

基督教香港信義會社會服務部

養生助延智
認知障礙症與食療及穴位按摩
訓練工作坊

黃紹傑中醫師

什麼是**認知障礙**？

- 失智症（英語：Dementia、德語：Demenz），其英文Dementia一字來自拉丁語（de- 意指「遠離」 + mens 意指「心智」）
- =漸進性認知功能退化。

- 失智症(Alzheimer Disease/Dementia)=
- 中國:癡呆症/老年呆病
- 香港:腦退化症/ 老人癡呆症
- 台灣:茲海默氏症

- 原發:失智症 AD
- 繼發:例如血管性痴呆VD

失智症的分型

1. 原發性

病因不明。

2. 繼發性

由其他疾病或原因引發，如感染(e.g. 腦炎)、中毒(e.g. 一氧化碳中毒)、藥物、腦血管病(e.g. 多次中風)、腦外傷及腦腫瘤等。

腦部退化並非引致老年癡呆症的唯一原因

從中醫角度
了解腦退化

中醫痴呆症狀(參考)

- 症狀:神情淡漠、寡言少語、反應遲鈍、善忘，重者表現為終日不語、閉門獨居、口中喃喃、舉動不經、忽笑忽哭、不欲食、不知饑等等.....

中醫病因

- 病因以內因為主：
- 七情內傷
- 久病耗損
- 年老體虛

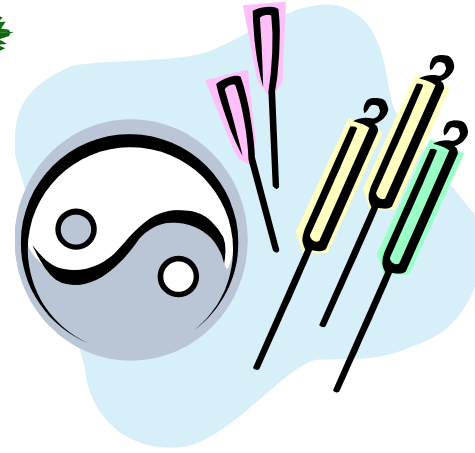
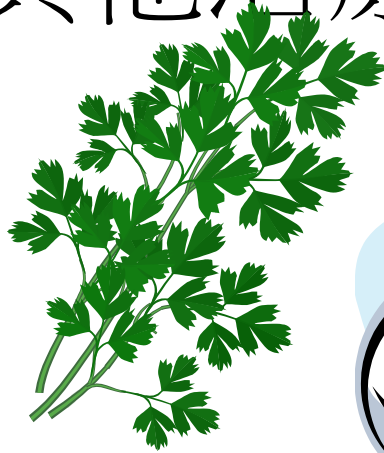
- 病位在腦，與心肝脾腎功能失調密切相關。
- 氣血不足，腎精虧耗，痰瘀互阻，腦髓失養。
- 「虛、痰、瘀」→「髓減腦消，神機失用」

體質型態	臨床表現	建議處方
髓不足型	善忘、反應遲緩、固執焦慮、理解力/計算力/定向力明顯衰退	補腎益髓湯、定智湯
心脾兩虛型	心悸、頭暈、乏力、臉色蒼白、胃脹易飽、大便稀爛	歸脾湯
肝腎陰虛型	眼乾眼澀、頭重腳輕、腰酸膝軟、頭暈耳鳴、潮熱心煩	杞菊地黃湯
心肝火旺型	潮熱多汗、心情煩躁、頭痛眼乾、口乾口苦、失眠多夢	天麻鉤藤飲合黃連瀉心湯
痰濁瘀阻型	頭暈(有旋轉感，類似西醫的”耳水不平衡”)、惡心胸悶	半夏白朮天麻湯
氣滯血瘀型	頭痛如針刺，多關節疼痛、夜間疼痛加重、伴有失眠	逍遙散合通竅活血湯加減

中醫治療注意

- 注意：
- 病程長，部分精神症狀可有改善，但不易根治。
- 精神調攝、智力訓練、調節飲食、西藥治療、也是同樣重要。
- 宜以綜合方法治療及護理。

中醫其他治療方法



1. 針灸、推拿
2. 食療
3. 太極、氣功
4. 情志調養



有助『記憶』的
食療及穴位按摩

食療保健

1. 天麻綠茶飲(治療頭暈頭痛神疲乏力)

材料：

天麻、綠茶

製法：

把天麻片(約半片)和綠茶葉(適量)放入杯中，用煮沸的水沖泡，加蓋焗**5**分鐘後即可飲用。飲用後可把茶葉和天麻重複再泡，直至味道變淡。

食療保健

2. 合桃豬肉羹(改善記憶、定向及集中力)

材料：	合桃(1兩)	當歸(3-4錢)
	杞子(3-4錢)	大棗(10粒)
	生薑(數片)	瘦豬肉(10兩)

製法：	把材料洗淨，放入煲中，加適量開水，先用大火煮沸後，改用中火煲2-3小時，調味即可食用。
-----	---

食療保健

3. 紫菜雙耳羹(改善腰酸耳鳴頭暈健忘)

材料：
紫菜(3-4錢) 黑木耳(1兩)
雪耳(3-4錢)

製法：
把材料洗淨浸發，放入煲中，加適量開水，隔水蒸1小時，調味可用。

食療保健

4. 黑芝麻百合粥(改善心煩失眠)

材料： 黑芝麻(半兩) 百合 米

製法： 把黑芝麻炒香(不落油)，加入適量白米、鮮百合，和開水，煮至綿稠，調味可用。

食療保健

5. 蓮子淮山芡實粥(短氣懶言神疲食少)

