅盛，上氣喘急；或因痰飲，噁心嘔吐。

加味四七湯組成為：茯苓、厚朴、蘇梗、半夏、橘紅、青皮、枳實、砂仁、南星、神麴、白豆蔻、檳榔、益智仁。

(三)、心臟神經官能症

病患主訴突然得呼吸急促、心跳加快、常常莫名胸悶甚至有胸痛感覺，血壓忽高忽低、往往症狀沒有緩解，就會跑去急診看診，抽血檢查如：Myoglobin、CK-MB、Cardiac Troponin、TSH、T3、Free T4 …等或心電圖檢查皆無異樣，急診醫師就會安排轉到心臟內科門診看病，經過安排檢查了運動心電圖、心臟超音波，甚至也做了鈾-201心肌灌注檢查 (Thallium-201 cardiac scan)，發現也都沒什麼梗塞或狹窄問題，確認排除如《金匱要略·胸痹心痛短氣病脈證並治》描述的：「胸痹不得臥，心痛徹背者，栝蒌薤白半夏湯主之。」「心痛徹背，背痛徹心，烏頭赤石脂丸主之。」之真心痛、心絞痛及心肌梗塞……等器質性心臟病，往往診斷為心臟神經官能症 Cardiac neurosis，又稱為為 Da Costa's syndrome^[2]；給予降心跳藥物及抗焦慮藥物，患者症狀就立刻緩解許多。

中醫屬於心悸、驚悸、怔忡、胸痹範疇，病因乃因情志不舒、七情內傷，又因天氣變化，寒凝阻滯氣血，導致發生以胸悶、胸痛、心悸等症狀。胸悶痛明顯、脈澀結代



者首選考慮用血府逐瘀湯，活血化瘀、理氣通絡，加重活血化瘀藥桃仁、紅花、川芎、川七、丹參等。若驚恐心悸膽怯者，可以用甘麥大棗湯加半夏厚朴湯、炙甘草湯，加重甘草、龍眼乾、大棗；若伴隨面色蒼白，頭暈，倦怠乏力，可以用補血養心的歸脾湯；若痰熱明顯，可以用黃連溫膽湯、溫膽湯加減；陰虛火旺者可以用天王補心丹、知柏地黃湯、硃砂安神丸加減。

心臟神經官能症，常常是退休的人員居多，切記，不要常常讓自己生活太空閒，否則會一直亂想著自己身體上是否有異樣，自己嚇自己。

此時不用為了拚經濟，應該要快樂一點才對，而不要畏縮在家裡躺在沙發，上網看電視追劇，建議要退而不休的生活，活到老學到老，可以安排到社區大學學習一些新的課程，多認識新的同學互相交流，多曬太陽，接觸青山綠水以增加腦中血清素，避開太空閒，花了許多時間觀看不安的訊息（電視新聞，健康報導，網路健康新知……等），否則焦慮不斷，慮病症又開始發作，導致逛醫院症候群 (hospital shopping)，實在是浪費醫療資源。

當心臟科檢查沒有異常，切記要把醫師的話聽進去，而不是自己當醫師，內心的不安因而質疑醫師的專業，接著又找新的醫院去看病了。

(四)、胃部自律神經失調

病患主訴長期應酬聚餐，飲食肥甘厚味，工作壓力大，中午吃飯時間短，又一邊吃飯一邊工作，導致胃部自律神經系統失調混亂。因工作時候，需要透過交感神經興奮處理解決工作上的壓力與問題，抑制腸胃不要蠕動，讓腦部可以專注工作上，但吃飯咀嚼的時候，副交感神經系統又會被迫興奮啟動，促進腸胃蠕動，所以一邊工作一邊吃飯，彷彿就像開車一邊加速一邊踩剎車，導致身體胃部自律神經系統失序，導致胃脹氣、噯氣泛酸，胃食道逆流，胸口火燒心的症狀，長期工作下來，必會導致胃口不好，噁心感強烈，甚至味覺異常。此時尋求西醫幫忙，安排了腹部電腦斷層及血液常規檢查，肝、膽、腸、胃和胰臟都沒有發現異樣，胃鏡檢查也沒有發現特殊異樣，西醫常診斷為胃食道逆流或表淺型胃炎，給予止痙藥、消脹氣藥和制酸劑就可以緩解症狀了，然而患者一遇到工



