

中醫觀點的自律神經



找出造成『心』功能不正常的因素，並加以改善，讓自律神經自然恢復正常的功能

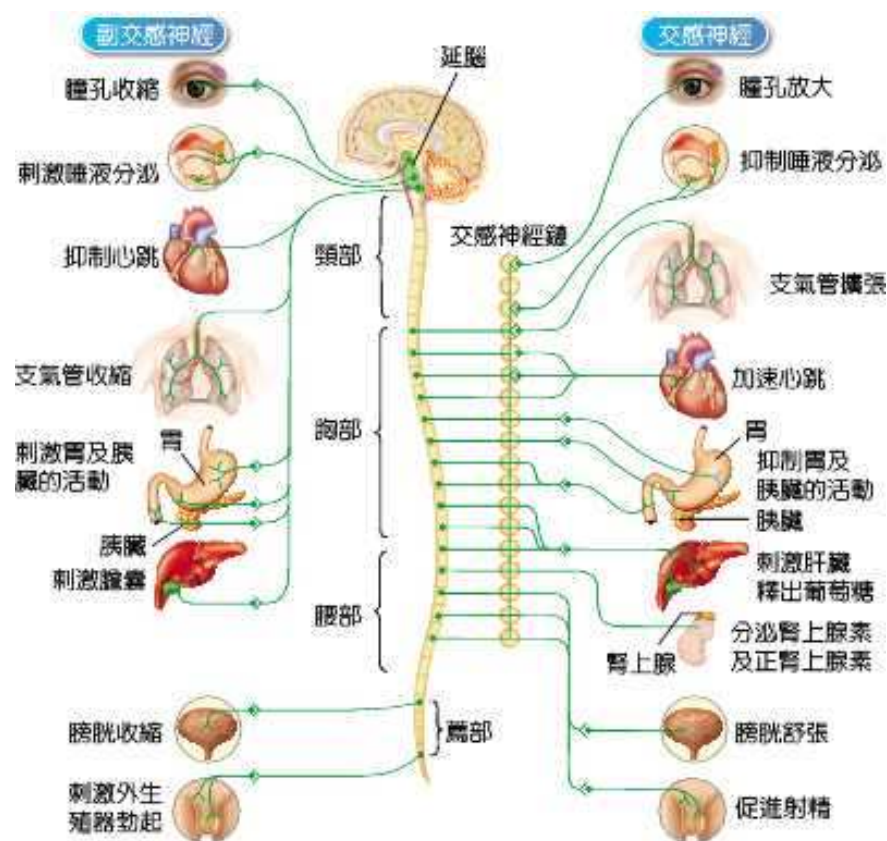
五臟六腑與自律神經作用關係

五臟：心，肝，脾，肺，腎(循環代謝系統)

六腑：膽，膀胱，胃，大腸，小腸，三焦(消化排泄系統)



