

## 自律神經失調（腦神經衰弱）

桃園廖桂聲中醫診所 院長廖桂聲

李小姐(化名)半年來老是心悸得很厲害，心臟卜通卜通跳得很急，就像隨時要跳出胸膛似的，呼吸也急促，有時又感到心臟無力，常須用力深吸一口氣才會舒服。是不是生了什麼怪病，找了胸膛內科醫師檢查 X 光或心電圖檢查，卻告知正常。有時便秘或腹瀉跑去腸胃科檢查，醫師又說沒病。有時頻尿，動不動就想上廁所，去看了泌尿科，腎臟也沒問題。**這就是典型的自律神經失調，或俗稱為神經衰弱，同樣都是「精神官能症」的功能性障礙**，而沒有什麼結構改變或組織器官的損傷，亦即實際檢查時往往又找不出明顯病因，真是令人有求助無門的苦悶。

由於社會脈動及變遷過於快速，人際關係經營及經濟活動的多變性，讓不少病患情緒因之被挑起，易緊張、急躁不安、焦慮、抑鬱難平、激怒、猜疑，過度興奮或憂傷…等症狀。還可有幻聽、幻覺等嚴重障礙慢慢浮現。再加上面臨特殊的心理社會壓力危險因子，如股市震盪造成經濟不穩定、升學考試及事業壓力增加、分離（家人死亡、離婚）、健康問題（生病、重病）、更年期或老年面臨一些空巢期和失落感的到來、居住環境擁擠和空氣染等…，使得罹患該症的人口也會遞增。

有些病人在情緒不安時，心情鬱悶、憂鬱沉默寡言，遇到挫折打擊，或受到環境壓力，不能自我解脫，也會合併自律神經失調，進而影響人的情志變化(喜、怒、憂、思、悲、恐、驚等七情)形成惡性循環，對社會心身症候群的發生發展起著推波瀾的作用，其症狀如下：

(一)心悸、胸中窒、呼吸短促、胸骨下方心臟區如物壓，如心臟無力，常須用力深吸一口氣才轉舒服。

(二)喉中炙鬱、梅核氣、咽中有痰如同炙肉，咯之不出，嚥之不下者，或癢而欲咳，或火辣如腫而疼。此症較易發生在感冒後，且又以個性較急、容易緊張焦慮的人，或神經質、歇斯底里、躁鬱症以及進入更年期的婦女為好發對象。

