



施榮棟 註冊中醫

香港連續十年被評為全球最長壽地區，隨着老年人口比例不斷上升，認知障礙症患者人數亦持續增加。其中，以阿茲海默症（Alzheimer's disease, AD）最為常見，屬於慢性且進行性的神經退化疾病，主要表現為記憶、語言、判斷、思維及行為能力逐步減退，嚴重影響日常生活與社交互動，並為照顧者帶來沉重負擔。面對此一挑戰，現代醫學仍在探索根治之道，而中醫則憑藉其整體觀念與辨證論治的思維，提供一條從預防到調理的重要途徑。

文：香港中醫學會副會長 施榮棟



■下棋可活用大腦，延緩大腦老化。

中醫預防與調養

一、藥物調治

中藥預防主要從補腎填精、活血化癥、化痰開竅、益氣養血等方向着手。



單味中藥及其提取物，如人參、天麻、何首烏，均經研究證實能通過抗氧化、抗炎、調節神經遞質等機制，對抗腦部退化；其他中藥如枸杞、桂圓、益智仁、丹參、遠志、蓮子等也有抗衰老功效，可適量入膳。而經典中藥複方，應根據辨證選方，如腎精虧虛可用六味地黃丸；氣虛血瘀宜選補陽還五湯；痰濁蒙竅適用於地黃飲子；心脾兩虛則可考慮歸脾湯或補中益氣湯。

二、穴位按摩

日常可以按揉百會、四神聰、太陽等穴位，或進行頭皮梳理按摩，有助改善腦部氣血循環、安神醒腦。



百會穴：在頭頂正中線

前髮際直上5吋，或以兩耳尖連線的中點，能醒腦開竅、寧心安神。

四神聰穴：位於頭頂正中，百會穴前後左右各去一寸處，共計四穴，專治神志失調、耳目不聰。

太陽穴：位於眉梢與外眼角之間，向後約一橫指的凹陷處。能通經活絡、提神醒腦。

三、飲食養生

在日常飲食上，宜注重滋陰補腎、健脾養心，推薦食物包括堅果、核桃、黑豆、雞蛋、深海魚、黑芝麻、南瓜、香蕉及各式蔬菜。



四、生活調攝

每天多活用大腦如下棋、智力遊戲、打麻將等，是延緩大腦老化的關鍵；保持心情開朗、避免過度憂思，積極參與社交，維持良好人際關係，有助氣血平和、心神安定。規律的體育鍛煉如太極拳、羽毛球、散步等運動，能促進氣血流通與神經健康。



中醫助長者預防腦退化

根源在臟腑失衡

中醫學將認知障礙歸屬於「健忘」或「癡呆」範疇，多因年老體虛、精氣不足、臟腑功能減退相關，其病機主要有多方面，根源在於臟腑失衡。中醫認為「腎藏精，精生髓，髓通於腦」，腎精不足則腦髓生化乏源，無法充盈腦竅，導致「腦髓漸空」，這是認知功能衰退的根本內因之一。「脾為氣血生化之源」，若心脾兩虛，氣血虧乏，不能上榮於腦，神明失養，便會出現記憶力減退、思維遲鈍等表現。年老或臟腑功能失調，易使體內痰濁內生、氣滯血瘀。痰與瘀這些病理產物若蒙

蔽清竅、阻塞腦絡，會導致清陽之氣不升，腦竅失養，從而引發或加重癡呆症狀。

在臨床上，多見「本虛標實」和「虛實夾雜」，「本虛」主要指心、肝、脾、腎等臟腑虧虛，尤其常見心脾兩虛或脾腎不足；「標實」則為氣滯、痰濁、血瘀等病理產物鬱阻腦竅。



■太極拳能促進氣血流通與神經健康。

預防腦退化食療

黃耆核桃栗子補腦湯

材料

黃耆 30g，核桃 20g，栗子 6粒，紅蘿蔔、蜜棗 2粒、豬腱、水 1,500g，鹽適量。（2-4 人分量）



黃耆核桃栗子補腦湯

做法

1. 將以上材料洗淨；
2. 以武火煮 15 分鐘；
3. 再轉文火煮透 30 分鐘；
4. 加入適量鹽即可飲用。

功效

益氣健脾，補腎補腦強筋骨。

益智寧神茶

材料

益智仁 10g，紅參 5g，遠志 10g。

做法

將以上材料洗淨後，加入 500ml 水泡燜 10 分鐘後即可飲用。



益智寧神茶

功效

補腎補腦，增強記憶力。

補腎益腦粥

材料

黑芝麻、枸杞子各 20g，核桃仁、葡萄乾各 15g，蜂蜜 20g，粳米 60g。

做法

1. 將前 4 材料淘洗淨；粳米同入砂鍋，再加水適量，用文火煮粥；
2. 待粥轉溫後調入蜂蜜即成，早晚分食。



補腎益腦粥

功效

補腎益腦，養血明目。