『良好的生活環境』
『穩定的情緒』
『合宜的飲食起居』



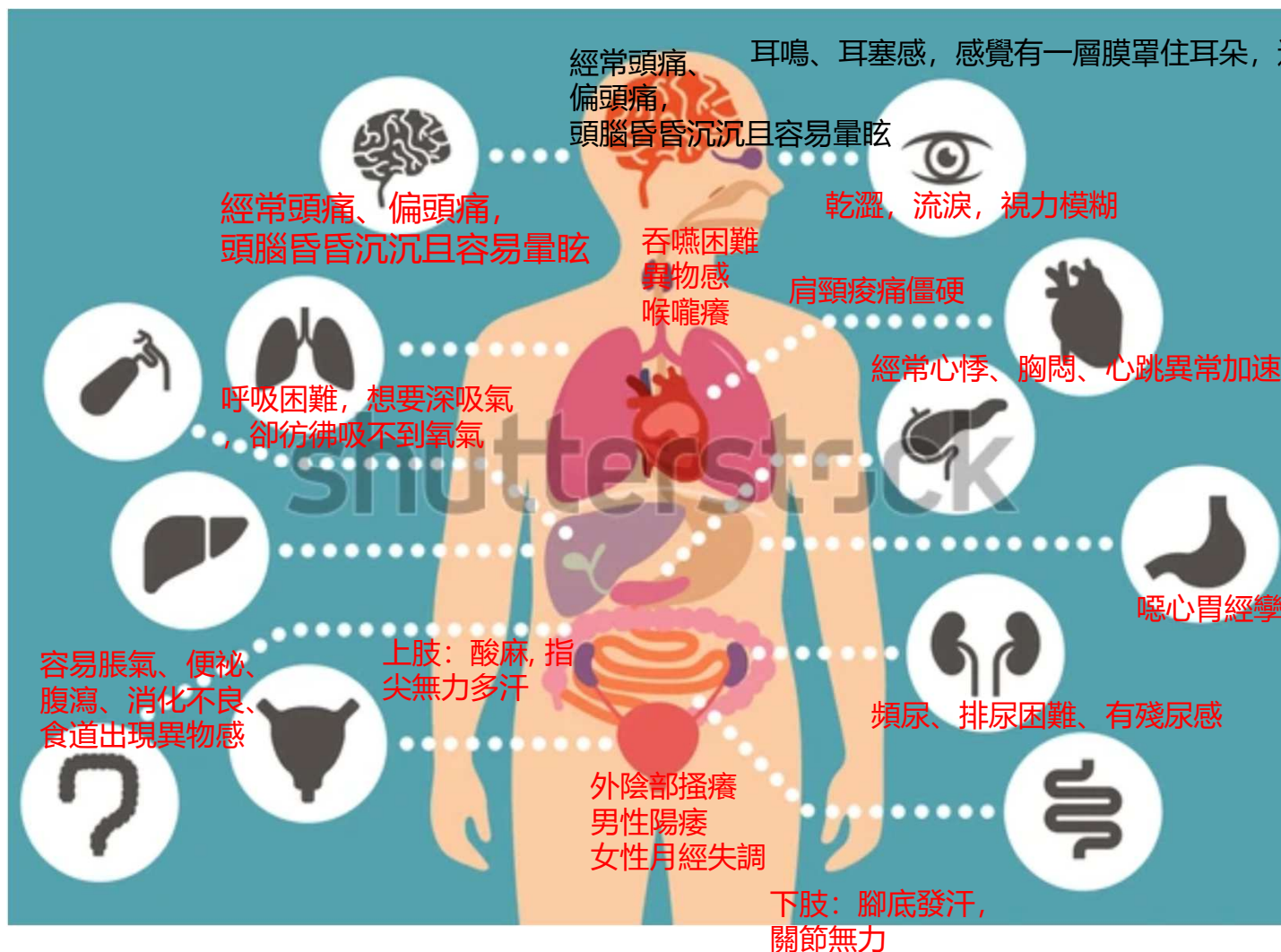
中醫對於亞健康的定義與分類

『亞健康』：處於健康與疾病之間的臨界狀態;其起因除了先天體質的因素還有後天失調(工作壓力，情緒，與不良的生活習慣)所導致。

倦怠氣虛	陰虛燥紅 (燥熱體質)	陽虛冷倦 (虛寒體質)	痰濕肥胖 (水腫體質)	氣血晦質
● 懶言少氣 ● 容易出汗 ● 子宮下墜 ● 暈眩 ● 胸悶心悸 ● 健忘 ● 四肢發麻 ● 月經量少	● 體型消瘦 ● 容易口乾 ● 大便偏硬 ● 尿液黃赤 ● 喜歡冰涼 ● 睡眠偏少 ● 容易做夢 ● 耳鳴	● 膚色偏白 ● 畏冷 ● 四肢冰冷 ● 嘴唇淡紅 ● 容易疲倦打瞌睡 ● 容易腹瀉或便秘 ● 夜晚頻尿 ● 喜好熱飲	● 體型肥胖 ● 眼皮與顏面浮腫 ● 身體沈重 ● 容易疲倦 ● 不好喝水 ● 大便鬆散不易成型 ● 喜好飲酒	● 臉色晦暗 ● 口唇暗紅 ● 黑眼圈 ● 指甲無光 ● 肌膚粗燥 ● 手指皮膚乾燥 ● 身體僵硬 ● 筋骨柔軟度不佳 ● 婦女有經痛問題，並經血血塊

