

# 補腦活血趁早 防認知障礙症

年紀大，例如打開雪櫃瞬間忘記要拿什麼，但只要是多想一回就想起來，這可能只是稍稍健忘而已；如果打開雪櫃後無法回想起要拿什麼，或是認知障礙症來襲，因此，應該趁年輕的時候重視飲食，調理身體。這次邀請香港註冊中醫師、湖南中醫學院中醫內科博士李灼珊分享中醫藥防治認知障礙症的方法，並以中醫的角度去認識人類的生長和衰老的規律。



香港註冊中醫師  
湖南中醫學院中醫  
內科博士  
李灼珊

李灼珊表示，中醫認為人大約到7歲腎臟始成熟，到了21歲時，腎臟的發育基本完成，此時的生命充滿朝氣。在

28歲人的體質就進入最盛壯期，筋骨堅而有力，動作急而反應快。進入35歲後，身體就像熟透了的生果，並在42歲開始衰老。

但要注意，人並不是整個身軀一起開始衰老，中醫認為人類衰退是由肝臟開始。肝臟衰退，肝葉開始薄，膽汁開始少，眼花不明，頭髮開始白，筋骨開始弱，體力開始差了。繼而衰退的是心臟，心臟衰退，氣血懈怠緩慢，故好臥；腦供血不足，於是記憶力也減退了，很多老年性疾病就在這個時期開始形成。

然後到脾臟功能衰退，脾臟衰退影響身體營養的吸收和供應，皮膚開始枯皺，頭髮開始稀疏花白。再之後就到了肺臟，肺臟衰退人就覺得開始無氣無力，神魄遊離，做事忘前失後，皮膚乾枯無華了。

## 抗疫補氣 維持生命力

不過，補救並不是肝衰就補肝，脾衰就補脾。中醫學認為，維持人類生命是由精、氣、血、津液構成，此4種物質都在人體的器官產生構成生命力的作用。雖然現代醫學都可以很精細地看到血液和津液中的很多生命所需的物質，但是，仍有很多生命力所需的暗能量，就是中醫所論述的氣了。所以防治各種老人病，甚至對抗疫症，都要補氣。

中醫對於認知障礙症的治療，先天性和後天性的方案大不同。李灼珊表示，如果是先天因素發病比較難治療，如果是後天飲食不當就可以治療和預防了。

中醫學上有很多藥材可以補腦、化痰及預防腦退化，認知障礙症病情較輕者可補腎精益氣血，養神寧志為主，嚴重者活血化痰，豁痰開竅；

去腦內痰濕最好是以中藥石菖蒲加黃芪補氣，推動血液流暢。再加杜仲及冬蟲夏草補腎精，增強腦細胞生長功能，是預防腦退化的最好方法。

簡單來說，保持腦部供血充足，就是最好的預防腦退化症的方法。只有血管收縮及舒張的力度完好，就能保持血流暢順，才可確保腦部供血正常，換言之和血壓都有莫大關係，所以用藥在於補腦益氣，以補氣的中藥推動血液的流量，以補陽的中藥令血液保持溫度不容易凝結阻塞血管。

善用補氣、推動血液流通的中藥，就如血管的「通渠劑」，沖走堵塞物，令其保持通暢，腦細胞有足夠血液氧氣，自然頭腦清晰。但要注意用藥不可太強而令血壓上升，特別對於本身已有高血壓的人士就要更加小心了。

■家人也要多點關心身邊長者。

■任何人都應該要養成運動習慣。

## 補氣 防老年病 靚湯



### 蓮子百合茨實煲排骨

材料：排骨300克、蓮子1兩、百合8錢、茨實5錢、蜜棗3枚、薑3片。

#### 做法：

- 蓮子、茨實、百合、蜜棗洗淨。
- 排骨斬段，洗淨，放入加有薑片的滾水中氽水。
- 把水煮滾，再放入所有材料，水量以蓋過所有材料1至2厘米為合。
- 先用大火煮10分鐘，再轉小火煮2小時。加入調味，即可食用。

功效：健胃益脾、滋養潤肺、利濕健中，適合脾虛人士飲用，特別是長者。



### 茼蒿大魚頭湯

材料：茼蒿6兩、生薑3片、大魚頭1個

#### 做法：

- 先將茼蒿洗淨，再把大魚頭斬成大件。
- 用少許油煎香大魚頭，攪酒後再加入5至6碗滾水。
- 放入加有薑片的湯水煮約15分鐘至牛奶色。
- 加入茼蒿及調味，再煮約5分鐘即可。

小貼士：由於茼蒿含鉀量較高，故腎病患者不宜多食，不過所幸鉀離子屬水溶性，如果先把茼蒿川燙，將水倒走才放湯或入饌作菜，腎病患者也可以適量食用。進食前可向註冊中醫查詢。

## 護腦貼士 預防退化

■常用腦袋：不少研究顯示，「輕度認知障礙」患者只要在日常生活中多參與不同類型的興趣小組和活動，多動腦筋，將有助延緩腦部退化的速度。順道擴闊生活圈子、培養興趣和嗜好。

■養成運動習慣：運動可刺激腦部，讓人產生愉悅、滿足感，減緩神經細胞流失的速度。養成運動的習慣，例如每天步行30分鐘。即使只是散步、爬樓梯或做家務，同樣有健腦作用。除此之外，氧氣和「葡萄糖」是腦部最基本的必需能源，所以運動不但增加血流量到腦部，還可增加血的供應量。

■多參與社交活動：避免人際孤立或退縮，文獻證實，常與家人、親友、鄰居、同事往來的互動者，除延遲心智衰退外，壽命也會較長。

■心境開朗：研究發現，長期處於壓力荷爾蒙下會造成神經元的大量死亡，導致腦部海馬體等區域的萎縮。因此應該學習壓力調適的知識及技巧，如練習放鬆、正向思考和自我肯定等。

■充足睡眠：每天維持足夠睡眠時間，同時需保持良好睡眠品質與環境。若無法充分休息，大腦的疲勞難以恢復，記憶力及注意力等功能受損，中風機會亦隨之增加。

■遠離煙酒：不要抽煙、酗酒與吸毒，以免破壞腦部生化機制的平衡，引發器官和身體組織的病變。

資料來源：醫院管理局「智友站」