

針灸幫助您舒壓、找回好心情

文／臺中榮總傳統醫學部醫師 張正宜

傳統醫學部 張正宜 醫師



【主治專長】

中醫針灸科：中風後遺症、顏面神經麻痺、耳鳴、乾眼症、口乾症。

中醫一般科：睡眠障礙、頭痛、過敏性鼻炎、經痛、月經調理、腸胃不適、胃食道逆流、便秘、感冒、咳嗽、運動傷害、肌肉痠痛、板機指、足底筋膜炎。

【門診時間】

週一上午、週二上午 / 下午、週三上午、週五上午

前言

40歲的吳女士提到近期工作壓力大，身體明明疲憊不堪，但腦袋卻停不下來，睡前思慮特別多；好不容易睡著，又在半夜驚醒。白天心跳莫名加快、胸口悶悶的，對小事也容易失去耐性。跑了幾趟門診，抽血、心電圖卻都正常，提到可能是壓力太大，導致自律神經失調。這些看似零散的不舒服，其實常有一個源頭——長期壓力讓身體停留在過度警戒（hyperarousal），身心無法得到放鬆。

中醫幫您安定身心，調節身心狀況

中醫認為，情緒與「氣」的流動息息相關。壓力最常見的證型是肝氣

鬱結——氣機不通暢，人就容易鬱悶、煩躁、胸脅脹悶、時常嘆氣；鬱久化火，便出現急躁易怒、口苦等症狀。若在慢性壓力期，則可能出現心腎不交的情形，心在五行中屬火（主動）、腎則屬水（主靜），正常狀態下兩者互相協調、水火既濟。若因長期睡眠障礙、思慮過度或過勞，容易耗傷心陰與腎精，破壞平衡，腎水無法上濟心火，表現出心悸怔忡、多夢、易受驚嚇、口瘡等。

因此中醫治療並非只單就針對「失眠」或「焦慮」等症狀調整，而是先辨明證型，再以疏肝理氣、養心安神、交通心腎等治則，透過針灸搭配

中藥，幫助身體重新恢復平衡，讓身心緊繃的狀態緩和下來。其中，中藥的效果緩和，透過調節身體氣血達到長期穩定，針灸則能在當下即時反應、安定神經，兩者可以相輔相成。

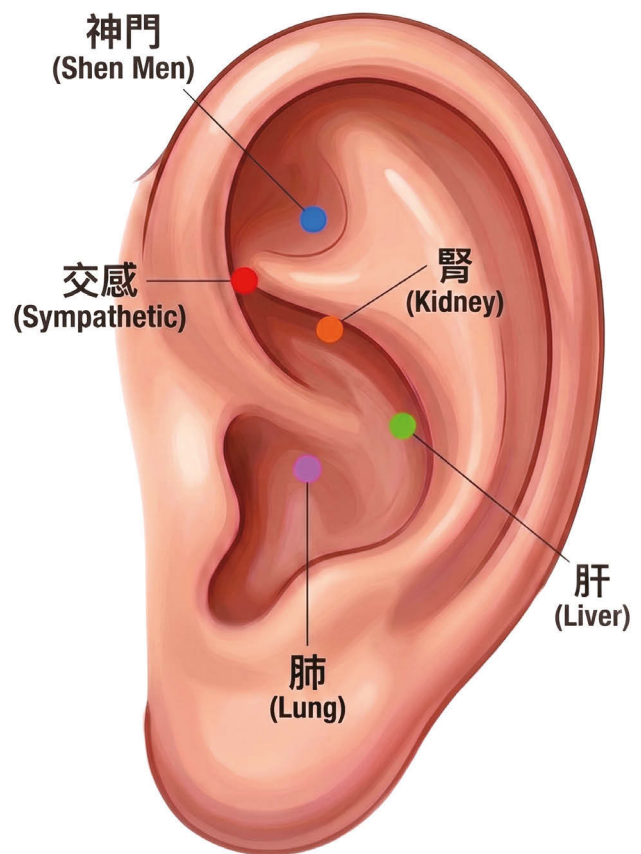
▲ 針灸改善自律神經失調？

研究顯示，針刺特定穴位有助於降低過度亢奮的交感神經、提升副交感神經作用幫助身心舒緩，臨床上常用神門穴、百會穴安神以及太衝疏肝理氣。2024 年《JAMA Psychiatry》發表的隨機對照試驗指出，針灸能顯著改善壓力相關的主觀症狀，並透過量測客觀的心率變異度（HRV），觀察到針灸具有調節自律神經功能的潛力。心率變異度（HRV）是指連續心跳間隔時間的微小差異，反映自律神經系統的平衡狀態。數值越高代表身體調節能力好、壓力低且恢復充足。

▲ 耳針的特別之處

在調節自律神經上，耳針因為在國際間較為普及而受到重視，又因外耳是全身少數有「迷走神經耳分支」分布的體表區域，透過耳針給予刺激，訊號會直接傳遞至大腦的孤立核，進而產生一系列生理反應，透過啟動副交感神經，可以降低心率、調節血壓，

提升心率變異度。同時抑制下視丘 - 腦下垂體 - 腎上腺軸（HPA 軸），減少壓力荷爾蒙皮質醇的釋放。跟一般針灸不同的是，耳穴可以透過耳針或耳豆進行刺激，由專業中醫師貼在特定穴位後，患者可自行定時按壓。🏥



▲ 耳部穴位。