主題：自律神經與陰陽平衡

講師：陳建銘醫師 (中醫師+臨床心理師 双執照)

存仁堂中醫診所 02-23279695 http://chenglun.tcm.tw/

一：自然界的陰陽

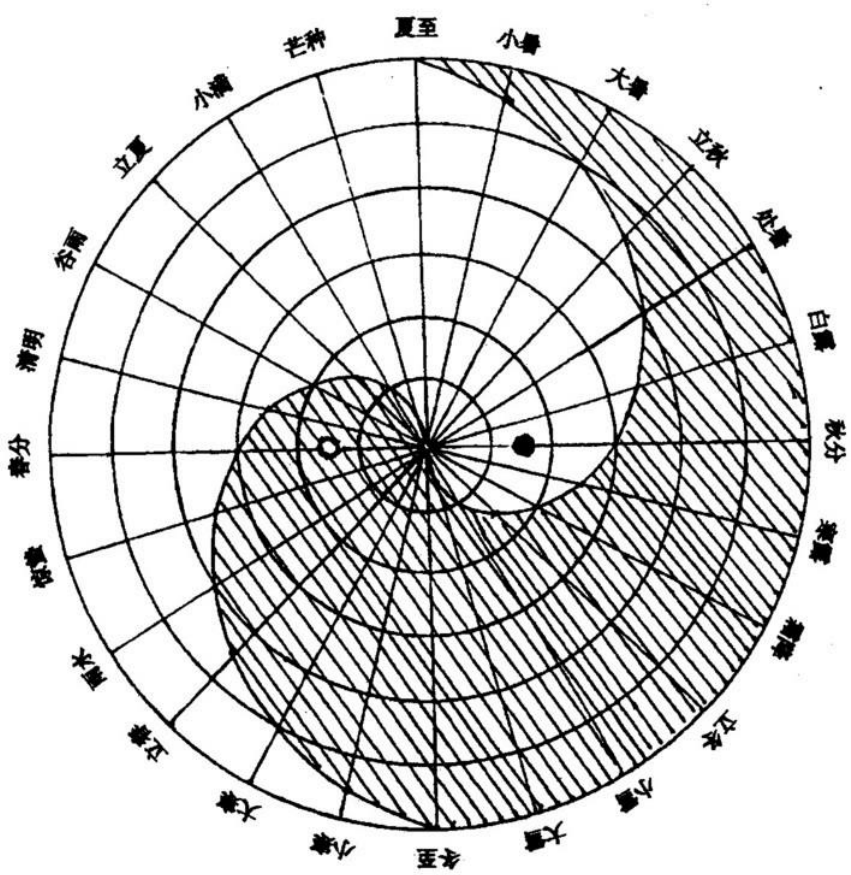

图 1—25 原始实测太极图

二：人體的陰陽-自律神經

交感神經	副交感神經
陽	陰
動	靜
活動	休息
快	慢
緊張	放鬆
醒著	睡著
消耗	恢復

三：自律神經失調-症狀與疾病

症狀	疾病
心悸, 心跳用力, 心慌, 心痛	心律不整, 二尖瓣膜脫垂
胸悶, 氣短, 太息, 用力呼吸	過度換氣
皮膚癢, 掉髮, 圓形禿	蕁麻疹, 汗皰疹
胃酸, 腸鳴, 胃脹, 便祕, 腹瀉	胃食道逆流, 腸躁症
舌破, 嘴巴破, 口乾舌燥	口內潰瘍
咽中有痰, 咽卡卡, 喉嚨異物	慢性咽喉炎, 梅核氣
肩頸僵硬(脖子緊), 手麻 膏肓痛, 腰痠, 下背痛	頸椎病, 筋膜炎
頭脹, 頭悶, 頭重, 頭痛	偏頭痛
月經異常, 經痛, 白帶, 陽痿, 早洩	不孕症, 性功能障礙
頻尿, 夜尿, 尿急	膀胱過動症, 慢性尿道炎
難入睡, 淺眠, 易醒, 多夢	睡眠障礙
緊張, 擔心, 焦慮, 害怕 情緒低落, 疲勞	恐慌症, 焦慮症, 憂鬱症

更多資料：

自律神 blog: 完整瞭解自律神經

https://mednote.blog

自律神 FB：陳建銘中醫師

https://fb.me/newbalmind