預防失智 中醫教你益智健腦

整理／公關部 資料來源／台北市立聯合醫院

為提高全球對失智症的關注，國際失智症協會（ADI）訂定每年九月為國際失智月。根據世界衛生組織（WHO）統計，全球平均每三秒就新增一名失智症病人，整體照護成本將高達八一八〇億美元（約新台幣二五．三五兆元），推估二〇三〇年會增加到二兆美元（約新台幣六二兆元），失智症儼然成為全世界共同面臨的挑戰。中醫建議，平時做些增強記憶的基本保健，具有延緩退化之用。民眾居家也可透過按摩自我保健，並從天然食物中補充卵磷脂、微量元素、核酸等，降低失智風險。起床後梳頭，略帶力道按壓頭皮，有助改善頭部血液循環，防記憶衰退。

按摩穴位 自我保健

中醫看記憶衰退或健忘，除與老化有關，先天精華物質逐漸耗損，加上現代人壓力大，七情六慾太激烈、生活耗損勞倦，以及飲食缺乏節制，都有所影響。台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區中西醫整合科主任陳建宏指出，多數健忘與氣虛、腎虛有關，少數是實證，且可能合併出現其他症狀，中醫會先診斷病人屬於何種證型，再對症下藥。

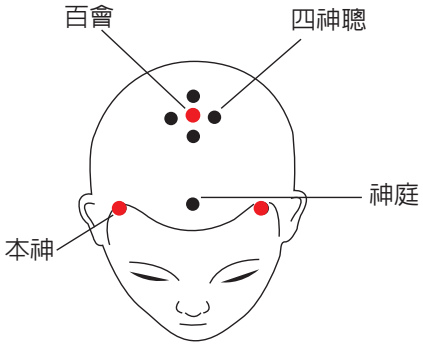
關於增強記憶，中醫最著名的是「孔聖枕中丹」，有補腎寧心、益智安神之效，像考生要增強記憶力，長期念書沒勞動，氣不足，就可使用。「六味地黃丸」也是常用處方，可補先天

精氣不足；火氣偏大、易便秘、心血耗損太多者，可用「天王補心丹」。另外，「歸脾湯」可補後天氣血不夠、腸胃功能不佳、養份不足；「溫膽湯」則能緩解焦慮緊張症狀。

如果想健脾安神，茯苓、黨參、黃耆具補氣之效，可強化脾胃系統，改善健忘。屬腎虛證型者，可用菟絲子、何首烏、肉蓯蓉來補腎。而有些人血液循環不好，可增加補血、養血藥材，如川芎、丹蔘、當歸，不論作為藥材或藥膳使用都適合。

民眾也可透過按摩自我保健，增進記憶的穴位集中頭部，頭頂的「百會」為諸陽之會，按摩可醒腦開竅；百會旁各隔一寸之處為「四神聰」，這四個穴位有助腦部血液循環。額頭髮際正中直上〇．五寸處為「神庭」，旁開三寸為「本神」，這幾處穴位底下為大腦額葉，掌管記憶、心智功能，適度刺激頭皮，可達到健腦、增加智能活動之效。除頭部外，手腕橫紋處尺側凹陷處的「神門」，屬心經，可安神定志。

陳建宏提醒，按摩重點不在痛，達到「痠脹麻重溫」感覺即可，別用力過猛，反而受傷。如果抓不準穴位，早上起床後從前往後梳頭二、三分鐘，略帶力道按壓頭皮，對一般人來說是最方便的保健法。



避免使用鋁鍋

自古流傳「吃豬腦補腦」，陳建宏說，中醫主張「以形補形」，適度攝取尚可，不宜過量造成身體負擔。而現在流行吃銀杏增記憶，雖可改善腦部血液循環，但畢竟是單一成份，中醫仍以複方為主，搭配各式藥材互補。想益智健腦，陳建宏鼓勵民眾從天然食物中攝取卵磷脂，包括魚腦、蛋黃、豬肝、黑芝麻、大豆製品、山藥、蘑菇、花生等。其次，要補充微量元素如鎂、鉀、鈣，包括香蕉、番茄、豆類、水產品等，都富含電解質。此外，補充維生素B12與葉酸，可促進神經活動，B12存在於香菇、大豆、發酵豆製品等，葉酸可自綠色植物、柑橘類等攝取。

民眾從天然食物如香蕉中攝取微量元素。

陳建宏指出，細胞核心為核酸，也可適當從食物補充，例如魚蝦、花粉、木耳、菇類等。除補充好食物，也要減少吃進壞東西，像重金屬會使腦部活動變慢，使用鋁鍋料理的家庭，最好改用不鏽鋼鍋或陶鍋，以免吃進太多鋁離子，恐提高失智風險。