



蘭香港

根植預防藥學·提高優質生活



 11-12 月號
2015 November-December



我不記得你，我也忘了我自己 失智的異想世界

關於大腦的兩三事

長期記憶的秘密

認識失智症：記憶殺手—阿茲海默症

搶救失落的記憶

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

每日紅景天含量高達850mg

漢方精粹+生技研製
精神百倍+體力充沛

紅景天 元氣錠

純正大花紅景天
來自高海拔巖峻環境之西藏高原，內含有多種活性成分，能調節生理機能、增強體力、精神旺盛。

- ◎ 讓莘莘學子
精力充沛·思維敏捷
- ◎ 幫助上班族
補充元氣·體力無限
- ◎ 也讓愛運動的您
登上高峰·再創佳績



港香蘭應用生技



國內生技藥廠第一家榮獲銀級綠建築標章。在環保、純淨的綠建築環境，注重社會責任與消費者保護，嚴選天然素材，高科技萃取，每項產品皆通過國際級檢驗標準把關，通過ICP重金屬、GC/MS/MS農藥殘留、微生物檢驗合格。

健康諮詢專線:0800-728-365





Contents

2015 November-December

保健廣場

發行人：蔡宗義
 發行所：港香蘭保健廣場雜誌社
 地址：台南市永康區環工路9號
 電話：06-233-6681
 傳真：06-232-1021
 網址：www.kaiser.com.tw
 e-mail：kp@kaiser.com.tw

 港香蘭藥廠
 服務諮詢專線：0800-317317
 港香蘭應用生技
 服務諮詢專線：0800-728365

十一月 November

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1 二十	2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四	6 廿五	7 廿六
8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 三十	12 十一月	13 初二	14 初三
15 初四	16 初五	17 初六	18 初七	19 初八	20 初九	21 初十
22 十一	23 十二	24 十三	25 十四	26 十五	27 十六	28 十七
29 十八	30 十九					

十二月 December

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		1 二十	2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四
6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 十一月	12 初二
13 初三	14 初四	15 初五	16 初六	17 初七	18 初八	19 初九
20 初十	21 十一	22 十二	23 十三	24 十四	25 十五	26 十六
27 十七	28 十八	29 十九	30 二十	31 廿一		

11月及12月上班及訂貨日
 紅色字為休假日

國民健康專欄

01 | 肥胖有損大腦，運動修復智力

藥膳美食

03 | 萹烏開竅茶

04 | 益氣聰明牛肉湯

專題報導

05 | 關於大腦的兩三事

07 | 長期記憶的秘密

09 | 認識失智症，記憶殺手—阿茲海默症

11 | 中醫角度看失智

13 | 搶救失落的記憶

15 | 失智症的照護—請記得我們愛您

人物專訪

17 | 林淑玲中醫診所 林淑玲醫師 專訪

20 | 法律小常識

基原鑑定

21 | 黃連

22 | 吳茱萸

活動訊息

23 | 2015台南國際生技綠能展

24 | 機關團體參訪活動



肥胖有損大腦，運動修復智力

科學家們最近在小鼠身上進行了一項複雜的新型神經生物學實驗，其結果顯示，肥胖會對大腦造成有害影響，而運動可以抵消上述負面影響中的絕大部分，即使在動物的體重並未大幅減輕時也一樣有效。雖然我們不可能知道人類大腦是否會以完全相同的方式來應答脂肪和體育活動，但起碼這些研究結果為我們走出戶外進行運動又提供了一條新的理由。

一段時間之前，人們已經發現肥胖可以改變動物的認知。例如，關於實驗室啮齒類動物的既往實驗表明，肥胖動物的記憶力和學習能力均低於體重正常的同類動物。它們無法辨認出熟悉的物體，而且哪怕已經多次從迷宮中走過，它們仍然記不住出口的位置。

但是，科學家們一直沒有弄明白體重超重是如何影響大腦的。據他們所知，脂肪細胞可以製造出某些物質並將其釋放入血液。這些物質隨著血流來到身體的其他部位，包括心臟和肌肉等，然後在那裡迅速啟動一系列的生化過程，造成嚴重的炎症和其他疾病，導致健康狀況惡化。

不過人們一直以為大腦應該可以從上述有害影響中幸免於難。因為大腦本身並不包含脂肪細胞，且它安居於血-腦屏障的保護之後，這道屏障通常足以將危險分子阻擋於大腦之外。

然而，近期的動物研究結果卻十分令人不安。這些研究表明，肥胖可削弱血-腦屏障，使它變得具有滲透性和滲透性。在肥胖動物中，脂肪細胞釋放的物質可以突破血-腦屏障，進入大腦。喬治亞瑞金斯大學（Georgia Regents University，位於美國奧古斯塔）的研究人員以這種滲漏造成的後果為對象進行了一系列新穎的神經生物學實驗，並將其發表於上個月的《神經科學雜誌》（The Journal of Neuroscience）上。出於研究需要，科學家們首先搜集了一些容易過食和肥胖的小鼠。這些小鼠可以好幾周都安靜地坐在籠子里，隨心所欲地吃啊吃，等它們長得圓嘟嘟的，並積累了較多的脂肪細胞後，它們差不多就合格了。研究人員對它們進行了檢查，並發現在它們的血液中的一種名為白細胞介素1(interleukin 1)的物質濃度日益增加，這種物質由脂肪細胞產生，且目前已知它會引起炎症。

當白細胞介素1隨著血液來到這些小鼠的頭部後，就穿過血腦屏障進入了海馬（與學習和記憶有關的關鍵部位）等腦區，並把這些組織的正常工作搞得一團糟。在檢查過這些動物的大腦組織後，研究人員發現其中存在著高水平的白細胞介素1，炎症標誌物也有廣泛分佈。雖說炎症是身體對入侵分子的一種健康反應，但它如果持續不斷，就會對細胞造成傷害。

研究人員還指出，在這些小鼠的大腦中，與健康的突觸功能相關的生化標誌物水平非常低。突觸是指連接一個神經元與另一個神經元，並在它們之間傳遞信息的結構。健康的突觸可應大腦的要求做出相應的反應，減慢或加快信息的傳遞，從而保持大腦的神經系統交通始終處於井然有序的管理之下。肥胖動物發炎的大腦中突觸健康的標誌物水平偏低，這提示研究人員它們腦中突觸的運作已經失常，神經元間的信息傳遞也不再順暢，甚至有可能出現停滯。

這種可能性很快就在後續的實驗中得到了證實：研究人員對其餘的肥胖小鼠進行了記憶和思維測試，它們的表現慘不忍睹。

只是，人們一時還無法確定促使這些動物的大腦發生改變的根本原因是否僅限於脂肪細胞

過剩。其他的生理因素「也可能發揮了一定作用，」該研究的負責人—喬治亞瑞金斯大學喬治亞醫學院(Medical College of Georgia)的教授亞歷克西斯·斯特拉納漢(Alexis Stranahan)說。因此，為了將脂肪的影響單獨分離出來，研究人員在每隻小鼠的身體中段打了個孔，通過手術切除了大塊大塊的脂肪—可以說是它們體內的絕大部分脂肪。