材料： 蓮子 淮山 芡實 (各1兩) 米

製法： 把材料洗淨，將蓮子、淮山、芡實先煮熟，打碎，再加入適量白米和開水，煮至綿稠，調味可用。

其他「補腦」中藥

作用	功效	食材
聰耳	增強或改善聽力	蓮子、山藥、荸薺、蜂蜜
明目	增強或改善視力	枸杞子、豬肝、野鴨肉、鮑魚、蚌
增智	益智、健腦	蕎麥、核桃、葡萄、鳳梨、荔枝、龍眼、大棗、百合、山藥、茶、黑芝麻、黑木耳
益志	增強志氣	百合、山藥
安神	精神安靜、利睡眠	蓮子、山藥、酸棗、百合、龍眼肉、山藥
增神	增強精神，減少疲倦	茶、核桃
增力	健力善走	大麥、桑椹、榛子

參考:西醫補腦四法

- 一. 水是大腦之源
- 每天要喝八杯水，以補充大腦及身體各部份的所需水份。
- 綠茶可使大腦鬆弛亦可提高警覺性。
- 不要以汽水、調味果汁、咖啡或酒精作為主要的水份吸收途徑。

- **二. 大腦也是需要脂肪的**
- 脂肪，不盡是壞的。大腦皮質中上千億個神經細胞，就需要有基本的脂肪酸才能運作。
- 因為好的脂肪容易被人體代謝，更可降低血液中膽固醇的含量，可減低中風的機會。
- **Ω -3脂肪酸及 Ω -6脂肪酸**便是好脂肪的代表。
- 含有 Ω -3的食物包括三文魚、沙丁魚、核桃、橄欖油等等。
- 含有 Ω -6的食物則包括粟米油、紅花油、豆油、葵花子油等等。

- **三. 抗氧化食物令大腦更健康**
- 水果及蔬菜的抗氧化劑能夠舒緩因為年齡增長的記憶及行動協調等問題。因為抗氧化劑阻止腦內自由基的形成。
- 而維他命**E**、**C**及β胡蘿蔔素便含有抗氧化功能，能夠保護大腦不受自由基的破壞。各種顏色的蔬果便是抗氧化劑的最佳來源。
- 藍莓是眾多抗氧化食品中最受推崇的。

- 四. 蛋白質促進大腦生長
- 蛋白質是神經細胞、軸索以及樹突這類大腦基制的主要組成部份。是大腦發展的重要原料。

- 結論：
- 適當(配合體質)應用食療
- 切勿盲目忌口

穴位按摩法

- 所有穴位均能治療該穴所在部位及鄰近組織、器官的局部病症。
- 近年來新興的頭針療法，在治療認知障礙症中亦普遍使用。
- “頭者精明之府。” “五臟六腑之精氣，皆上升於頭” “頭為諸陽之會”
- 針刺頭部的有關刺激點，通過經絡的傳導，可以調整臟腑和大腦的功能。
- 以按摩手法刺激穴位，是患者家屬易學易用的一個治療方法

