

銀髮族養生與保健

高雄市立中醫醫院 副院長/內科主任 張志浩醫師

大綱

- 改善腦部循環常用藥材、食材、茶飲
- 改善腦部循環穴位按摩

65 歲以上人口比率						
1986	1996	2003	2006	2010	2014	2016
5.28%	7.86%	9.24%	9.99%	10.7%	12%	13.2%

(2015 年 日本 26.7%)

平均壽命

	1996	1999	2000	2010	2013	2015
男	71.89	72.46	72.63	76.2	76.9	77.01
女	77.76	78.12	78.3	82.7	83.4	83.62

2015 年日本人平均壽命男 81.24 歲，女 87.32 歲

- 有助於改善腦部循環常用藥材：何首烏、川芎、天麻、銀杏葉、刺五加、紅景天、石菖蒲、遠志、西洋參、黃精、黃耆、茯神、大棗、枸杞子

何首烏

【來源】為蓼科植物何首烏的塊根。

【性味與歸經】甘、苦、澀、微溫。入肺、腎經。

【功能與主治】養血益陰，補肝益腎。用於髮鬚早白、頭暈耳鳴、腰膝軟弱等。
有降血糖、降血脂、抗動脈硬化作用。

【用量與用法】10-15 克，製用（用黑豆炮製過）、煮、燉、煨。

天麻

【來源】蘭科植物天麻的根莖。

【性味與歸經】甘、平。入肝經。

【功能與主治】平肝息風，活絡通痺、語多恍惚、多驚失志。用於肝風眩暈、頭風頭痛、肢體麻木、半身不遂、濕痺拘攣。

【用量與用法】5 - 10 克。煮、燉、蒸、泡、沖。

【成分與藥理】含香莢蘭醇、香莢蘭醛、生物鹼、黏液質、維生素 A 類物質等。有鎮靜、抗驚厥作用。

川芎

【來源】繖形科植物川芎的根莖。

【性味與歸經】辛、溫。入肝、膽經。

【功能與主治】行氣活血，祛風燥濕。用於頭痛眩暈、胸脇痛、經閉、痛經、風濕痛、跌打損傷、胸痺心痛等。

【用量與用法】3-10 克，煮、燉、泡。

【成分與藥理】含川芎內酯、川芎酚、阿魏酸、香草醛、維生素 A 等。

銀杏葉

【來源】銀杏科植物銀杏（白果樹、公孫樹）的乾燥葉。秋季葉尚綠時採收，及時乾燥。

【性味與歸經】甘、苦、澀，平。歸心、肺經。

【功能與主治】斂肺，平喘，活血化瘀，止痛。用於肺虛咳喘；冠心病，心絞痛，高血脂。

【用量與用法】9-12 克。

刺五加

【來源】五加科植物刺五加的根莖或莖。

【性味與歸經】甘、微苦，溫。歸脾、肺、心、腎經。

【功能與主治】益氣健脾，補腎安神。

脾肺氣虛証。腎虛腰膝酸痛。心脾不足，失眠、健忘；補心脾之氣，並益氣以養血，安神益志。治心脾兩虛，心神失養之失眠、健忘，可與制首烏、酸棗仁、遠志、石菖蒲等養心、安神之品配伍

