



# 冬季保「胃」戰

文 / 許毓芬 台北市立中醫醫院主治醫師

年關將近的婚宴、聚餐頗多，  
對於經常容易貪杯飲酒或暴飲暴食，  
引發胃部脹滿不適，提供「芳香健脾茶飲」，  
具有幫助消化及緩和胃部痙攣之作用。

氣溫突然降低，總不禁令人抖顫，多少可以感覺到胃部的痙攣，對於一貫有消化性潰瘍或胃疾者，冬季是發病的高峰。

中醫治療胃痛，一般以理氣和胃為主，並考慮臨床症候病因不同，予以治療。常見引起胃痛的原因包括(一)寒邪犯胃：多見於喜食生冷飲食或遇寒邪犯胃，疼痛得熱飲而緩解。(二)飲食傷胃：包括飲食過量、過食生冷、過食肥甘厚味(辛辣、飲酒、肉食、甜品)、進食不規律。(三)情志不舒：憂思過度或煩躁易怒的情緒壓力引發。

預防胃痛不外乎飲食節制，避免過度飢飽，不應過食冰涼生冷之品。進食前後更應保持情緒穩定，避免焦慮緊張或動怒。發病之時，則應忌食油膩、腥味、生冷、粗硬食物，並以少量多餐為原則。急性腸胃炎則應暫停進食，以免引起證候加重，但仍應注意必要之營養補充。對於合併嘔血或便血，應隨時注意出血量及顏色變化，並應就醫診治。

年關將近的婚宴、聚餐頗多，對於經常容易貪杯飲酒或暴飲暴食，引發胃部脹滿不適，提供「芳香健脾茶飲」，具有幫助消化及緩和胃部痙攣之作用。作法為：陳皮3錢、茯苓2錢、山楂1錢以4碗水煮沸，小火再熬煮15分鐘，加入紫蘇葉2錢煮沸，即可代茶飲。

**造**成老人失智(癡呆)的真正原因，到目前為止，沒有定論，因於大腦皮質神經細胞退化所致，卻為大家所公認。既然「失智症」是由於大腦退化而來，那麼大腦的退化又是為何？追根究底，不外是因人年齡過了60多歲之後全身臟器、骨肉、血脈……生理皆發生漸趨退化使然，也就是所謂老化之故。

## 老人失智原因

老人失智原因綜合分析也可能是下列之原因造成：

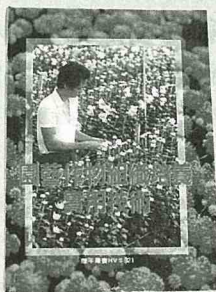
### 一、高齡與老化

據民國83年6月20日，於台北榮民總醫院舉行的神經科疾病研討會中指出，醫界已確認，老化是造成老年癡呆症的最大因素：全省老年癡呆症盛行率調查顯示，65歲以上人口罹患老年癡呆症者佔百分之二，且每增加5歲，罹病危機就增加1倍。由此可知老化確為失智症原因之一。

**二、低教育程度與低階工作者**  
根據一項研究指出，教育

## 十二月特價書籍

鄉間小路長期訂戶十二月份特價書籍  
(91年12月16日至92年元月16日)