一，開天門

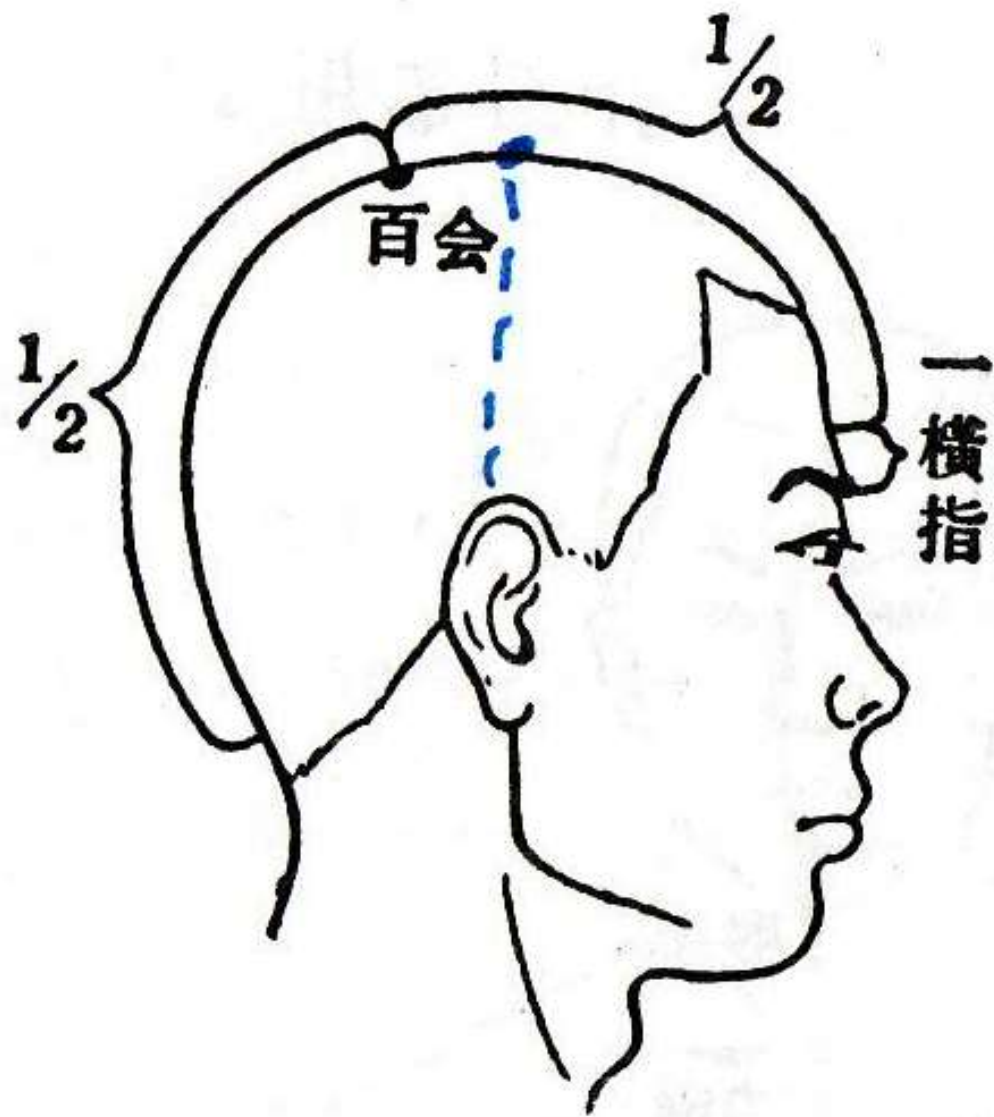


图 117 百会穴

四神聪

【取穴】 本穴在头顶上、百会(督脉)的前、后、左、右各量一寸的地方(共四穴,图126)。

【主治】 头痛,头晕,癫痫。

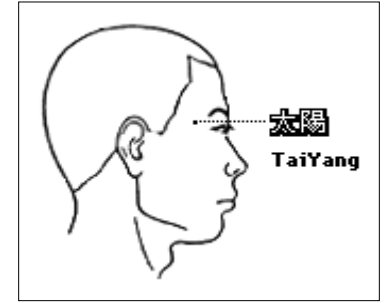
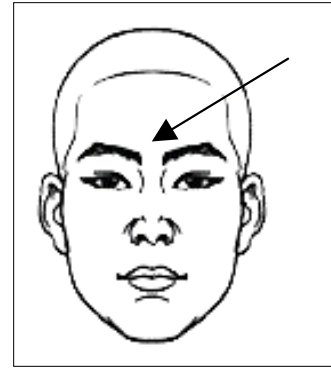
【针法】 沿皮刺2~3分。



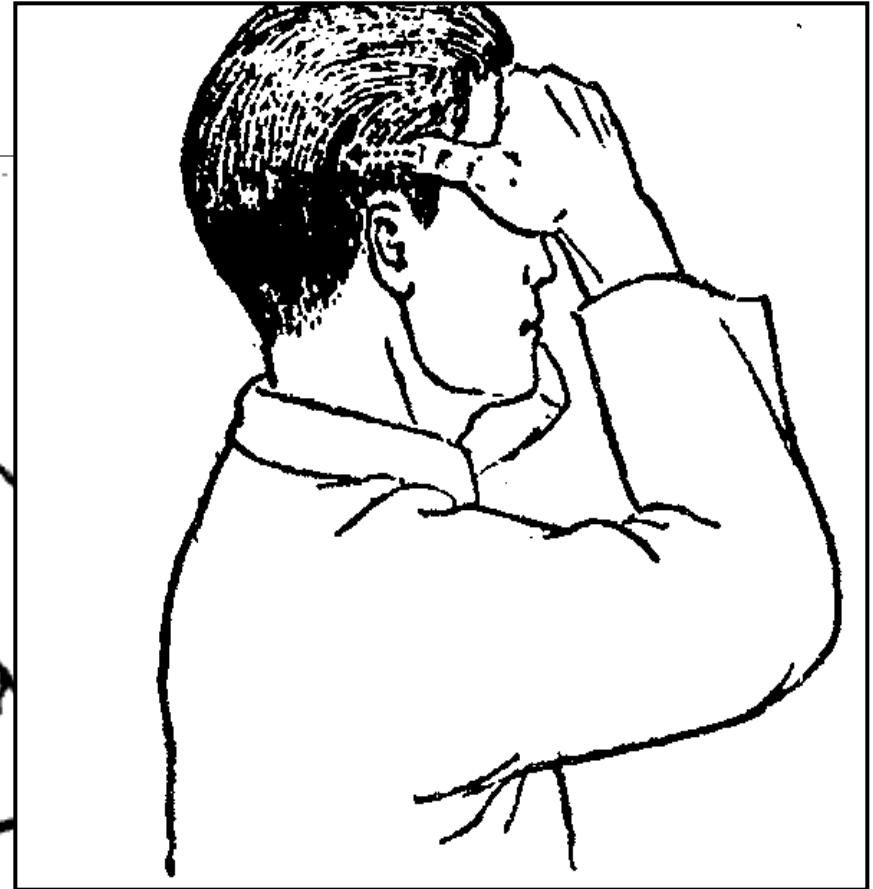
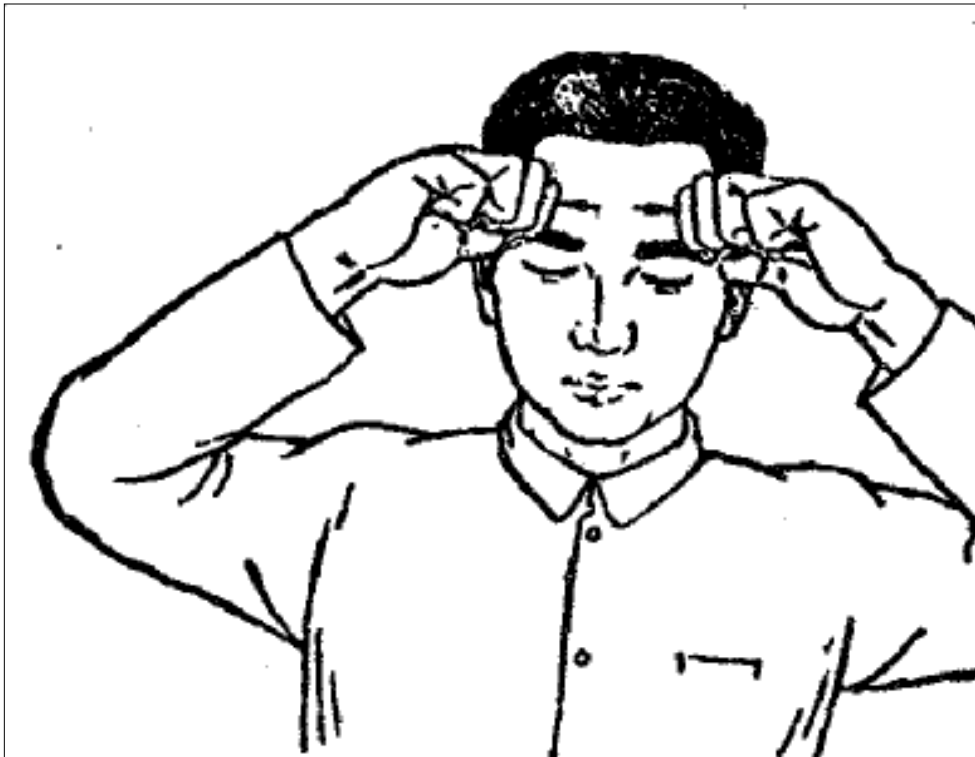
- 印堂→魚腰→太陽
- 用雙手拇指在印堂穴上下揉按，然後左右橫推至魚腰穴，按壓三次，
- 再至太陽穴，按壓三次，
- 再推至耳尖上一寸。
- 以上步驟重覆三次。

