



梁文深医师

中西医双执照

- 毕业于台北医学大学医学系
- 现任：
 - 义大医院中医部主治医师
 - 中华黄庭医学会理事
 - 梁文深中西医诊所院长
 - 日本远络医学高级班专科医师
- 曾任：
 - 花莲慈济医院家庭医学科医师
 - 亚东医院急诊医学科主治医师
 - 亚东医院传统医学科兼任主治医师

睡不好罹患癌症率增高

你知道吗？人的一生有三分之一时间是在睡眠中度过，而若超过5天不睡觉，人就会有死亡的风险，可见睡眠对人来说是多么重要。

梁文深表示，睡眠障碍大致可分为三种：一是睡太少，也就是所谓的失眠，或是不易入眠、浅眠、容易醒等；二是睡太多，也就是嗜睡，常常一整天都昏昏沉沉；三是异睡，如梦游，醒来完全不记得自己梦游时做过什么。

除了影响免疫力，睡眠对人的影响是全身性的，由于人睡不好时，交感神经会比较亢奋，导致心跳变快，血压、心律变异度不稳，久了便会增加心脏病风险，连带影响肠胃、新陈代谢、血糖控制、荷尔蒙分泌等问题。

另外，一般正常人的身体带有负电，而生病的细胞带正电，也就是中医所谓的「火气」，梁文深建议

，有睡眠障碍的人可采用电位治疗法，如高科技睡眠养生床垫，透过电位治疗器提供的负电，中和、平衡身体电位，以达到舒眠效果。

梁文深也强调，正常人的体温约在36.5至37度，但当生病时（尤其是癌症）体温便可能会下降至35、36度以下，当身体长期处在低温，人就容易生病（如心血管疾病、癌症等），藉由电位治疗器的远红外线，可提供身体4至14个微米的生育光谱，此生育光谱接触身体时会与细胞产生共振，以达到促进血液循环、维持体温的效果，使身体免疫力提升、不易受疾病侵扰。