

老年性痴呆是一種發生在老年前期和老年期的持續性高級神經功能活動障礙，是以痴呆為突出症狀，以記憶缺損、人格障礙為特徵的老年慢性、多發性疾病。本病隨着世界人口結構的普遍老齡化，現已成為導致老年人病殘的三大疾病之一。筆者在香港長期臨證與研究中，運用辨證施膳的方法，對老年性痴呆進行觀察與探討，特整理分述，供同道參考。

老年性痴呆的辨證施膳論析

□ 陸順海醫師（國際藥膳食療學會永遠會長）

在臨證探研中，體會到肝腎不足、羈海空虛型患者，予核桃芝麻益腦湯圓、牛骨髓湯長期飲用，有滋補肝腎、填精補髓的功效；氣血不足、心脾兩虛型患者，應用紅參益智仁粉、黨參絞股藍首烏蜜飲有益氣補血、健脾養心的功效；氣血滯滯、清瘀不蒙型患者，服用桃仁粥、歸尾川芎蜜飲有行氣活血、化瘀通竅的功效；痰瘀交阻、心瘀不蒙型患者，飲用菖蒲橘皮汁、遠志鬱金飲有化瘀開竅、活血化瘀的功效。總之，在臨證中注意運用辨證施膳，選取適當的藥膳食療方，常能達到保健與防治功效。

（一）滋補肝腎、填精補髓的藥膳食療方

肝腎不足、羈海空虛型的老年性痴呆患者，症見年老體衰，頭昏眼花，耳鳴眼花，神情淡薄，精神恍惚，反應遲鈍，步履蹣跚，極度健忘，舌體偏瘦，苔白質淡，脈沉細弱等。此因年老肝腎漸衰，精髓不足，腦海空虛，腦失所養，神明無主而成痴呆。治宜滋補肝腎，填精補髓，健腦益智法。筆者常用的食療經驗方有以下二種，可供選用。

核桃芝麻益腦湯圓：核桃仁 15g，黑芝麻 15g，棗仁 10g，柏子仁 10g，糯米粉 50g，粳米粉 50g。將黑芝麻炒熟，與核桃仁、酸棗仁、柏子仁同研為細末，與糯米粉、粳米粉同入盆中，加溫水適量，揉合成湯圓，置入湯水中，加入糖或鹽適量，煮沸趁熱吃下。

評解：大腦的腦磷脂，可增強腦細胞活力，

核桃有補腎固精的食療功效；芝麻能滋養肝腎，二物合用對肝腎不足的老年性痴呆患者，是很好的滋潤補養強壯食療佳物。

至少有 40% 以上自身不能製造，必須從食物中攝取。核桃仁所含的脂肪非常適合大腦的需求，其中所含豐富的磷，對腦神經有良好的營養作用，是構成腦磷脂的重要成分之一。核桃仁所含的鋅、鎳、銘等微量元素，對抗大腦衰老起重要作用；所含的維生素 E 能延緩大腦老化。筆者認為：核桃仁對老年性痴呆既是食療之品，也有預防之功效；黑芝麻自古便是滋補肝腎、填精健腦食品，它所含的蛋白質、氨基酸、卵磷脂、磷、鐵、鈣等礦物質及維生素 A、D、E，均為營養大腦，對抗大腦老化不可缺少的物質；棗仁、柏子仁有養心健腦、安神益智功效、經長期臨床觀察，本藥膳食療方對老年性痴呆患者記憶、智力和精神行為均有明顯的恢復作用，也適合老年人的飲食愛好，利於長期服食。

牛骨髓湯：牛骨髓 120g，置入湯水中，加鹽少許，煮沸後轉文火，水煎 2 小時以上，溫湯飲用。

炮製益腦湯圓，還可根據患者口味愛好而製作成小煎堆或糯米糍食用。將核桃仁、黑芝麻、酸棗仁和柏子仁磨碎加少許糖調味做餡料，裹上粉皮放湯或炸食；或用熱水「開皮」製成糯米糍。

評解：牛骨髓為牛科動物黃牛或水牛的骨髓，可加工製成各種滋補食品，也常作輔料，調潤其他食品。本品為滋補肝腎，填精益髓，健腦益智的食補佳品。近代營養學資料揭示：牛骨髓含脂肪量高達 95.8%，其中亞油酸、油酸、棕櫚酸等脂肪酸種類繁多，可以營養、保護大腦，促進腦細胞功能的恢復，不論單獨使用，或作輔助料治療，對肝腎不足，羈海空虛型老年性痴呆均有滿意的保健功效。