等這些接受了抽脂瘦身的小鼠痊癒後，它們血液中的白細胞介素1全都幾乎不見了，就像科幻小說裡面的阿爾傑農 (Algernon，是科幻小說《獻給阿爾傑農的花》中一隻接受腦部改造手術實驗的倉鼠—譯註) 一樣，它們不費吹灰之力就搞定了手術前一直把它們難倒的認知測試。

反之，當科學家們將之前保存下來的脂肪墊植入到以前纖瘦的小鼠體內時，它們幾乎是立即就變得呆呆傻傻的，在認知測試中的表現也比過去糟糕許多，儘管它們生活中其他的各個方面都一如往常。

這些研究結果令人信服地證明了脂肪細胞即是造成小鼠認知能力下降的元兇。

因此，科學家們將目光轉向了無創性的替代方案：運動。他們收集了更多具有肥胖傾向的小鼠，並讓它們都長到肥胖超重的程度。然後，他們將這些小鼠分作兩組，讓其中一組每天在小鼠跑步機上跑步45分鐘，並在它們顯出疲態時為它們吹送小小的「順風」來鼓勵它們。其餘的小鼠則仍保持其久坐不動的生活方式。

12周後，每天跑步的小鼠體重依舊與從未運動的小鼠差不多。但他們身體中段的脂肪量已經顯著減少，肌肉量卻不斷增加。更有說服力的是，它們在認知測試中的成績遠遠優於久坐不動的小鼠。此外，在研究人員檢查它們的海馬組織時，也幾乎沒有看到任何可表明炎症存在的證據，反之，表徵突觸健康的化學標誌物則十分充足。正如科學家們在研究論文中所寫的，這些研究結果表明，「跑步機訓練使海馬的功能變得正常」，即使在那些天生容易發胖且仍然體重超重的動物中依然如此。

當然，這些研究都是在小鼠中進行的，人類的大腦很可能以迥異的方式來作應答。但我們也無法排除這一誘人的可能性：說不定人類大腦會與之類似呢？斯特拉納漢博士指出，她這項研究的結論非常值得借鑒。「走出門去做運動吧，」她說，如果你腰上已經帶了個「救生圈」就尤其需要趕快行動。跟你的醫生談談，制定一個安全、可以承受的鍛煉計劃，然後嘗試照著它堅持下去，讓超重的體重不再那麼讓你傷腦筋。

轉自紐約時報 國際生活



菖烏開竅茶

材料：石菖蒲2錢、何首烏5錢、麥門冬5錢、天麻3錢、紅糖或冰糖適量。

作法：1. 將石菖蒲、何首烏、麥門冬、茯苓用清水稍微清洗。

2. 上述材料加入1200c.c.水，熬煮一小時。

3. 加入適量的冰糖或紅糖，平日可代茶飲服用。

功效：化痰醒神、定志安神。

說明：台灣步入高齡社會，失智人口成長快速，值得重視，而最近的研究發現，阿茲海默症被診斷的第一個癥狀出現的25年前，大腦及腦脊髓液就已經變化。因此平時可飲用此藥茶，達到補益肝腎、清心寧神，預防腦部退化的功效。

食材說明

石菖蒲

性味：辛溫無毒。

功效：芳香健胃，開竅豁痰，風寒濕痹，消化不良，胃腸炎，腹痛。



何首烏

性味：苦甘澀溫無毒。

功效：補益肝腎，益精強壯，養氣血，壯筋骨，烏髭髮，緩瀉。



麥門冬

性味：甘微苦微寒無毒。

功效：清心潤肺，祛痰止咳，瀉熱除煩，生津行水，養陰益精。



天麻

性味：辛溫無毒。

功效：祛風定驚，鎮痙止痛，通血脈，強筋骨。



益氣聰明牛肉湯

藥料：港香蘭蔘耆補養御膳包2包、葛根1錢、蔓荊子1錢、天麻1錢、遠志1錢。

食材：牛肉半斤、紅蘿蔔100克、洋蔥1/4顆、薑2-3片。

作法：① 葛根、蔓荊子、天麻、遠志等藥材用清水沖洗乾淨備用。

② 將牛肉切大約2~2.5公分塊狀，紅蘿蔔與洋蔥同樣切塊備用。

③ 將800CC水放入電子內鍋中，將切好的牛肉、紅蘿蔔、洋蔥、薑片以及洗淨的藥材(葛根、蔓荊子、天麻、遠志)，放入內鍋中，然後在外鍋中放入一量杯水按下開關。

④ 待燉煮好開關跳起後，再放入港香蘭蔘耆補養御膳包2包煮10分鐘後即可起鍋食用。

註1：御膳包可依個人喜好更換不同種類。

註2：牛肉可依個人喜好更換其他肉類。

說明：預防腦退化、失智症，除了多運動並多訓練腦力外，還可從日常飲食當中來強健我們的身體機能，此次介紹的益氣聰明牛肉湯所使用的御膳包及中藥材，可以幫助我們補中益氣、聰耳明目，還可以增加腦血流和血管暢通。



大腦的兩三事

根據研究，人的大腦重量約為1400毫克，聚集500億個神經細胞，從我們出生到現在的「所有訊息」都被大腦持續地記錄、接收著，而大腦靠著這些訊息進行本能性的判斷，例如是否有危險性等等，也就是所謂的「直覺」。但是能夠到我們的「意識」的東西，其實只有非常非常小的一部份。例如外出鎖門，這個行為不需要透過思考，它已經是一個反射性行為，以致於常常不記得自己是否有將門上鎖。但是，經過複雜的思考過程，例如思考隔天的工作規劃，則會留下較深的印象。

歸納整理對於大腦最新的研究與發現，人的行為、情緒其關鍵都在大腦裡，因此理解大腦的運作方式，善用啓發心智的方法，就能提高大腦的運用性。中央大學認知神經科學研究所所長洪蘭指出「大腦產生觀念，觀念產生行為，行為產生結果，結果又改變大腦。」，也就是說，成人的大腦仍然像小孩的大腦一樣具有可塑性。透過事件的經歷結果，可以改變大腦的觀念，進行記憶的強化。

我們的大腦天性就是對新奇的事物產生反應，透過不斷的學習、改變，感受到生命的價值。當一個人每天走固定的路線上班，重複著相同的工作，大腦可能會僵化。因此，努力學習完全新的事物，啓動大腦的控制系統，讓大腦神經元網路連結得更密集，提高腦部的開發程度。而學習的定義，並非侷限在某些知識或是發生在固定的時間、地點，像是工程師想辦法提升設備產能，甚至如何在正確的時機說該說的話，都會讓腦神經元產生新的迴路使行為發生變化，都算是學習的經歷。

