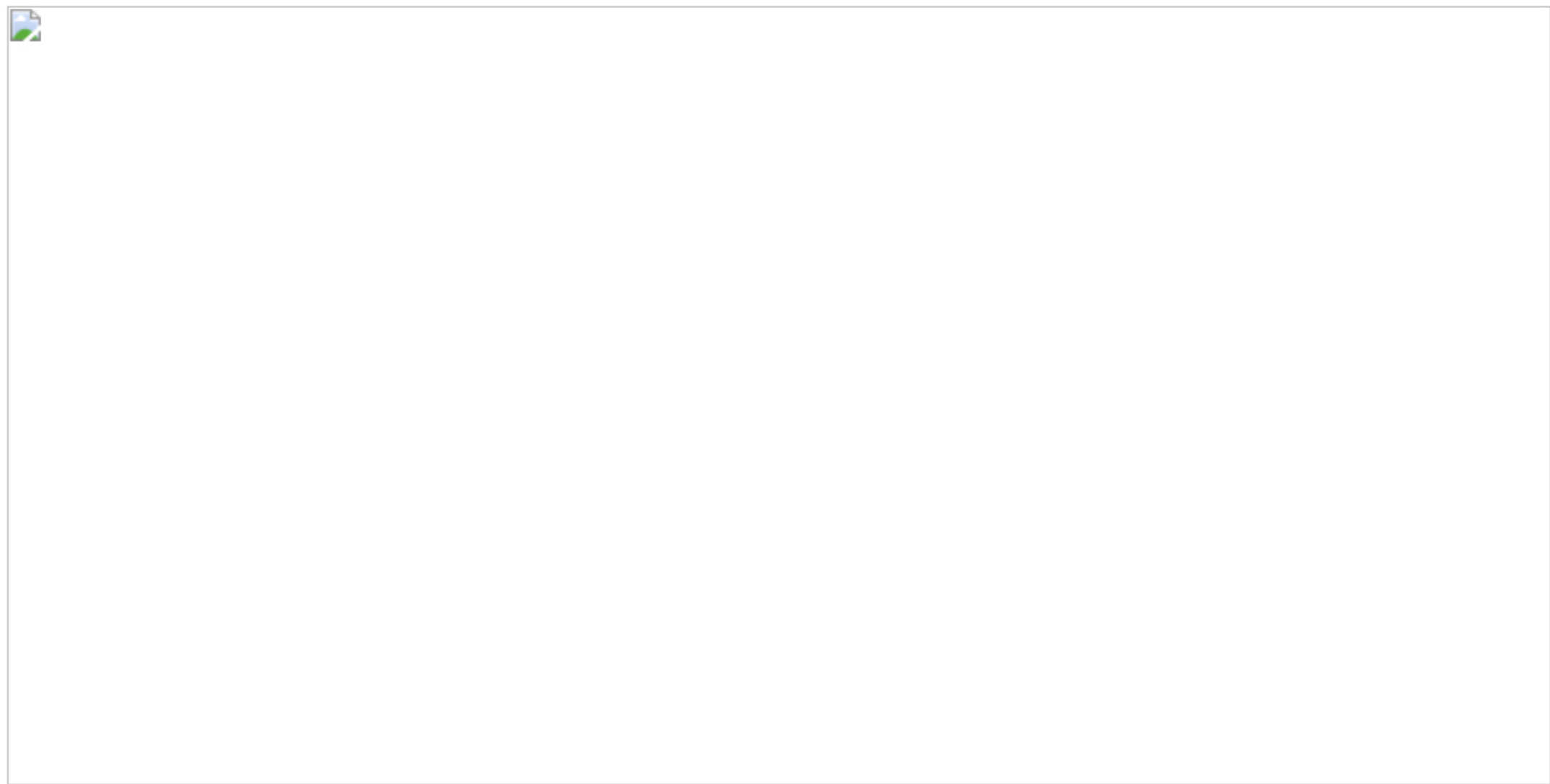


2015交大生醫商機論壇專題報導一：醫生論「累」和預防治療法 文 / 圖·謝采善



開幕式致詞嘉賓張懋中校長
左二起：莊宏達中醫師、王群光醫生、柯萬盛醫生

現代人因工作壓力、生活習慣，容易長期陷在疲累之中。力不從心的惡性循環，讓不少上班族、學生頭痛不已。疲累是每個人每天都會遇上的問題，為了讓自己和家人沒有那麼容易感到疲累，遍尋各種方法——喝咖啡與茶提神、服食各色營養補充藥品、改變飲食習慣、運動健身等等，但仍沒法杜絕疲勞，讓自己隨時活力充沛，其因何在？