以上亞健康體質均有可能是自律神經失調所引發

常見的自律神經失調症狀



身體機能系統與自律神經作用關係

呼吸系統

交感神經會讓
支氣管放鬆利
於呼吸

呼吸困難：因
為副交感神經
作動會導致支
氣管收縮抑制
呼吸運動

心臟血管系統

交感神經為
『促進』使心
跳加快 血壓上
升（負責血管
收縮）：
心悸 胸悶 頭痛
偏頭痛（因緊
張血管收縮導
致）

副交感神經為
『抑制』使心
跳減慢 血壓下
降（負責血管
舒張）：肩頸
僵硬 四肢冰冷
圓形禿

消化系統

交感神經為
『抑制』會讓
腸胃蠕動減少
抑制消化液
（膽汁與胃液）
分泌：食慾下
降，噁心，反
胃，便秘 腸躁
症

副交感神經為
『促進』會讓
腸胃蠕動減少
促進消化液膽
汁與胃液）分
泌：胃食道逆
流 胃酸過多 腹
瀉

泌尿系統

交感神經會讓
腎臟尿意減少
並使膀胱漲大
減少尿液排出

副交感神經會
讓腎臟尿意增
加 並使膀胱收
縮 增加尿液排
出：膀胱炎

生殖系統

交感神經會讓
男性陰莖血管
收縮射精，女
性子宮收縮：
男性 射精不能
女性分泌物過
多搔癢

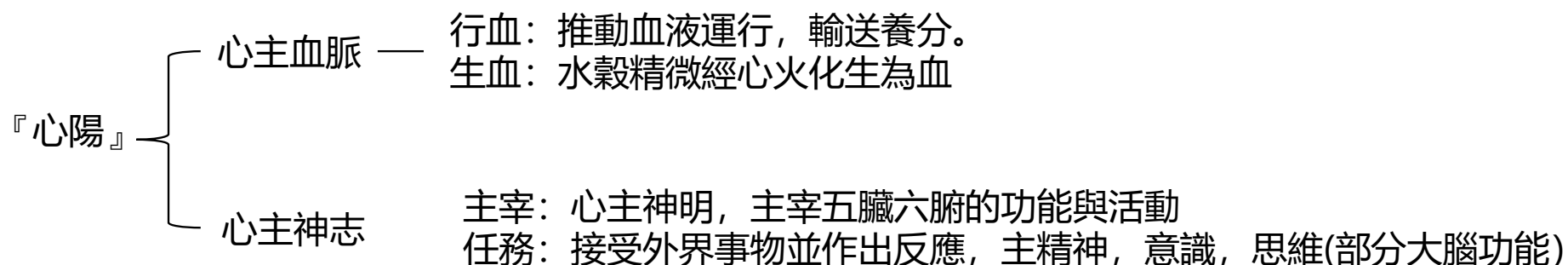
副交感神經會
讓男性陰莖血
管舒張勃起漲
大，女性子宮
會舒張擴大：
男性陽痿
月經週期紊亂