【用量與用法】9-27g，煎服。

【成分與藥理】刺五加及苷類提取物，具有明顯的抗疲勞、抗輻射、抗應激、耐缺氧、提高機體對溫度變化的適應力、解毒作用；能降低細胞脂質過氧化。

紅景天

【來源】景天科植物大花紅景天的乾燥根和根莖。

【性味與歸經】甘，苦，平。歸肺、心經。

【功能與主治】益氣活血，通脈平喘。主治氣虛血瘀，胸痺心痛，中風偏癱，倦怠氣喘。

【用量與用法】3~6g。煎服。

【成分與藥理】

抗缺氧、抗疲勞：能迅速提高血紅蛋白與氧的結合能力，提高血氧飽和度，降低機體的耗氧量，增加運動耐力，恢復運動後疲勞。

延緩衰老作用：顯著提高機體 SOD（超氧化物歧化酶）的活性，清除自由基，抑制過氧化脂質生成。

石菖蒲

【來源】天南星科植物石菖蒲的根莖。

【性味與歸經】辛、微溫。入心、肝、脾經。

【功能與主治】開竅聰耳，理氣豁痰，散風去濕。用於耳聾失聰、癲癩痰厥、神昏、健忘、腹痛、濕痺等。

【用量與用法】3-9 克。煮、燉、搗汁。

【成分與藥理】含細辛醚、石菖醚。有鎮靜、降溫、解痙作用。

遠志

【來源】遠志科植物遠志或卵葉遠志的乾燥根。

【性味與歸經】辛，苦，微溫。歸心，腎，肺經。

【功能與主治】

1、安神益智：主治氣血虧虛，心腎不交引起的心神不安，失眠健忘，驚悸。常配伍補氣養血藥。

2、祛痰開竅：適于痰濕內盛，咳嗽痰多；或痰濕鬱阻，神志恍惚，精神錯亂。常和化痰，開鬱藥同用。

3、消散癰腫：用治瘡瘍癰腫，乳癰腫痛，需配清熱解毒藥。

【用量與用法】3-10 克。

茯神

【來源】茯苓菌核中間（白茯苓）抱有松根或細松木心者的部份。

【性味與歸經】平；甘、淡；歸心、脾經。

【功能與主治】寧心、安神、利水、益智，安魂養神。用於心虛驚悸，健忘，失眠，驚癇，小便不利。

【用量與用法】10~15g；內服煎湯，或入丸、散。

有助於改善記憶的食物

魚

魚肉脂肪中含有對神經系統具備保護作用的Ω-3 脂肪酸，有助於健腦。可為大腦提供豐富的蛋白質，不飽和脂肪酸和鈣、磷、維生素 B1、維生素 B2 等，是構成腦細胞及提高其活力的重要物質。每週至少吃一頓魚，特別是三文魚、沙丁魚和青魚的人，與很少吃魚的人相比較，老年癡呆症的發病率要低很多。吃魚還有助於加強神經細胞的活動，從而提高學習和記憶能力。

鐵

鐵質是血紅素的重要組成成分。經常吃些動物肝、紅肉、葡萄乾等，體內鐵質充分，血紅素維持正常，可為大腦運送充足氧氣，就能有效地提高大腦的工作效率。

-  **全麥製品和糙米**
增強機體營養吸收能力的最佳途徑是食用糙米。糙米中含有各種維生素，對於保持認知能力至關重要。小米含有較豐富的蛋白質、脂肪、鈣、鐵、維生素 B1 等營養成分，有“健腦主食”之稱。小米還有能防治神經衰弱的功效。

-  **大豆**
大豆和豆製品含有約 40%的優質蛋白質，可與雞蛋、牛奶媲美。還含有較多的卵磷脂、鈣、鐵、維生素 B1、維生素 B2 等，是理想的健腦食品。

-  **蛋**
鵪鶉蛋、雞蛋。雞蛋含有豐富的蛋白質、卵磷脂、維生素和鈣、磷、鐵等，是大腦新陳代謝不可缺少的物質。雞蛋所含有較多的乙醯膽鹼是大腦完成記憶所必需的。每天吃蛋，對強身健腦大有好處。

-  **堅果類食品**
花生、核桃、葵花籽、芝麻、松子等堅果類含有大量的蛋白質、不飽和脂肪酸、卵磷脂、無機鹽和維生素，經常食用，對改善腦營養供給很有益處。常吃可為大腦提供充足的亞油酸、亞麻酸等分子較小的不飽和脂肪酸，以排除血管中的雜質，提高腦的功能。核桃中含有大量的維生素，對於治療神經衰弱、失眠症，鬆弛腦神經的緊張狀態，消除大腦疲勞效果很好。