### 園藝作物組織培養

定價：530元  
優待價：420元

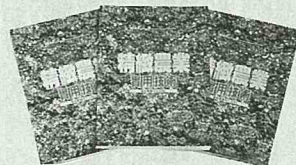


### 瓜類栽培

定價：190元 優待價：150元

### 精緻農業實用技術

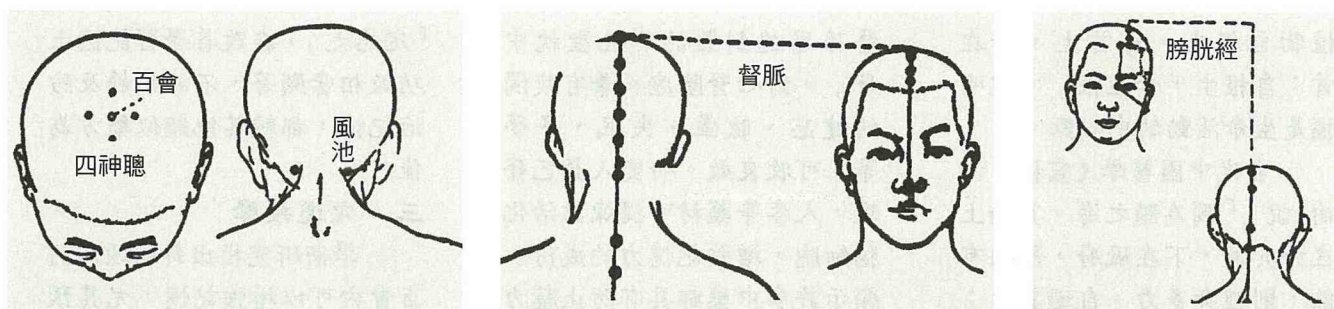
定價：450元 優待價：360元



豐年社

請註明訂戶編號至本社門市部購買或郵撥訂購，另加掛號郵資60元。洽詢電話 02-2362-8148 轉 30/31





# 老人失智的中醫治療

身體老化後，血液循環會減退，要預防腦部老化，  
或治療老人癡呆症，均應設法保持腦部血液循環暢通，  
中國醫學中有許多經穴可以用按摩達到這個目的。  
且許多中藥都具有防止腦力老化的潛力。

程度較低且工作性質較低下的人，更容易罹患老年癡呆症。對金門地區一千多名老人進行智能測驗，並透過家屬評估老人生活功能發現，未受教育者出現癡呆症的比率，為曾受2年以上教育者的4倍。對高、低教育程度的癡呆症病人測量腦部血流速度。高教育者臨床癡呆症表現應比低教育者為低。教育程度者可能因用腦頻繁社交活動較多，出現癡呆比率自然較低了。

### 三、基因之缺陷

美國邁阿密研究人員發現肝缺陷是造成阿滋海默症的原因。此一發現可使科學家從發現基因缺陷開始，便開始追蹤病情。其實基因缺陷情形相當罕見，但是有此情形的人勢必罹患阿滋海默症，亦即老年癡呆症。患者會逐漸喪失記憶；個性和心理能力都會受到損害。

### 四、日夜顛倒的生活

當今社會24小時營業的輪班制工作日益普遍，以致夜不歸營，白天才蒙頭大睡的夜間工作者愈來愈多；一項睡眠研究發現，這和人體生理時鐘相違背。日夜顛倒的睡眠方式，明顯剝奪了掌握記憶力之鑰的熟睡期。

### 五、不安的情緒

雖然腦細胞的損壞與年齡有關，但精神上常感寂寞、悲傷、痛苦、恐懼等常處於不安情緒的人，會加速其腦細胞的破壞程度。

### 六、營養不良

是最常見的老人腦部退化的癡呆症，長期缺乏維他命B1、B12以及葉酸也會引起癡呆，換言之即是長期營養不良也會造成癡呆。

### 七、喝酒使腦子萎縮

喝酒會使腦部縮小。減損

腦部功能，結果發現腦部會隨其飲酒歷史呈現萎縮退化現象，致思考、記憶等心智功能也都大為降低。

### 八、血管性梗塞性

血管性癡呆過去叫作多發梗塞性癡呆，因為認為本病是在腦動脈硬化或高血壓基礎上，有頸動脈內膜粥樣硬化、微小栓子脫落之後發生腦梗塞，造成了腦組織供血不足，缺血缺氧，且多次發作，引起廣泛、散在的腦缺血性改變，最終導致癡呆。

### 中醫對老人失智症的觀感

明代醫學家李時珍先生則明確指出：「腦為元神之府」。元，首要也，元神乃人體潛在的高級思維活動。在腦中藏有的這種精神意識思維活動就是腦神。

古人說：「動物自首生，



植物自根生，自首生，命在首；自根生，命在根」。說明腦是生命活動的中心點。

古代中國醫學《靈樞、海論》說：「腦為髓之海。其輪上在於其蓋，下在風府，髓海有餘，則輕身多力，自過其度；髓海不足，則腦轉耳鳴。脛酸眩冒，目無所見，懈怠安臥」。這是說明一個人的腦髓發達，則運動、感覺能力發達，強壯有力，會超過一般人的壽命而長壽；反之如果腦髓發育不全，腦髓不足，不僅肢體倦怠無力，嗜睡、眩暈，而且還會直接影響到聽覺和視覺的能力，導致耳鳴、目無所見。