•推印堂→魚腰→太陽

太陽穴

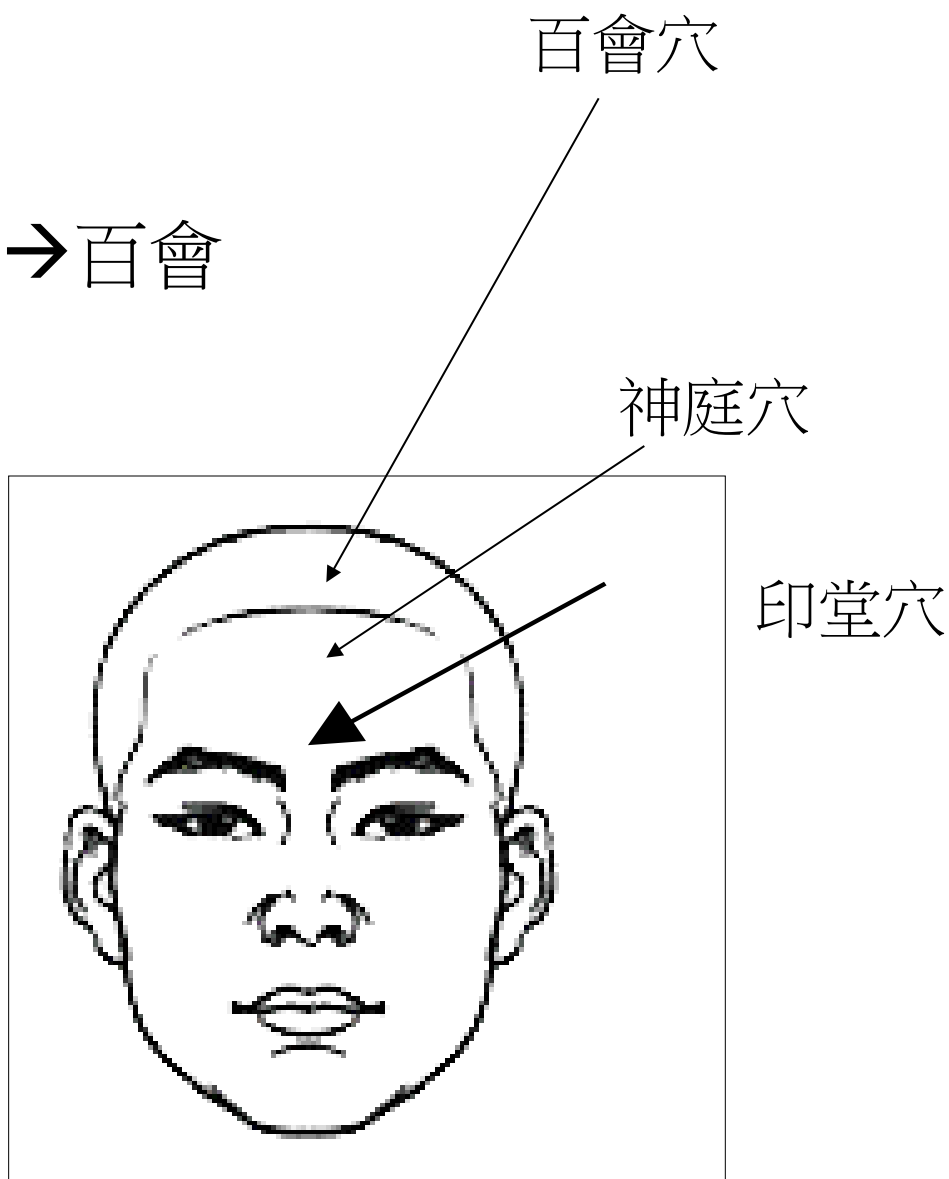


印堂穴





- 推按印堂→神庭→百會

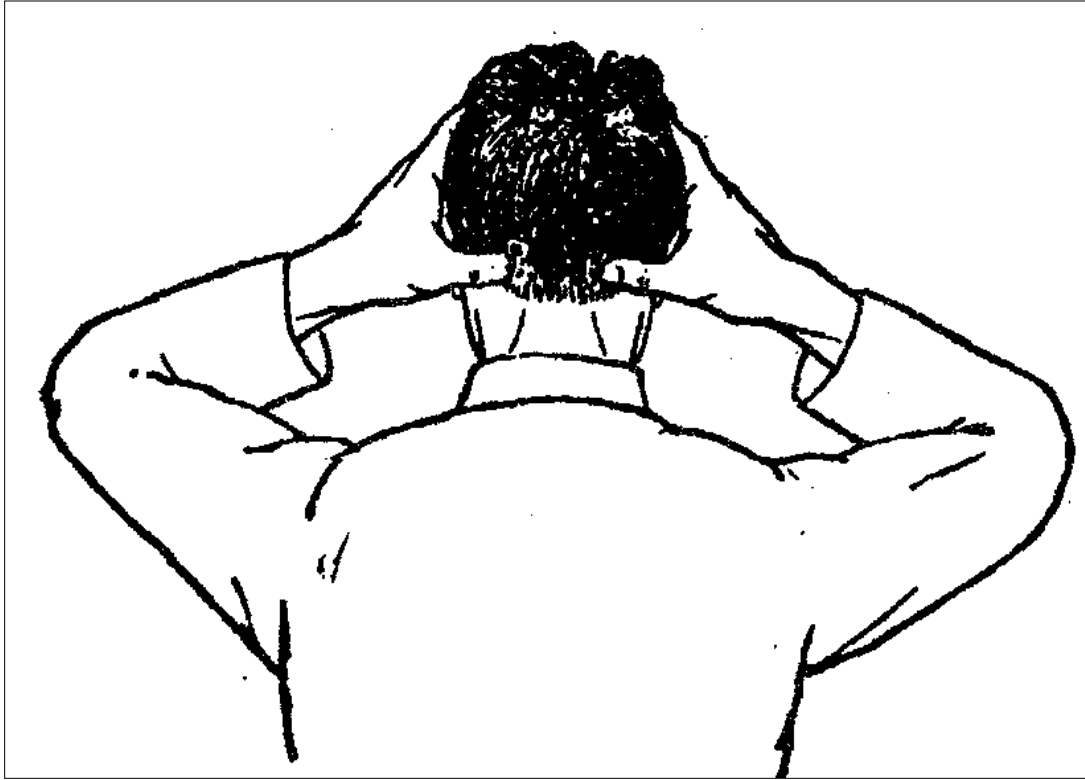


- 印堂→神庭→百會→四神聰
- 手法:用雙手拇指在印堂穴上下輕揉，
- 向上推至神庭穴，按壓三次，
- 再至百會穴，按壓三次，
- 再向前後左右各一寸的四神聰穴按壓三至五次。
