主題：以「道家養生導引術」提供更年期有睡眠障礙婦女更健康無虞的助眠方式！

- **國家科技部補助計畫：建立「養生導引術」改善更年期婦女睡眠障礙之科學研究基礎，提供失眠治療新選擇！**

台中中國醫藥大學中醫學系在國家科技部經費補助下，結合台北三軍總醫院中醫部及台灣養生保健學會共同執行「道家養生導引術對於改善更年期婦女睡眠障礙效應之研究」，目的在研究「道家養生導引術」對於改善更年期婦女睡眠障礙之效應。希望藉此建立「導引術」改善更年期婦女睡眠障礙之科學研究基礎，在未來能提供簡單可行、安全性與方便性兼具的失眠新療法，以減少女性賀爾蒙及安眠藥的使用量。本研究將同時在台北、新竹、台中共收案100名45至60歲，已停經達一年，且有睡眠障礙之更年期婦女（無治療中之重大疾病者）參與本研究。為感謝全程參與本研究者，研究團隊準備了「道家上壽導引術標準動作示範教學DVD」以及精美禮品，歡迎願意嘗試以道家養生導引術改善睡眠障礙者加入。詳細內容請詳閱研究計畫介紹及報名網站：http://bcq-health.blogspot.tw/

參考資料：

- **使用賀爾蒙與安眠藥之疑慮**

多數婦女在停經後 10 年間，都曾出現更年期的不適症狀，其中「睡眠困擾」最為常見，約每三人中就有兩人有失眠的困擾，常抱怨在床上躺了很久仍無法入眠，或是睡睡醒醒、醒來就很難再入睡，無法一覺到天亮。極差的睡眠品質不僅無法消除疲倦感，更影響白天的日常生活功能。

在改善睡眠障礙的治療上，過去賀爾蒙補充療法是首要選擇，但 2002 年《美國醫學會雜誌》發表大規模臨床研究結果指出，平均使用賀爾蒙超過五年，會提高乳癌與心血管疾病的風險（*JAMA.* 2002;288(3):321-333.）；使得醫師和婦女對於利用賀爾蒙療法作為治療與預防更年期症狀之適當性與安全性產生相當的疑慮。

另一方面，雖可使用安眠藥或鎮靜劑來助眠，隔天藥效殘留造成精神萎靡的現象，以及長期服用所產生的依賴性及成癮性，也讓停經婦女在使用安眠藥與鎮靜劑時，心中伴隨擔憂與壓力。

- **道家養生導引術的治療原理**

「導引術」就是通稱的氣功，有著非常悠久的歷史，最早見於先秦典籍，《莊子》中記載：「吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥伸，為壽而已矣。此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。」，是古代用來保健與治療疾病的一種療法。「導引」就是利用呼吸吐納的方法，配合肢體俯仰屈伸運動，使體內氣息和順、四肢柔韌結實。

女性進入更年期後，通常是由於臟腑陰陽失於平衡，而出現煩躁、不易入眠、眠淺易醒等症狀。養生導引術可藉由肢體運動，達到平衡陰陽的作用。養生導引術是以中醫的臟腑及經絡生理為基礎，肢體經絡內與臟腑相連，通過導引運動體表來暢通氣血，平衡陰陽，達到治療目的。

- **上壽導引術功法簡介**：出自道家南宗，此功法源自浙江天台山桐柏宮。https://www.youtube.com/watch?v=l4tpnj_tL38