作或生活壓力遽增，胃部自律神經失調又會出現，多年下來總覺得沒有根治，反覆發作，甚感苦惱。

中醫屬於痞滿，噯氣，泛酸的範疇；思傷脾，亦或怒傷肝，肝木克脾土，導致噯氣泛酸，嘔吐，腹脹等上述的症狀；熱症明顯患者，偏向於肝氣鬱結，肝鬱化火，方用柴胡疏肝湯、柴胡加龍骨牡蠣湯、丹梔逍遙散或抑肝散。偏向於心火旺者，方用清心蓮子飲、硃砂安神丸、梔子豉湯、黃蓮阿膠湯。虛症明顯患者，可以考慮用天王補心丹、酸棗仁湯、歸脾湯、香砂六君子湯等為主方。胃酸多者給予海螵蛸、萊菔子、浙貝母；脹氣消化不良、食積明顯可以給予山楂、麥芽、神麴；納差食少，給予山藥、扁豆、薏苡仁、蓮子、芡實。打嗝給予丁香、柿蒂。

衛教建議病人少量多餐，吃飯的時候要放鬆慢慢吃，不要想邊工作邊吃飯，若時間有限的狀況下，就吃如三明治、蛋餅之類的簡單可以服用的食物，避免短時間內要吃很多，導致吃飯加快，讓胃感到不舒服。

長期習慣吃飯快，囫圇吞棗型的病人，建議要學習放慢筷子或湯匙揮動的動作，每吃一口飯，筷子

或湯匙要離開手要放下來，嘴巴慢慢咀嚼10-20次之後才能再次拿起筷子湯匙吃下一口，咀嚼越多次，也是在刺激副交神經興奮，讓腸胃蠕動反應較好之外，也會大量刺激胃液的分泌幫助消化，唯有照上述的飲食方法，胃部自律神經失調才會完全根除。

(五)、腸道自律神經失調

患者常常要靠吃西藥軟便藥、益生菌或酵素來改善大便習慣，否則大便乾硬如羊屎狀，需要蹲很久還難排出來，肛門梗阻感明顯，久而久之容易造成肛裂或是痔瘡出血。由於現今工作壓力大，本來早上有習慣排便，但因為要提早出差，或是要準備開會或趕去開會，副交感神經使腸子蠕動的興奮感往往受到壓力而被抑制，以致於習慣性便秘，亦或可能吃太多西藥制酸劑、抗組織胺藥、止痛藥、抗焦慮藥、安眠藥、抗帕金森氏症藥物，也容易引起藥物性便秘。經過西醫抽血檢查，大腸鏡及電腦斷層檢查無異樣，並且符合下列，就可以診斷為：便秘型大腸激躁症或是功能性便秘。

大腸激躁症（Irritable bowel syndrome，簡稱 IBS）根據 Rome



IV 診斷標準為過去三個月內平均每週至少一天復發性腹痛，且有以下任兩項即是^[3]

1. 通常腹痛在排便後有所改善
2. 腹痛伴隨排便頻率之改變
3. 腹痛伴隨糞便形態或外觀之改變

便秘型患者可以從疏肝理氣方藥加通腑瀉熱，如：加味逍遙散，丹梔逍遙散，柴胡加龍骨牡蠣湯，加重大承氣湯，小承氣湯，桃核承氣湯或麻子仁丸，使患者維持每天大便順暢，平時也多吃膳食纖維；蔬菜水果及多補充水分。