- 以上步驟重覆三次。

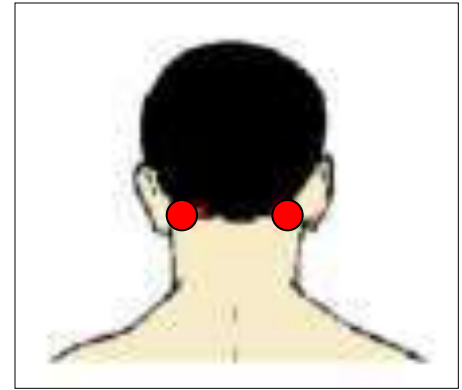




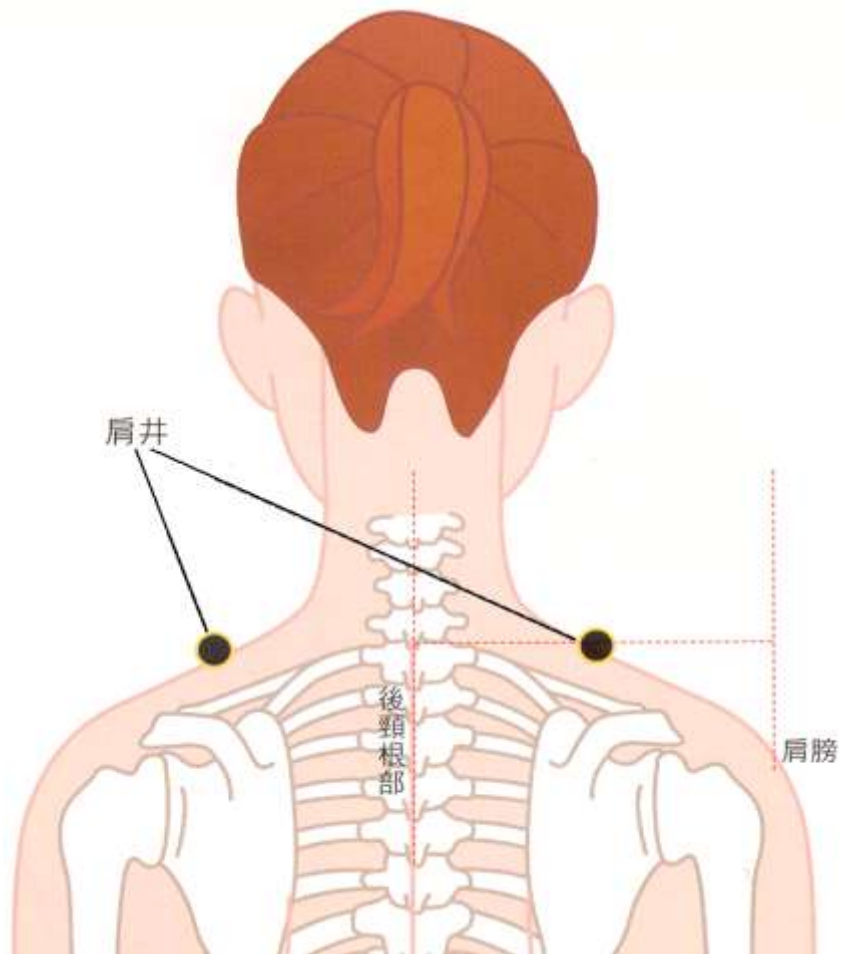
二，鬆頸肩



風池穴



肩井



- 風池→肩井
- 用單手拇指及食指按壓雙風池穴，向鼻尖方向拖壓三次，
- 然後用指揉法由上至下按摩斜方肌，重覆三次。
- 以上步驟重覆三次。

拿法(坐位)

