



检查不出病，其实是你的“神经”有问题

- ✓ 偏头痛、失眠、头晕、呼吸困难、胸闷、心律不齐、姿势性低血压
- ✓ 没食欲、恶心、胃痉挛、消化不良、暴饮暴食、肠易激惹综合征
- ✓ 便秘、腹泻、尿频、阳痿、生理不调、性功能障碍
- ✓ 抑郁不安、记忆力降低、疲倦、恐慌症、更年期综合征



精神专科医师 郭育祥 著

不想 生病

就搞定自主神经



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

目录 Contents

好评推荐 003

前言 011

第一章 什么是自主神经失调

01. 你可能也有自主神经失调 014

千面女郎——大病小病都是她 016

疾病骨牌效应 016

自主神经失调不是小问题 019

21世纪健康最大杀手 021

02. 认识自主神经失调 024

Q. 什么是自主神经? 024

不受大脑控制的自主神经 025

遍布身体各器官 027

交感神经与副交感神经 027

最佳搭档——急惊风与慢郎中 028

“战或逃反应”与“休息安眠系统” 029

自主神经和情绪 031

自主神经和免疫力 032

自主神经和大脑 034

* 中医怎么说：自主神经的阴阳概念 * 038

Q. 造成自主神经失调的主因是? 042

自主神经失调症三大类型 043

体质型——体虚的人要注意 043

压力型——性格是主要因素 044

精神型——“太闲”的后果 044

节奏被打乱，功能便紊乱 045

太理性会造成自主神经失调? 046

小心内分泌失调 048

* 中医怎么说：中国医圣谈自主神经失调 * 050

Q. 更年期就会自主神经失调吗？ 056

Q. 自主神经失调就是忧郁症吗？ 057

Q. 哪些人容易有自主神经失调的问题？ 057

被压力追着跑的人 058

压力有好坏之分？ 062

为什么感觉没压力还生病？ 066

幸福的草莓族也有压力！？ 071

夜猫族也要小心 073

【自主神经失调和你想的不一样】 075

①自主神经失调是精神病？ 075

②自主神经失调的人都有攻击性？ 076

③自主神经失调的人没办法正常工作？ 077

④女性才会有自主神经失调的问题？ 078

第二章 我有自主神经失调吗

03. 自主神经失调让你大小毛病连环爆 081

Q. 自主神经失调会怎么样？ 081

损坏身体器官 082

减少十年寿命——失眠的连锁反应 084

间接过劳死 085

增加意外风险 085

关键时刻，总是搞砸 086

与幸福擦肩而过 087

家庭失和的元凶 087

Q. 自主神经失调有明显特定的症状吗？ 088

每个人的问题都不太一样 088

自主神经失调会出现的症状 089

自主神经失调所引起的特定疾病 098

一会儿好、一会儿坏 104

这也痛，那也不舒服 105

04. 你到底有没有自主神经失调 107

Q. 如何检测自主神经是否正常？ 107

不要妄下定论 108

第三章 搞定自主神经失调就健康

05. 找对医生救自己 116

瞎子摸象般的片面诊断 117

什么时候该看医生? 118

小心医生误判 119

对的医生怎么找? 121

在医院会进行的检查 123

心律变异率 124

交感神经皮肤电位反应检查 126

呼吸时呼气中二氧化碳浓度(CO₂) 126

血压变动测量 127

闪开, 让专业的来 128

急性期——药物治疗 128

缓解期——日常保养, 药物辅助 129

保养期——自我治疗 129

* 中医怎么说: 从心着手治疗 * 130

【自主神经失调和你想的不一樣】 136

①自主神经失调只能一辈子吃药、无法痊愈? 136

②自主神经失调跟体质有关, 很难防范? 137

06. 八大减压法预防自主神经失调 139

不必事事追求一百分 139

别再当打不倒的无敌铁金刚 144

不要一味地隐忍 146

上班ON、下班OFF 149

学学狡兔, 找出不同活动空间 151

稳定神经的芳香疗法 153

与压力和平共处 155

规律运动调节自主神经 158

【自主神经失调和你想的不一樣】 159

自主神经失调只是太紧张, 过一阵子就会自动好了? 159

07. 三大关键饮食自疗 161

你的饮食观念正确吗？ 162

蔬菜要买有机的？ 163

多喝汽水不如喝果汁？ 165

边看电视边吃零食超享受？ 166

食物放冰箱内就一定保持新鲜？ 167

蔬菜水果可以相互取代？ 168

吃出抗氧化力，减缓失调症状 170

自由基的形成 170

补充抗氧化剂，消除疲劳更健康 172

吃出免疫力，预防自主神经失调 176

强化免疫力，自主神经才稳定 177

11大不可少的营养素 177

10种提升免疫力的推荐食物 183

吃出抗压力，减少压力的累积 188

10种常见的减压营养素 189

10种快乐食物+3种草药让你压力OUT 194

不吃早餐省钱又减肥？ 164

榨果汁来喝营养又方便？ 165

断食清肠又排毒，很健康？ 166

保健食品多吃多补？ 168

低钠盐跟薄盐酱油比较健康？ 169

08. 四大呼吸秘诀改善自主神经失调 199

呼吸是我们唯一能掌握的自主神经节律 199