(三)脅脹痛：最常發生於大怒或生悶氣時，在右脅脹痛，甚至連及橫膈膜胸側與背側皆痛。

(四)肚臍二側結腸彎脹氣感：女性常脹及臍下小腹全部，拍之有氣響聲。

(五)頻尿、裡急後重、便秘或腹瀉如大腸躁激症。

(六)盜汗、月經不規則、注意不集中、腰酸背痛、煩躁不安、精神緊張難以鬆弛、入睡困難、多夢。

(七)頭部緊箍感、眩暈、後頸項僵硬、肌肉緊張性頭痛。

(八)實際檢查時卻找不出生理的病變。故此症候群極為複雜，必須過

詳細的身體檢查、化驗及其他輔助檢查，以排除器質性疾病後，才能診斷為本病。

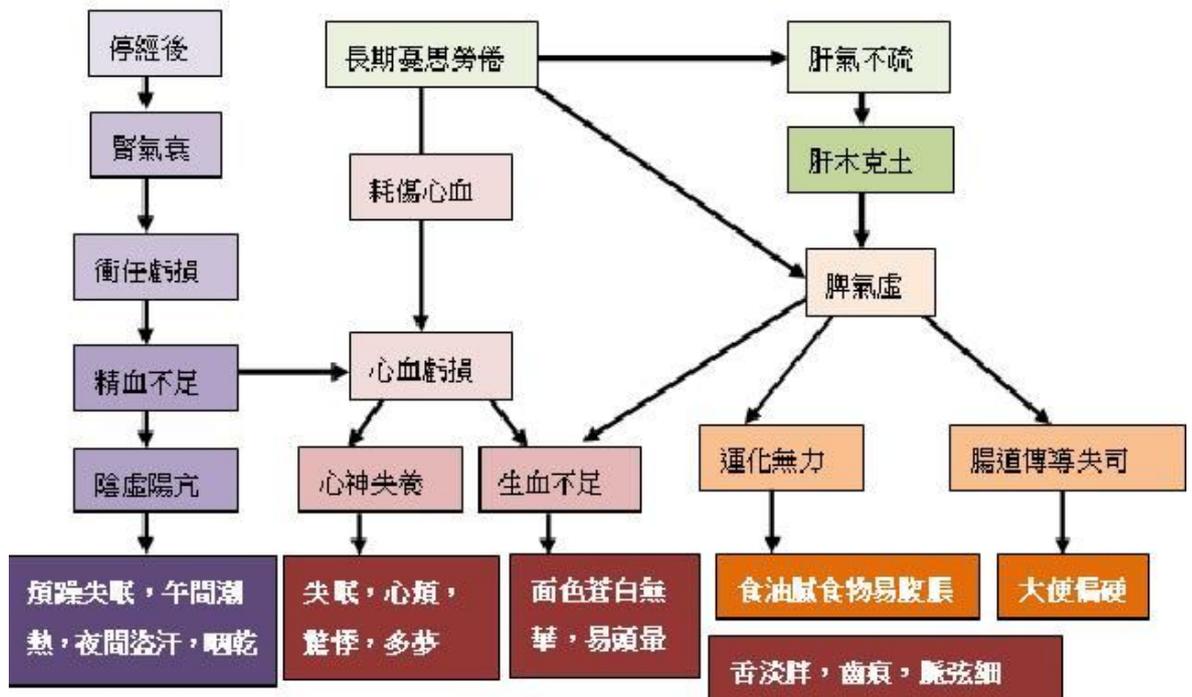
人有七情六慾，對情感的反應都足以影響人的精神活動及神經內分泌之反映，而七情即是喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七種情志變化，七情常常通過表情、聲音、行為表現出來。其屬於正常的精神活動，一般不會致病，當情志活動過於劇烈或持久，超過人體生理和心理所能承受的限度時，便會成為致病因素，治療以五臟為中心，精氣血津液為物質基礎，故情志致病的機轉為內臟氣血，尤其是五臟氣機的失調。劇烈或持久，超過人體生理和心理所能承受的限度時，便會成為致病因素，治療以五臟為中心，精氣血津液為物質基礎，故情志致病的機轉為內臟氣血，尤其是

**五臟氣機的失調。如圖表：**

<b>心急氣燥</b>	處於忙碌緊張壓力，心悸、呼吸短促、胸骨下方心臟區如物壓，似心臟無力，常須用力深吸一口氣才轉舒服
<b>暴怒傷肝</b>	口苦咽乾、胸脇苦滿、往來寒熱、耳聾、耳鳴、默默不欲食、心煩喜嘔、小便茶褐色、身衰乏力

<p>憂思傷脾</p>	<p>悲哀時愁眉苦臉、無精打彩，憂思時焦眉蹙額、陰沉著臉、愁腸滿肚、情緒低沉，食慾不振，面色蒼白消瘦</p>
<p>悲哀傷肺</p>	<p>『肺氣虛』動則心慌，輕者難過，稍重則悲傷，再甚則悲痛，無故數傷悲</p>
<p>恐驚傷腎</p>	<p>心神不寧、陰虛陽亢、腰酸背痛、煩躁不安、精神緊張難以鬆弛、入睡困難、多夢、月經不規則、注意不集中</p>

病因病機圖



## 緊張壓力是疾病之源

致命壓力威脅全球，景氣持續低迷，現代社會人士步調快，工作壓力大，因而思慮繁雜、意志薄弱，對情緒幾乎毫無自持能力，終日百無聊賴、意興索然……，有時無端憤怒或哀戚不已，喜怒形於色，也有的患者工作繁忙，過度緊張似無頭蒼蠅般瞎忙，這是緊張壓力產生的「社會心身症候群後遺症」。自律神經失調，或俗稱為神經衰弱，同樣都是「精神官能症」的功能性障礙。

緊張狀態是身體強烈理化、生物等因素作用，或情緒變動，防禦病毒免疫系統被減弱。身體對持續的緊張狀態反應分為警戒期、抵抗期、消竭期等三個階段。

首先是「警戒期」，因壓力致身體激發出腎上腺素，而產生心跳、呼吸加速等現象，發動「攻擊或逃逸反應」的警報反應，整個人將處於亢奮備戰狀態。若壓力繼續存在，則會進入「抵抗期」，表面上正常，但器官發生病理變化，抗壓耐受性也下降，將容易疲勞，更易為病毒入侵。第三期「消竭期」則因身體長期應付，已達崩潰頂點，防禦機能瓦解，使身心受到重大傷害。緊張狀態下，腎上腺皮素產生大量皮質類固醇，其中一種皮質類固醇除了升高血壓、血糖外，還會逐漸減慢抗體的產生，而抗體正是防禦病毒和其他病源之「防疫英雄」；經常處於緊張壓力下，將損及胸腺和淋巴結所產生的抗體，此