- 風池穴
- 頸肌(斜方肌)
- 肩井穴

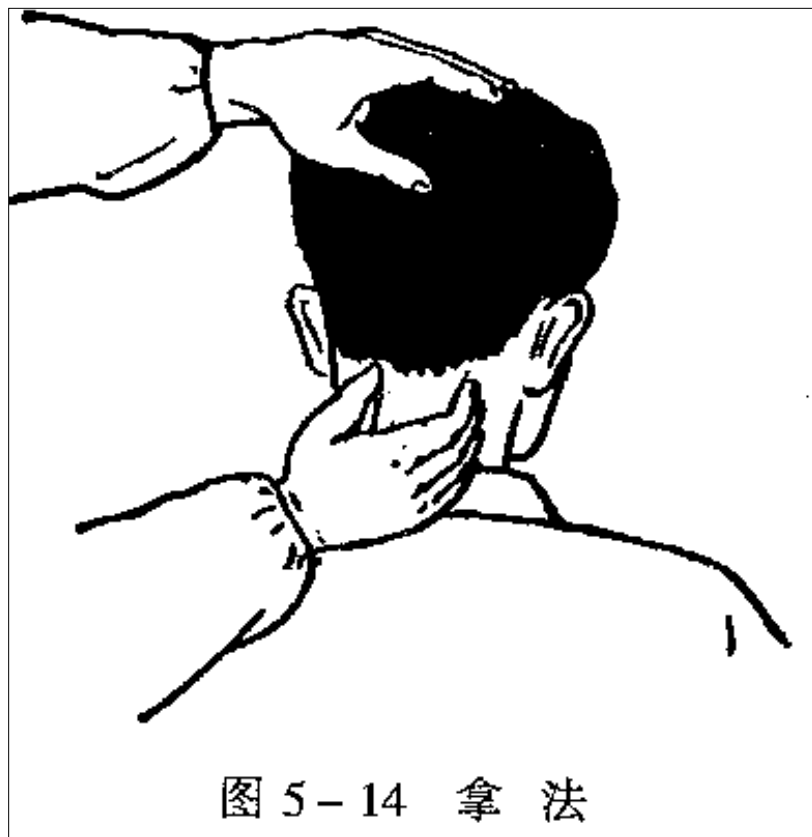


图 5-14 拿 法



- 按摩肩井有三種方法，根據治療師/治療者的手力而定。
- 一，用拇指在雙肩井穴上按壓。
- 二，用尺骨小頭(前臂內側的「波子骨」)在肩井穴上揉按。
- 三，用雙手在一邊的肩井穴肌肉上作拿法。
◦ (用雙手把肌肉夾起)。
- 以上步驟重覆三次