科學家發現腦內帶來快樂感覺的化學傳導物質多巴胺，是提升學習效能的要角之一。當人達成目標時，大腦會釋放多巴胺，讓人感到開心，同時讓神經迴路聯結更緊密，使得記憶更加穩固。除了成功解決問題之外，學會新的事物也會讓多巴胺釋放，提高大腦的學習能力，同時增強嘗試新鮮事物的動機，這也是大腦天生的演化過程，對新奇的東西產生反應。

大腦雖然分成左右兩個半腦，但卻不是獨立運作，兩個半腦是透過胼胝體互相連結，在正常的情况下，左右腦的訊息交流相當快速，大腦的每項功能都需要兩個半腦互相合作。人的大腦記憶系統相當複雜，在學生時期可能都有相同的經驗，面對隔天的考試，晚上熬夜苦讀，卻總是在考試結束後忘了讀過的內容，這是因為知識無法進入長期記憶庫儲存。每個類型的記憶在大腦裡處理儲存的部位也不同，了解記憶系統特性，才能增加記憶壽命。囫圇吞棗式的學習，其知識很難被提取出來使用，倒不如搞清楚訊息的意義，多結合真實的經驗和具體例子，訊息會自動被儲存且持續較久。此外，善用圖片、聯想，將需要記憶的內容視覺化，學習的速度與記憶效果比文字學習更加有效。研究證實，將學習到的資訊透過反覆的輸出練習，更可加深記憶並將知識靈活運用。例如，要熟習產品的專業知識，比起反覆閱讀產品資訊，直接進行介紹、簡報更能加速學習速度。

對身體肌肉來說，睡覺等於休息，但對大腦來說，睡眠時依然有許多任務要做。在快速眼動睡眠（佔睡眠週期80%），大腦裡的神經元送出各種電流訊號彼此交談，讓記憶的重新整序並強化記憶內容。專家建議，透過午休小睡片刻，提高午後的學習、工作表現，同時了解自己的作息，依照自己的睡眠需求安排行程，效率也會更好。另一方面，常運動的兒童和青少年，學習動機及效率都會提升。這是因為運動會使腦細胞得到更多氧氣和養分，還能增加神經生長因子的濃度，幫助神經元生長。因此，對於上班族，在空檔安排肢體活動，不但能紓解壓力，更可以活化身體狀態，不容易分心，也可多利用午休時間散散步，幫助大腦新陳代謝順暢，迎接下午的挑戰。



長期記憶的秘密

近期迪士尼新推出的動畫片「腦筋急轉彎」中以主角萊莉的大腦活動為主題，上映後造成一股熱潮。影片中將五種情緒擬人化，具現化我們的各種情緒活動，生動活潑的劇情讓大人小孩都喜歡，也藉此反應了大腦的運作模式，動畫中出現巨大且錯綜複雜如迷宮般的長期記憶儲存空間實在讓人印象深刻。

什麼是記憶？大腦是個由神經細胞聚集而成的系統控制中心，科學家認為凡是在大腦裡面持續性的活動，而這些活動又可以反映出過去的經驗，就可稱為記憶。若以時間長度區分，記憶又分為感覺記憶、短期記憶及長期記憶三大類。

曾經有個實驗把兩群果蠅飼養在不同環境下經歷一段時間，結果發現被單獨關在籠子裡的果蠅，神經細胞明顯較另一群整群關在一起的果蠅來的萎縮。這結果反應出一個事實，經歷各種不同複雜環境的刺激，能幫助大腦處理記憶的神經細胞纖維增加，或是使得神經細胞創造出比較強的功能。套用到幼兒發展也是如此，當孩子小時候接受比較多周遭環境的刺激，比如多跟他們說話、讓他們爬行、在安全的條件下盡可能接觸其他的物件或是很多人陪著玩，都可刺激他們，使得他們的腦部發育較好。

動畫中外界刺激(日常生活發生的各種事情)接受後一個個小片段就會變成一個小球進入大腦的控制中心，剛開始形成的記憶非常脆弱，常會消失不見，而在睡眠期間會把短期記憶轉化為長期記憶，這樣才會留存下來。

但其實記憶並不是把單一事件完整的儲存，然後完整的提取。若把一次事件的記憶比喻作一本書，我們記憶運作的方式就是把這本書拆開來，然後分門別類放在長期記憶區；日後要回想這件事情時，就從長期記憶去把這些片段拼湊成一本書，當然依這樣的作法回憶出來的肯定和原本的事件有所出入，但這才是我們記憶運作的機制。

人類大腦中有一個重要構造位於腦顳葉，稱作海馬迴(hippocampus)，擔當著有關於記憶以及空間定位的作用，是負責各種新事件儲存的區域，當我們受到學習經驗的刺激時，海馬迴會提升大腦皮質區儲存記憶的效率，進而形成長期記憶。海馬的損傷通常造成難以組織新的記憶(順行性失憶症)，而且造成難以搜索過去的記憶(逆行性失憶症)。

短期記憶要變成長期記憶，大腦就必須要做一些改變，在特定條件下進行的這樣改變，我們稱作記憶固化(memory consolidation)。記憶固化包含了許多神經細胞的改變，像是產生新的突觸(神經細胞間互通訊息的地方)，在神經元網路中建立起新的溝通管道，或是加強現有的突觸，以促進兩個神經元的溝通效率。系統層級的記憶固化作用須將處理個別記憶的腦神經網路系統性的重組，就可能需要幾天或幾年的時間來完成。

記憶很像水泥，要經歷一段時間才能轉為永久的形式。這樣的過程稱作記憶固化(memory consolidation)。當我們在等待水泥變硬的過程中，因為新的訊息會一直進來，人的記憶是可以持續被修改的。但是如果進入腦中的內容持續不斷的提供資訊，沒有停頓或是重複，過多的資訊會使得造成困惑的機率升高。實驗發現，以特定間隔重複呈現的訊息是將記憶固定在大腦

中最有力的方式。這就表示如果需要反覆複習一門科目數次才能完全吸收，最好是將幾次的複習拆開，例如間隔的念國文、數學、英文、生物各一次後，再回頭從國文複習起。

照理說，長期記憶可以永遠不消失，但記憶被取出來時，又會被重新記憶一次。舉例來說，讓狗聽到鈴聲響時，就給予食物，但接下來再聽到幾次鈴聲響時，卻不給予食物，那麼原始有食物的記憶連結就會漸漸不見了。在心理治療的方法中，治療師就會用這種方法來修正病患過去那些不愉快的經驗及記憶。例如，在小的時候有過太過震撼超過心理負荷的傷痛或是超過一般人承受標準的刺激畫面，心理醫師在陪談時，常會在安全的情境下重複提起那段往事，逐步的將不好的記憶連結到安全和善的畫面，時間久了，就可改變他那長期的不愉快記憶。因此，不敢觸碰傷口絕對不是解決事情的最好方法，而是應該在可接受的安全情境下，勇敢面對。





