

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之二

□陸順海醫師

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、填精神髓的功效（前文已作介紹）；氣血不足、心脾兩虛型患者，本周推介用紅參益智仁粉、黨參絞股藍首烏蜜飲有益氣補血、健脾養心的功效；此外，氣血瘀滯、清竅受蒙型患者，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、心竅受蒙型患者，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。

（二）益氣補血、健脾養心的藥膳食療方

本方適用於氣血不足，心脾兩虛型的老年性痴呆病人。症見面色蒼黃無華，神志恍惚，疲憊不堪，心悸怔忡，健忘失眠，思維遲鈍、意志消沉，善悲欲哭，或寡言少歡，或神魂顛倒，語無倫次、舌質淡，舌體胖大，苔薄白，脈細弱等。本證型因久病體虛，心脾兩虧，生化乏源，心神失養而成痴呆。治以益氣補血，健脾養心之法。筆者常用以下二則食療方供同道參考。

紅參益智仁粉：紅參30g，益智仁150g。將紅參切片、烘乾，研成細粉；益智仁曬乾，稍炒後去殼取仁，研成細粉，與紅參粉混合均勻，瓶裝備用。每日2次，每次5g，溫開水送服。

評解：紅參所含的人參皂苷—皂苷可調節中樞神經系統興奮和抑制兩個過程的平衡，使抑制更為集中，分化更為完全，能使大腦興奮過程的疲憊性降低。實驗證明，紅參對多種實驗動物學習記憶障礙有明顯的保護作用，其人參皂苷對培養的大鼠腦神經皮質神經元軸突的突觸伸展有明顯的促進作用；人參皂苷對大鼠腦缺血再灌注損傷有明顯的保護作用，具體表現是可增加腦血流量，減輕腦水腫超微結構損傷，降低死亡率，其保護作用與抑制鈣積累密切相關，而鈣積累與老年痴呆發病的關係在近年來已受到廣泛的重視。臨床雙盲驗證，人參皂苷對老年智能有明顯的改善作用；益智仁為益智抗老佳品，實驗研究表明，益智仁對I型神經生長因子（1-NGF）有明顯的增強作用，可有效地抵抗神經元的早衰和老年痴呆的發生。本食療方是綜合近代研究新進展而配伍成的食療經驗方，經筆者觀察，對各種類型的老年性痴呆均有保健功效，尤以氣血兩虛型痴呆更為適宜。

黨參絞股藍首烏蜜飲：黨參30g，絞股藍30g，首烏30g，蜂蜜30g。將黨參、製首烏切片，與絞股藍同入鍋中，加水適量，濃煎兩次，每次40分鐘，合併濾液，趁熱調入蜂蜜，攪勻即成。每日分2次口服。

評解：黨參的水提劑和20%乙醇提劑（黨參總甙DSA）均可拮抗東莨菪碱（SCOP）造成的小鼠記憶障礙，提高動物的學習能力。黨參總甙還能改善由亞油酸造成的小鼠記憶障礙及40%乙醇造成的記憶再現缺損。黨參的水提劑經臨床雙盲驗證，可提高不同年齡受試組的學習記憶能力，並能同時提高人的左右腦兩側半球的記憶能力。絞股藍在民間早有當茶飲用的習慣，現代最新研究成果提示，絞股藍對D-半乳糖造成的實驗動物學習記憶功能障礙有明顯的保護作用，並能降低腦內脂褐素的堆積。經筆者臨床觀察，本食療方治療氣血兩虛型老年性痴呆提供了充足的依據。製造蜜飲，既可改變口感，更有利於老年病人長期服用。未完，待續

(圖片及說明文章為編輯配註)



何首烏

黨參

絞股藍又名七葉膽，所含皂甙結構與人參皂甙相似。但味苦性寒，除具清熱解毒作用外，能補氣止咳祛痰。

絞股藍：消炎解毒抗癌效佳

絞股藍為葫蘆科植物絞股藍 Gynostemma pentaphyllum (Thunb.) Makino 的全草。絞股藍對多種癌腫有抑制效果。對摩利斯肝癌、子宮癌、肺癌和黑色素瘤等癌細胞的增殖有顯著抑制作用。總甙能明顯的抑制肉瘤細胞生長。水煎劑對小鼠艾氏腹水癌實體瘤有抑制作用。體外實驗皂甙有直接殺滅S180細胞的作用。
臨床用於白細胞減少症、胃癌、直腸癌、子宮癌、口腔癌、食管癌、肝癌、肺癌、舌癌、甲狀腺癌等。煎服，用量：15至30克。
【臨床應用】肺癌：絞股藍、茯苓、豬苓、沙參各15克，魚腥草、白花蛇舌草各24克，麥冬、川貝、紫菀、款冬花各9克，仙鶴草、白毛藤各30克，人参6克（另剉）、太子參、金銀花各10克，瓜蒌根20克，甘草3克。每劑水煎3次，每日1劑。