交感神經作用

副交感神經作用

自律神經的樞紐『心陽』,平衡交感與副交感神經

『心臟』為五臟六腑之大王，為陽中之陽，已陽氣為用，飛彈為五臟六腑的中心 更為人 體的太陽

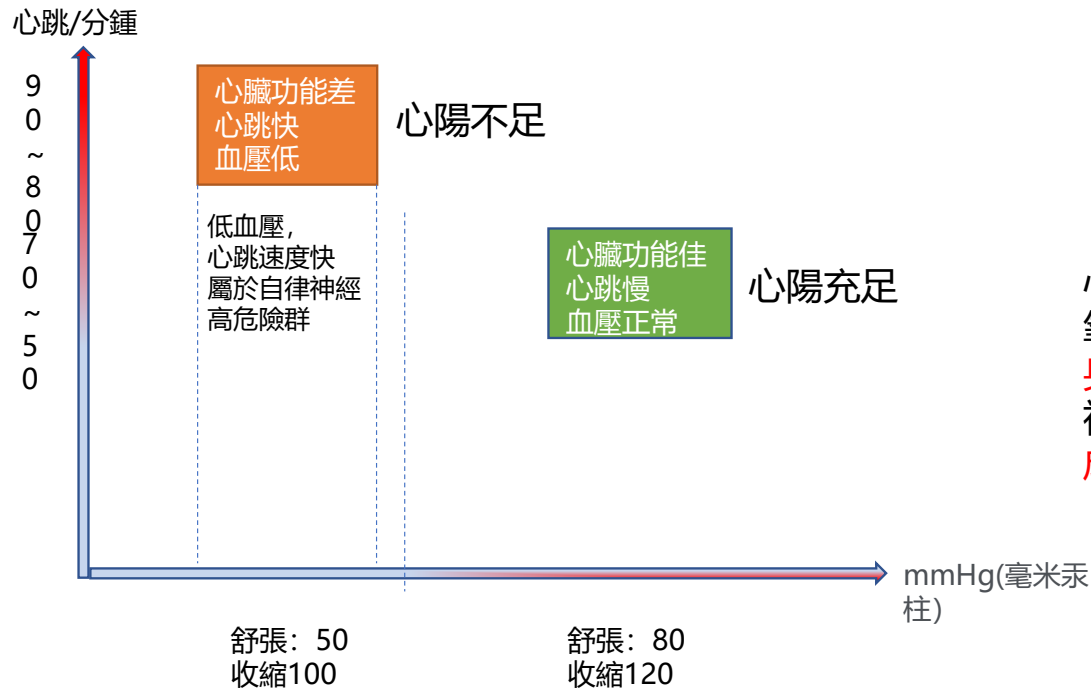


心臟無力 = 心陽不足，
導致心臟搏動無力血液循環不暢，進而使得全身生理機能失衡，囊括了，意識，思考，腸胃消化吸收，肝臟代謝，腎臟排泄...等

心陽不足之常見症狀

心悸，說話無力，自汗，胸悶不適，疲倦無力，畏懼心慌，臉色蒼白，四肢冰冷

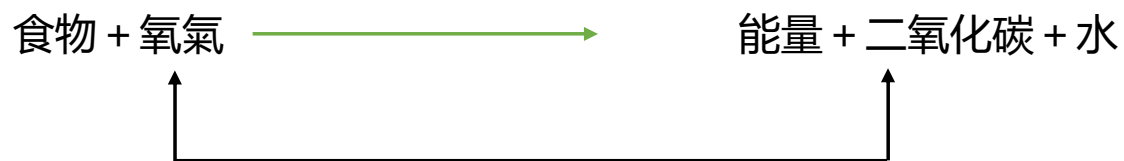
『心臟無力』引發自律神經失調的原因



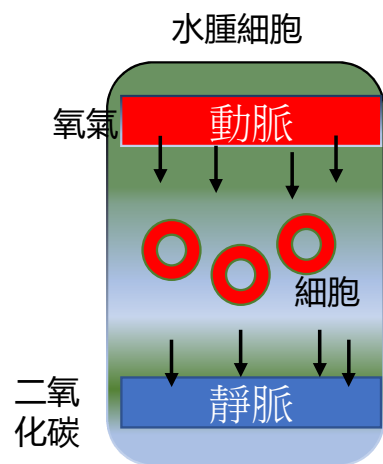
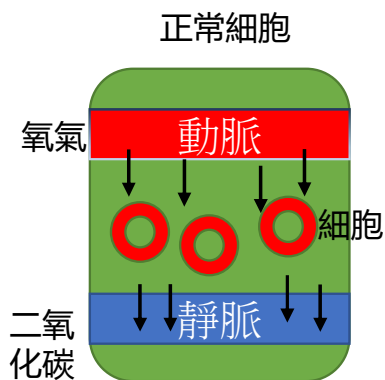
心陽不足 心臟無力，容易導致血液循環變慢，停滯，血液中氧氣不足，當周邊組織器官長期得不到充足的氧氣，會引發身體酸化，身體水腫，造成細胞膜離子通道無法運作，發生神經細胞膜電位不穩定，使得交感與副交神經聯繫斷訊，造成生理機能異常。