（未完，待續。下次刊出：10 月 19 日）

配圖：彭珍

怪癖成病：強迫症

香港，每一千人當中約有五人患有強迫思想行為症。患者會不能自制地為特定的事情而憂慮，並需要重複相應的行為來減低不安感，可是卻仍不能化解不安，久而久之便形成極大的心理困擾；同時他們由於花費大量時間和精力在無意義的行為上，以致嚴重妨礙日常社交和生活。

強迫症危險嗎？

強迫症屬於情緒病，但患者的精神狀態正常。普遍而言，患者都知道自己的行為有問題，但卻無法自制。不過除非他們思想消極，有暴力、犯罪或自殘傾向，否則危險性不大。

基本病徵

強迫性思想：

不受控地持續出現不合理的想法

1. 對自己的言行產生懷疑。

2. 反覆思索相同問題，如「為何 1 加 1 等於 2？」。

3. 腦海中反覆出現曾經經歷的事。

4. 自覺有暴力或越軌的衝動，如站在高處便想向下跳。

強迫性行為：

利用重複的行為去減低「強迫性思想」帶來的不安。

1. 重複做相同的事，例如洗手、更衣、檢查門窗。

2. 反覆要求別人給予解釋或保證。

3. 不受控地做出「小動作」，如坐下前要先用手觸碰座位。

4. 因重複行為以致做事遲緩，如因多次洗澡而遲到。

病因

近年有愈來愈多證據顯示強迫症主要受生理因素影響。研究發現很多患者的腦神經傳導體「血清素」功能失衡，導致出現強迫症徵狀。遺傳亦是病因之一。部分患者則是本身患有焦慮症、抑鬱症等情緒病，因試圖藉着重複的行為去壓制病徵，而漸漸形成強迫症。

有得醫嗎？

當然有！只要及早就醫，施法得當的話，約三分之二患者的病情都能好轉。

心理治療：

主要是進行認知行為治療。醫生會引導患者減低由強迫性思想帶來的不安感，並打破強迫性行為和強迫性思想之間的必然關係，從而減少強迫性行為的發生。不斷訓練可使患者會對強迫性思想不作反應，不安焦慮亦會漸漸減低，從而改善強迫性行為。

藥物治療：

血清素抑制質是常用的藥物，它可透過調節血清素的濃度，減少強迫症的徵狀。

（本文摘錄自郭紹江醫生的文章）

體質與進補

人的體質有陰、陽、虛、實不同，滋補品亦有寒、涼、溫、熱的區別。陽虛者多見腰膝冷痛、四肢不溫、小便頻數、大便溏泄、陽痿早泄等症。食補應以羊肉、狗肉、鴨肉、雀肉、胡桃仁、葷菜、海參、鱈魚為主，如當歸生薑羊肉湯對陽氣虛的老年人尤為適宜。藥補可適當選用人參、鹿茸、肉桂等品。

陰虛者多見虛煩不眠、口苦咽乾、午後潮熱、顴紅、便祕、舌質紅少苔等症狀，食補應以鵝肉、鴨肉、鱉、牡蠣肉、藕、銀耳、芹菜、菠菜、豬肝、豬腎、芝麻、麥冬等為主，如鵝肉當歸燉服，有補血潤腸通便之功。藥補可選用補陰藥，如生地黃、熟地黃、龜板等，成藥可選用大補陰丸、龜齡集、六味地黃丸等。

氣虛者見體倦乏力、面色蒼白、氣短喘息、懶言聲低、飲食不佳或大便溏泄、舌淡苔薄白等表現，食補可選用山藥、魚類、黃豆、大棗、蓮子、桂圓、百合等，藥補可選用參人、黃芪、黨參、炒白朮等，成藥可選用參健脾丸、四君子湯、補中益氣丸等。

血虛者多見頭暈眼花、心悸失眠、面色蒼白及口、舌、唇、指甲色淡等症狀，食補可選用豬肉、雞肉、龍眼肉、動物肝、豬血、紅棗、骨頭湯等，補血藥可選用當歸、阿膠、熟地等，成藥可選用養血安神丸、天王補心丹。

