



中醫養生

長庚中醫針灸科 許惠菁 醫師

2016.12.30 於 警察大學

心臟病
痠痛
失眠
壓力症候群



急性心肌梗塞

- **急救時間**為降低死亡率的關鍵，患者在發作6小時內死亡率為6%，發作超過12小時以後才就醫，死亡率達16%。發作時，應立即就醫。
- 有心臟病史者出現胸痛症狀，含舌下硝化甘油無效時，應立即就醫。

不穩定心絞痛

- 👉 疼痛發生在休息的時候或是輕度運動的時候
- 👉 持續疼痛的時間大於二十分鐘，而且無法用硝酸鹽類(nitrate)藥物或止痛藥來緩解症狀
- 👉 越來越強烈的疼痛感，可能讓睡夢中的人痛到醒過來，或是疼痛的時間比平常嚴重，持續的時間更長，疼痛發作的頻率也比平常還要多。

- 圖片來源參考資料:全球心肌梗塞照護網 <https://www2.vghks.gov.tw/GAMINWeb/home.html>

缺血性心臟病之 危險因子

高血壓

糖尿病

高血酯症 T-Chol 200, LDL>130, HDL<35

抽煙 尼古丁→兒茶酚胺→血管收縮→血栓

壓力,缺少運動 久坐

肥胖

家族史

男性大於45歲

女性停經後

健康的動脈

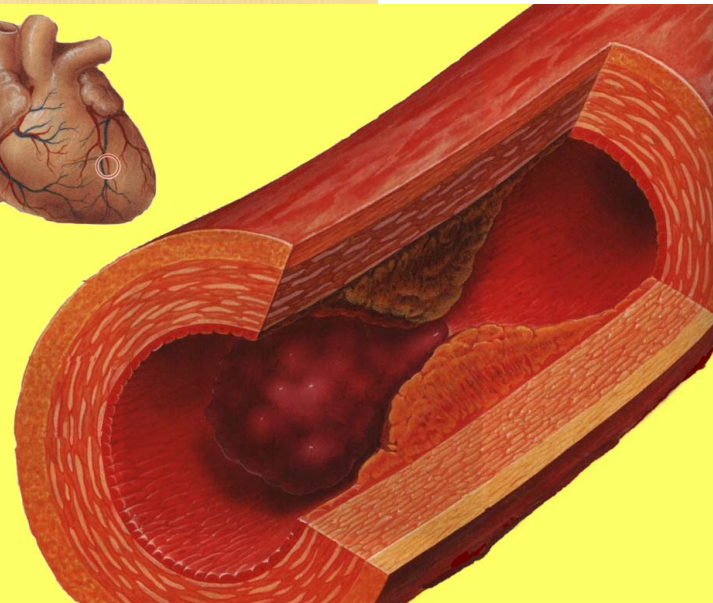
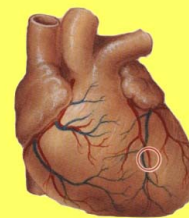
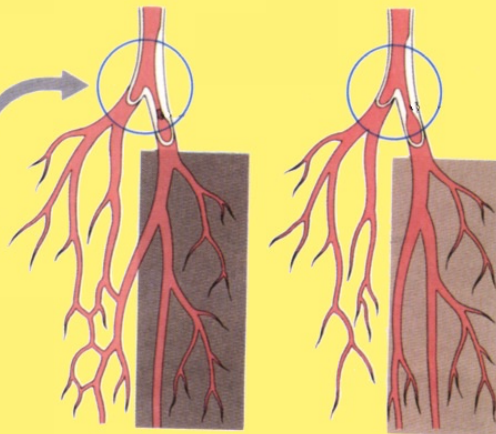
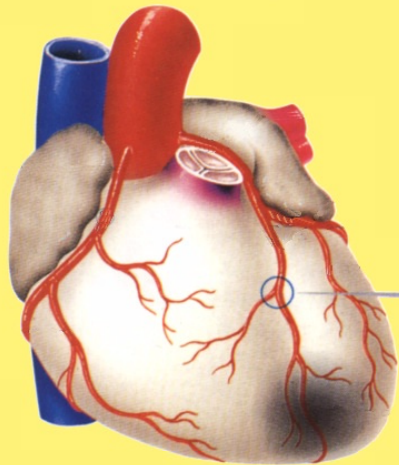
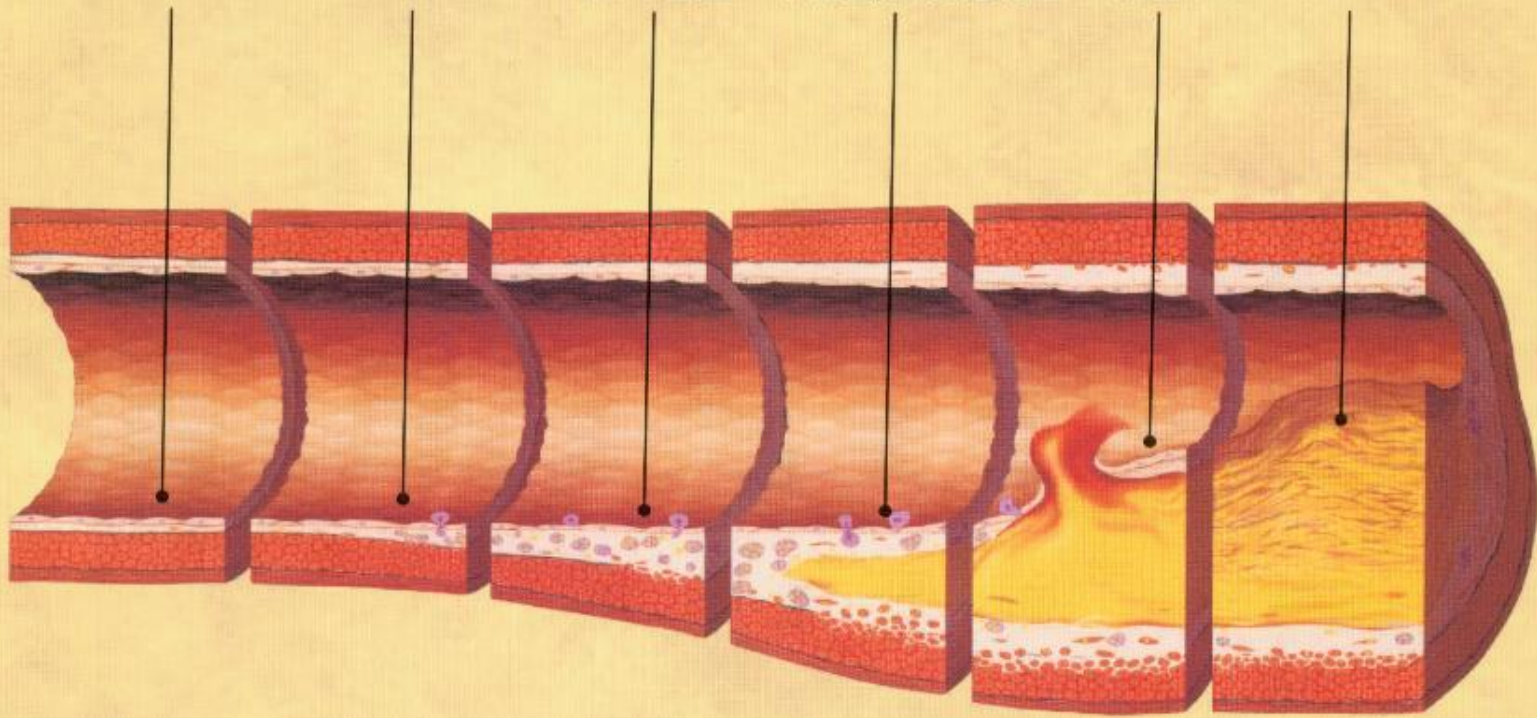
動脈硬化早期