認識失智症：記憶殺手——阿茲海默症

癡呆已被稱為世界上當前的“流行病”之一，在發達國家被估計列為第四位最常見的死亡原因。所謂的老年癡呆症，又稱阿茲海默症(Alzheimer's disease, AD) 是發生在老年期及老年前期的一種原發性退行性腦病，指的是一種持續性高級神經功能活動障礙，即在沒有意識障礙的狀態下，記憶、思維、分析判斷、視空間辨認、情緒等方面的障礙。其特徵性病變變為大腦皮層萎縮，並伴有 β -澱粉樣蛋白沉積，神經原纖維纏結，大量記憶性神經元數目減少，以及老年斑的形成。目前尚無特效治療或逆轉疾病進展的治療藥物。

老齡化趨勢讓老年性癡呆患者數量增多 隨著現代醫學的發展，越來越多的老人變得年輕而又充滿了活力。但是請不要忘記：在不久的將來，我國將進入老齡社會。同時伴隨著一個不可忽視的問題——老年癡呆症的發病率在逐年增高。

患病率研究顯示，美國在2000年的阿茲海默症病例數為450萬例，年齡每增加5歲，阿茲海默症病人的百分數將上升2倍，也就是說，60歲人群的患病率為1%，而85歲人群的患病率為30%。

調查發現：罹患阿茲海默症的平均年齡為75、76歲，患血管性癡呆的年齡多在68歲左右。65歲以上人群中患重度老年癡呆的比率達5%以上，而到80歲，此比率就上升到15-20%。

老年癡呆患者的日常生活能力下降，他們不認識配偶、子女，穿衣、吃飯、大小便均不能自理，思維遲緩，思考問題困難，有的還有幻聽幻覺，給自己和周圍的人帶來無盡的痛苦和煩惱。老年癡呆病人的平均生存期為5.5年，老年癡呆症繼心血管病、腦血管病和癌症之後，成了老人健康的“第四大殺手”。

癡呆已不是老年人的“專利”，四五十歲就癡呆的人，數量也在逐年增加。不只是老年人，50歲的女兒陪同80歲老母親看病，竟然雙雙被診為老年癡呆；47歲婦女丟三落四，同樣是老年癡呆惹的禍，這些都在顯示，患老年癡呆的年齡在提前。老年癡呆逐步呈現年輕化趨勢，血管性因素在發病中所起的作用也日益突出。

事實上，老年癡呆在中年就開始有症狀和反應，如果不提早發現和治療，等發展嚴重了就無法治癒了。癡呆早已不是老年人的“專利”了。專家說，早期的癡呆能治好，可要真等到六七十歲時就無法治療了。

最初徵兆從失憶開始

儘管最常見的老年性癡呆還沒有找到原因，但是所有的癡呆都是有徵兆可循的，而最初的徵兆就是失憶。人入中年，看看你最近是不是特別愛忘事？如果只是偶爾忘了 但事後能慢慢回憶起來，這都是正常現象。但如果經常忘事，且有些事刻意去記還會忘，事後還想不起來，甚至影響了工作和生活，最好到醫院做個檢查。

伴隨著“失憶”，還有一些很明顯的徵兆，你不妨給自己做個自我測試。一旦感覺不對，千萬不要不當一回事，或怕別人笑話，早期徵兆是可以治好的，別等到確診了再治。

阿茲海默症的10大“警兆”

早期治療阿茲海默症可延緩其發生或發展5至7年。

阿茲海默症的早期表現可概括為10大警兆：

- 轉瞬即忘—患者常常忘事，事後再也想不起來，而且可能反復問同一個問題，忘掉了早先的答案。
- 顧前忘後—患者會忘記將飯菜端上餐桌，甚至忘掉已做好的飯菜。
- 詞不達意—患者可能連一些簡單的字詞也會忘記，或者不會使用適當的語句表達。
- 時間和地點概念混亂—患者可能在住所附近的街道、巷弄迷路。
- 判斷力降低—患者有可能徹底忘記由其看護的兒童而離家，或是輕易受騙上當。
- 抽象思維能力喪失—患者常常忘掉自己設置的存摺密碼，自己的存款數額也忘得一乾二淨。
- 隨手亂放物品—患者常會將物品放在不恰當的位置，或將很多廢品如廢紙、布頭當作寶貝珍藏。
- 脾氣和行為變化無常—在短時間內，行為、情緒可能從平靜狀態變為淚流滿面或者拍案而起。
- 性格變化—患者的性格可能會發生劇烈的不合情理的變化，如疑神疑鬼、猜忌別人等。
- 失去主動性—常會變得比原來懶惰，不願參與任何活動，甚至是原來喜歡的活動。對人也不熱情。



中醫角度看失智

中醫傳統理論認為：“心主神明”，“頭者，精明之府”。即心與大腦高級中樞神經功能有很大關係。歷代醫家對腦的功能也多有論述，如明代李時珍《本草綱目》中有“腦為元神之府”的記載，清代王清任更有“靈機記性不在心，在腦”之說。由此可以看出中醫認為智慧為腦所主，也與心有很大關係。

中醫認為：“高年無記憶性者，腦髓漸空”。“人之精與志皆藏於腎，精不足則志氣衰，不能上通於心，故迷惑善忘也”。中醫又認為：“凡平素多痰，或以鬱結，或以下遂，或以思慮，或以驚恐而漸致癡呆”。“心氣虛，神不清而生痰，痰迷心竊則遇事多忘”。“凡心有瘀血亦令人健忘”。

腦之所以能正常工作，有賴於腦髓的充養，神明的主導。腎為先天之本，腎藏精氣，生髓充腦；脾為後天之本，主化生氣血；心神明，主血脈運行。顯然，腦的功能正常與否，與心、腎、脾等臟器的盛衰密切相關。

中醫認為腎虛、脾虛和心虛是導致衰老的主要原因之一。人到中年，隨著年齡增加，腎、脾、心的功能也漸虛弱，即出現所謂的生理性衰老。流行病學調查也表明，許多中老年人都有肝腎虧虛或心脾兩虛之證。若老年人久病纏身，更易導致氣血虧虛及心、脾、腎等臟器虛損。氣血虧虛則心、脾、腎等臟失所養，脾腎虛損則氣血生化無源，導致精髓空虛，腦失所養，神明失司，其人多善忘、癡呆。

正是因為老年人臟腑氣血不足，功能失調，則氣血津液的運行機制發生障礙，氣機不暢則為氣滯，水濕不化則為痰阻，血運不利則為血瘀，出現氣滯、血瘀和痰濁停滯，它們都屬實邪範疇。而這些病理性的實邪存在，不僅進一步耗傷氣血精髓，加重臟腑虛損，導致惡性循環；痰、瘀還可以上行於腦，痹阻腦絡，蒙蔽清靈之竅，使神明不清，發為癡呆。

由此可以看出，老年癡呆症在腦，與腎、脾、心等臟器虛損，氣血精髓虧虛及氣血津液運行失調、痰濁瘀血阻滯腦竅有著密切關係，屬於本虛標實。

總之，中醫認為老年癡呆症的發病與老年人的體質有很大關係，情志不調、外傷和中風等也可導致本病的發生。

中藥中人參、刺五加、銀杏、石杉等均具有一定的益智和提高記憶效果。一些中成藥在抗癡呆方面的作用引起專家的關注，有學者對六味地黃丸、補中益氣湯、歸脾湯、天王補心丹四種傳統補腎中藥研究後證實，其都有抗衰老及抗氧化作用，對於早老性癡呆、神經衰弱及健忘均有療效。老年癡呆症，病位在腦，病本在腎，常累及心、肝、脾多臟功能紊亂。臨床以本虛標實多見，無論臨床證情如何多變，腎虛髓少是其主要病機，補腎填髓是治療本病的基本大法。