「養生之道」的投資(9)

運動是「養生之道」的重要一環。在芸芸衆多的運動中，競步及游泳這兩項運動對於身體健康特別帶來莫大裨益。

想強身健體，通常以為一定需要激烈的運動，但競步運動正反相反，除了不是過分激烈外，還帶來很多好處，有益整個身體。競步運動是非常簡單、方便、安全、又易做的有效帶氧運動，還可以增強心肺功能，增加骨頭、肌肉的能量。

競步運動好處多

競步是一項最簡單的全身帶氧運動，亦會為身體帶來有效的消脂，非常安全又能促進整體健康，以及體能發展的全面性活動。該項運動只需一對避震良好的運動鞋，簡便的運動裝，就可以隨時在室內或室外進行。再加上競步對下肢關節的撞擊力及壓力相對比跑步、慢跑等項目低，所以這項運動使身體損傷機會比其他任何運動來得低，非常安全。故此競步運動是老少咸宜，裨益甚廣，筆者亦時常囑咐求診者多作競步運動。

延緩衰老益長者

隨着年齡的增長，骨骼肌肉的功能會漸漸退化，腿部肌肉衰退時，不但不能正常行走，亦會產生疲勞、膝痛、腰痛的現象，影響日常生活。競步運動集中下肢的鍛煉，令下半身的肌肉強健起來，由於這項運動是老少咸宜，可以幫助年長的競步者打破不良的衰退變化過程，使他們能夠行動自如，延緩身體衰老情況。

黃施博 註冊脊醫，註冊中醫



黨參米湯

主治：老人氣虛 行促氣喘病後或術後剛愈，稍勞疲乏等症。

材料：潞黨參一兩（三十克）米湯（要六人飯量的米湯）大半碗（約一百六十毫升）

製法：黨參放入瓦鍋，用四碗清水注入，文火煎為大半碗（約一百六十毫升）。午飯燒飯時（晚餐飯湯亦可，因為上午食補較易吸收。）須用六人飯量飯湯的米油較濃，（燒飯時加多半碗水同煮。）當煮米水沸騰時讓它多兩分鐘，然後揭蓋取大半碗飯湯，

候用。

食法：老年男患者胃潰瘍割胃手術愈後，身體虛弱不堪，走路須策杖而行，說話感吃力。診斷為血虧氣弱，需要持續補養。囑其用黨參煎茶和米飲同喝，調理氣虛。

按語：黨參、是桔梗科植物黨參或川黨參的根。氣味甘平。功能補中益氣。治氣虛不足，倦怠乏力，氣急喘促、脾虛食少、面目浮腫、久瀉脫肛等症。在中醫認為黨參的補氣作用，與人參相似，只功力較弱而已（可增大用量）。

在一般處方中，如果不是虛脫危重之症，而是普通補益方劑，多用黨參代替人參。

《本草從新》說：「主要補中益氣，和脾胃，除煩渴，中氣微弱，用以調補，甚為平妥。」按現代藥理分析：黨參含有皂甙、生物鹼、蛋白質、維他命 B1 和 B2、葡萄糖等成分。臨床實驗證明，黨參對神經系統有興奮作用，能增強機體抵抗力，並能促進血管擴張而降低血壓。又能抑制腎上腺的升壓作用。

米湯即是米油，是燒飯時浮於鍋回上的濃稠液體。性味甘平。功能滋陰長力，肥五臟百竅，利小便通淋。據《隨息居食譜》說：「補液填精，有裨羸老。」又據《紫林單方》說：「治精清不孕：煮米粥滾鍋中面上米沫浮面者，取起加煉過食。鹽少許空心服下，其精自濃。」而且

中醫對於急救亡陽虛脫危症，遇着病人無力購買人參煎獨參湯救命時，也常改用米湯代替參，更足以顯示米湯補氣的功力。凡老人氣虛，中氣不足，常覺氣喘神疲，氣力不支等病候，多飲黨參茶和米飲，必能補充氣力。

黨參性平，益氣和胃；紅參性微溫，大補元氣，對體虛肢冷的病患有更強的補氣作用；用西洋參與米湯共煮服食，適合氣陰兩虛、有虛熱的患者。