發炎過程

早期動脈硬化病灶

脆弱斑塊

穩定斑塊



三高脈象

高血壓、高血脂、糖尿病、
動脈硬化、冠心病、代謝
症候群… …皆可見革脈。

- 〈素問·脈要精微論〉 渾渾革革，至如湧泉。
輕取浮弦，中取“如湧泉”的“變異型革脈”
動脈已硬化、氣血尚未虛的高血壓，此時不宜使用補脾益氣藥。
- 高血壓早期，多見脾氣不足和(或)氣陰兩虛，脈中血量明顯減少，氣虛推動無力，脈體軟弱空虛。
- 隨著氣血漸虛將變成典型革脈，脈體漸變粗大或脈邊較為明顯。決大多數高血壓最終以演變為革脈為主要特徵。

高血壓的後果



腦部



中風，痴呆

高血壓



心臟



心肌梗塞、心臟衰竭、猝死



腎臟



末期腎病

高血壓的預防與改善

+ 生活型態改善



睡眠充足



定期主動
測量血壓



保持適當體重



持續運動



壓力紓解



少吃高鹽
高鈉食物



不吸菸或戒菸



節制飲酒

缺血性心臟病日常生活注意事項

- 要避免激烈的運動
- 要戒煙、戒酒、不要吃太飽 <7分飽 太飽、過多熱量 → 易老化
- 要避免便秘_{即時}
- 要避免情緒激動、緊張和熬夜
- 天氣寒冷時要保暖
- 洗澡水溫度不可太高，宜淋浴
- 要隨時攜帶舌下硝化甘油片
- 要定期服用藥物
- 要定期檢查

痠痛

原因: ??

症狀: 麻木緊硬...

骨頭

檢查結構沒大問題

抽血也做了

免疫

藥吃了 貼布貼了 按摩也按了 復健做很久了

筋肉

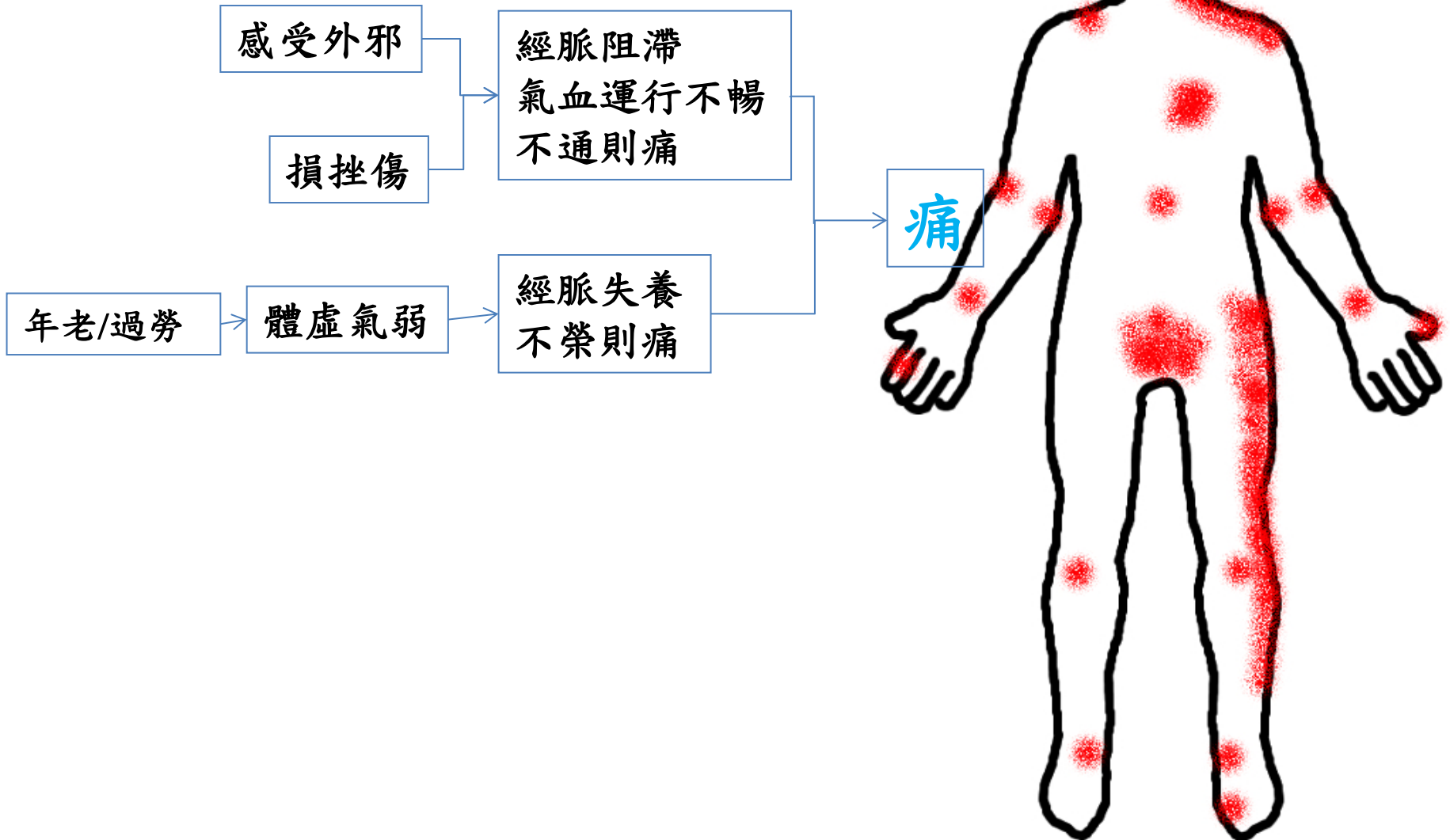
去針灸好了...

