

中醫養生健康講座~~~自律神經失調，中醫調理體質有解

文／中醫內科醫師 葛正航

39歲的陳小姐，工作緊湊繁忙，需要高度專注力，回家又要做家事，照顧小孩；女強人形象的她，最近開始出現晚上睡不好，白天工作頭昏腦脹，疲倦無力，常常需要咖啡提神；食欲也慢慢變差，稍微吃一點東西就腹脹，甚至有胃食道逆流的情形，大便也無法通暢。如此症狀嚴重影響他的日常作息，焦急的她到醫院做了健康檢查，不過結果都顯示正常，連換了幾間醫院診所結果皆是如此；其實陳小姐正是自律神經失調的患者。

自律神經分為交感神經及副交感神經兩大類，交感神經主要讓我們血壓上升、心跳加快，來應付外界的壓力，而副交感神經則是可以讓我們休息放鬆，腸胃蠕動進食等；人體要正常順暢的運作，就需要靠兩者的作用，當兩者的功能失去平衡，體內紊亂，就是自律神經失調。中醫裡陰陽講的也是同樣的概念，陰陽本來就應該互相幫忙、互相拮抗，達到協調的作用，

自律神經失調在中醫來說，是屬於梅核氣(指咽部異物感如梅核梗阻)，臟躁(指情志煩亂欲悲)，驚悸等範疇。主要病因是肝氣不舒，膽腑鬱熱所造成，常常因情志因素或體質衰弱導致。西醫治療自律神經失調，常給予抗焦慮劑及抗憂鬱劑，中醫則根據患者體質及臨床表現，給予不同的治療，主要分為下列幾種分型：

一、肝氣不舒：患者情緒煩躁，食欲變差，胃酸逆流，兩脇脹痛，或有月經期時間不固定等症狀，口中常覺口乾口苦，脈有弦象。治療應該疏肝理氣，常用龍膽瀉肝湯加減治療。

二、痰熱鬱結：患者常覺胸悶，身體沉重感，容易疲倦，喉嚨常常有東西哽住，大便常有不盡感，舌苔厚膩，脈有滑象，治療以溫膽湯加減。

三、心虛膽怯：患者平素容易受驚嚇，個性優柔寡斷，膽小怕事，睡眠品質差且夢多，舌體瘦小，脈象細弱，此時治療當補益心氣，可用天王補心丹加減治療。

四、陰虛陽亢：患者平常熬夜，造成身體陰液不足，常出現頭暈目眩，身體容易流汗，手心腳心烘熱感，舌頭常見紅絳少苔，脈象弦細，此時治療以滋陰清熱，以知柏地黃丸加減治療。

患者平常應該要適當的管理壓力，要懂得適當的被鬆，用運動、休閒來排除壓力，生活作息要正常，少食用刺激性食物，讓身體更和諧平順。

中醫養生健康講座~~~膝關節疼痛

文／中醫傷科醫師 陳志昇

膝關節疼痛是一種中老年人常見疾病。膝關節是人體中最大的關節，也是最容易老化的關節之一。主要功能的是主管人體的走路及跑步的動作，因為是人體最大關節，因此也是最容易造成傷害的關節。

中老年人的膝關節病變原因有很多種。它可能是退化性關節炎、痛風、類風濕性關節炎、甚至是細菌感染造成的感染性關節炎，甚至有可能是髖關節或是脊椎的病變，傳導到膝關節造成的膝蓋疼痛。依照個人體質及季節不同，可以適量補充膠質、蛋白質、白木耳、豬腳凍或筋…。並避免食用刺激性食物，如：咖啡、茶葉、速食品、冰涼飲料、…。可以適度的運動如：游泳、太極拳、瑜珈…等較緩和的運動。少做蹲、跪、坐矮板凳、慢跑、…等動作。



學經歷：

中國醫藥大學醫學士
中國醫藥大學附設醫院中醫部醫師
中醫特考班基礎醫學訓練教師

專長：

退化性關節炎、腰痛、坐骨神經痛、風濕免疫性疾病、五十肩、肩頸酸痛、顏面神經麻痺、腦中風後遺症、體質調理、頭痛、過敏性鼻炎、感冒、失眠、腸胃機能障礙

門診時間：星期三下午