

2016 中華功能醫學協會臨床應用座談會(二)

2016 Chinese Functional Medicine Association Congress (2)

INSIDE OUT與情緒共舞

情緒健康管理之功能醫學應用策略

Functional Medicine Application of Mental Hormone Management

一、引言

情緒與腦內荷爾蒙之關係

情緒是心理學的重要組成部分，也是一個複雜的生理過程。情緒是人們心理活動的外在表現，遇到外界環境或社會活動的影響時，人體的大腦皮質對各種事物、事件或環境變化必然會出現各種不同反應。一般而言，與情緒有關的荷爾蒙，包括腎上腺素(Epinephrine)、正腎上腺素(Norepinephrine)及多巴胺(Dopamine)等。所謂荷爾蒙，是對刺激作出的反應，由內分泌系統的主要腺體分泌的化學物質，是一種身體各器官間，扮演資訊傳遞功能的化學物質，藉由血液循環傳送，從情緒產生來說，是將腦的指令傳達給各器官，啟動各種生理機制。

當發怒或緊張時，大腦會下達指令，分泌正腎上腺素；如果感到恐懼、害怕時，就會分泌腎上腺素。若這種情緒反映經常發生，而正腎上腺素不斷的侵害身體，造成血管不正常收縮、血壓上升，形成血栓，引起血管阻塞等疾病，加速老化。而當經常保持微笑，凡是往好的方向想，往有利的方面去應對，大腦就會下達指令，分泌使腦細胞活化，使人心情愉快的荷爾蒙，如腦內啡(Endorphin)、血清素(Serotonin)，常被稱為「快樂荷爾蒙」的血清素是腦中重要的訊息傳導物質，能使血管收縮正常，血流順暢，細胞活化，增強免疫功能。

神經傳導物(Neurotransmitter)在健康與疾病的角色

醫學文獻已證實神經傳導物質和許多精神、神經疾病有密切關係，不平衡的神經傳遞是因過多或不足的神經傳導物質在神經元突觸間隙(Synaptic cleft)作用而造成的，並與憂鬱、失眠、焦慮、行為障礙、記憶障礙，以及其它腦部相關功能有關。由於神經傳導物質對於這些疾病狀態的影響具有不可或缺的作用，因此可作為治療神經系統、精神健康和疾病的首要目標，並可藉由外部干預的方式改變神經系統的功能，包括藥物或營養補充劑。除了藥物治療可以影響神經傳導外，營養神經調節飲食(Nutritional neuromodulators)是利用營養成份和天然萃取物質影響神經傳遞，包括各種胺基酸、天然植物萃取物、維生素和礦物質等，同樣可以讓情緒保持平衡的效果。

從健康的觀念紓解壓力情緒

從心理學的觀點，情緒與人的健康和疾病有著很重要的關係。心身活動協調、自我滿意、情緒高漲、充滿希望等是心理健康的表現。如果心境處於憂鬱苦悶之中，情緒低落、灰心失望，這是不健康的心理表現，生活中會經常出現思維紊亂、語無倫次、行動毫無秩序、言行不一等思維和行為矛盾與不協調的現象，代表身體健康功能出現異常，本次課程將教您如何從營養、運動與冥想等三個方向改善身體功能來促進心理健康。

二、課程說明

功能醫學醫師將親身指導與臨床實例分享

本次課程為了讓所有參與者徹底了解情緒荷爾蒙在功能醫學的臨床操作，特別邀請多位資深身心科權威擔任本次講師以實際案例逐一分析，與學員交流互動。有別於一般傳統課程的學理論述，更強調臨床案例的討論與操作，也是本次課程的主要學習目的。

心靈瑜珈舒壓活動

心中浮現出自己感到「心情很舒服」的事物，就是一種冥想。例如想到自己努力的好成績；或對未來有美麗憧憬的想法，而感到心情很舒服，自然對壓力的紓解有很大的幫助。正面思考的冥想就是凡是往好的方面想，就不會積存精神壓力，腦中想的都是快樂的事，心情自然愉快，當心情愉快腦內自然分泌出腦內啡的荷爾蒙。

Mindfulness Therapy 正念療法與療癒密碼是近幾年在心理學界十分熱門的療法，正念療法被應用在員工訓練、醫療、教育、矯正的領域，對身心症、焦慮、憂慮症等難纏的文明病，都被證實很有效果，正念療法設計了一些方法，讓我們一點一滴地回到此刻、接納自己、覺察我們的身心和心靈。而療鬱密碼並不「治療」健康問題，只處理「心病」，因為一切人生問題皆由心而起。利用課程之餘嚐試正面思考問題，解決疑難，說不定會有意想不到的答案，也能讓心情上也獲得平靜，值得大家去體驗。

