

強化記憶力 避免腦力退化

隨着年紀而來，腦退化就像影子般如影隨形。事實上，腦退化現象不但可以避免，還可以改善，甚至有些就醫後診斷有初期失智症狀，經中醫整合針灸療法與搭配中藥即飲包的治療下，不但精神變好，記憶力也逐漸恢復。

文／羅怡如 專業諮詢、照片資料提供／台北市立聯合醫院仁愛院區中醫科林舜毅醫師



明 明前一刻還看見手機，出門時卻怎麼找也找不著；眼鏡就架在頭上，卻到處找眼鏡。面對「忘性」愈來愈明顯，不少民眾也擔心自己是否出現腦退化的情形。

過重的壓力造成情緒緊繃，夜晚不易入睡造成長期處於疲憊狀態，不少人發現自己出現注意力不易集中，甚至記憶力衰退的情形。台北市立聯合醫院仁愛院區中醫科林舜毅醫師表示，氧氣、糖分及血液循環，才能使腦部活化機能及有效運用。當腦部無法獲得充分的氧氣、血液及營養素，就會出現無法思考、腦鈍鈍的情形。

穴位保健、湯方雙管齊下

大腦從二〇幾歲就開始老化，所以防腦老化要從年輕開始！如何預防記憶力

衰退？林舜毅中醫師表示，腦部的穴道都是集中在腦部，包括百會穴（作用為醒腦開竅、補

養元氣、提振

精神）、四神

聰穴（作用為

促進記憶力、

維持語言與思

考能力）、

風池穴、大

椎穴、神庭穴

（作用為安定

心神、抑制躁

動與焦慮），

可以針灸跟中

藥雙管齊下治

療改善。對於

不敢針灸的



註：在鼻尖往上和耳尖往上至頭頂的交會點，有一微現凹形處，即是百會穴。四神聰穴共有4個位置，分別在百會穴的前、後、左、右一寸處。



你善待你的大腦嗎？

回答 Yes 或 No，檢測自己是「傷腦」還是「健腦」。

- Yes No 每天吃早餐。
- Yes No 吃東西時細嚼慢嚥。
- Yes No 每天吃五種以上色彩不同的蔬果。
- Yes No 盡量不吃加工、油炸食品。
- Yes No 不酗酒。
- Yes No 不偏食。
- Yes No 每天固定時間起床，且至少睡 6 小時。
- Yes No 不常熬夜。
- Yes No 喜歡微笑。
- Yes No 規律的運動習慣。
- Yes No 不長時間看電視、看手機、打電腦。

註：回答愈多 Yes，表示你善待大腦哦！

人，林醫師建議，可改用耳穴敷貼，在耳朵上貼圓形的磁珠，藉由磁力與壓力刺激耳朵的神門、心點等穴位，同樣也會有治療效果。

此外，林舜毅中醫師開發了「智愛湯」（健腦湯飲），主要的成分為補氣養陰的西洋參、醒腦開竅的遠志，以及升舉陽氣的升麻，能夠改善精神不佳、昏昏欲睡的情形。對於要準備考試的年輕人，也可以在考試前一個月開始兩天服用一包智愛湯，其專注力與記憶力會有變好的趨勢，甚至容易焦慮與緊張的情形也獲得改善。



健腦湯飲 DIY

一、寧心安神茶

成份：遠志、茯苓

效果：養心安神，治療日夜節律顛倒、焦慮、妄想，夜間躁動不安。

二、寬心飲

成份：黨蔘、白朮、黃耆、麥門冬等

效果：補氣、促進消化、食慾不好、治療精神萎靡、體虛無力、腦部退化。

林醫師進一步指出，中藥飲治療可選用如寧心安神飲和寬心飲。平常也可以白天飲用薄荷茶、夜間飲用薰衣草，達到提神醒腦、和緩安神的作用。

運動＋娛樂＋飲食＋睡眠 提振腦力

美國賓州大學靈性與心智中心主任安德魯·紐柏格（Andrew Newberg），是精神醫學與放射學的教授，他指出下列八項可鍛煉大腦活動，微笑、保持智力活動、有意識的放、打哈欠、靜觀修行（冥想）、有氧運動、對話與信心。

想要延緩腦老化，可以透過運動、娛

樂及飲食來改善。林舜毅表示，許多娛樂可以減少腦部的退化，但是一定要符合兩個原則，一是與他人的互動愈愈好，二是新學習的事物效果更好。多學習新的事物、嘗試新的遊戲或運動，都對腦部有幫助。他也建議大家可以多嘗試愈來愈多元的桌上遊戲，種類繁多且需要學習不同的技巧，以及動腦和他人合作。