二者正好是構成機體免疫系統之核心，難怪從流行性感冒病毒到癌等各種疾病，便會紛紛降臨到長期處於緊張狀態的人。也就是說，緊張壓力會抑制免疫系統，造成恆久的抑制效果。從以上的論述發現，現代醫學對疾病受緊張壓力影響的看法，有許多是和中醫七情（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）內傷的理論是相通的，更加證明《素問·舉痛論》所說：「余知百病生於氣也。怒則氣上，悲則氣消，恐則氣下……驚則氣亂。」正是由於七情傷人致病的病理。

**五臟受損，精、神、魂、意、魄等意識思維活動障礙則導致心身疾病、情志致病。故顏色現於外者，儼然藹美，係乎於七情的協調控制。**

反覆持久的不良情緒刺激或劇烈精神創傷，當超過人體的耐受能力時容易引起臟腑氣機紊亂，並引發各種精神及軀體疾病，所以情緒致病的機轉為內臟氣血，尤其是五臟氣機的失調，治療上應以五臟為中心，針、藥並用，對症下藥才可望改善病情，但平時應保持情緒穩定，以避免傷及臟腑。

由於七情致病牽涉疾病範圍極廣，除了疾病本身證候的不同須做不同之「辨證論治、臟腑辨證」外，常需配合下列用藥及方法：

#### **一、清熱瀉火方藥：**

情志內傷常常從熱化火，所謂「五志過極，皆可化火」，故多表現出火熱內盛的證候，如躁擾不寧、易怒、心煩、譫語發狂、心急暴躁等，

治此常用清熱瀉火藥劑；如大黃黃連清心湯、葛根黃芩黃連湯、白虎湯、梔子柏皮湯等。

關於身心性的疾病：誠文本文所述的情志致病，我們的聖藥「知母精華液」或「梔子精華液」再斟酌〈黃柏圓、苦參圓、黃連膠囊與大黃圓〉，即可在臨床上出神如化的靈活運用，不僅安全、有效、快速，沒有任何副作用與後遺症。不像西藥的鎮靜劑、抗憂鬱劑、安眠藥，在表面上雖有立竿見影之效，而骨子裡卻在神不知鬼不覺之下，毒害全身的細胞，殘殺腦細胞導致腦神經錯亂。所以，每見服此精神科用藥的病患，其兩眼總是渙散且呆滯無神，而且就在服藥當中的同時，冥冥之中，死亡之神的雙手就無聲無息且悄悄的勾住了患者的靈魂，因此我們會時常聽聞到，「為什麼吃了抗憂鬱劑，身心反而更加的分裂痛苦，更想自殺，甚至防不勝防的自殺了！」此症根本不是「外科的急症」，西藥雖治了標，卻傷害了生命的根本，與聖藥的標本兼治，當然是大相逕庭、南轅北轍，也是道不同不相為謀的根本所在，豈可混為一談！

#### 〈知母精華液〉

根據仲景《傷寒論》第 20、65、111、141、142、164、316、348 條，靈妙神諭，白虎之湯，其條文延伸之意，讓我們的整體免疫系統活化起來，達到〈消炎、修復與強化免疫功能 T、B 細胞、增強組織的

功能>。

功能：清熱瀉火，瀉火解毒，生津潤燥。以「科學精製漢藥」的生物技術製成的「知母精華液」，對治組織細胞的急性發炎，或病毒、細菌、微生物引起的組織感染，都有非常良好的消炎與修護的效果。可有效的解決更年期情志、睡眠障礙、甲狀腺亢奮、癲癇，以及各種精神神經症狀，真的是易如反掌。

成份：「科學精製漢藥」的〈知母、甘草、、、〉精製而成，若身體不舒服時，可照三餐，睡前服用，每日四次。若病情嚴重時，亦可每1~2小時或2~3小時，服用一次量20cc，不必冷藏，酒精零度，愈存愈好，純天然發酵，絕無任何副作用。