三、講師陣容

歐忠儒 博士

中華功能醫學協會理事長

瀚仕功能醫學研究中心創辦人

瀚仕生醫科技股份有限公司董事長

<專題醫師> (依筆畫順序排列)

胡美連 老師

台灣正念工坊分享講師

鄭光男 醫師

光能身心診所院長

歐瀚文 醫師

臺北市立聯合醫院家庭醫學科醫師

美國功能醫學協會認證醫師

蘇聖傑 醫師

康生平衡醫學院院長

四、情緒荷爾蒙健康評估檢測

已知腦部的神經傳導物質超過百種，當神經傳導物質分泌失去平衡時可能引起種種不適症狀及疾病。藉由尿液檢測分析多巴胺(Dopamine)、正腎上腺素(Norepinephrine)、腎上腺素(Epinephrine)、血清素(Serotonin)、麩胺酸(Glutamate)、 γ -胺基丁酸(GABA)等六種與情緒行為密切相關的神經傳導物質，醫師可以設計出個人專屬的標靶營養處方，以非藥物的方式回復此六種物質的平衡狀態，達到恢復健康穩定情緒的目的。

活動辦法：

另購檢測或報名費用已包含檢測費用的來賓能享有體驗情緒荷爾蒙健康評估檢測乙次。於研討會前提供相關檢測管具，檢體請於活動當天報到時一併交予實驗室檢體收發攤位。

議程表

日期	時間	內容	主講人
09/25 (日)	09:00-09:30	報到	
	09:30-10:00	主題： 功能醫學綜觀情緒失調 Mood disorder: Functional Medicine View	歐忠儒 博士
	10:00-11:00	主題： 功能醫學如何應用於身心醫學 How functional medicine apply to psychosomatic medicine	鄭光男 醫師
	11:00-11:30	課間茶會	
	11:30-12:00	心靈舒壓活動：療鬱密碼	鄭光男 醫師
	12:05-13:00	午餐時間	
	13:00-14:00	心靈舒壓活動：Mindfulness	胡美連 老師
	14:00-15:00	主題： 精神疾病的基因跟外基因觀點與治療 Genetic and Epigenetic Perspective of Psychiatric Diseases and Treatment	蘇聖傑 醫師
	15:05-15:30	課間	
	15:30-16:30	主題： 探討甲基化基因型及表現型：營養基因體學的黃金策略 Methylation Genotype and Phenotype: Nutrigenomic Approach	歐瀚文 醫師

五、辦理單位

主辦：中華功能醫學協會Chinese Functional Medicine Association

瀚仕生醫科技股份有限公司REDOX Biomedicine Co., Ltd.

協辦：達特歐國際健康集團

策劃：中華功能醫學研究機構

六、會議日期：2016年9月25日（週日）09:00-17:00

七、會議地點：APA藝文中心 B1國際會議廳（地址：台北市大安區建國南路二段231號B1）

八、會議費用（含午餐/講義費用）

1. 協會會員（含贊助會員）享有報名課程免費，不包含檢測。如需檢測可享優惠價\$2990。
2. 瀚仕特約客戶，報名享有一位課程免費，不包含檢測，如需檢測可享優惠價\$2990；第二位以上每人新台幣\$3,500元，此報名費用包含檢測體驗乙次。
3. 非會員每人新台幣\$7,000元，此報名費用包含檢測體驗乙次。

九、報名單位及聯絡處

報名時間：即日起至2016年9月14日止或額滿為止（120人）。

報名方式：請將報名表（附上匯款證明）傳真至02-2501-5698

或E-mail至zoewang@redoxfm.com王小姐或電洽02-2501-5598 #13、19、20

匯款事項：專題系列講座報名費

匯款帳號：台北富邦銀行農安分行 2211 0201 9705

匯款戶名：社團法人中華功能醫學協會（附言欄請填寫報名者姓名，ATM轉帳請來電告知）

<瀚仕生醫科技股份有限公司>

聯繫人：王子柔 小姐

電話：886-2-2501-5598#19 傳真：886-2-2501-5698

E-mail：zoewang@redoxfm.com

<http://www.redoxfm.com>

<中華功能醫學協會>

聯繫人：汪立典 常務理事

電話：886-2-2501-5071

E-mail：tienwang@redoxfm.com