血液循環與細胞代謝

食物需要經過『細胞的代謝』才能轉化成人體所需要的能量



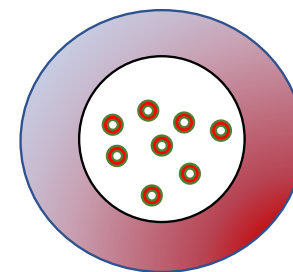
透過良好的血液循環系統，提供食物代謝所需要的氧氣，並帶走細胞過程中所產生的廢棄物二氧化碳



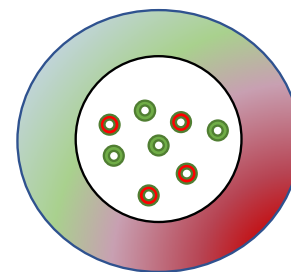
細胞水腫，**間質液**變多，氧氣不易進入二氧化碳也不易排出，造成**酸性體質**

心臟能力

『無氧代謝』，不但細胞無法產生足夠的能量，產生乳酸，而無法排出的二氧化碳會讓細胞酸化，產生細胞間質水腫

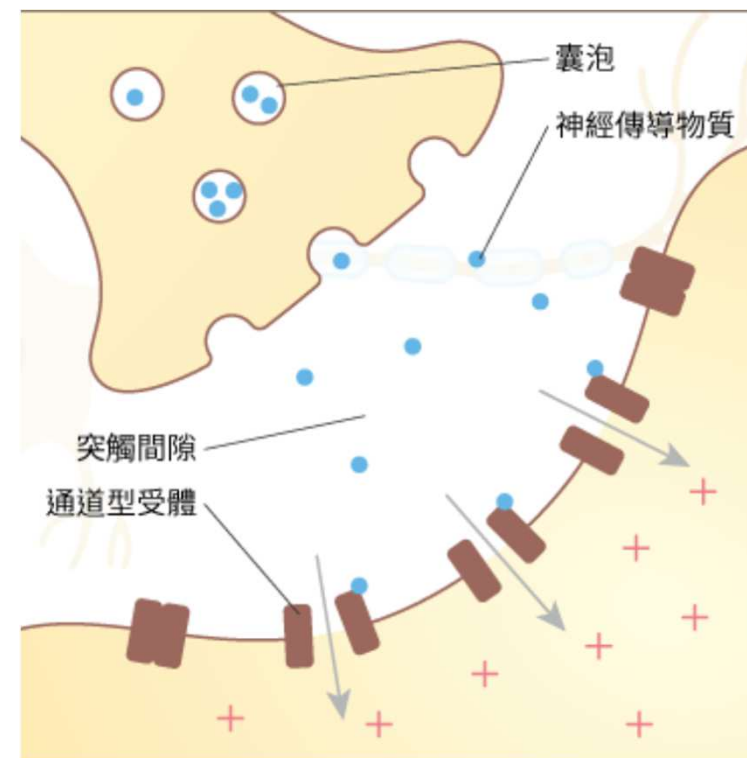
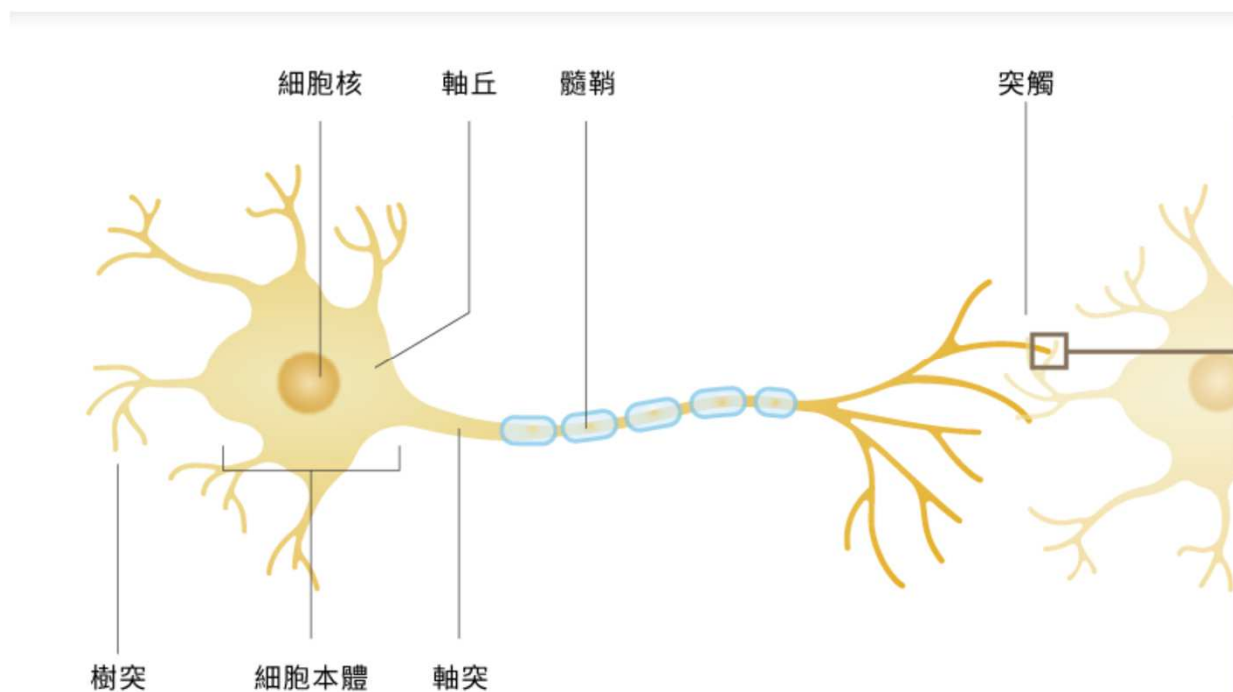