呼吸的重要性 200

用深呼吸对抗压力 201

深呼吸多健康 201

深呼吸放松身体 203

慢慢呼吸延年益寿 205

呼吸训练预防过度换气 205

什么是急性过度换气综合征？ 206

二氧化碳不是废物 207

慢性过度换气更要小心 209

正确呼吸四大步骤 210

姿势要正确——挺直脊背，不左右倾斜 210

吸气到腹部 213

呼吸再进化——找出最佳呼吸频率 217

精密仪器教你呼吸 218

* 中医怎么说：《黄帝内经》中的呼吸养生法 * 221

RSA，大家一起来 222

其实你没有缺氧 206

自主神经失调容易过度换气 209

放松再放松——清空大脑，感受气息流动 212

呼气慢慢吐 216

©2012, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由中国台湾柿子文化实业有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2011 第 119 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

不想生病就搞定自主神经/郭育祥著. -沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5381-7737-4

I. ①不… II. ①郭… III. ①自主神经系统-神经系统疾病-治疗 IV. ①R747.05

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第246236号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号

邮编: 110003)

印刷者: 北京艺堂印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×210mm

印 张: 14

字 数: 200千字

出版时间: 2013年1月第1版

印刷时间: 2013年1月第1次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 邓文军 学 识

装帧设计: 水长流文化

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-7737-4

定 价: 25.00元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.uri.sh/7737

好评推荐

(依姓氏笔画顺序排列)

| 王怡仁 | 家庭医科专业医生，《不只是奇迹》、《武侠身心灵诊疗室》、《不药而愈》
作者

行医多年以来，我一直有种感触，那就是“生病其实是生命的恩典”，因为身体是心灵的一面镜子，通过疾病，我们能更轻易地发现自己的身体内部出了什么问题。而自主神经失调，就是典型的心理与生理相互影响的疾病。

在郭育祥医生这本《不想生病就搞定自主神经》里，读者们可以在郭医生深入浅出的图文指引下，轻松地认识什么叫自主神经？什么叫自主神经失调？而细心的郭医生除了将西医与中医关于自主神经失调的相关资料进行统编外，为了让读者们可以学以致用，还别出心裁地介绍了可以改善自主神经失调的“四大呼吸秘诀”，只要熟记口诀，谁都可以成为调整自主神经的高手。

你是那种常常口干舌燥、腰酸背痛、失眠、头痛，却找不到医生可以一次解决你所有问题的人吗？又或者你是那种明明被职场和家庭压得喘不过气来，却还不清楚自己是“被压力追着跑”的人呢？

如果是，我建议你打开这本书，或许你会惊讶地发现，郭医生写的就是

你的问题，而如何让自己从身心的困扰走向快乐与健康，这本书将会给你最好的答案。

| 林耿立 | 松德诊所身心科医生

“医生，我觉得心悸胸闷、喘不过气来，还常常胀气、腹泻，晚上经常失眠，全身不舒服，现在则是头痛、头晕、手脚发麻，会不会是得了什么病？”

上述是许多从门诊、急诊转到身心科的病人常问的问题。他们总是在做过许多检查后，却依旧找不出实质上的生理病灶。其实这些患者通常合并有焦虑、神经质的倾向，也就是经常说的“神经衰弱”，现在我们将其定义为“自主神经失调”，但由于目前社会对于这种疾病仍有许多不清楚之处，患者往往很难相信自己所罹患的是精神科问题。

郭育祥医生是精神医疗领域的前辈，也是自主神经失调症协会的创办人兼会长，在此领域有相当丰富的经验与钻研，这本著作便是郭医生汇集多年的经验所完成的。书中从中西医观点分别介绍自主神经的概念与病因，并详尽说明如何面对压力，以及在医疗上所应注意的事项。

让人佩服的是郭医生不但学术丰厚，文字叙述更是浅显易懂，真正贴近一般大众对健康监管的需求。相信读者必定能在阅读之后顿时豁然开朗，对于自主神经失调有更多了解。

同样身为精神科医生，我衷心地推荐这样的一本好书。希望通过此书能让大众对于身心症有更深一步的了解！

| 涂醒哲 | 立法委员、美国加州大学洛杉矶分校公共卫生学院博士

郭育祥医生是台湾为数不多的儿童青少年精神科专家，在他从业的过程中，看到不管大人、小孩，很多病人都受自主神经失调之苦，遂成立自主神经失调症协会并担任会长，还在百忙之中写出这本平易近人的《不想生病就搞定自主神经》一书。