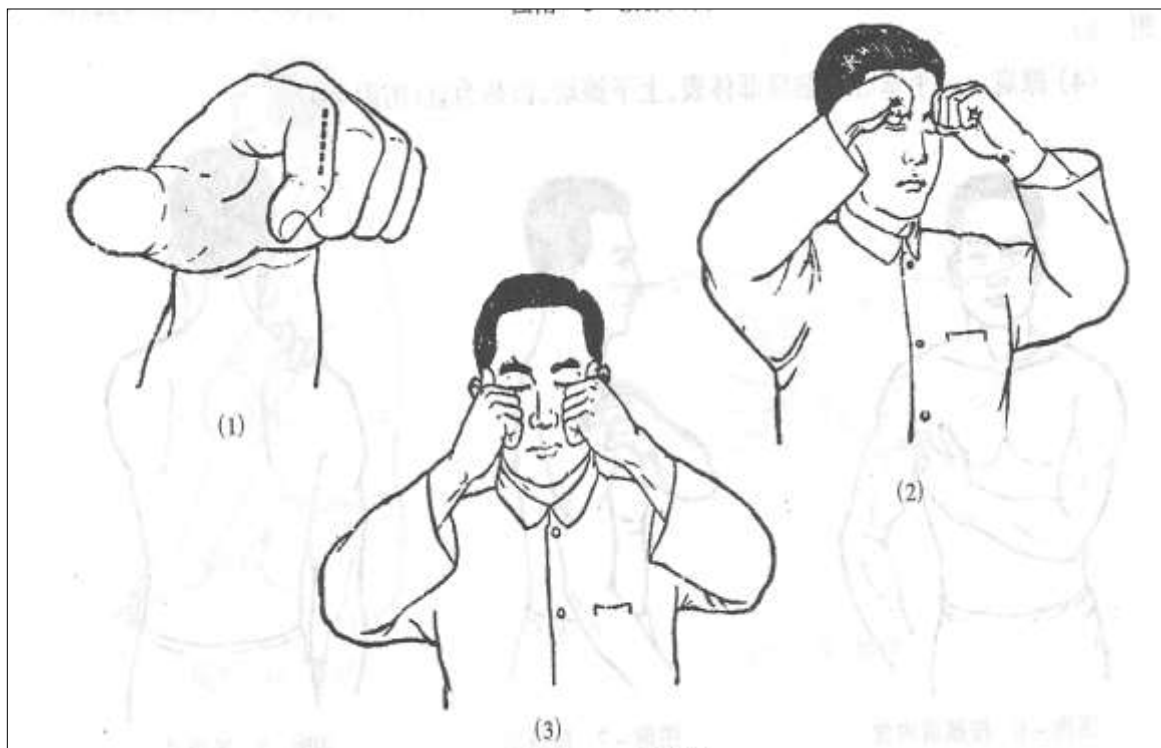




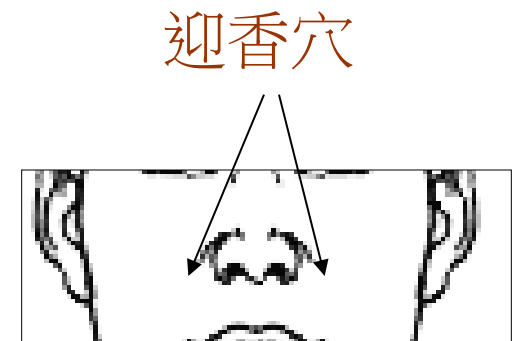
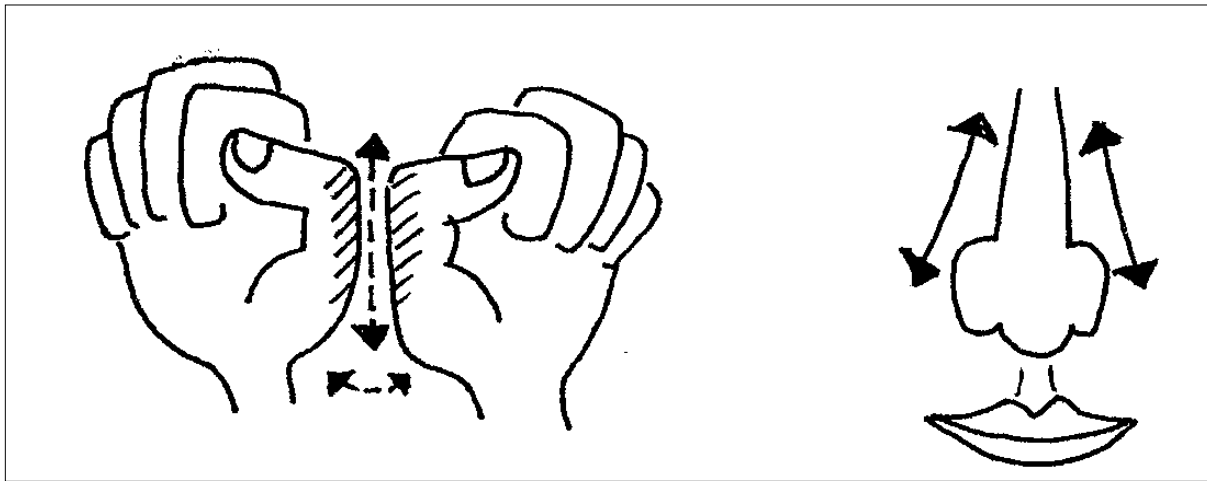
三，開竅醒神法

一. 刮眼眶

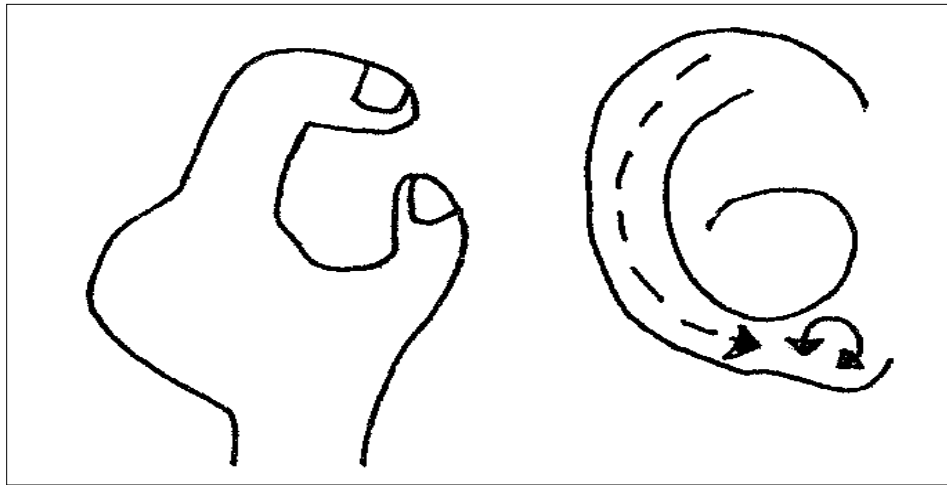
- 操作：自內而外，先上後下，酸脹為宜
- 功效：養睛明目
- 應用：視物疲勞，結膜乾燥症



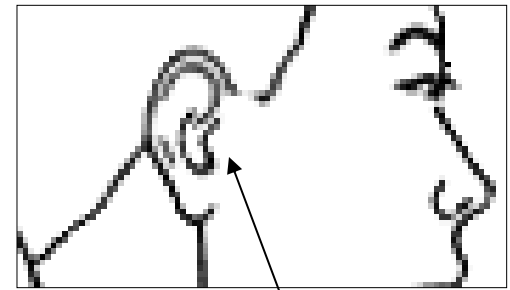
- 二. 擦鼻梁
- 操作：摩擦及按壓20次
- 功效：怯風宣肺開竅
- 應用：預防感冒、鼻敏感



- 三. 摩擦耳、按耳孔
- 操作：(1)自上而下按摩耳廓10次 (2)按摩耳珠10次，至耳部感覺發熱 (3)按壓耳孔10次
- 功效：聰耳開竅
- 應用：增強聽力、舒緩耳鳴



