

# 陳亮宇

## 中醫針灸科 醫師



### 學經歷：

中國醫藥大學 學士後中醫學系  
中國醫藥大學附設醫院 針灸科醫師

### 主治：

失眠、憂鬱症、自律神經失調、運動傷害、肩頸痠痛、腰腿痛、頭痛、上呼吸道感染、腸胃疾病、食慾不振、月經失調、更年期症候群、過敏性鼻炎、青春期調理

### 門診時間：

中國附醫 二、四 上午；東區分院 五 上午

	一	二	三	四	五
上午		中國附醫		中國附醫	東區分院

### 針灸助您一夜好眠：

根據2013年台灣睡眠醫學學會最新調查,平均每5人就有1人失眠,全台灣每年安眠藥的使用竟高達3.2億顆,可見失眠已成為現代人常見的問題。以中醫的角度來說,睡眠和覺醒的生理活動是陰陽消長變化所產生,因此當陰陽失調時,則會產生睡眠障礙的問題,而針灸的療法即是調節陰陽的失衡,使機體恢復一個平衡的狀態以改善睡眠品質。

慣性失眠的人,平常可按壓百會穴、神門穴、內關穴,睡不好時可用手指輕輕按揉穴位,大約持續3-5分鐘,有出現酸麻感即可。此外,心情和身體的放鬆是幫助睡眠一個很重要的環節,在睡前半小時到一個小時內儘量不要做太多消耗腦力的活動,可以聽聽音樂、看些輕鬆的書籍或是做簡單伸展動作、穴道按摩等,使心情慢慢平靜穩定,則較容易進入睡眠。擁有良好的睡眠,身體才能得到完全的休息,陰陽氣血平衡,不僅身心健康,也能擁有較好的工作效率和愉悅心情。