

調好自律神經 7件事學會慢慢生活

2013-03 康健雜誌 172 期

作者：張靜慧、曾慧雯

一群西方學者組隊到非洲考察，請當地原住民當嚮導及挑夫，兼程趕路，前三天都很順利，原住民吃苦耐勞，沒有怨言，但到了第四天，原住民卻不肯出發了。

是哪裡得罪他們了，還是在要脅加錢？考察隊隊員不解。這時，原住民的頭領解釋道：「按照我們的傳統，如果連續三天趕路，第四天必須停下來休息一天，以免靈魂趕不上我們的腳步。」

現代人日復一日地「趕路」，趕到沒時間停下來思考為何而趕，趕到大小病痛都來報到。

慢，慢，慢

非洲原住民的生活智慧，竟與自律神經保健之道不謀而合。「要調節自律神經，一言以蔽之，就是『慢』。慢慢呼吸、慢慢行動、慢慢生活，」日本順天堂大學外科教授小林弘幸在《自律神經健康人 50 招》中提醒。

他指出，現代人的自律神經失調多半是交感神經過度亢奮，「慢」能提升稍顯低下的副交感神經，讓自律神經傾斜的天秤恢復平衡。

1. 腹式呼吸啟動副交感神經，安定身心

三總家庭暨社區醫學部主治醫師吳立偉指出，呼吸是少數能被人控制的自律神經節律。吸氣時交感神經較活絡；呼氣時換副交感神經佔優勢。藉呼吸來調節自律神經，容易做又不花一毛錢。

但一般的呼吸方式較短淺，達不到效果，建議練習腹式呼吸，幫助自律神經維持平衡：慢慢、深深地吸氣，讓氣往下走，直到腹部微微鼓起，然後慢慢吐氣。這樣可以啟動副交感神經，讓心跳和緩下來，人得以放鬆。一般來說，平躺時比較容易做腹式呼吸。

精神科醫師陳豐偉常建議患者早午晚和睡前各練 10 分鐘腹式呼吸，如果不方便躺下，坐著也可以，只要動作正確，持之以恆，就能享受放鬆感。

有些人因為自律神經失調而引起焦慮，晚上易失眠，多做幾次腹式呼吸，即可放鬆心情並改善睡眠障礙。

其實練習氣功、打坐、太極拳，也是藉由調形、調息、調心的方式，達到心靜的效果，使身心都能鬆、靜、定，這不但有益身體，且當生理系統的功能獲得改善與強化後，更有助安定心神。

2. 用食物保養神經的作用穩定

大腦中有許多神經細胞，靠神經傳導物質當「傳令兵」，幫忙傳達指令，身體各部位一收到訊息，就會有所反應。

神經傳導物質有上百種，其中和情緒、壓力有關的包括多巴胺、正腎上腺素、血清素等。好消息是，一些食物可以增加神經傳導物質的濃度，維持神經的作用穩定，不妨適量攝取。

• 多巴胺、正腎上腺素：

製造這兩種神經傳導物質都需酪胺酸和苯丙胺酸，可從家禽、海產、蛋、乳製品中獲得，素食者可從大豆中攝取。

維生素 C 也是製造多巴胺和正腎上腺素時重要的成分，多吃些新鮮蔬果，維生素 C 自然不缺。

• 血清素：

色胺酸是大腦製造血清素的原料，可安定神經、助眠，被稱為「天然安眠藥」。含色胺酸的食物包括：碳水化合物、乳製品、豆類、堅果、香蕉、蛋等。此外，深海魚及亞麻仁籽中的 Omega-3 脂肪酸，可增加血清素的分泌量。

維生素 B 群、鈣、鎂、鋅也是維持神經系統與情緒穩定的功臣。五穀類、燕麥、肉類、豆類、乳酪都含豐富的 B 群；綠色蔬菜、豆類、海藻、乳製品、小魚乾中含鈣；鎂可以從各式堅果、深綠色蔬菜中獲得；海鮮、肉類則含鋅。

3. 運動是一種好壓力，改善自律神經的功能

壓力並非全然是壞事，適度壓力是好的，「運動就是一種好壓力，」精神科醫師楊明仁解釋，運動可以消耗讓人緊繃的腎上腺素，腦內啡和血清素則會增加，讓人放鬆、愉悅。

吳立偉指出，規律運動可以改善自律神經的功能。最新研究顯示，第二型糖尿病患者合併自律神經失調，經 15 個月持續中等強度的有氧運動，可改善自律神經功能並幫助控制血糖。

不是汗如雨下、氣喘如牛才算運動，小林弘幸推崇健走是效果最好、最安全的運動。

因為運動量過大（如快跑），會造成呼吸淺而快，拉高交感神經的作用，副交感神經的作用下降，「這樣不但不能維持健康，甚至還可能加速老化，」而且呼吸短淺會讓末梢血液流動下降，代表氧氣及營養難以送到末梢神經及細胞，細胞便難以發揮功能。「如果考量健康，讓呼吸變短淺的運動是不好的，」他認為。反觀健走並不會讓人喘不過氣，還可邊走邊深呼吸，讓副交感神經活絡，並把氧氣和營養運送到每個細胞。

4. 別熬夜，別製造自律神經的敵人

熬夜、睡眠不足也是自律神經的大敵。「不論一個人的自律神經原本多平衡，單單睡眠不足這一擊就足以讓他的自律神經失衡，」小林弘幸指出。

長庚醫院腦神經外科教授張承能說，夜間本來是副交感神經發揮的時間，人自然想休息，硬是熬夜不睡、保持清醒，等於刺激交感神經繼續運作，副交感神經無從發揮，久而久之不但自律神經失調，其他的健康紅燈也一一亮起。「熬夜的人容易高血壓。」

5. 到戶外曬太陽、流汗，恢復自律神經調節體溫的能力

流汗也是由自律神經控制，吳立偉指出，現代人長期依賴空調，身體調節體溫的功能愈來愈弱，這也是自律神經失調的原因之一。建議不要過於依賴冷暖氣，走到戶外曬曬太陽、呼吸新鮮空氣、流點汗，對調節自律神經是好事。

6. 利用五感舒緩神經

諮商心理師邱永林說，視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺等五感，都會影響自律神經，比如某人心跳的速度大約每分鐘 90~100 下，若想放鬆，便可聽速度比心跳慢的音樂。他解釋，這是「帶走」現象，也就是身心會受到外在環境的影響，聽了節奏慢的音樂，心跳會隨之慢下來。

氣味也有效果。

比如薄荷、洋蔥、辣椒可刺激自律神經，如果希望自己有精神，不妨聞這些味道；反之如果想放鬆，就用薰衣草等柔和的香氣，讓副交感神經活躍一些。

7. 幫情緒洩洪，不讓起伏的心情打亂自律神經的節奏

心情起伏過大，會打亂自律神經的節律。吳立偉說，情緒過於亢奮（緊張、不安、興奮等）或過於低落（悲傷、沮喪、失望、鬱悶等），都會阻礙交感與副交感神經正常運作，引發失調。「不要過度壓抑情緒、不要萬事皆吞忍，」他建議要找到自己的紓壓管道。（[更多自律神經相關報導，請見康健3月號>>](#)）