疲累成為了現代社會沒辦法逃循的問題，有見及此，研究人員嘗試用科學化方法驗證和計量「累」，理解其成因、表徵和對人體表現、安全造成的影響。2015年10月15日於交映樓國際會議廳舉辦的交大生醫商機論壇「你累了嗎？非侵入式疲勞量測與商機」，破格以「累」為跨領域研究主題，邀來中、西醫師和自然醫學專家一同探討累的成因。主辦單位生醫工程研究所同時廣邀校內研究團隊與產業界代表，針對「累」和現代人的生活模式，尋求產學合作和商機的可能。

「過則勞，勞則氣虛。」

瑪利亞基金會董事長兼醫務室中醫師莊宏達醫生表示，人體健康可分成「神」（中樞神經）、「形」（身體）、「氣」（生理能量）三大部份，相輔相承地支撐着身體的機能 and 人類日常生活活動模式。但當「神」和「形」過份被操勞使用，就會形成中醫所定義的「累」——「過則勞，勞則氣虛」。

莊醫師提到，現代人因工作和壓力而常常專注過久、思慮過度，又或是情緒容易波動者，憂鬱煩悶、暴怒善怒、悲傷過度等等，都會讓身體出現疲勞如頭痛、恍神、專注困難、煩躁不安、失眠等的癥兆，此為「勞神即神勞」。

「過猶不及」也是造成人體疲倦的原因。長時間注視一點、聆聽音量巨大的聲響、暴飲暴食、姿勢不良、生活不規律等行為，長期下來也會對身體帶來負面影響，引發各種症狀、警號。輕則眼睛酸澀、耳鳴、筋骨痠軟、肩臂痠麻、肢體倦感、便秘，重則失明、重聽、嘔吐、肢體變形等沒法復原的勞損，這屬於莊醫師所介紹的「勞形則形勞」。

不論是「神勞」，或「形勞」，都會出現「氣虛」的結果，也即使我們所說的「累」。「氣虛」會導致身體循環出現問題，常見氣虛的病癥喘促、心悸、脈弱、不食、畏寒、肢冷、拖步行緩、喜坐好臥等等叫人不動的因素，都是我們身體累了的具体表現。莊醫師補充：「若起居活動無過勞，仍出現氣虛勞倦症狀，則可能本體虛弱，或有新病久病，病則耗氣而虛。」氣弱的形成也與體質有關，患病時也比較容易出現氣弱的狀況。

量化「累」的可能 腦波與自律神經的測量

自然醫學指出「累」與自律神經中的交感、副交感神經有關。人體所有器官組織都受到自律神經的調控，而自律神經活性源自大腦。台灣腦波自律神經醫學會理事長王群光醫生道：「人腦一直在放電波，腦是我們的主機，我們身體任何零件壞掉都跟腦有關。」

王群光醫生根據《黃帝內經》和神經醫學，設計出一組八種的自律神經波長分類。透過整理豐富的臨床癌症治療經驗，加上神經醫學的研究，王醫生指可以從副交感神經的活力波長去測量人體的「累」，也能用科學的方法來解析自律神經與腦波之間的關係，還有與心跳、脈診、把脈之間的關聯性。「自律神經活性太低，我們要想辦法讓它升高；太高的，則要讓它降低，這是一個治癒的原則。」王群光醫生以這原則來調整病人的身體狀態，當身體不「累」，病情也會有所好轉。

當人體缺氧，或處於二氧化碳過高的環境，都會使我們的腦細胞萎縮，誘發阿茲海默症的可能。氧氣不足會使人體自律神經中的神經傳遞素不夠，使容易忘東忘西、出門會迷路，常常覺得很疲累，也會影響情緒。「人的每一個情緒都是由化學物質構成，你很不爽、很憤怒、很高興，全都跟化學物質有關。」王群光醫生接着解釋神經傳遞素不足，導致自律神經異常，造成各種精神疾病：躁鬱、恐慌、哀傷等等，都對身體帶來負擔，讓人體疲倦。