另外一型腸躁症是吃完飯就想拉肚子，一天上個三次以上，或是吃喝到敏感的食物，腸子就不聽使喚地鳴叫，嚴重者出現腸絞痛，常會擔心找不到廁所的往往就很不喜歡出去旅遊；經過西醫抽血檢查，大腸鏡及電腦斷層檢查無異樣，就會被診斷為：腹瀉型大腸激躁症或是功能性腹瀉。

腹瀉型自律神經失調可以考慮從健脾補氣藥物，淡滲利濕藥為先，加疏肝理氣，例如：痛瀉藥方，參苓白朮散，四君子湯，香砂六君子湯，加重淡滲利濕方藥如：五苓散、茯苓，蒼朮，澤瀉；納差食少者可以加重山藥、神曲、麥芽、山楂，坐臥不安者可以加重龍

眼乾、甘草、大棗。若仍未明顯改善，就要考慮脾腎陽虛的『五更瀉』，一早起來就狂拉瀉肚子，可以加用四神丸，組成補骨脂，肉豆蔻，五味子，吳茱萸。

(六)、頻尿性自律神經失調

病患主訴頻尿短澀或尿急，洗手碰到水就想尿尿，夜尿多次、甚至覺得小腹拘急、痛引腰腹，經過泌尿科或腎臟科血液檢查及尿液檢查，已經排除各種泌尿道感染及發炎，也排除腎膀胱結石、精索靜脈曲張或其他腫瘤相關症狀，也排除如糖尿病、尿崩症等其他內分泌的問題導致「消渴症」的頻尿；西醫往往診斷為：慢性攝護腺炎、膀胱過動症。

頻尿性自律神經失調，中醫屬於淋證當中勞淋的範疇。因思慮過度、心煩導致頻尿不斷，方用清心蓮子飲、丹梔逍遙散；若少氣懶言、神疲乏力者，甚至伴隨有遺精或滑精患者，屬於氣虛陽虛，可以用補中益氣湯、金鎖固精丸、水陸二仙丹、山茱萸、益智仁、覆盆子……等；五心煩熱者，屬陰虛者可以用知柏地黃湯、左歸飲；腎陽虛者，可以用菟絲子丸、八味地黃湯、右歸飲等……。上述證型皆可



以加入寧心安神、澀精止遺的龍骨、牡蠣、茯苓、菖蒲、遠志、酸棗仁……等；若患者便秘甚，類似「脾約」證，可以加重通腑瀉熱藥如：大黃、麻子仁、朴硝……等。

此類病人通常都有泌尿道感染的經驗，因擔心緊張再次復發泌尿道感染，往往水分可能會喝比較多，工作忙碌稍微憋尿，又有類似泌尿道感染的灼熱痛感，所以一看到有廁所就會想去小解，久而久之導致頻尿性自律神經失調。

日常生活需找出壓力源，設法避開壓力的環境，或壓力源，來降低大腦的焦慮程度導致頻尿的現象；亦可以多多培養好的日常生活習慣，多運動，爬山旅遊，讓身體可以放鬆的運動，也可以透過提肛的動作來鍛鍊骨盆區的肌肉，讓自己對膀胱的調控更有信心。

(七)、更年期自律神經失調

女性病患在近五十歲左右，主訴開始月經週期不規律，量少或滴滴答答，伴隨兩顴色紅、潮熱出汗、五心煩熱、夜間盜汗、口渴及舌紅少苔，嚴重者會出現更年期自律神經失調如：偏頭痛、眩暈耳鳴、心悸焦慮、淺眠易醒、疲倦、胸腹奔豚氣、情緒不穩、煩躁不安

等症狀。西醫主要治療幾乎都是給予低劑量女性荷爾蒙藥物及抗焦慮藥物治療相關的自律神經失調，然而低劑量荷爾蒙藥長期服用之下，仍有存在乳癌、胸部囊腫、子宮肌瘤及腺肌症的風險，甚至有些人拖到60歲仍月經不斷的現象，腫瘤指數CA-125居高不下，最終又給予荷爾蒙抑制劑(例如：異位寧 Dienogest)治療，又開始進入更年期不適的階段，潮熱盜汗、五心煩熱等更年期症狀出現，但若服用藥物後，經血仍未斷絕，西醫就會建議患者進行子宮全切除術，也是令患者焦慮不安，不知該如何是好。

