





人口老化，腦退化症患者人數持續上升。此症會為患者及身邊的人帶來困擾，故此及早發現及展開療程，有助達到「已病防變」的目標。中醫認為治療腦退化症要對型論治，再加上針灸及生活調養等方式，可延緩退化病情。腦退化症除了與腦部有關外，其實跟五臟六腑都有關。基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師吳宛容表示，中醫認為心主神明，腎生髓通於腦，腦為髓海、充神之府，然而基於年老精衰、腦髓不足或久病體弱，令到血氣虧虛、虛於肝腎及精血不足，使髓海空虛、腦髓失養，這就是腦退化症的病理。

她又指出，飲食不節會形成脾胃虛弱，此時可能有痰濕內生，痰濁積於胸中，導致「清陽不升、濁氣不降」，所以影響神志。除了腎和脾胃外，肝亦與此症有關。「肝主疏泄，疏泄不及可會肝氣鬱結、氣滯血瘀；或疏泄太過橫逆，致臟腑失和，氣機逆亂，腦神失控出現癡呆症狀。」每當情志不舒，都有損肝臟。西方醫學也證實，情緒與腦退化症的發生關係密切，中醫也認為，心情抑鬱、思慮過度、急躁易怒、悲傷等不良精神狀態，會刺激此症的發生。事實上，唐代孫思邈的《華佗神醫密傳·治癡呆神方》中有「此病患者，常抑鬱不舒」的論述。

中醫認為腦退化症輕者，會有神志淡漠、寡言少語、遲鈍、健忘等症狀，至於重者，會終日不語、閉門獨居，或口中喃喃自語或言語顛倒；舉動不規，或忽笑忽哭、不欲飲及不知餓；行為失常、神志不清，數日失眠或昏睡不醒、厭食，甚至大小便失禁等症狀。坊間一直流傳銀杏可以治療或預防腦退化症。她指出，銀杏葉性味甘苦澀平，有益心斂肺、化濕止瀉等功效。《中藥志》記載它能「斂肺氣、平喘咳、止帶濁」。據現代藥理研究，銀杏葉對人體和動物的作用較為廣泛，如改善心血管及周圍血管回流功能，對心肌缺血有改善作用，並具有促進記憶力、改善腦功能的作用。此外，還能降低血黏度和清除自由基。

由於銀杏葉的藥用、食用價值已深入人心，隨著銀杏葉的研究愈來愈深入，各國對銀杏葉的開發將逐漸成熟，因此不難發現坊間有許多銀杏葉成品藥劑和系列保健品。她認為：「很難說銀杏葉是唯一改善腦退化症的藥品，因為患者多數會同一時間接受多種治療。再者銀杏葉主要針對血管問題，但長者未必完全因血管問題而有腦退化症，所以還是對症用藥最安全。」

她指出，中醫認為腦退化症可分為常見的4大證型，包括：肝腎陰虧型、髓海不足型、痰濁阻竅型和瘀血內阻型，每個證型的症狀和對治食療各有不同（見另文——「腦退化症常見4大證型」）。除了食療外，針灸亦可以幫到患者，在相應的穴位施針，得到不同的功效，例如內關、神門、足三里、三陰交等穴位調理，有寧心、健脾、安神作用；太溪、腎俞、百會穴及四神聰則達到滋陰、補髓、通竅的作用。有痰濁阻滯，可加針豐隆穴，能化痰降濁。對於狂躁顯著者，加針大陵穴，能清心安神；加針太沖穴，則可和肝清火而化鬱。若有幻覺，可加針大椎穴，以通陽醒腦。

事實上，感覺頭昏腦鈍、腦袋打結、思緒不清時，除了適時補充營養素之外，穴位的刺激和經絡的按摩，也可幫助達到提神醒腦、減緩腦力退化、提升記憶力和集中力的效果。她建議於手腕上的





神門穴、手前臂內側的內關穴，以及膝下 3 吋的足三里穴，均早晚各按摩 1 次，可達到提神醒腦的目的。摸摸耳垂、搓搓手指頭，也有一樣的功效。

防病未然，長者在起居生活中有適當的調養，都可以延緩腦部的退化：

1. 養生有序——在中醫典籍《黃帝內經》中指出人體的經、氣、神，會隨著年齡增長而逐漸減退，故必須起居有時、節慾等。
2. 飲食得宜——飲食上應多攝取蔬果，避免高脂肪、高膽固醇食物，以免加重腦血管的循環障礙。
3. 情志不傷——老年人生活上應保持心情愉快，避免精神刺激，以免誘發或加重病情，家人可給予精神上的支持與鼓勵。
4. 適度運動——促進血液循環，增進心肺功能，使氣血通暢，活絡腦細胞，避免誘發本病。對已發病的患者，可加強從事智力訓練的活動，像安排下棋活動。
5. 減少意外——照顧者應妥善安排患者的生活起居，以方便、安全為主，免生意外。

- 完 -