長久壓力積聚成病源

「人體一覺得累，健康就開始折損了。」柯萬盛醫生認為疲憊是個人主觀感覺，能量減少、精神及體力耗竭，這都是「累」，更是損害身體健康的源頭之一。這狀態若持續超過六個月，便是患有慢性疲憊症，甚至是慢性疲勞症候群。

現代人因不良的生活型態及精神狀況，慢性疲勞症候群發生率每十人中就有一至二人（10~18%），其中少部分與器官性疾病有關，例如：貧血、感染、癌症、內分泌疾病、藥物副作用及睡眠障礙等。

柯醫生闡述人體自然病程始於壓力，壓力累積使人疲勞，嚴重起來會讓人憂鬱，繼而生病。西醫會以自由基為生物指標，測量一個人是否「疲倦」。人體在活動中因氧化作用產生自由基，自由基充斥身體便會有累的感覺，必須依賴睡眠去製造肝酵素來進行抗氧化，補充活力。生活不規律、工作勞累也會讓自律神經失調，

「蓄氣」抗勞累

莊宏達醫生以「全神蓄氣」、「動而不勞」、「起居有常」概括十項生活要點：修心定志、禪定安神、安寢足眠、腹式調息、充足津液、均衡營養、適量運動、規律生活、起居適量和體重控制。對應「神勞」、「形勞」、「氣虛」三種疲累。

「全神蓄氣」使情緒平穩安定，藉坐禪的閉目—放鬆—除念—聽息，讓心神沉靜、神無外驚，改善「勞神即神勞」的精神壓力。平日也要多飲水來充足血液體液，攝取食物維持營養均衡，以腹式調息來增加體內氧氣，血氣在體內便能充沛，支撐身體活動。但活動時也要注意「動而不勞」，莊醫生提出運動與不勞的333原則：

- 運動的333原則：
- 1、每週運動3次；
 - 2、每次最少30分鐘；
 - 3、心跳要達每分鐘130次

- 不勞的333原則：
- 1、運動後喘息3分鐘內恢復
 - 2、運動後心跳3小時內恢復
 - 3、運動後肌肉痠痛3天內恢復

「全神蓄氣」和「動而不勞」雙管齊下，為身體「蓄氣」（儲備體能），加上「起居有常」的規律生活，身體擁有充足的能力，自然不會容易感到疲倦。

治累良方：好水、新鮮氧氣、愛

王群光醫師和柯萬盛醫生認為疲累的形成是多重因素，主張多方調整治療和生活。王群光醫師還重點地提出「人每天要吃一公斤的食物，喝兩公斤的水，吸十三點六公斤的空氣。不要蒙頭睡覺，空氣要流通，吃好的油脂，多汲取維他命C。」強調環境的空氣中的含氧量要充足，多到室外曬曬陽光吸收維他命D，配合優質睡眠，便能改善疲累。

我們常常在想，要怎樣改變自己的生活方式、做多少時數的運動，才有辦法擁有健康、不容易疲憊的身體。柯萬盛醫生反而鼓勵在場歡眾多抱抱自己的家人、愛人，讓身體製作「愛的荷爾蒙」，又名催產素。不論男女身體裡都有這種荷爾蒙，受這種荷爾蒙影響，人會通過社交和身體接觸得到安全感、滿足感和溫暖的感覺，協助壓力的調節與釋放，有效舒緩疲憊感。

綜觀中、西與自然醫學，都一致認為「累」與生活習慣、精神壓力和工作環境息息相關，三位醫師也與在場觀眾分享預防和治療疲累的建議。現代人工作繁忙，精神壓力又很容易累積，情緒常處於緊繃的狀態，「累」漸漸成為生活的常態。

若沒法完全參照醫師們的建議生活方式，我們在日常生活中又如何與「累」共處呢？是次交大生醫商機論壇也請來校內各個研究團隊，分享針對在疲累狀態下，有哪些技術能夠輔助我們，避免因疲勞而發生傷亡的預防措施。請繼續密切留意下個月的2015交大生醫商機論壇的專題報導二。