中醫治療來的相對安全許多，方以知柏地黃湯、當歸六黃湯為主，頭痛甚加重吳茱萸、川芎；眩暈明顯加重天麻；熱甚加重青蒿、知母、地骨皮、黃柏、龍膽草；流汗甚加重麻黃根、浮小麥、龍骨、牡蠣等；煩躁易怒，甚至便秘患者，亦可以考慮用丹梔逍遙散或柴胡加龍骨牡蠣湯來疏肝解鬱、重鎮安神；心悸、鬱悶、胸悶、失眠甚者可以用天王補心丹、酸棗仁湯、歸脾湯……等。

飲食盡量少吃辛辣刺激容易流汗的食物，例如：過多的蔥、薑、蒜、辣椒、花椒……等；多補充含

水跟膠質多的食材：白木耳、黑木耳、絲瓜、冬瓜、芋頭、竹筍、大小黃瓜、芡實、薏苡仁、海參、魚皮、魚肚……等。睡眠有困擾的患者，盡量少喝茶或咖啡，白天都在太陽底下走路或適度地運動，晚上也勿熬夜，以糾正更年期的睡眠生理時鐘。

二、預防自律神經失調之保養

日本身心科醫師樺澤紫苑，有提到幸福其實源於「腦內荷爾蒙」的分泌，其中三大幸福荷爾蒙分別是血清素 (serotonin)、催產素 (oxytocin) 與多巴胺 (dopamine)^[4]。血清素幸福與身心健康有關，身心愉悅，血清素會促使產生自我療癒感；催產素幸福與人際關係和愛有關，與他人交流、互動時的親密感覺，催產素會讓人有幸福的安定感；多巴胺幸福源則於成功財富有關，經過「苟日新、日日新、又日新」地努力學習，提升自我肯定與社會價值，多巴胺會產生興奮的成就感，以下分九種保養方法，來減緩自律神經失調的方法：

(一)、增加血清素分泌的方法

1. 下班後多戶外走動，陽光可糾正生理時鐘

運動量少，曬太陽少，睡眠不足，會導致血清素分泌不足，所以下班的時刻，多去戶外散步曬太陽，才會促進血清素幸福的產生；此外，青山綠樹，可以保護視力、放鬆眼睛及腦部肌肉，避免眼壓高與頭痛，亦可降低眼睛浸泡在藍光的3C網路世界裡。「日出而作，日落而息」，曬太陽可以增加腦部的血清素，除了走動讓自己更有體力，更有肌耐力之外，透過太陽來糾正自己的睡眠時鐘，會大大提升自己的睡眠品質。

2. 每天睡前寫三件感恩的事

每晚寫出感恩的三件事，人生不如意十之八九，但仍有十之一二正面相關的事情，記得好好記錄正面感恩的事情下來，花五分鐘，條列式寫出三點感謝的事情，即使今天很糟糕，也要寫下三點，例如：

- (1) 感謝天父，今天讓我遇到好天氣，搭車順利抵達工作場所，沒有遇到塞車。
- (2) 感謝父母，今天北上來看我，一起吃飯感覺非常開喜樂。



(3) 感謝神，今天遇到詐騙電話，還好有打165防詐專線確認，避免錢財轉帳流失出去。

一天寫三件事，一個月就產生了九十件感恩的事情；寫的過程，就好像把正能量的話語刻畫在心坎裡，久而久之，整個腦袋都是正能量的訊號，血清素也會源源不絕的產生，當我們感受到惶惶不安的時刻，就可以馬上翻閱之前所記錄下來的感恩日記，來提升自我的血清素，讓我們心情更加平穩去應付不安的心情。