沒改善 一定有其它的原因...
一直復發老毛病 一定有原因...

氣血



疼痛的成因



避寒的關鍵在哪裡？

- 對天氣/空調變化不敏感
- 運動/飲酒汗出當風
- 竹筍、香蕉、寒性瓜果

姿勢的關鍵在哪裡？

- 工作、常用的姿勢/動作、心情、小肌肉
 - ✓ 《素問 宣明五氣篇》
久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，是謂五勞所傷。
 - ✓ 坐太久影響人體的代謝系統，導致肥胖、高血壓、糖尿病、癌症和憂鬱等。
→ 傷膝蓋、下肢痠緊難行
- 肩、腰：上游種因，下游受痛

怎麼知道我的氣血是否有問題？

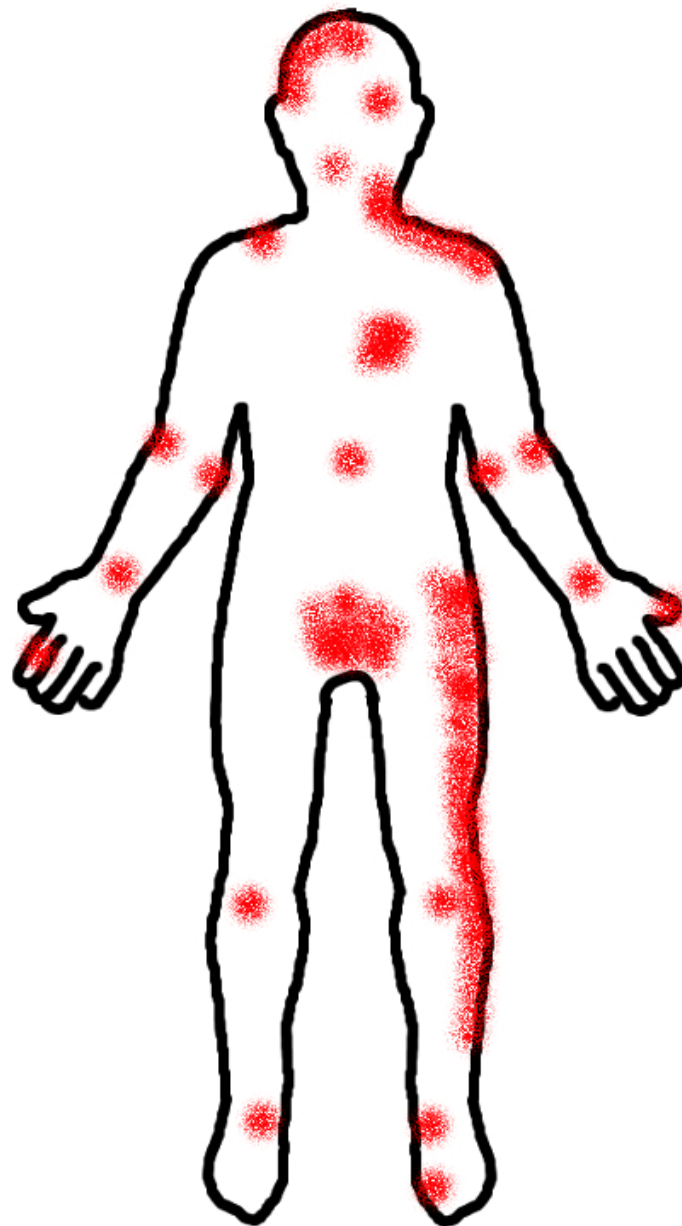
【傷寒雜病論】問曰：脈何以知氣血臟腑之診也？師曰：脈乃氣血先見。氣血有盛衰，臟腑有偏勝。氣血俱盛，脈陰陽俱盛；氣血俱衰，脈陰陽俱衰。...。若感於邪，氣血擾動，脈隨變化，變化無窮，氣血使之。病變百端，本原別之。欲知病源，當憑脈變；欲知病變，先揣其本。本之不齊，在人體躬。相體以診，病無遁情。