自主神经失调可说是现代文明病，现代人太过忙碌、压力太大，在不知不觉中就造成身体的不适。大家可能对什么是中枢神经系统的疾病比较了解，如脑中风，也知道周围神经系统的疾病，如面部神经瘫痪、坐骨神经痛，但对于什么是自主神经，为什么会失调，如何诊断、治疗，大多数的人——包括很多医生，可能都不是很清楚，也因此常常疏于防范，延误就医造成诊断失误，长期受自主神经失调之苦。

郭医生这本《不想生病就搞定自主神经》，通过其生动的解说，真实的个案描述，详尽的理论分析，让读者可以更完整地了解自主神经失调。尤其难得的是，郭医生融合中西医，把传统医学中对自主神经失调的论述予以科学解释，让一般较信赖传统医学的读者也能心领神会。压力、焦虑、紧张，都会造成身体的疾病，统称“身心症”，有的表现在周边神经病变，如肌肉

僵硬，有的表现在自主神经的失调。

由于自主神经失调的原因来自精神状态的处理不当，因此，除了治疗症状，减少恶性循环外，郭医生也提出很多实用的自我评分表，以利于读者能早期监测到自己有无自主神经的问题。一旦有问题，郭医生也不厌其烦地指导读者，如何解除压力、如何饮食治疗、如何调控呼吸，这些方法不但可以让患者免除自主神经失调之苦，也可以增强免疫力，减少癌症及一些慢性疾病的发生。

这是本认识自主神经失调的最佳书籍，想要健康一生的现代人不能不读，是为之序。

| 庄凯迪 | 前台北慈济医院身心科主任、Dr. Soul心灵集团负责人、庄凯迪诊所院长、教育部部定助理教授

自主神经失调的患者，常常在各种不同的科室就诊，却因为诊断不出来，或是诊断出来却没有对症下药，而一直没有治好。其实，自主神经是一种可以治好的疾病，只要你把这本介绍自主神经失调症的书认真读一读即可。