白細胞減少症：絞股藍30至40克，加雞血藤、女貞子各30克，補骨脂15克，水煎服，每日1劑。
(資料來源：臨床抗癌中藥 [人民衛生出版社])

益智仁味辛性溫。屬補陽藥，有暖腎固精縮尿的功效，下元虛冷者適用



氣血不足，下元虛衰的老者，平日可用紅參、益智仁、紅棗泡水作茶飲，有壯陽補氣養血及預防老年性痴呆的作用

韓國研究：紅參為天然壯陽藥

韓國一項醫學研究顯示，自古以來被稱作「天然壯陽藥」的紅參，有提高性功能的效果。

韓國《朝鮮日報》據韓國延世大學附屬醫院首爾塞布蘭斯 (Severance) 醫院泌尿科教授崔永得領導的研究組，從2007年6月到10月對因陽痿而就醫的73名「勃起不全症」患者，進行8周的試驗後獲得前述結果。

崔永得研究組首先把73名「勃起不全症」患者分成兩組，讓一組受試者每天服用4粒200mg裝有紅參濃縮液膠囊，讓另一組服用了味道和大小形狀相同，但沒有紅參成分的「假藥」。兩組人都不知道誰吃了真紅參膠囊。

試驗結果顯示，服用紅參膠囊的組在性交時的滿足度，也由6.5大幅上升到9.7，服用「假藥」的組由7.2上升到8.6。崔永得解釋，服用「假藥」的人的分數也有所上升，是一種安慰劑效應發揮了作用。

崔永得說，紅參提高勃起功能的效果接近小劑量陽痿治療藥 (IIEF20到25分) 的效果。據分析，紅參的獨特成分皂甙 (Saponin) 對陽痿起了治療作用。

據迄今發表的動物實驗結果表明，「Rg3」（特效抗疲勞因數）作用於睾丸，增加男性激素的分泌量和流向陰莖血管的血液量，從而提高勃起能力。

崔永得說，經過加工的紅參通過蒸、烘乾等過程，消除毒性、增加有效成分，因而即使長期服用，副作用也很小。一些人服用人參或高劑量陽痿藥時，發生臉燙心跳急促的症狀，對這些人來說，紅參可能是最佳的選擇。



針灸是解決痛經好方法

痛經是許多女性朋友的夢魘，每當生理期來臨，如臨大敵，台灣大林慈濟醫院中醫師黃雅慧向中央社記者表示，痛經主要是氣血運行不暢所致，除了吃藥調理外，針灸治療也是解決的好方法。

黃雅慧指出，痛經一般分為原發性和繼發性兩種：原發性痛經是指無明顯生殖器官質性病變者，多見於年輕未生育過的女子；繼發性痛經多屬生殖器官質性病變所引起，多見於已生育過的婦女或是中年婦女，如子宮內膜異位症或黏膜下肌瘤、子宮頸阻塞等。

她說，每個人因體質不同會出現不同的症狀，痛經臨床分5種症型：氣滯血瘀、寒濕凝滯、濕熱瘀阻、氣血虛弱、肝腎俱虛，症狀會出現經前或經期小腹痛、經血量少、煩躁易怒、月經周期不調等不同症狀。

中醫針對痛經的治療，須先掌握病人的病因及體質等因素，接着再選擇治療的方法，目前常見的痛經治療方式包括中藥、針灸等療法，其中的針灸治療，效果顯著、具有既安全又方便的特點。

黃雅慧表示，針灸治療的方式，會依不同症狀來治療，針法主要以合谷、三陰交為主穴，留針15至20分鐘。灸法以取關元、氣海、曲骨、子宮每次取3穴，於經前2至3日艾灸，每穴施灸20分鐘，每日1次，4日為一個療程，可適用於各型痛經。

她說，痛經的改善，除了平時的保養外，規律正常的飲食、足夠的睡眠、多運動等也可改善，最重要的是應減少自己內在和外在的壓力。她指出，中醫治療痛經的方法具多樣性，不僅標本兼顧，還可以讓女性朋友遠離經痛的困擾，擁有更美麗的人生。