## 中醫的治療

### 一、坎離丸

「壽世保元」中的藥方「坎離丸」生地黃、熟地黃各60克，天門冬、麥門冬、知母、黃柏、山茱萸、枸杞子、當歸、山藥、五味子、茯苓、遠志、柏子仁、酸棗仁各30克，人參、龍骨、龜板、菖蒲各15克共研細末，蜜丸。每天2次每次6克。或改藥的分量為煎劑亦佳。

本方藥具滋腎養肝、養心益智的醫療效果。方名坎離，係用八卦中的二卦，坎為水卦，離為火卦，本力滋養腎水，濡潤心火，治療心腎不交的健忘，暈眩、失眠等有良好的作用，故名坎離丸。

又本方中的石菖蒲、遠志、龜板、茯苓恰好是唐代名

醫孫思邈創製的「孔聖枕中丹」。對心腎陰虛。兼有痰濁的健忘、眩暈、失眠、多夢等，可收良效。研究人員已發現，人參等藥材可提煉出活化腦細胞，增強記憶力的成份，顯示許多中藥都具有防止腦力老化的潛力。

### 二、定志丸

唐代名醫孫思邈先賢所著的《千金要方》中的「定志丸」，人參、茯苓各90克，菖蒲、遠志各60克。研末蜜丸。每次6克，每天3次。

本方益氣寧心，安神定智。主治心氣不定，五臟不足，憂愁悲傷不樂，忽忽喜忘，朝痊暮劇。朝發暮痊，狂眩。可見本方所治的痛證，在於神志失常，而其主要原因乃在於心脾不足，氣血虛虧。故方用人參大補心脾，安神益智為主。人參治療精神病證，有著肯定的效驗《本草准言》就曾說人參「補氣生血，助精養神之藥也」，認為真氣衰弱，短促氣虛，可以人參補之：驚悸、怔忡，健忘恍惚，可用人參寧之：元神不足，虛羸乏力，可用人參培之。本方在人參補益的基礎上，配用茯苓補脾寧心，薑蒲開心竅，益心智，遠志卻痰泄濁，交通心腎。諸藥配合，能發揮有效的安神作用。

本方經衛生署委託台中中國醫藥學院進行老鼠實驗，結果，這個由人參、遠志、茯苓及石菖蒲等四味中藥所組成的

「定志丸」，在改善學習記憶上功效相當顯著，不論鎮靜及防治記憶，都較其他類似藥方為佳。

### 三、穴道按摩

學術研究指出針刺頭部的百會穴可以增強記憶，尤其預防記憶力損害，早期治療效果顯著，對老年癡呆症的患者具有積極的意義。平日也可以手指按壓百會穴，依然有同樣的效果。

身體老化後，血液循環會減退，要預防腦部老化，或治療老人癡呆症，均應設法保持腦部血液循環暢通，中國醫學中有許多經穴可以用按摩達到這個目的。現就常用穴道分述如下：

「百會穴」：在鼻尖往上和耳尖往上的交會點，有一微現凹形處，用雙手指按壓7秒，鬆手，連續7次。

「神聰穴」：分別在百會穴的前、後、左、右1寸處，按摩方法也和按百會穴一樣。

「風池穴」：在後頭項處：胸鎖乳突肌與斜方肌上端的凹陷處，因此。風池穴按摩，則用手掌在後頭處來回按摩49次即可。

「督脈」：則在頭頂中線也就是督脈，用二至五指尖腹從前面頭髮際向後面頭髮際如梳頭狀的來回按摩49次。

「膀胱經」：按摩和督脈一樣，位置則改在頭正中線旁的1.5寸的左、右的膀胱經上。 關