薑黃

北市聯合醫院仁愛院區中醫師林舜毅表示，薑黃為一種根莖類的中藥材，性辛、苦、溫，藥效通肝、脾經。治療上主要用於氣血不順、凝血氣滯，或是肩膀、腰間疼痛、產後腹痛等，能活血行氣、通經止痛，另外，對降低膽固醇、三酸甘油酯也相當有效。但如果過度食用，恐會增加肝臟負擔，而女性則會引起血液循環上的變化，造成經期改變、月經不順，仍須遵照醫囑下藥。

但對於已經失智的人來說，他認為應該盡量選擇他熟悉的娛樂或運動，讓他盡量做得有樂趣。例如，原本會打麻將，將打麻將當作社交活動的患者，打



林舜毅醫師 Profile

現職

· 2013 台北市立聯合醫院仁愛院區 中醫科 主治醫師

學歷

· 2013 ~ 2015 陽明大學傳統醫藥研究所 碩士

· 2003 ~ 2010 中國醫藥大學中醫學系 中醫學士

經歷

· 2010 ~ 2013 台北市立聯合醫院中醫科 住院醫師 總醫師

專業證照

· 中醫師
· 台灣中醫家庭醫學會 專科醫師

學術會員

· 2010 台灣中醫家庭醫學會

· 2014 台灣臨床失智症學會

學術專長

· 失智症照護
· 產後調理
· 健保資料庫

學術榮譽

· 2014 台北市立聯合醫院 優秀壁報論文優等

· 2011 台北市立聯合醫院 年度最佳住院醫師

國際會議

· 2014 日本中醫學會第四屆學術總會特別講演

· 2013 Alzheimer Europe, 23rd Annual Conference, Poster

研究計劃

· 2015 中醫治療能否預防失智症患者肺炎住院發生率

· 2014 以健保資料庫分析台灣阿茲海默患者之科學中藥處方使用型態研究

· 2012 區域醫院針灸後漏拔針事件成因調查

· 2012 穴位埋線結合營養介入對單純性肥胖症的減重成效及身體組成改變之探討

· 2012 建構中醫日間留院觀察照護模式

· 2012 探索痛經婦女與中醫師對於經期不適的中醫治療內涵與療效期待

· 2011 運用健保資料庫進行中醫藥相關議題之研究

· 2009 承接歧黃薪火傳承台灣中醫衣鉢

· 2009 台灣抗凝血西藥及非類固醇止痛藥與科學中藥併用及交互作用之藥物流行病學研究

· 2009 Aspirin 與科學中藥藥物併用之流行病學研究

· 2007 都氣丸對氣喘動物模式免疫調節之探討



麻將對他來講就有促進腦部活動、減緩退化的效果；相反的一個人之前不會或是很排斥，強迫他去學習麻將，只會給他更多挫折感。

至於飲食，把握最重要的原則就是「對心臟好的對腦部也好」。林醫師表示，避免三高，遠離飽和脂肪酸、多吃深綠色蔬菜、以魚為主要的蛋白質來源（同時可以提供 Omega-3 不飽

和脂肪酸），此外，薑黃跟核桃是林舜毅醫師推薦的保養食品。薑黃可以改善血液循環，核桃是很好的堅果可以保護血管，兩者都可以減少過度氧化對身體的傷害。

不論是健康的人或是已經失智的患者，充足的運動就可以改善智力的表現。林舜毅建議，一般民眾可以從規律的有氧運動開始，包括慢跑、騎腳踏車、甚至是健走都會有幫助，重點不在一次大量的運動，而是少量但是規律的運動，每次半小時到一小時，以會喘且心跳加快為主，但是不要一次超過兩小

時或是跑到完全沒力，這樣反而會降低做運動的意願，一次做一點好過一曝十寒。

如果天氣太冷或是沒有適當的地方進行有氧運動，國立體育大學的研究也指出相對靜態的阻力運動（划船機、雙手側平舉、伏地挺身...），也對於認知功能與專注力有幫助。說到大腦的保健，充足的睡眠也很重要，每天至少要睡足六小時，要盡量避免熬夜，因為睡眠質量不佳，會造成思緒混濁、記憶力下降，對於工作效率有害無益，即使事後補眠一整天，也無法補回大腦的損失。