時令不正可致病

時令轉移，有常有變。天時氣候亦有太過不及的關係。本來年、月、時間有恆常的順序，所以每年都有24個節氣，把春夏秋冬四季劃為有前後的順序。

比如說春季的時節已到，氣候應該溫和起來，但是氣候仍然像冬季一樣，這就叫「至而不至」。又比如春季的時節未到，而氣候已溫和如春，這叫「未至而至」。再比如春季的時節已到，而氣候不但不溫和，反而比冬季還要冷，就叫「至而不去」。又如春季的時節已到，而氣候非常暖熱甚至像盛夏五六月的光景，人們稱它為「至而太過」。由於時節和氣候常會有這種互有盈縮，這種太過或不及，改變了常態，因而人在這樣不正常時氣之中，往往容易得病；有病的人也往往會使病轉變或加深。

白領提防腰背傷

香港打工仔每天由早到晚留守辦公桌前，不少人惹來腰酸背痛之苦，部分人更要服食止痛藥減輕不適，甚至請病假休養，嚴重影響工作效率，打工仔不可不察。

辦公室常見的腰背痛原因

頭及肩膀向前傾、手肘缺乏或錯誤地承托、腰背屈曲或傾側。辦公桌椅和電腦的位置欠佳，如椅背不穩，令腰背承托不足；電腦屏幕放在桌角，用電腦時全身側向一邊，易令腰背彎曲疼痛。

身體長期靜止，使腰背肌肉經常拉緊受壓，引致僵硬、痛楚。少做強化腰背肌肉及增強柔韌性的運動，令腰背乏力易受傷。

扭動過度損一生

除了文職易傷腰背外，體力勞動工作一樣高危！錯誤使用彎腰、扭腰的動作去搬運重物易令腰背受壓拉緊，有機會扭傷肌肉或撕裂帶，導致疼痛或麻痹，嚴重時更可引致癱瘓，影響一生。

正確姿勢免勞損

正確的姿勢能減少脊骨受壓，使腰背肌處於平衡及鬆弛狀態，避免勞損。

操作電腦：頭部向下微傾，頸部保持平直，肩膀不要向前移及聳起，背靠椅背坐直，必要時可用軟墊支撐腰部，電腦及鍵盤放於正前方，讓手肘放鬆成直角，避免扭腰及彎腰曲背。

搬運重物：腰部保持平直，身體盡量貼近重物，雙腿慢慢發力提起重物，切勿急促發力或扭腰。

舒展運動鬆一鬆

運動可以增強肌肉力量和柔韌性，上班族每隔四十五分鐘做簡單的伸展運動，可大大減低肌肉勞損的機會。

肩膀：雙肩向上提起，向前轉動一圈，放鬆；向後轉動一圈，放鬆。重複動作10至15次。

腰背：腰部緊貼椅背，雙手互扣，盡量向上伸展，停5秒；向左伸展，停5秒；向右伸展，停5秒。重複動作15次。

護腰背常識

1.確保工作環境安全，避免意外發生。
2.把較重的物件擺放在易拿取的位置，必要時使用輔助工具如手推車，減少人力搬抬。

3.採用可調校高度的工作椅及電腦設備。
4.工作時腰背要挺直，不要過分扭動或傾側。

5.每隔一段時間走動一下或轉換工作崗位，避免長時間以同一姿勢工作。

(本文摘錄自王德揚醫生的文章)

「養生之道」的投資(11)

息息精神的放鬆都是「養生之道」的關鍵。許多人以為休息及精神的放鬆就是等於睡覺，這樣的想法絕對不正確。完全的休息及精神放鬆真正包含深奧的意義及無邊的境界，可以帶你走到寧靜的鄉郊，進入幽雅的深谷，令你豁然開朗，心曠神怡，精神充沛，心靈獲得安慰。

許多人認為每人每天有足足八小時的睡眠就等於足夠的休息，表面上看來沒有什麼不妥，其實內裡卻有好大的學問。平均來說，每個人需要有六個至八個小時睡覺就夠了，但是是否隨便的六個至八個小時就可以呢？有些人往往喜歡看電視、煲劇、打電腦，通常凌晨兩、三點才睡覺，一睡就睡到差不多十一、二點才起來，看來已經多過八小時，但是他們總是有着熊貓的黑眼圈，無精打采。為什麼會這樣呢？皆因他們不懂得中醫的十二（子午）流注的奧妙。中醫十二流注的理論認為子丑兩個時辰（即是晚上的十一時至凌晨三點的時段）是屬於肝膽兩經運行的時間，人體需要處於休息的狀態，肝臟這一個體內最大的化工廠才能好好為我們的身體服務。所以如果好好的在晚上的十一時至凌晨三點的時段睡眠，有些人睡這四個小時已經足夠。

黃施博 註冊脊醫，註冊中醫