《黃帝內經·九針十二原》

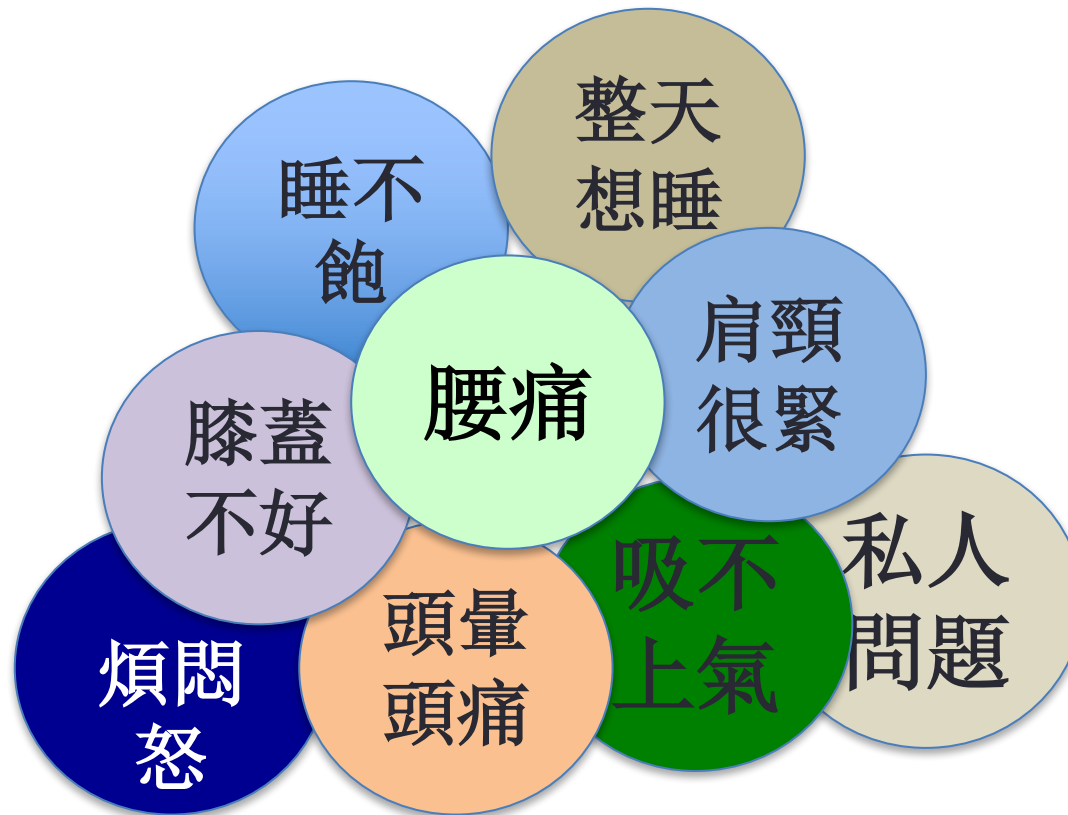
凡將用針，必先診脈，
視氣之劇易，乃可以治
也。

《靈樞刺節真邪論》用鍼之類, 在於“調氣”