目录 Contents

好评推荐 003

前言 011

第一章 什么是自主神经失调

01. 你可能也有自主神经失调 014

千面女郎——大病小病都是她 016

疾病骨牌效应 016

自主神经失调不是小问题 019

21世纪健康最大杀手 021

02. 认识自主神经失调 024

Q. 什么是自主神经? 024

不受大脑控制的自主神经 025

遍布身体各器官 027

交感神经与副交感神经 027

最佳搭档——急惊风与慢郎中 028

“战或逃反应”与“休息安眠系统” 029

自主神经和情绪 031

自主神经和免疫力 032

自主神经和大脑 034

* 中医怎么说：自主神经的阴阳概念 * 038

Q. 造成自主神经失调的主因是? 042

自主神经失调症三大类型 043

体质型——体虚的人要注意 043

压力型——性格是主要因素 044

精神型——“太闲”的后果 044

节奏被打乱，功能便紊乱 045

太理性会造成自主神经失调? 046

小心内分泌失调 048

* 中医怎么说：中国医圣谈自主神经失调 * 050

Q. 更年期就会自主神经失调吗？ 056

Q. 自主神经失调就是忧郁症吗？ 057

Q. 哪些人容易有自主神经失调的问题？ 057

被压力追着跑的人 058

压力有好坏之分？ 062

为什么感觉没压力还生病？ 066

幸福的草莓族也有压力！？ 071

夜猫族也要小心 073

【自主神经失调和你想的不一样】 075

①自主神经失调是精神病？ 075

②自主神经失调的人都有攻击性？ 076

③自主神经失调的人没办法正常工作？ 077

④女性才会有自主神经失调的问题？ 078

第二章 我有自主神经失调吗

03. 自主神经失调让你大小毛病连环爆 081

Q. 自主神经失调会怎么样？ 081

损坏身体器官 082

减少十年寿命——失眠的连锁反应 084

间接过劳死 085

增加意外风险 085

关键时刻，总是搞砸 086

与幸福擦肩而过 087

家庭失和的元凶 087

Q. 自主神经失调有明显特定的症状吗？ 088

每个人的问题都不太一样 088

自主神经失调会出现的症状 089

自主神经失调所引起的特定疾病 098

一会儿好、一会儿坏 104

这也痛，那也不舒服 105

04. 你到底有没有自主神经失调 107

Q. 如何检测自主神经是否正常？ 107

不要妄下定论 108

第三章 搞定自主神经失调就健康

05. 找对医生救自己 116

瞎子摸象般的片面诊断 117

什么时候该看医生? 118

小心医生误判 119

对的医生怎么找? 121

在医院会进行的检查 123

心律变异率 124

交感神经皮肤电位反应检查 126

呼吸时呼气中二氧化碳浓度(CO₂) 126

血压变动测量 127

闪开, 让专业的来 128

急性期——药物治疗 128

缓解期——日常保养, 药物辅助 129

保养期——自我治疗 129

* 中医怎么说: 从心着手治疗 * 130

【自主神经失调和你想的不一樣】 136

①自主神经失调只能一辈子吃药、无法痊愈? 136

②自主神经失调跟体质有关, 很难防范? 137

06. 八大减压法预防自主神经失调 139

不必事事追求一百分 139

别再当打不倒的无敌铁金刚 144

不要一味地隐忍 146

上班ON、下班OFF 149

学学狡兔, 找出不同活动空间 151

稳定神经的芳香疗法 153

与压力和平共处 155

规律运动调节自主神经 158

【自主神经失调和你想的不一樣】 159

自主神经失调只是太紧张, 过一阵子就会自动好了? 159

07. 三大关键饮食自疗 161

你的饮食观念正确吗？ 162

蔬菜要买有机的？ 163

多喝汽水不如喝果汁？ 165

边看电视边吃零食超享受？ 166

食物放冰箱内就一定保持新鲜？ 167

蔬菜水果可以相互取代？ 168

吃出抗氧化力，减缓失调症状 170

自由基的形成 170

补充抗氧化剂，消除疲劳更健康 172

吃出免疫力，预防自主神经失调 176

强化免疫力，自主神经才稳定 177

11大不可少的营养素 177

10种提升免疫力的推荐食物 183

吃出抗压力，减少压力的累积 188

10种常见的减压营养素 189

10种快乐食物+3种草药让你压力OUT 194

不吃早餐省钱又减肥？ 164

榨果汁来喝营养又方便？ 165

断食清肠又排毒，很健康？ 166

保健食品多吃多补？ 168

低钠盐跟薄盐酱油比较健康？ 169

08. 四大呼吸秘诀改善自主神经失调 199

呼吸是我们唯一能掌握的自主神经节律 199

呼吸的重要性 200

用深呼吸对抗压力 201

深呼吸多健康 201

深呼吸放松身体 203

慢慢呼吸延年益寿 205

呼吸训练预防过度换气 205

什么是急性过度换气综合征？ 206

二氧化碳不是废物 207

慢性过度换气更要小心 209

正确呼吸四大步骤 210

姿势要正确——挺直脊背，不左右倾斜 210

吸气到腹部 213

呼吸再进化——找出最佳呼吸频率 217

精密仪器教你呼吸 218

* 中医怎么说：《黄帝内经》中的呼吸养生法 * 221

RSA，大家一起来 222

其实你没有缺氧 206

自主神经失调容易过度换气 209

放松再放松——清空大脑，感受气息流动 212

呼气慢慢吐 216



前言

长年钻研于自主神经失调领域中，接触到许多患者，长年累月饱受头痛、头晕、失眠、胸闷、心悸等不适，不仅生活品质大受影响，工作表现、学业成绩、人际关系也难免受到波及。

在来到门诊之前，患者们可说是千方百计想要改善身体的诸多不适，例如不断到医院进行检查、长年吃药、尝试各种运动、努力调整生活作息与饮食等。最令人感到无奈的是，即便做了这么多努力，所有不适症状依旧无法获得改善与缓解。每当听患者们诉说着这些历程，总替他们感到一阵阵心疼。

实际上，自主神经失调都是由明确的原因引起的，可以通过专业的仪器，找出造成身体不适的罪魁祸首。而且，治疗过程、治愈时间及效果，都是可预期、可由专业医生掌控的。多数人之所以会白白受了那么多苦，多半是由于对自主神经，以及其治疗模式不够了解所造成的。

自主神经的治疗，早已有了程式化的模式，过程中一切都是可预期的。就像是展开一段旅程，会选定国家、交通工具、景点，一路上或许充满惊奇，但绝对不惊险、不盲目。这样的治疗，是会令人感到安心和放心的。

自主神经失调是现代人经常需要面对的问题，它或许复杂，但绝对是一

种可以治愈的疾病。只要提高警觉，找到专业的医生，采取正确的治疗方式，任何人都可以摆脱自主神经失调。

我一直希望大家能对自主神经有更多认识，希望这本书，能提供给大家正确的知识，也希望读者能善用书中内容，呵护自己的健康。

郭育祥

An abstract graphic consisting of several thin, curved lines that sweep from the upper left towards the lower right. Along these lines are various-sized grey circles of different shades, some appearing as solid dots and others as faint outlines. The overall effect is reminiscent of a stylized comet trail or a series of orbits.

第一章

什么是 自主神经失调