大腦防退化 中醫有妙法

綜合調理助長者擁抱健康

在全球人口高齡化的趨勢下，認知障礙症已成為備受關注的公共健康議題。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，提供了一條從預防到調理的重要途徑。

●文：香港中醫學會副會長 施榮棟註冊中醫 圖：資料圖片

●中醫學將認知障礙歸屬於「健忘」或「癡呆」範疇，多與年老體虛、精氣不足、臟腑功能減退相關。

認知障礙根源在臟腑失衡

●施榮棟中醫

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。

一、髓減腦消：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。

二、神機失調：「心主神明」，主宰精神思維；「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。

三、痰瘀內阻：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。總體而言，中醫防治認知障礙強調綜合調理，涵蓋藥物、穴位、飲食、運動與情志等多元途徑，標本兼治，旨在恢復機體平衡。

中醫預防認知障礙與調養

一、藥物調治：單方與複方並用

中藥預防主要從補腎填精、活血化瘀、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（人參皂苷可保護神經、增強記憶）、天麻（天麻素具神經保護與認知改善作用）、何首烏（補肝腎、益精血），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。

經典中藥複方：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：醒腦開竅

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寸，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，百會穴前後左右各相去一寸處，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：藥食同源 滋養腦髓

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：動靜結合 頤養心神

智力運用與情志調節：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。

體育鍛煉：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。

預防腦退化食療

黃耆合桃栗子補腦湯

黃耆合桃栗子補腦湯

【材料2-4人分量】黃耆30g，合桃20g，栗子6粒，紅蘿蔔、蜜棗2粒、豬腱、水1500g，鹽適量。

【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

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泡焗10分鐘後即可飲用。

【功效】補腎補腦，增強記憶力。

補腎益腦粥

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。

【功效】補腎益腦、養血明目。

總結

認知障礙症，尤其是阿茲海默症，至今仍是醫學上一大難題。中醫藥在「治未病」與「既病防變」方面具有獨特優勢，透過補腎填精以固本、活血化瘀以通絡，並結合穴位按摩、飲食調養、運動與情志調攝等多方面介入，能在不同層面幫助緩解症狀、延緩病程、提升患者生活品質。對家庭而言，營造安全、支持、充滿理解的環境，配合科學護理與認知訓練，同樣至關重要。迎戰認知障礙，需要個人、家庭與社會攜手同行，助力長者擁抱健康、安心、有尊嚴的晚年生活。

期間限定「破紀錄跑步基地」

健康資訊

●破紀錄跑步基地

隨着渣打香港馬拉松踏入最後倒數，adidas由即日起至1月17日在啟德AIRSIDE打造期間限定「破紀錄跑步基地ADIZERO RUNBASE」，為跑手提供結合賽前訓練、裝備體驗、跑步交流及身心調整的全方位賽前據點。這兒以「跑手為本」作核心定位，匯聚專業跑手、日常跑手及本地跑步社群，透過一系列賽前訓練活動、裝備試用與個人化體驗，陪伴跑手在比賽前最後階段逐步建立節奏、調整狀態，為渣馬作好全面準備。場地設計以跑步節奏與速度感為主調，跑道元素貫穿整個空間，引導跑手自然向前，逐步進入賽前備戰狀態。場內設置標誌性的巨型秒錶裝置，象徵跑手在賽道上與時間對話、追逐突破的過程，成為整個跑步基地的視覺焦點。

「網球 × Sanrio」聯萌應援站

掃碼睇片

●網球主題遊戲

中銀香港網球公開賽2026為ATP巡迴賽新賽季揭開序幕，多位世界頂尖男子網球選手正齊聚香港，角逐2026年賽季首個冠軍。而且，中銀香港更特別在銅鑼灣希慎廣場1樓中庭舉辦「中銀香港網球公開賽」主題商場活動，聯乘4位人氣Sanrio角色Hello Kitty、Dear Daniel、Pompompurin和Macaron，以限定版網球造型，與市民大眾一同為「中銀香港網球公開賽」各參賽球手打氣，為賽事增添趣味。活動包括網球主題遊戲及多個打卡位，公眾更可於特別版「人生四格拍照館」拍照並獲得精美限定紀念品。 ●文：Health

樽裝豆漿 隨享豆感滋味

食得健康

●全新樽裝豆漿系列

想隨時都飲到健康飲品？豆品專家百福又有新搞作，今次推出全新樽裝豆漿系列，傳承百福對豆品的堅持，為你呈現經典的香濃豆漿風味，每一口都充滿醇厚豆香。全新系列主打健康與方便兼備，產品不添加防腐劑，而且每100毫升0毫克膽固醇，一開即飲，是都市人健康飲料選擇之一。系列推出「原味」及「低糖」兩款口味，「原味」豆漿保留了最經典的醇厚豆香，口感順滑；而「低糖」配方，微甜同時保持香濃豆味，口感清爽無負擔，隨時隨地都可以享受純正的豆感滋味，無論早上返工返學，或下午茶想飲杯豆漿，都可以隨時隨地飲，樽裝設計方便，更不怕倒瀉。

法國蘋果新鮮甜美

●多款法國蘋果品種

為展現歐洲豐富農業傳統背後的共同價值觀，最近，INTERFEL—法國新鮮水果蔬菜跨區促進會將歐洲果園的精神帶到香港，透過其中一項具代表性的瑰寶——法國蘋果，向香港消費者傳遞來自大自然的誠意。去年度的法國蘋果產季，不僅產量可觀，品種亦更為多元化，經典的國際品種如Gala、Golden、Granny Smith、Fuji和Rouges基本維持穩定，僅輕微下跌1%；而受歡迎的品牌品種如Pink Lady、Jazz、Joya和Juliet則預計上升2%；傳統法國品種如Chantecler、Canada和Boskoop亦將增長3%，持續於本地市場大受歡迎。現在，多個人氣品種登陸各大超市，讓香港市民更輕鬆地將法國果園的新鮮甜美帶回家。 ●文：雨文