

復健醫學部

● **學經歷** ● 國立陽明大學醫學系畢業
復健部特約主治醫師
美國波士頓榮民醫學中心研究員
教育部部定講師

● **專長** ● 肌肉骨骼超音波診斷 | 骨質疏鬆症 | 骨關節復健 | 增生療法 | 再生醫學



主治醫師 許培德



創造「優質睡眠」的法寶 靜脈雷射

您的睡眠品質好嗎？

好的睡眠是一個人獲得能量的重要方式，它可以修復一天運作下來累積的耗損，更讓您第二天可以思緒集中、決策明智、神采奕奕、保持巔峰狀態。同樣都睡8小時，有的人睡醒時精神飽滿，有的人卻仍是精神萎靡，這其中的關鍵就在深眠比例（時數）的多少。改善睡眠品質的方法很多，現在您可以試試靜脈雷射…

甚麼是靜脈雷射？

靜脈雷射是一種光療，將波長632.8 nm（奈米）的光波用雷射的方式集中放大，再將此雷射光照射靜脈血液中的紅血球與白血球，幫它們「充電」。紅血球被活化後，可以攜帶更多的氧氣到全身；白血球被活化後，可以清除更多的自由基。這便是靜脈雷射可以促進我們生理機能的原因。

靜脈雷射如何可以改善睡眠？

腦部的下視丘是血流特別豐富的結構，同時對自律神經的調節扮演關鍵性的角色，而自律神經的平衡與否則與睡眠品質息息相關。透過靜脈雷射為下視丘帶來更多的氧氣，進而調節自律神經，睡眠品質也就跟著改善了。根據我們所做的小型研究，靜脈雷射可以提升副交感的活性，這也可以用來解釋為何靜脈雷射照射不久後，就會產生睡意。

靜脈雷射改善睡眠的效果如何？

大多數的使用者的反應是較早產生睡意，且睡得較深沉。根據我們的初步觀察報告（受試者八位，每位接受十次的靜脈雷射），使用靜脈雷射平均可增加深眠比例3~4%，在使用靜脈雷射期間，深眠比例超過30~40%以上的次數也明顯增多；當深眠比例（時數）夠高時，起床時則感覺精神百倍。另外，也有使用者表示，入睡所需時間有縮短，以及夜醒次數有減少。

總結

「廣廈千間，夜眠僅需六尺，家財萬貫，日食不過三餐。」現代人享有高度物質文明的同時，睡眠的品質卻未能提升。藉由靜脈雷射這種光療的方式，來調節自律神經，進而改善睡眠品質，是一個相當優質的選擇。有了好的睡眠後，每天早晨叫醒你的不再是鬧鐘，而是你的熱情與理想。



經皮靜脈雷射，將五顆雷射頭貼在手部的表淺靜脈位置。