3. 睡眠時間要固定，維持7-8小時靜躺

睡眠時間要固定，若睡不著盡量還是要靜躺，否則在半夜血壓不穩定狀況下爬起來，心腦血管容易受傷，所以除了上廁所之外，盡量維持7-8小時的靜躺；若睡不著覺，就不要勉強自己，越想讓自己睡進去，反而越讓你翻來覆去煩躁不安，以下幾個方法提供參考：

(1) 若房間有許多異音或窗戶馬路的干擾音太多，以至於影響睡眠，可以播放白噪音(例如；森林聲、流水聲等……)，或是小聲播放電視或廣播，讓自己在這種穩定的白噪音之下，削弱

自己耳朵鑽牛角尖的力道，慢慢進入夢鄉。

(2) 善用按摩眼罩，三十分鐘熱敷按摩的過程當中，眼睛閉起來無法睜開之下，就有機會閉目養神而入睡。

(3) 亦可以透過腹式呼吸，雙手摸肚子丹田，意納丹田，慢慢吸氣約3-4秒，感受肚子脹，然後停一下，再慢慢吐氣3-4秒，感受肚子消下去，越慢越好，持續到睡著為止。

(二)、增加催產素分泌的方法

網路時代的迅速發展，加上三年來疫情衝擊之下，導致「宅在家裡」的時間太久，人與人的互動聯繫越來越少，便會導致催產素分泌不足。催產素也被稱為擁抱荷爾蒙，嬰兒感受媽媽懷抱之下感到非常安心與舒適，透過媽媽的撫摸與擁抱的過程，促使嬰兒身心發育健康，這些都與催產素的分泌息息相關^[5]；此外，催產素也是人與人之間連結很重要的關係，有良好社交能力的人，催產素分泌的比較旺盛，青少年長期受挫折，出現孤獨孤僻現象的人，往往催產素分泌不足，嚴重影響到未來社交工作能力^[6]，勿孤獨一人，要常常好友交



流、或是養貓狗動物、或是種花草植物皆會使催產素的分泌上升。

4. 傾訴就是出口，找信賴保密的人談

壓力需要有釋放的出口，一個人扛只會越來越沉重，兩個人分擔總比一個人好，即時他沒有給你任何建議，只要傾訴的過程，就能爭取更多時間，讓繃緊的腦袋休息，透過傾訴的過程與意見的交流，更精準地知道問題所在。若沒有信賴的人可以傾訴心理上的困擾，也可以打電話給衛生福利部安心專線 1925 (24小時免費諮詢服務)，生命線 1995、張老師 1980 專線，或打真耶穌教會微聲盼望代禱專線 02-2322-3408。傾訴的過程會提高催產素幸福的分泌，讓心理有一個支持的出口。

5. 列點寫出心理不安的點

孤獨內向的人，催產素相對分泌低。往往我們不安的情緒因子可能只有那幾點，我們以為逃避不想或刻意遺忘就會淡化它，就沒事了；殊不知，夜深人靜睡不著的時刻，那些問題依舊在腦子繚繞著，自律神經失調的症狀又反覆出現了。可以尋找讓自己安靜、放鬆及

效率好的地方，例如：教堂、咖啡廳、公園、圖書館……等，放鬆的環境，將自己不安的情緒列點寫下來，寫的當下，彷彿在文字裡頭自己跟自己對話，就會釋放催產素的幸福來降低心理的壓力。

因此，身體需要有一個出口，面對問題的第一步，就是將問題寫下來，願意面對問題，就啟動了解決問題的心志了，在寫的過程當中，自然而然發掘真實問題、進而分析問題，在無意之中找到好的方法解決它。

6. 親友邀請，大方參加，要遠避孤獨

人是群聚的動物，若只想孤單一人在家，只會更悶悶不樂，也容易對事情鑽牛角尖，擴大心理的困擾。被邀請去親友聚會，能去就要多去，每次去都會有小小的收穫。每次的親友聯繫，都是增加催產素幸福分泌的機會，再者，「讀萬卷書不如行萬里路，行萬里路不如名師指路。」多次跟親友的對談，也會彙整許多名師所分享寶貴的經驗，讓自己更有自信去應付問題的壓力。