中醫如何預防老年失智症

- **精神調養**：保持樂觀的情緒，避免精神刺激如大怒、憂傷等。採取積極的生活方式，培養有益的興趣及愛好，可增進身心健康，預防癡呆症的發生。

- 睡眠充足
- 飲食調養：三高四低要做到。三高即高蛋白、高維生素、高纖維素；四低即低膽固醇、低脂肪、低糖、低鹽。
- 運動健身：運動能使人心情愉快，因為運動能使人體內的腦內啡含量增加，使人產生欣快感，避免不良的情緒影響身心健康。
- 動動腦：可使腦血管經常處於舒展狀態，有利於腦神經得到良好的保養而不致早衰。平日可多做些需要思考的遊戲，如下棋、閱讀等。
- 多吃補腦食物：富含DHA、卵磷脂、維生素C、B與多吃各種顏色的蔬菜。

醒腦開竅的自我保健按摩

- 1 分前額：用雙手2~5指的指腹從前額中央向兩側推壓，有醒腦明目的功效。
- 2 開印堂：用雙手中指、食指在印堂穴（兩眉之間）進行上下按壓，手法由輕到重20~30次，有醒腦明目的功效。
- 3 摩雙鬢：用雙食指推摩雙鬢1~2分鐘，可改善頭部血液循環，延緩大腦衰老，也可解除疲勞。
- 4 梳頭：雙手五指自然分開，從前往後，由中央向兩側，反覆梳理頭髮約3~5分鐘，可增加頭皮血液供給，改善顱內血液循環，減緩腦動脈硬化。
- 5 揉太陽穴：用雙手中指指端，在太陽穴處（眉尾處）緩緩旋轉揉動，先順時針，再逆時針，各7~8次，可減除大腦及眼睛的疲勞。
- 6 扣擊頭皮：雙手五指自然分開，以各手指指端快速由前往後輕叩頭皮2~3分鐘，可促進頭皮的血液循環。



搶救失落的記憶

失智症患者會出現記憶力及判斷能力降低，容易影響其飲食情形，不是營養過剩，就是營養不良，因此，對於失智症患者的營養照護就顯得格外重要。

失智症可分為兩種類型：一為阿茲海默氏症，屬退化性腦部疾病；另一為血管型失智症，大多因腦中風所造成的失智引起。

失智症的飲食照護原則

首先，為延緩患者的腦部退化，應攝取足夠的營養素，避免營養不良；同時，攝取含有抗氧化物質的食物，避免過多熱量及油脂食物，以減少自由基的生成。抗氧化物質多半存在天然的蔬果當中，因此，每天應攝取足量的蔬菜與水果。

9月21日是「國際失智症日」，台北市衛生局專家推廣「地中海飲食」，建議民眾掌握多吃蔬果、深海魚類，並以橄欖油取代飽和性脂肪，及適量飲用紅酒，再來點堅果補充不飽和脂肪酸，降低血管堵塞機率一級棒。從精選食物開始調整生活，可減緩罹患失智症的風險。專家指出，根據研究顯示，在地中海地區，如希臘、義大利等國家居民發生心血管疾病比例偏低，當地所盛行的「地中海飲食」型態，也被認為能有效降低輕度認知功能障礙，進而減緩失智風險。

地中海飲食3原則

- 多攝取蔬菜、豆類、全穀類：蔬菜、豆類、全穀類富含各種維生素，也有研究指出，多吃新鮮蔬果可預防失智症。
- 選擇不飽和脂肪酸：例如橄欖油、堅果類等食材，可降低血管堵塞。
- 多吃深海魚類：例如金槍魚、鮭魚、鮭魚和沙丁魚，皆富含omega-3脂肪酸，能降血壓，也可降低血液中三酸甘油酯濃度。

老年癡呆症尚無確切治療方法，但合理的膳食營養可預防和延緩該病的發生。飲食的關鍵是營養的攝入要平衡，要多吃植物性蛋白及含鈣食品，適量補充維生素E和卵磷脂，多吃新鮮蔬菜、水果，減少鋁、銅的攝入，少吃肥肉、鹽和糖。

補充葉酸和維生素B12：老年癡呆症的發生與機體葉酸和維生素B12缺乏有關。歐洲一些醫院對數百名已確診為老年癡呆症的病人進行血液測定時發現，這些病人血液中高半胱氨酸的含量特別高，由於葉酸與維生素B12能降低體內高半胱氨酸含量，故補充葉酸及維生素B12有助於防止老年性癡呆症的發生。



常食大豆，大豆含有豐富的異黃酮、皂甙、低聚糖等活性物質。美國科學家研究發現，大豆異黃酮具有一定的腦保健作用，其化學物質極為穩定，無論炒煮燉均不會破壞其結構，也不影響其效果，所以常食大豆不僅可以攝取充分的植物蛋白，預防血脂異常症、動脈硬化，還有抗癌及預防老年癡呆症等功效。

多吃魚或適當補充魚油，加拿大的科研人員對70名多倫多老人（其中1 / 4患有老年性癡呆症）研究發現，健康的老人血液 中歐米伽3脂肪酸（尤其是二十二碳六烯酸DHA）的含量遠遠高於癡呆的老人。這種脂肪酸在魚油中含量豐富，還能預防心臟病的發生。因此，多吃魚，尤其是高油脂的魚，如鮭魚、鱒魚和魷魚等，可有效預防癡呆症和心臟病。

增加卵磷脂的攝入，日本科學家研究發現，乙醯膽鹼的缺乏是老年癡呆症的主要原因。卵磷脂是腦內轉化為乙醯膽鹼的原料，人們可以從食物中攝取卵磷脂來預防老年性癡呆症。在人們的食譜中，大豆及其製品、魚腦、蛋黃、豬肝、芝麻、山藥、蘑菇、花生等都是富含卵磷脂的天然食品。攝入人體後可為大腦提供有益的營養，提高智力，延緩腦力衰退。

減少鋁的攝入，鋁攝入過多容易誘發老年癡呆症。在我們的食物中並不含有過多的鋁，但一些食品添加劑中常有鋁。如家用酵母粉、乾酪和蘇打餅，其量雖不太大，但值得老年人注意，忌長期食用。現代烹飪炊具不少為鋁製品，如果經常將過酸過鹹的食物在其中存放過久，也會導致人體鋁 攝入量增加，所以老年人在日常生活中必須注意避免這些造成鋁攝入過多的不利因素。