- 邪 (外感/內熱)
- 郁住/不暢



針灸調氣



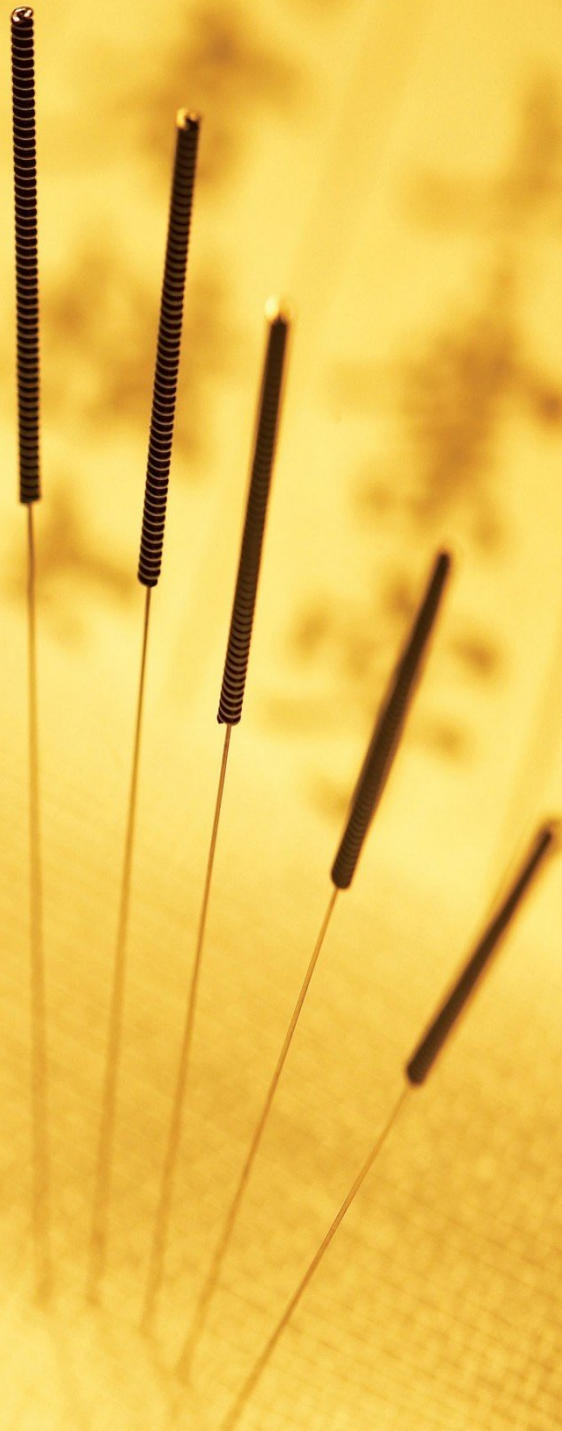
醫生, 我的問題有點多...

