



你沒有病， 你只是發神經...

生理的病痛通常會影響人的情緒起伏不定，同樣心裡的壓力也會對身體健康造成影響，長期無形的壓力對身體而言其實也是一種慢性侵蝕，長期下來健康的身體就會出現狀況。有些症狀類似感冒，可能伴有咳嗽或是一緊張就嘔吐或是腹瀉的症狀；也有人會出現心悸、胸悶、不安、來回走動、頻尿及呼吸急促症狀，所以有些人覺得自己可能有心臟或泌尿道方面的健康問題。但是經過一系列的檢查後卻沒有發現任何異狀，所有的報告結果都是正常的。其實這一切都是自律神經失調搞的鬼！



顧問醫師

周宗翰

現任 翰鳴堂中醫診所執行長
臺北市立聯合醫院
仁愛院區中醫科主治醫師



所謂自律神經，就是沒有辦法由自己意念來控制的神經，當長期的情緒失調、工作勞累等壓力，以及生活型態的改變甚至是情緒急劇地變化、熬夜都是造成自主神經失調的原因，解決方法就是回到規律的生活作息以及適當地抒發壓力絕對是有必要的。而運動就是既簡單又方便的減壓方式，像是快走、打球、游泳、跳舞、騎單車、溜冰都可以，目的就是要放鬆緊張的心情為壓力找到一個出口。在日常生活中也可以透過正確的呼吸吐納來疏通肝氣達到穩定的作用，建議在早上及睡前做「腹式呼吸」來放鬆身心。



若是生活作息難以調整，建議補充特殊營養素來幫助調節生理機能，例如：白天可以補充一些添加薑黃、黃耆、瓜拿納、綠茶、山桑果、葡萄皮萃取物(含白藜蘆醇)、藻類、消化酵素等成分的保健食品來滿足日間機能所需的營養素；在睡前則建議可以補充含有迷迭香、甜菜根、西蘭花、蕃茄、羽衣甘藍、蘿蔔、藻類、益生菌、消化酵素等萃取物之保健食品，有助於提升睡眠品質讓身體能在深層休息時進行修護。惟有平衡你的自律神經，生活就不再緊張兮兮囉！



沛泉菁華
專為您的健康設計



捷益菌
全方位守護您的健康



疏通肝氣好方法

腹式呼吸法

早上及睡前各做一次

1. 用雙手平放腹部：

吸氣、吐氣時能明顯感受腹部的高低隆起，吐氣時要把腹部的空氣全吐光，吸氣時氣體則會慢慢使腹部隆起。

2. 充分呼氣：

先進行1-2次的充分呼氣，讓空氣從肺部的底層徹底排出，使肺部呈現真空狀。

3. 鼻吸嘴吐：

從鼻子緩慢地吸氣再用嘴巴慢慢地吐氣，如此進行多次循環，透過鼻吸嘴吐的方式較容易上手。