有助於改善腦部循環的茶飲

金榜題名茶

藥材：刺五加 3 錢、茯神 3 錢、西洋參 3 錢、遠志 3 錢、天麻 3 錢、甘草 1 錢、甘菊 3 錢、枸杞子 3 錢

食材：冰糖適量

功效：健腦強身、益智寧神、增強記憶力，為讀書用功時良好保健飲料，能大大提升學習效果。

做法：將所有藥材置入鍋中，10 碗煎成 6 碗。以濾網將藥渣濾出，留下備用。加入適量冰糖，冷飲熱飲皆適宜

健腦明目茶

材料：東洋參 2 錢、黃精 2 錢、炒決明子 1.5 錢、枸杞 5 錢、水 1500cc

做法：將上列藥材置於鍋中，並放入水，大火煮滾後轉小火續煮 10 分鐘後放溫，

即可飲用。

用法：每日不拘時候，當茶飲用。

功效：能增加腦部的供氧量，增加記憶力。

補氣生津茶

藥材：西洋參 3 錢、麥門冬 4 錢、黃耆 2 錢、水 1000cc。

做法：將上列藥材置於砂鍋中，並放入水，大火煮滾後轉小火續煮 10 分鐘後放溫，即可飲用。

服法：當茶飲用。

功效：補氣健腦，生津解渴，消除腦部缺氧引起的疲勞。

適應症：適合容易口乾舌燥，容易疲倦、口渴者。

健腦安神茶

藥材：炒酸棗仁 4 錢、炙甘草 1.5 錢、紅棗 5 粒、水 400cc。

做法：將上列藥材置於砂鍋中，並放入水，大火煮滾後轉小火續煮至剩 200cc 後放溫，即可飲用。

服法：晚上睡覺前三十分喝完。

功效：養心安神，療健忘多夢。

適應症：適合壓力太大，晚上不易入睡的腦神經衰弱者。

銀杏葉紅棗綠豆湯

藥材：鮮銀杏葉 30 克(乾品 10 克)、紅棗 20 克、綠豆 60 克、白糖適量。

做法：將銀杏葉洗淨切碎後入沙鍋，加水 100 克，用小火煮沸，20 分鐘後去渣取汁，再將浸泡片刻的紅棗和綠豆一起倒入沙鍋內，加白糖，煮至綠豆酥爛為止。

功效：有養心氣、補心血、降壓降脂、消暑醒腦的功效，適用於高血壓和冠心病患者服用。

景天蘋果汁

藥材：紅景天 5g、枸杞子 5g、蘋果一粒、水 600cc。

做法：蘋果洗淨削皮切塊備用，紅景天加水煮沸後過濾藥渣，待冰涼後，將藥汁與枸杞子、蘋果一同置入果汁機攪拌，加入適量蜂蜜即可飲用。

功效：消除睏倦疲勞，增強記憶力，改善眼睛酸澀，美容養顏。

刺五加五味茶

藥材：百合 15g、蓮子 15g、刺五加 10g、茯神 10g、五味子 5g。

做法：將上列藥材用布包包妥，加水 1000cc 煮沸後悶 15 分鐘以上，拿走藥包待降溫後放置冰箱加入適量蜂蜜冰涼飲用。

功效：補腎強志，養心安神，增強體力與智力。

適應症：腰膝酸痛、神疲乏力、失眠、健忘、注意力難集中。

改善腦部循環穴位按摩

改善腦部循環：百會、四神聰、印堂、太陽、風池、列缺

百會：在頭部，當前髮際正中直上 5 寸，或兩耳尖連線的中點處。

四神聰：位於頭頂正中，百會穴前後左右各相去一寸處，共計四穴。

印堂：在面部，當兩眉之間中點處，正對鼻尖。

太陽：當眉稍和外眼角的連線中點向後約 1 橫指處。

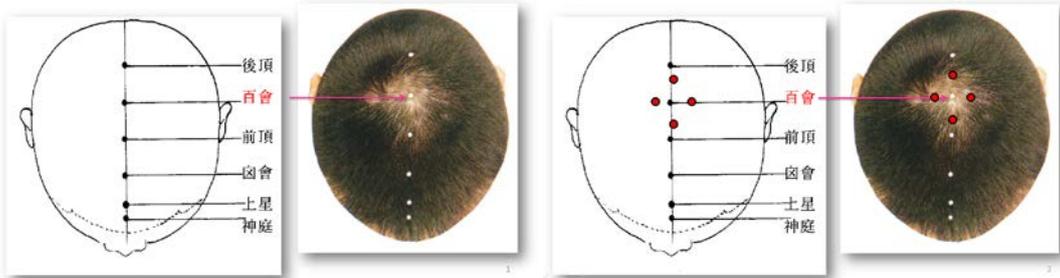
風池：在項部，當枕骨之下，與風府相平，胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷處。