此外，中老年人應多吃富含鋅、錳、硒、鎇類的食物，如海產品、貝殼類、魚類、乳類、豆類、堅果類、大蒜、蘑菇等，對預防老年癡呆症的發生十分有益。

失智症是可以治療的，而且愈早治療、效果愈好，平時則要養成多動腦、多運動的習慣，更要注意飲食，避免失智上身。若能確實了解上述營養原則，對於家中失智症親友將能提供最適當的照護。

資料來源：華人健康網

李佩霓營養師 / 天主教耕莘醫院新店總院



失智症的照護？請記得我們愛您

老年失智可能發生在一些原來正常的中老年人身上，其疾病的病程是漸進的，初期可能只有短期記憶喪失，漸漸地才喪失思考及判斷能力、智能退化、失去生活自理能力，甚至出現異常的精神行為。由於失智症患者的照顧是有別於一般失能老人的照顧，其最主要的照護目標是維持其日常的生活功能，得到優質的生活品質。照護的第一步是要正確的理解被照顧者，除了疾病及其所造成的障礙嚴重度以外，還必須包括性格、生活史、生活環境及習慣等資料。由於失智症是無法治癒的，相形之下失智症照護的目標就變得更重要。

認識失智症患者

失智症患者所出現的症狀每個人都有不同。理解長者的失智症狀態是照護的第一步。首先，需探究造成失智症認知功能障礙的原因，其原發性因素為阿茲海默症，還是腦血管障礙或者是其他疾患(路易氏體)所引起的；再來也要了解身體狀態、精神狀態、生活環境狀態等次要因素。掌握有關失智症者的生活史、職業史、性格等資訊，才是所謂的理解失智症者。

發揮現存能力

先判斷他會什麼？他不會什麼？他還有什麼能力；也就是加強其現存能力來過生活。不會做的事不要勉強他去做比較好。雖然說不讓他做看看怎麼知道他會不會，但是如果勉強他去做他不會做的，有可能只是讓失智症的人感到負擔，使其混亂陷入憂鬱的狀態。患者雖喪失部份能力，但仍保有許多能力，例如：能自己洗臉、會掃地、會拔草等，儘量讓失智者做他能做的工作或活動，每天安排家務或活動，讓老人家忙得快樂，有參與感，讓他仍有機會貢獻自己、覺得自己有價值，過程中多鼓勵讚美他，不但可以減緩退化程度，還可以讓患者有好心情。

接受失智症患者所生存的世界

特別是阿茲海默症的人會出現像是活在過去似的行為，雖然對此狀態有必要試著讓他認知現實的世界，活在現實的世界，但並不見得可以成功的導向現實，反而有可能導致失智症者更加的混亂。還不如適時接受失智症患者生活在他現存的世界，以保持他情緒安靜穩定。這樣做可能會使失智症者的言行舉止與現實有所背離，但首先仍應採取以能接受他所存在的世界的態度去與他接觸。

失智症者如果覺得自己已經長大成人且獨立的兒子、女兒還是小孩子時，就接受他所認定的世界，配合他說話的內容與他持續的對話。遇到不合宜的行為時，先試著用他可接受的方式轉移，不行就順著他，稍後在收拾善後或再嘗試不同的方法。重點是不令他難堪，用他可接受的方式引導他。

規律的生活作息，避免經常改變

依照失智者過去背景及生活經驗，配合長輩的習慣及喜好，安排規律之生活作息。失智長輩對環境改變較難適應，所以子女不要為了孝順父母，買最新、最好的家具或房子，這對失智長輩和家屬可能是一場災難，需要一段時間調適。當子女們輪流照顧時，儘量維持在同一居住

環境，有一致的照顧方法，失智長輩的情緒會比較穩定。

注意人身的安全

失智症者因認知功能衰退，加上因高齡其視力及聽力也日漸衰退、或因腦中風所致的半身麻痺及變形性關節炎所帶來的運動障礙等原因，使其人身安全更容易受到威脅。因此，預防跌倒、火傷、誤嚥、溺死等也是重要的基本照護。光線明亮的走廊、樓梯的扶手、不易滑倒的浴室地板、外出時的監視等都是預防高齡者人身安全的重要因素。

運用社區的社會資源服務

失智症患者的照護是很困難的，最好是避免只依賴家屬。若家屬想自己照護可搭配長期照顧管理中心所提供的社會資源來分擔照顧負荷。

有快樂的照顧者，才有快樂的失智長輩

許多家屬開始照顧時，會努力想「改變患者異常反應」，但經過長期摸索與挫敗經驗之後，便會知道「改變失智長輩是不可能的，唯一的可能是改變自己」。建議多參加家屬團體，分享他人照護經驗，激發自己發展更適合的照護方式。失智者的狀況會隨病程變化，照顧者需要隨其狀態調整方式。多利用社會資源，如：日間照顧中心，讓長輩參加活動，不但可帶給長輩好心情、減緩退化，子女白天也可喘息、工作或照顧家庭。

照顧失智者耐心、愛心很重要，但人在這方面總有限度，照顧者要接受自己的情緒和限度，和家人討論照顧問題，共同承擔照顧責任，但切勿期待「公平」。定期充電，有信仰的支持是很重要的。唯有快樂的照顧者，才有快樂的失智長輩。



林淑玲中醫診所 林淑玲醫師 專訪

中醫之路起源

家祖父經營木炭批發事業，交遊廣闊喜愛結交朋友，因緣際會接觸到中草藥與推拿，遂產生興趣展開學習，小時候跟在祖父身邊耳濡目染，久而久之，遂在心中與中醫結下了不解之緣。

求學難忘經驗

從小就被過敏所苦，打噴嚏，流鼻水是家常便飯，嘗試多種治療方式，甚至打了過敏原針也不見其效，感覺到西醫對於很多疾病的治療經常束手無策，故想到了小時後接觸的中醫，對於全身調理有不錯的效用，大學時期在台北醫學院就讀藥學系，求學之便也有許多機會了解中醫，接觸之後才知道中醫理論的博大精深，畢業之後在新竹醫院做了五年藥師，遂發憤報考學士後中醫，展開了真正的中醫學習之路。

求學時期的教授，有些帶著濃濃的各省口音，課堂上學習起來特別吃力，勤學的林醫師便趁著課後時間一一向老師請教，有時老師的說明礙於口音差異仍是無法理解，只好直接用文字來協助溝通，非常感謝老師們的耐心教誨。而且中醫系的前幾屆學長，本著他們臨床的心得與理論的體悟也回來學校教學，讓更多有心學習中醫的後學，可以獲得更佳的學習資源。畢業之後，本著積極學習的心，只要聽聞有研究有成的醫師就前往學習，將各前輩的學派理論融合貫通，加上透過自己慢慢的揣摩吸收，才能發揮出適合自己的診治方式。

學醫經歷

因於本身的病痛所苦，所以希望致力於過敏治療，透過融入自然醫學，結合中西醫專長，發展出自己對於治療過敏的獨到見解。林醫師認為過敏是因為身體內部腸黏膜的問題引起，過敏原刺激了腸黏膜而破壞組織，它的屏障消失造成小分子蛋白質跟異物進入血管流竄到全身各處，如亞斯伯格症、憂鬱症、注意力不集中、過動症這些病症都跟過敏有連帶關係，引起皮膚及上呼吸道的過敏反應，甚至破壞入腦的障壁引起。

