

傳媒報導

日期：2017年4月6日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：中醫健腦安神有妙法

作者：香港浸會大學中醫藥學院臨床部註冊中醫師 呂嘉祺

參考網址：[請按此](#)

隨着年齡增長，大家可能有留意到自己的記性大不如前。其實，有關記憶力減退一症，早在中醫典籍《黃帝內經》中已有相關記載，並稱之為善忘，另外其他古籍亦有喜忘、健忘、易忘之稱。

在病因方面，《醫方集解·補養之劑》中提及：「人之精與志皆藏於腎，腎精不足，則志氣衰，不能上通於心，故迷惑善忘也。」《三因極一病證方論》有云：「脾主意與思，意者記所往事，思則兼心之所為也，今脾受病，則意舍不清心神不寧，使人健忘。」另外，中醫認為心臟神、主神明。因此，善忘一症，主要與心、脾、腎三臟不足有關。

大部份常用健腦安神中藥材都是以補益肝腎、健脾為主要功效。例如製首烏、黑芝麻，《神農本草經》謂何首烏有「益血氣，黑髭髮，悅顏色，久服長筋骨，益精髓，延年不老」之效，謂黑芝麻有「主傷中虛羸，補五內，益氣力，長肌肉，填腦髓」之效。

以下介紹一些簡單食療供參考：

1. 何首烏黑豆杞子烏雞湯

- 材料：烏雞半隻，南棗 5 粒，黑豆 30 克，枸杞子 15 克，制何首烏 20 克
- 做法：
 1. 將以上藥材洗淨，浸泡 30 分鐘備用。
 2. 烏雞去皮汆水，備用。
 3. 放入所有材料，煲 2-3 小時，放適量海鹽調味。

2. 果仁糙米飯

- 材料：糙米 200 克，核桃 20 克，腰果 20 克，松子 20 克，洋蔥半個，紅蘿蔔¼條，芥蘭 4 兩，薑粉適量。
- 做法：
 1. 將糙米及 400 毫升水放進電飯煲內，煮至全熟。
 2. 把洋蔥、紅蘿蔔及芥蘭切細粒，並將核桃及腰果切碎。
 3. 燒熱平底鍋，用煮食用橄欖油炒香洋蔥，然後加入紅蘿蔔及芥蘭粒，煮大約 4 分鐘至所有蔬菜軟焿。
 4. 再加入核桃、腰果、松子及糙米飯炒勻，以薑粉及海鹽調味，即成。

以上資料僅供參考，善忘較重者宜求診於註冊中醫師，配合辨證湯藥、頭針、體針、耳穴壓豆等方法治療。另外，如市民有較明顯記憶力減退情況出現，又或兼見有時間觀念混雜、運算能力大減，甚至自我照顧能力下降，請諮詢專業人士為宜，以排除腦退化症並及早治療。

長者宜及早管理健康，為人生下半場作好準備。賽馬會流金匯亦設有中醫藥診所，提供一站式服務。為應對人口老化帶來的挑戰，香港賽馬會慈善信託基金於多年前撥款成立該中心，鼓勵長者及早建立健康生活模式，詳情可致電 **3763 1000** 查詢。

[以上資料只供參考，若有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。]

-- 完 --