食指及拇指夾持耳廓按摩

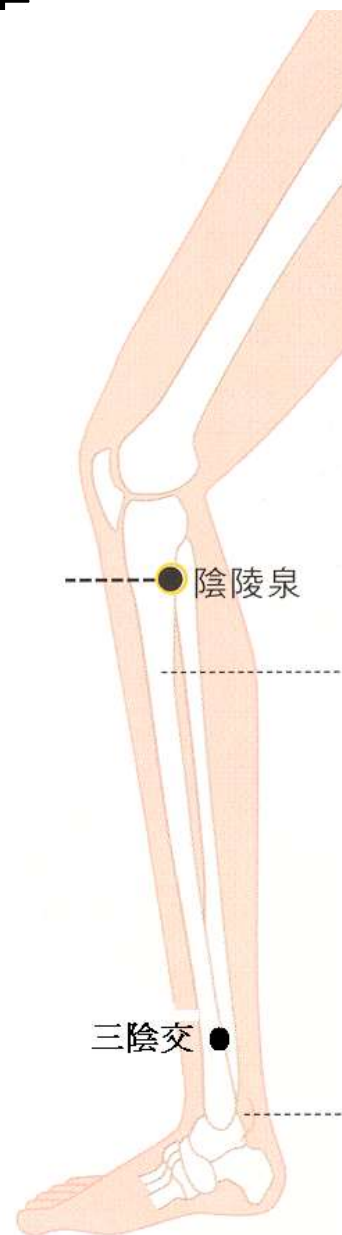
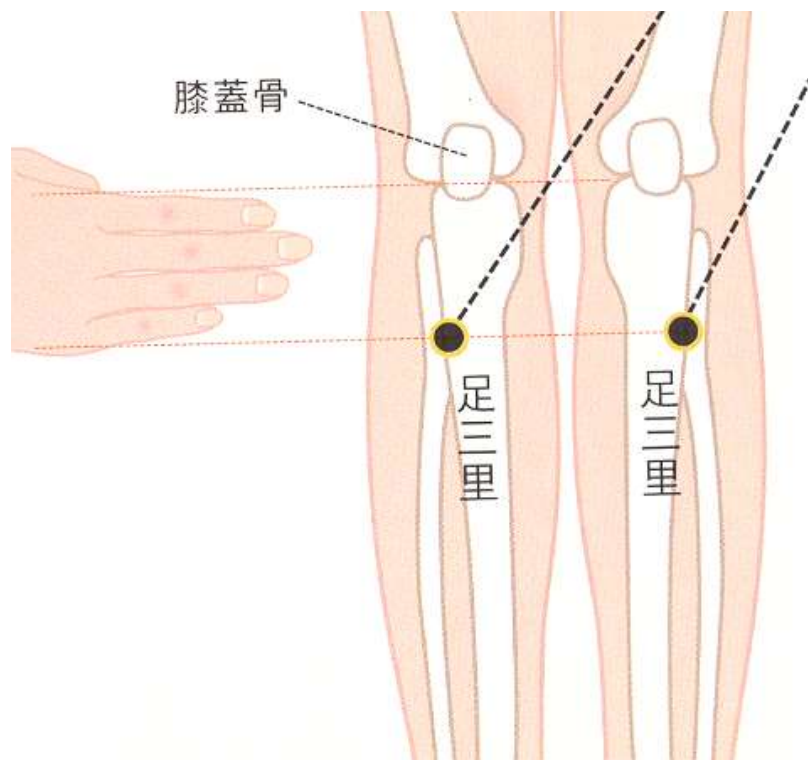


耳門、聽宮、聽會

其他保健穴位

穴位按摩保健

按揉足三里、陰陵泉、三陰交各50次，以局部有輕微酸脹感為度。



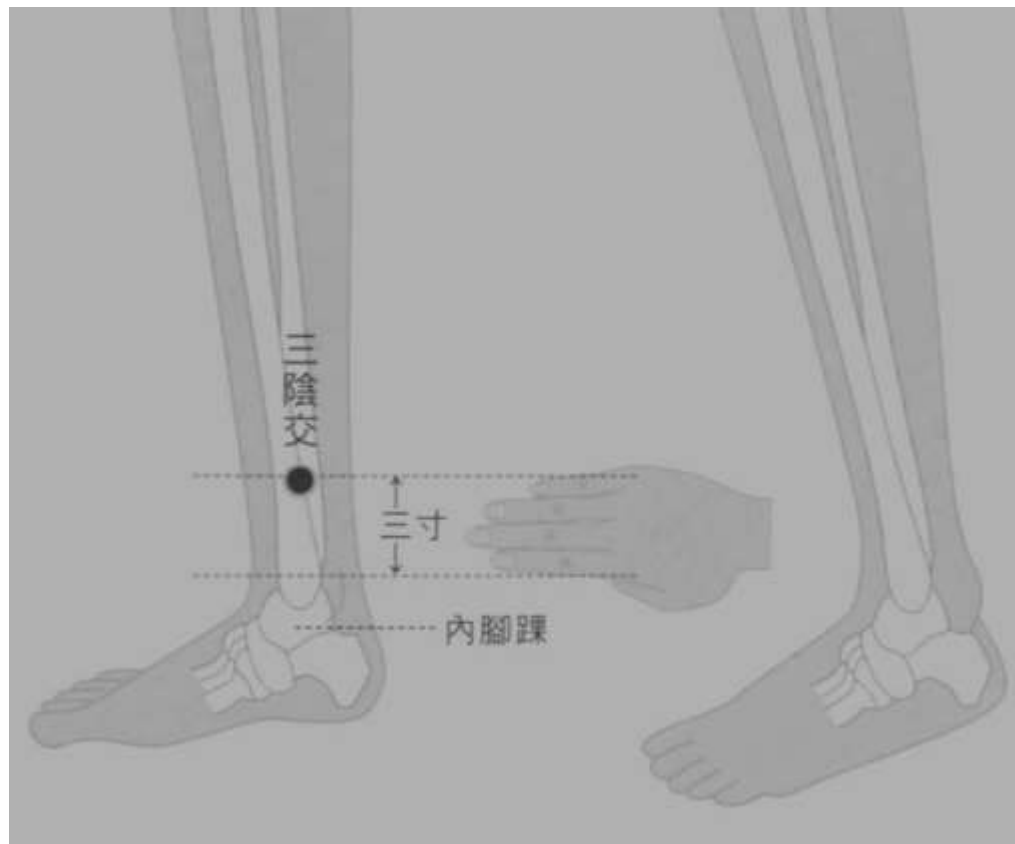


三阴交

【取穴】 从内踝尖直上三寸（或四横指），靠腿骨（胫骨）后缘的地方（图42、43）。



图 43 三阴交穴





喜樂的心，乃是良藥

個人經驗

- 食療與穴位幫助有限
- 重視患者與照顧者關係(愛是恆久忍耐)
- 照顧照顧者 (CARE THE CARER)

答問時間