



## 小藪美辉医师

国际中医师/电位温热疗法专家



- 开办综合医疗咨询室：以西洋医学为基础，包含各种补充、替代医疗的治疗方法，并给予综合性建议
- 在中医药大学学习中国传统医学，持有中华人民共和国卫生部的国际中医师资格
- 专长：“中医免疫学”及“中医妇女科学”

# 综合医疗有效改善睡眠质量

这次，小藪美辉医师谈论的主题是“失眠和老化”。他说，我们常见的生活习惯病只透过西医是无法治愈的。借由中医来补强西医，就能达到加乘的疗效。

按照中医的基本思考方式，人体负责制造先天之精与后天之精的物质，分别是：气（生命能源）、血（血液）和津液（体液）。如果身体状态不良，往往是气、血、津液之不足、过剩或停滞所致，让控制五脏六腑和内分泌的自律神经失衡，继而造成失眠，甚至引发代谢症候群、失智症、帕金森氏症等。这是无法以西医的药物或手术来进行治疗，唯有透过“综合医疗”才能解决。

要拥有良好睡眠，必须先调整自律神经。他主张结合中、西医的“综合医疗”，可以正常化自律神经，帮助改善失眠和老化，对癌细胞和皮肤细胞也有显著的治疗效果。

当天，他也提出“电位治疗”，即提供身体负电位，以保护自律神经及内分泌机能、帮助维持身体机能的恒常性，同时治疗头痛、肩膀僵硬、慢性便秘和失眠。他还现场展示了一项数据：从1950年到2017年，日本男性的平均寿命延长了约21岁，至于日本女性则延长了约24岁。

然而，伴随而来的新问题却是形成人们肉体的负担——老化；还有精神的负担——失眠。使用电位温热家用医疗器材，正好可以预防并改善这两大健康问题。它的温热效果，可以适度帮身体加温，让血管扩张、促进血液和淋巴循环，还能帮助消除疲劳以及缓解肌肉僵硬和疼痛问题。

### 中国医学的基本思考方式

制造先天之精与后天之精的物质是  
**气、血、津液**



### 综合医疗是？



西洋医学  
+  
互补、替代医疗  
(中国医学等)  
||  
综合医疗