中醫辨症，各理論皆各有所長，林醫師認為氣血乃身體之本，中醫為中國寶貴之社會資產，要讓大家了解並接受中醫對身體之益處，必須從教育扎根，讓中醫可以透過教學普及進入民衆生活。

開業起源與致力專長

以本身過敏治療經驗為例，只要立下決心，只要半年的治療時間即可痊癒，除非該段期間中遇到身體器官產生病變，回顧小時候的生活習慣，由於愛吃冰影響身體機能，造成從小鼻子過敏；雖然現代人也有長大後才逐漸產生過敏症狀，這是因為體質受到不良之作息影響產生改變而引起。林醫師從小就有手腳冰冷症狀，四肢體溫更是隨著外在溫度變化，缺乏自我調節能力，台灣數十年前，冬天溫度甚至出現只有五度的氣候，那時更是長了凍瘡，接觸中醫之後，開始懂得用中醫進行體質調理，更是從學中醫後開始不吃冰，並針對臟腑給予溫補藥材，例如：腎氣不足給

予右歸丸，鼻子問題給予桂枝湯小青龍湯，身體調理完善後月經也會跟著準時；反之，不好的生活作息跟外在壓力會破壞體質，誘發過敏症狀。曾經有人提倡吃素改變體質，林醫師認為只要飲食正常均衡，多方均衡營養攝取，自然也會造就好體質。

除了傳統中醫醫學，因為興趣使然，跟著一位精神科醫師學習心理輔導方面的知識，前後時間長達十年，相信〈由心影響身，身影響心〉身心合一醫學透過身心同時治療，可以達到效果，才能達到藥到病除。

難忘的治療經驗

在訪談過程中，林醫師讓人印象深刻的是對於心靈輔導身體治療的理念，人在平常往往會陷入執著，身體患上病痛時更是容易如此，由於「我執」的牽制，個人意念會影響本身對於病情的治療程度，若能將深入心中的執念移除，運用中醫疏通經絡，氣血調和，就能產生最大化的治療效果。例如有個婦人患有恐慌症，經常都要兒子跟在身邊當隨扈，當病患上門求診時，就是病患願意打開心防的第一步，醫師透過這種契機，用撥洋葱方式來治療，讓病患看見自己面對自己，規劃自己的進步遠景。該類心理疾病在西醫的治療過程大都是使用藥物，長期服用壓抑安撫性藥物會造成頭昏、注意力渙散等副作用，但中醫給予輔導與身體調養，像上述婦人為例，當她耳邊習慣的雜音消失後，病人開始跟外界聊天溝通，若此時有服用西藥，即可開始減輕劑量。另一例，某一大學教授其舅母含辛茹苦帶大小孩，罹患失智症，源於兄弟對於母親疏於照顧，該位母親只好選擇強迫自己忘記過去不好回憶，由於付出沒有得到相對的回報，心病沒有解除還是會再復發。又另一例，小學老師丈夫常年在大陸工作，被婆婆跟小姑冷言冷語相待，長期勞累誘發肝癌，心理聲音告訴自己，得到該疾病後就有理由可以不管事，遂遠離婆家去花蓮買地開墾，將心力



放在其中，遠離執念的環境，放下心裡罣礙，讓身體得到重新休養的契機，治療中更能達到事半功倍的效果，而西醫往往會根據統計資料對病人做了生死裁判，剩餘多少時間的壽命，往往也斷送了病人求生的意志。

對中醫期許/未來規劃

回想起當初自己為了學習拜師，必須四處尋找資源，只要有學習機會就前往醫師身邊努力學習，若中醫能夠像西醫有連貫教學，必定能讓學習更具效益。中醫不分科能夠將人體整體觀，相較於講究科學數據且分科詳細的西醫，中醫的辨症理論療效較不能提出明確數據，一直以來始終不能達到西醫要求的數據報告，所以常常造成中西醫理念爭執，若能找到相互融合之道，一同治療疾病，才是社會福音。林醫師認為人有自癒能力，透過自我治療，心理層面給予信念力量，很多不治之症也能產生奇蹟。林醫師體認到尋求並發揮人生價值的意義，藉由習練各種功法探索人與宇宙奧秘，對各事充滿學習熱心，放寬心胸，拋掉我執，自然會達到人生的愉悅境界。

現職

林淑玲中醫診所 院長

主治項目

內兒科：氣喘、鼻過敏、鼻竇炎、久咳、小兒轉骨、腸胃、肝膽、泌尿道疾病、心血管疾病

婦科：不孕、經期不順、經痛、更年期障礙、白帶

針灸科：一切疼痛

皮膚科：青春痘、皮膚搔癢、濕疹

身心科：焦慮失眠、憂鬱、癌症

辯症減肥：透過體質辯證有效減肥

美容：黑斑、除皺、痘疤



門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午09:00-12:00		●		●		●	●	全日休
下午15:30-18:30			●		●			
晚上18:30-21:30		●		●		●		

週日休診，例假日依院內公告

電話：(03) 5357050

地址：新竹縣新竹市北區竹光路149號



法律小常識

個人資料保護與土地登記規則修正

自從個人資料保護法於民國101年10月施行以來，各界對於個人資料保護意識逐漸抬頭，對於各種有侵害個人資料隱私疑慮之制度乃紛紛提出檢討之聲浪，其中第二類土地登記謄本亦因完整記載所有權人之姓名、地址而為人所詬病。

依土地登記規則第24條之1規定，土地謄本分為第一類與第二類，第一類土地登記謄本僅限於登記名義人、代理人或其他依法令得提出申請者始得申請，所顯示者除申請人之全部登記資料外，他共有人、他項權利人及管理者的身分證統一編號及出生日期。第二類土地登記謄本則是任何人都得申請，資料內容將隱匿登記名義人之身分證統一編號及出生日期。依立法理由可知，第二類土地登記謄本係基於不動產物權之公示而提供，以便於維護不動產交易安全，俾令一般人均得以透過姓名、地址等資料確認權利人，避免不動產交易之風險。

孰知因近年來國內不動產交易市場熱絡，第二類土地登記謄本成為取得不動產所有權人聯絡資料之合法來源，導致不少不動產所有權人屢遭有意仲介或購買名下不動產之陌生人騷擾，往來常有陌生人上門詢問是否有出售名下不動產之意願，讓不動產所有權人不勝其擾，於個人資料保護法正式通過施行後，各界對於第二類土地登記謄本侵害個人隱私、違反個人資料保護法之檢討聲浪日高。