若沒有親友邀請聚餐出遊，不彷也可以報名參加有興趣的旅遊課



程或學習課程(例如：社區大學、網路學習平台……等)，透過共同的目標去認識新的朋友，即使找不到有興趣的課程，也應該給自己學習的機會，勿先入為主的設定說自己沒興趣，總要給自己體驗一次看看，有興趣就繼續體驗下去，沒興趣再找其他適合自己的課程學習，多次的學習課程當中，人與人的互動機會才會增加，就會提高自己腦中催產素的分泌。

照顧狗貓動物、種植花草植物等……養有生命力的東西也會增加催產素分泌，例如：養老院中的狗醫師，孤獨老人透過擁抱、撫摸、餵食狗的過程，也會讓老人更加愉快與長壽。看到花草發出新芽嫩葉，也會有同樣愉快的感受，讓大腦的幸福賀爾蒙源源不斷。

(三)、增加多巴胺分泌的方法

7. 透過「待人親切日記」，提升自我肯定

自我肯定低、工作效率差、或學習能力下降、會導致多巴胺分泌不足，產生強烈自卑與焦慮；「待人親切日記」是指在日記中記錄下自己對他人友善、體貼和善意的行為和想法。這種日記通常用來強調

個人在日常生活中待人接物的態度和行為，記錄下自己的善舉和友好互動，會增加腦部多巴胺的幸福感。寫下待人親切日記的好處包括：

- (1) 增加自身幸福感：通過記錄自己的善意行為，可以增強個人的幸福感和滿足感。這種積極的體驗有助於提升心情，增加幸福感。
- (2) 加強人際關係：待人親切的行為通常會促使他人的友好回應，有助於加深人際關係。通過記錄下與他人的友好互動，可以建立更加牢固的人際關係網路。
- (3) 培養善行習慣：每天記錄善意行為可以形成習慣，激勵個人保持友善態度並持續行善。隨著時間的推移，這種積極的習慣會成為個人性格的一部分。
- (4) 提高自我認知：透過回顧待人親切的行為，個人可以更好地認識自己，瞭解自己的價值觀和行為準則，有助於個人成長和改進。

8. 愛惜光陰，投資自己，活到老學到老

「盛年不重來 一日難再晨。」



及時宜自勉，歲月不待人。」投資自己可以增強對自己能力的信心，通過學習新技能、提升知識和經驗，將感到更有自信，這也有助於在職業和個人生活中更成功。透過不斷學習和成長，將能夠在職場中脫穎而出，獲取更好的機會和更高的薪資。活到老學到老，不斷地學習新技能、精進自我的能力，都能增加腦中的多巴胺的分泌，提高生活的滿足度和幸福感。

9. 成功勿忘社會責任，施比受更有福

「施比受更有福。」當我們施與他人時，往往會體驗到內在的滿足感和喜悅。這是因為幫助他人和施與他人可以激發腦中的多巴胺分泌，提升我們情感的幸福。此外，善行具有傳染性，當我們幫助他人時，他們往往會受到鼓舞，反過來也可能幫助其他人，形成一種正向回饋。看到其他人因我們的幫助而受益，會增強我們的滿足感和幸福感，同時也促進了社會中的善行傳播和和諧的風氣。

結論

中醫學治療自律神經失調的方藥，不會像西藥有強烈的依賴性及抗藥性，也不像自律神經失調的西藥副作用這麼大，例如：頭暈、頭痛、記憶力差、腸胃不適、皮膚過敏、便秘……等。此類西藥的藥袋也會註記警語，提醒患者注意跌倒，禁止駕車、禁止操作機械工作，因此，中醫學在自律神經失調的治療策略上，有非常強大的優勢。