縱觀西醫化學療法，都有未見其功，已蒙其害的後果。若「急性期或亞急性期」以「科學精製漢藥」的「知母精華液」酌加〈黃柏圓、苦參圓、黃連膠囊與大黃圓〉，必將迎刃而解。但是一定要有正確的認知：服用天然的漢藥與人工化學合成的西藥，其中有天淵之別的差異性，服了西藥可能幾天之後，就有明顯的立即性效果，但也是另一個疾病的災難開始。而的正確使用，在使用一、兩個月後，必將顯現其優越的神奇功能。

回到前述案例，懷報著「奇文共欣賞」、「獨樂樂不如眾樂樂」的心態，還有「真金不怕火煉」的專業執著，也唯有真槍實彈、實際操做演練，

才會有點滴在心頭的滋味，也才会有「餘音繞樑、三月不知肉味」的特殊心境。

## 二、以情勝情法：

中醫學對七情致病發生、發展、變化的原因及規律有其獨特的見解，認為引起情志病的原因很多，極慢奏效。王肯堂說：「藥固有安心養血之功，不若平其心，易其氣，養在己而已」。這些論述均說明心理治療的重要性。心理治療起源於《內經》，是中醫獨特的一種心理治療方法，也是門診中應用最多的一種方法。《素問·陰陽應象大論》指出：「怒傷肝、悲勝怒」，「喜傷心、恐勝喜」，「思傷脾，怒勝思」，「憂傷肺、喜勝憂」，「恐傷腎，思傷恐」。在此基礎上，朱丹溪提出「情志療法」，謂「怒傷於肝者，以憂勝之，以恐解之；喜傷於心者，以恐勝之，以怒解之；憂傷於肺者，以喜勝之，以怒解之；思傷於脾者，以怒勝之，以喜解之；恐傷於腎者，以思勝之，以憂解之」。張子和是一位公認的心理治療大師，運用此法治病更是成熟、絕妙、淋漓盡致的發揮。這些實際上都是運用五行相勝的原理，有意識地採用一種情志活動，去控制、調節、消除某種對人體不良情緒的影響，從而達到治癒疾病的目的。說明情志既可以致病，又可以治病。採用以情勝情的療法，歷代醫學家都留下不少設計周密，療效卓著的心理療法驗案。此外，如激怒療法、喜樂療法、驚恐療法、悲哀療法移情易

性法、說理開導法等，為世界心理治療作出了重要的貢獻。

### 三、按摩穴位減壓法：

民眾感覺到壓力太大時，建議可藉由按摩穴位來減壓，以緩和和心理疲勞，按摩穴位主要以有助於疏肝解鬱、養心安神的穴位為主，如按摩內關穴可改善心焦氣急、心情激昂等情形；太衝穴可改善憂鬱、心情低落等不良情緒，三陰交穴可改善壓力導致的失眠。

### 結論

中醫很早就注意到「身心合一」才合乎健康道理。早在二千年前，《黃帝內經》中就已經明確提出了軀幹疾病與心理因素，相關的概念，如有「怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肝、恐傷腎」等，後世據此形成了「七情致病」學說。以闡明情志致病與心理應激的損傷，造成身體出現反應過度，不同於「神經症」則是在心理出現反應過度。

中醫治療身心疾病的特點及優勢，從廣義的角度上講，中醫在診治每一疾病過程中，都貫穿著身心兼治的原則。中醫理論從根據「天人相應」的整體觀念出發，採用辨證論治的方法，結合天時、地理、心理、社會環境、人格特質等各種內外因素，並將這些因素結合起來，全面綜合地加一考慮，如何疏導壓力，避免七情內傷，提高生活品質。臨床治療時以針、藥併用。對症下藥，才能達到「事半功倍，藥到病除」的功效，以提高其療效。何況，中藥藥物常結合小分子蛋白質介子皆

可通過 B. B. B (腦血管屏障)，找尋能治療腦中樞的中藥，是必然的趨勢，經過臨床治療，有腦神經功能性病變 (憂鬱症、恐懼感、狂燥症、認知行為偏差等心理問題)、神經傳導障礙及神經內分泌異常，其中，受影響最明顯的部位是邊緣系統的海馬迴 (Hippocampus)，它掌管著人類的情緒、記憶力、學習能力等及杏仁核 (Amygdaloid) 的感性、情緒控制。中藥能提高腦部的某些生長因子的活性，進而促進腦神經細的再生，皆在中西醫一元化治療達到極佳療效。