提供細胞代謝時充足的氧氣，不但可以高效將食物轉化成能量，並可以將廢棄物二氧化碳帶出人體



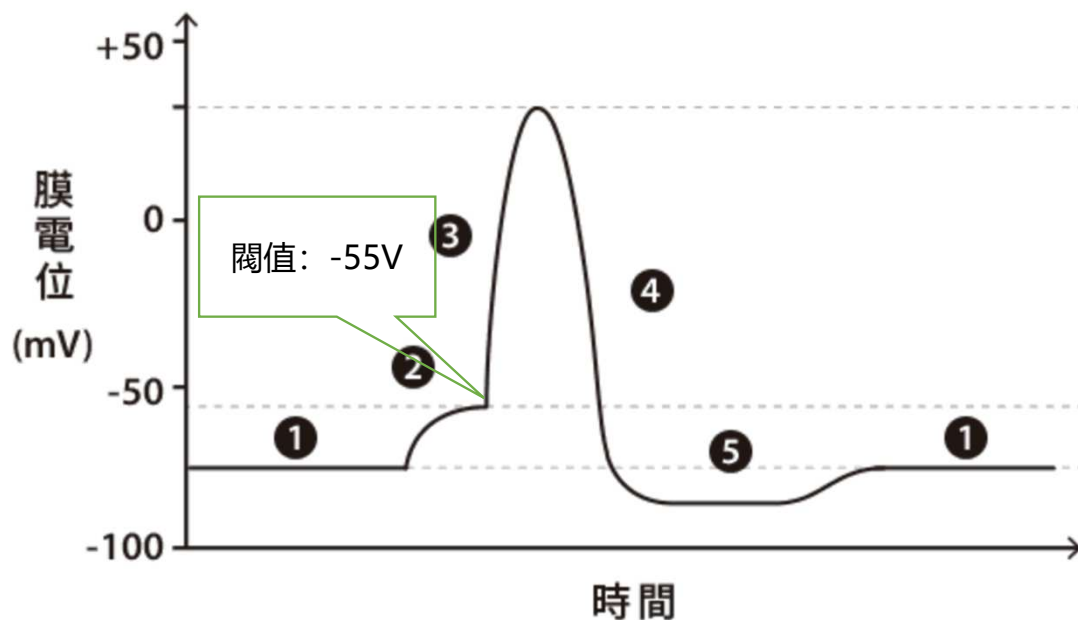
血液循環

人體神經細胞訊息傳遞原理



神經細胞透過電訊號溝通，主要是藉由觸發細胞膜上離子通道一連串的打開、關閉，讓細胞內外的鉀離子、鈉離子依照濃度梯度移動，由離子濃度高的地方，往低的地方運輸，造成膜電位的改變，產生「動作電位」，進而指揮器官運作。

自律神經失調的肇因



動作電位產生四階段：(1) **極化** - 神經細胞在休息狀態時膜內帶負電、膜外帶正電，靜止膜電位約 -70 mV。(2) **去極化** - 細胞接受刺激或動作電位傳遞，細胞膜上的電位依賴性鈉離子通道部份開啟，鈉離子進入細胞內，膜電位上升。(3) **膜電位上升超過閾值**，引發大量鈉離子通道開啟，膜電位更正，達動作電位高峰。(4) **再極化** - 鈉離子通道迅速關閉，鉀離子通道開啟、鉀離子離開細胞。(5) **過極化** - 鉀離子通道延遲關閉，膜電位降至靜止膜電位以下。最後，鉀離子通道關閉，膜電位回復到極化狀態

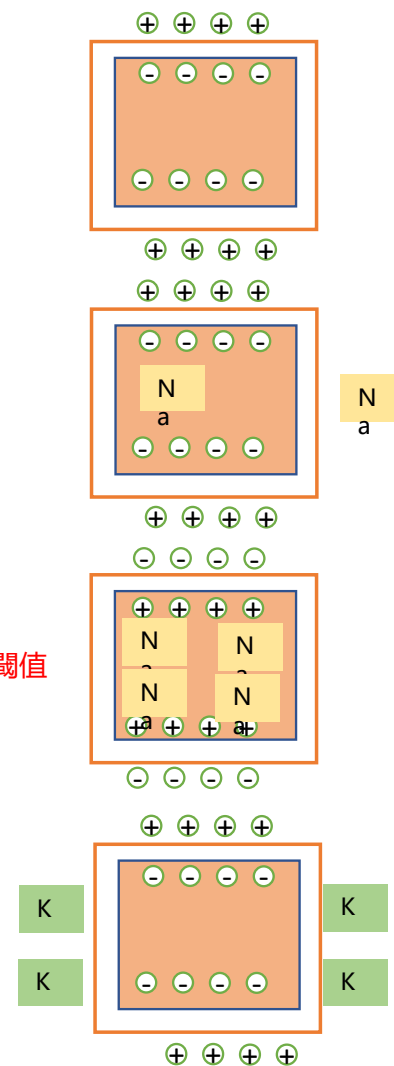
<https://www.narlabs.org.tw/xcsience/cont?xsmsid=01148638629329404252&sid=0J193509885517004464>

(1) 極化

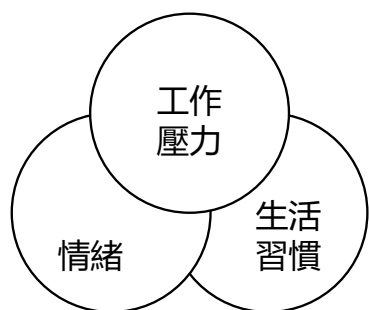
(2) 去極化

(3) 膜電位上升超過閾值

(5) 過極化



自律神經失調的肇因與預防



引發自律神經失調的主要原因



黃帝內經的養生之法