列缺：兩手虎口自然交叉，一手食指按在另一手橈骨莖突上，指尖下凹陷中是穴。

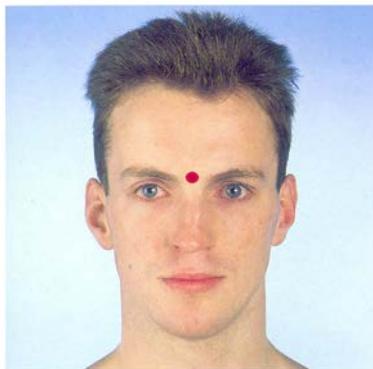
督脈

百會：在頭部，當前髮際正中直上 5 寸，或兩耳尖連線的中點處。

四神聰：位於頭頂正中，百會穴前後左右各相去一寸處，共計四穴。

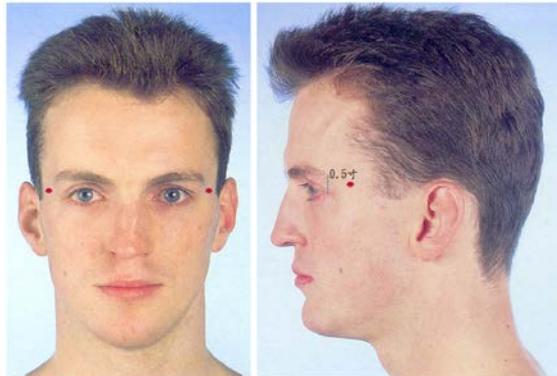


印堂（經外奇穴）



在面部，當兩眉之間中點處，正對鼻尖。

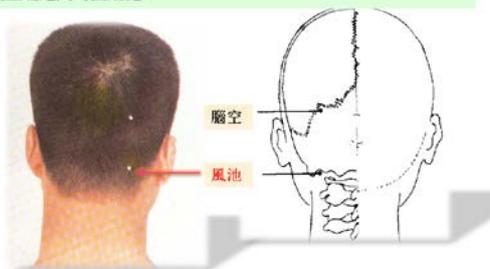
太陽（經外奇穴）



當眉稍和外眼角的連線中點向後約 1 橫指處。

足少陽膽經

20. 風池：在項部，常枕骨之下，與風府相平，胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷處。



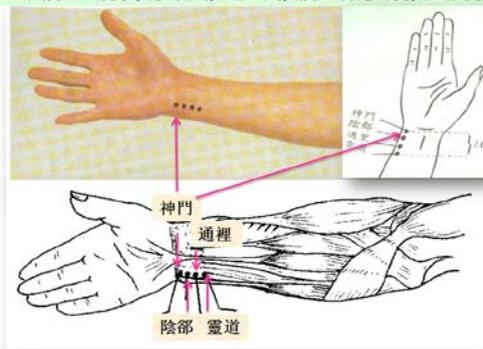
手太陰肺經

列缺：兩手虎口自然交叉，一手食指接在另一手腕背桡突上，指尖下凹陷中是穴。



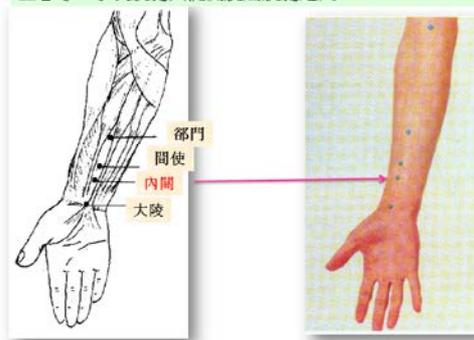
手少陰心經

神門在腕部，腕掌側橫紋尺側端，尺側腕屈肌腱的橈側凹陷處。



手厥陰心包經

內關：在前臂掌側，當曲澤與大陵的連線中，腕橫紋上2寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。



智慧型手機請下載以下 3 個 APP

1. 中醫生活：方便查詢單味中藥與複方方劑的功效與主治效能
2. 針灸學-經絡與穴位：方便查詢經絡與穴名
3. 強身健體穴位按摩法