《聖經·箴言》所說的「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」、「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」，除了中藥治療，平時更應該學習如何保養保守自己的心靈，若只是一昧拼命加班熬夜的工作，而不好好的休息，身心靈便會感到非常不舒適。白天好好工作，這是人應該盡的本分，如同手機在耗電一樣；然而更要重要的是，如何運用工作之外的時間，休假時常常曬太陽糾正生理時鐘、戶外走動看青山綠水美景，與親友聚餐旅遊，陶冶人際關係，平時有空多寫一些感恩的事情，多記錄待人親切日記，常常進行施比受更有福的動作，此



時幸福的賀爾蒙就會提升許多，如同手機充飽了電，又能夠健康、快樂、有效率地去迎接明天的挑戰。

誌謝

感謝恩師李政育老師，在門診過程中，傳承我許多中醫臨床上看診治病技巧與經驗，讓我學習到很多課本所沒有教到的方法，用各種的角度去的診察、治療及完整的病人衛教經驗；也感謝三軍總醫院核子醫學部恩師廖炎智老師提供我許多西醫臨床寶貴的經驗，並且毫不保留地分享指導我許多科技新知，及身心靈相關的資訊，受益匪淺，無限感謝。

參考文獻

1. Aziz Q, Fass R, Gyawali CP, et al. Functional Esophageal Disorders. *Gastroenterology* 2016; 150:1368.
2. Wooley, C F (1976-05-01). "Where are the diseases of yesteryear? DaCosta's syndrome, soldier's heart, the effort syndrome, neuro-circulatory asthenia--and the mitral valve prolapse syndrome". *Circulation*. 53 (5): 749–751.

3. Mearin F, Lacy BE, Chang L, et al. Bowel Disorders. *Gastroenterology* 2016.
4. 樺澤紫苑 (2023)。《自造幸福》。蔡昭儀譯。台北：今周刊出版社:15-17
5. Christa Finkenwirth; Eloisa Martins; Tobias Deschner; Judith M. Burkarta. Oxytocin is associated with infant-care behavior and motivation in cooperatively breeding marmoset monkeys. *Hormones and Behavior*. 2016, (80): 10–18
6. Yang, HP; Wang, L; Han, L; Wang, SC. Nonsocial functions of hypothalamic oxytocin. *ISRN neuroscience*. 2013



Introduction to the Etiology, Diagnosis, Treatment and Constitutional Regulation of dysautonomia in Chinese Medicine

Wu, Che-Hao

Comforter Chinese Medicine Clinic

Abstract

Ancient Chinese medical texts like the "Huangdi Neijing" and "Shanghan Za Bing Lun" have discussed the causes and mechanisms of dysautonomia. Dysautonomia are considered psychophysiological conditions often associated with the high levels of stress and emotional issues in modern life. These factors can lead to an imbalance in the autonomic nervous system, affecting the function of multiple organs and systems.

Traditional Chinese medicine employs a combination of both Eastern and Western medical approaches to treat dysautonomia. By conducting the "Four Examinations" (inspection, auscultation and olfaction, inquiry, and palpation), practitioners can comprehensively analyze the patient's pulse, tongue coating, symptoms, and other factors to develop personalized treatment plans. Additionally, Western medical examinations can provide a more precise diagnosis to ensure the accuracy of the treatment plan.

Apart from treatment, traditional Chinese medicine emphasizes the prevention and maintenance of dysautonomia. This includes lifestyle adjustments, stress reduction, maintaining emotional balance, adopting regular dietary habits, and engaging in moderate exercise. Traditional Chinese medicine provides a comprehensive approach to understanding and managing dysautonomia by combining ancient wisdom with modern medical techniques to improve the health and quality of life for patients.

Key Words:

dysautonomia, traditional chinese medicine treatment of dysautonomia

Authors : Wu, Che-Hao

Address : No. 1, Aly. 18, Ln. 363, Jiaxing St., Da'an Dist., Taipei City 106035, Taiwan (R.O.C.)

Tel : 886-2-8732-0566

E-Mail : wu66@wu66.com.tw

Received : 2023.11.8; Published : 2024.1.7