針灸什麼都能治嗎？

需不需要搭配中藥？

- 諸小者，陰陽形氣俱不足，勿取以針，而調以甘藥也(補)。
張介賓《類經·脈色十九》

失眠



- 難入睡
- 淺眠易醒多夢睡不飽
- 眠中斷
- 難復眠

長期失眠的結果

- 深沉的睡眠，對人體是必需的修復。
能讓身心廢物排出，讓身心恢復朝氣。
- 疲勞、情緒煩躁易怒、心悸、頭暈、影響
白天活動
- 失眠者比沒失眠者有較高的心血管、呼吸、
消化道、神經等系統問題 [Taylor et al., 2007]

- 《靈樞·大惑論》夫衛氣者，晝日常行於陽，夜行於陰，故陽氣盡則臥，陰氣盡則寤。
 - …衛氣之留於陽也久，故少瞑焉。
 - …衛氣留久於陰而不行，故卒然多臥焉。
- 陽氣是維持人體清醒的重要因素
- 衛氣從陽入陰，從陰入陽，控制人的醒睡。

失眠保健

- 虛勞: 睡前忌多思, 宜習慣關機, 足浴 [痠痛]
- 血虛心慌: 龍眼 百合 (寧心安神)
- 里熱擾心: 注意大便通暢, 避免烤炸辣
- 胃不和則臥不安: 謹慎飲食護胃
- 避免夜尿、聲光、肢冷

壓力症候群



- 現代人壓力症候群、易疲勞、焦慮、緊張、憂鬱、六神無主…。
- 《素問·靈蘭秘典論》心者，君主之官，神明出焉。
…膀胱者，州都之官，津液藏焉，氣化則能出矣。凡此十二官者，不得相失也。故主明則下安，…。主不明則十二官危，使道閉塞而不通，形乃大傷。
- 《靈樞·邪客》「心者，五臟六腑之大主也，精神之所舍也，其臟堅固，邪弗能容也；容之則心傷，心傷則神去，神去則死矣。」
- 心藏神：指心有主宰人體生命活動及精神、意識、思維活動的功能。

情緒與疾病的關聯？

內傷七情

- 外因、內因、不內外因。
外因指的是風、寒、暑、濕、燥、火；
內因則是七情：喜、怒、憂、思、悲、恐、驚；
不內外因，則是指飲食與勞倦等因素。
- 《素問·舉痛論》余知百病生于氣也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炅則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。
- 《黃帝內經·素問舉痛論》思則心有所存，神有所歸，正氣留而不行，故氣結矣。

做法？

六根止息

- 《黃帝內經·靈樞終始篇》深居靜處，占神往來，閉戶塞牖，魂魄不散，專意一神，精氣之分，毋聞人聲，以收其精，必一其神，令志在針。

中醫預防疾病的秘訣是？

- 《黃帝內經·素問上古天真論》昔在黃帝，生而神靈，弱而能言，幼兒徇齊，長而敦敦，成而登天。乃問於天師曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶？人將失之耶？歧伯對曰：上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。
- 夫上古聖人之教下也，皆謂之：虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來！是以志閒而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從所欲，皆得所願。故美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕，其民故曰朴。**是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心。**愚、智、賢、不肖，不懼於物，故合於道。所以能年皆度百歲而動作不衰者，以其德全不危也。

情緒與疾病的關聯？

- 除了規律作息、健康飲食、與無法避免的遺傳因素之外，中醫特別重視情緒跟疾病發生的關聯。例如精神創傷史、長期壓力累積、鬱怒壓抑，會造成中醫說的「肝氣不舒」，間接地「肝郁克脾」，影響脾胃功能，造成人體氣機不暢、臟腑陰陽氣血失調，痰、瘀等病理產物相互搏結，日積月累發展成痼疾。
- 臨床上常見：婦女神經質或長期抑郁易患乳癌；手術成功切除腫瘤後，易復發者常是性格壓抑沉重的人。
- 中醫強調「治未病」，如果在還沒有造成疾病的時候，就知道讓身心狀態達成平衡，便能防患於未然。

The background is a warm, golden-yellow color with a subtle, out-of-focus pattern of Chinese characters. On the right side, five acupuncture needles are visible, arranged diagonally from top to bottom. They have black, segmented handles and thin, metallic points.

**THANK YOU VERY MUCH
FOR YOUR ATTENTION**