為此，經幾番檢討後，內政部於民國103年2月27日發佈修正土地登記規則第24條之1，並計畫於103年9月15日正式施行。修正後之第二類土地登記謄本原則上將隱匿登記名義人之出生日期、部分統一編號、部分住址，並開放予任何人申請，惟若登記名義人同意揭示完整住址資料，亦可完整揭露之。除登記名義人或其他依法令得申請者可藉由第一類土地登記謄本取得登記名義人之全部登記資料外，若具有法律上通知義務或權利義務得喪變更關係之利害關係人亦得申請附完整地址之第二類土地登記謄本，以衡平個人資料保護及其他公益之需要。

除修正第二類土地登記謄本之內容外，此次土地登記規則併同修正第132條及第155條之3，均係為保護個人資料隱私而修改。土地登記規則第132條係就土地之信託契約或遺囑所裝訂成之信託專簿閱覽或複印之規定，原先僅規定有閱覽費用及複印工本費之收取，修正後增加閱覽或複印申請人資格限制。另主管機關於不動產之使用管理約定事項辦理登記後，將其約定、法定或法院裁定文件裝訂成共有物使用管理專簿或土地使用收益限制約定專簿，此次修正亦增加上開共有物使用管理專簿或土地使用收益限制約定專簿之閱覽、複印申請人資格限制，以保護個人資料之隱私。

本次土地登記規則之修正主要在於第二類土地登記謄本之揭露內容修正，徹底避免不動產所有權人因地址遭他人知悉，受有不動產仲介人員或其他陌生人之騷擾，並同時增加信託專簿、共有物使用管理專簿及土地使用收益限制約定專簿之閱覽、複印申請人資格限制，將可望使不動產所有權人之個人資料保護更為周延。由本次土地登記規則之修正可見個人資料保護觀念已日漸深入社會各個層面，實則除公務機關外，一般私人機構、公司、商號或個人亦均為個人資料保護法所稱之非公務機關，若有任何蒐集、利用個人資料之行為，仍應遵循個人資料保護法為之，以免誤觸法網。

黃連 的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Coptis chinensis* Franch.

俗名(Common Name) (中) : 味連、川連、雞爪黃連

(英) : Huang Lian,

來源(Source) : 毛茛科(Ranunculaceae)植物黃連(*Coptis chinensis* Franch.) 根

The root of *Coptis chinensis* Franch.

藥材性狀

- 根莖分枝少，略成圓柱形，大多具有一段明顯節間（過橋杆）。
- 全長5-10cm，直徑3-12cm。
- 質輕而硬，折斷時容易自節間斷裂。
- 以身乾、粗壯、無鬚根，形如蠶者為佳；條瘦小，鬚根多者其次。

顯微性狀

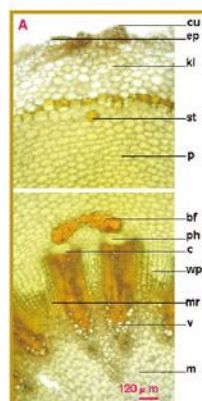
- 根莖橫切面：
- 木栓層為數列木栓細胞。
- 皮層寬，散有鮮黃色橢圓形石細胞。
- 維管束外韌型，呈斷續的環形排列，束間形成層不明顯。
- 韌皮部外側可見黃色細長的石細胞，髓線寬窄不一。
- 木質部內側及髓部有多數石細胞群。

References

1. 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。894-901頁。
2. 行政院衛生署中醫藥委員會。1999。中藥材品質管制：組織形態學鑑定編。行政院衛生中醫藥委員會。279-280頁。



藥材圖



組織圖



略圖



石細胞



導管

吳茱萸的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Euodia rutaecarpa* (Juss.) Benth.

俗名(Common Name) (中) : 吳茱萸

(英) : Evodiae Fructus

來源(Source) : 芸香科 (Rutaceae) 植物吳茱萸*Euodia rutaecarpa*之乾燥果實。

The fruit of *Euodia rutaecarpa*.

藥材性狀

- 質硬而脆。
- 表面：綠褐色或暗褐色。
- 基部：有果柄及花萼。
- 形狀：類球形或五角星狀圓形。
- 斷面：可見子房五室；每室中含有1~2粒種子。
- 氣香、濃郁；味微苦、辛。

顯微性狀

- 外果皮細胞一列，類圓形。
- 中果皮內含有多數的油室散佈其中；油室直徑120~180 μm 。
- 果柄表皮含有多數腺毛及非腺毛。
- 導管主要為螺紋導管。
- 薄壁細胞內含草酸鈣簇晶，靠近內果皮愈多，徑12~16 μm 。

References

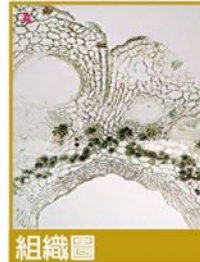
1. 肖培根。2001。新編中藥志(第二冊)。化學工業出版社。290-303頁。
Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 2). Chemical Industry Press. 290-303pp.



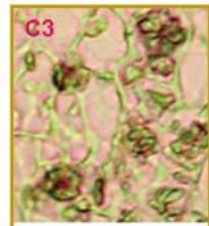
藥材圖



螺紋導管



組織圖



草酸鈣簇晶



非腺毛



油室

2015 台南國際生技綠能展

南台灣規模最大、衆所矚目的生技綠能年度盛會「2015 臺南國際生技綠能展」，由台南市政府主辦，工商時報承辦，將於9月18日至21日假仁德南紡世貿展覽中心舉辦，並以「創新生技·綠能永續」為展示主軸。今年已邁入第五屆，在台南市政府政策大力推動下，匯聚生技綠能之產業聚落地緣優勢，以及透過會展方式提供行銷平台，參展廠商家數達230家超過450個攤位，參展家數創下歷年新高，另有來自歐美亞洲7個國家的業者參展，讓本展會更具國際化。

臺南市由於地利條件及產業群聚優勢，已將生技與綠能產業定位為主力發展產業。多年來台南市政府經濟發展局持續與企業的緊密結合，將臺南打造為臺灣生技綠能產業重要發展的科技城市，並加速推升臺南生技綠能產業的國際地位，期能帶動國內生技產業蓬勃發展。

身為生技產業的一員，港香蘭應用生技也參與了此次盛會，港香蘭應用生技承襲母公司港香蘭藥廠製藥基礎，延伸中草藥的應用發展，持續發展天然、草本、養生、健康、精純的系列產品，含保健食品、茶包、御膳包、全溶式水溶性粉末、機能性飲品與草本美妝品，並具備澳洲TGA PIC/S GMP、優良藥品製造規範，吸引了許多國內外知名廠商的目光，且進一步討論合作意向，成績相當亮眼！期許港香蘭在臺灣中草藥領域上嶄露頭角，為中草藥生技產業打造出一片國際舞台。



活動

窗櫺



▲ 苗栗藥師公會



▲ 國際扶輪第3470地區青少年交換委員會



▲ 嘉義市工業會



▲ 中山大學生物科學系



蘭香港

根植預防藥學·提高優質生活



 11-12 月號
2015 November-December



我不記得你，我也忘了我自己 失智的異想世界

關於大腦的兩三事

長期記憶的秘密

認識失智症：記憶殺手—阿茲海默症

搶救失落的記憶

ISSN 172-6345X



9 771726 345003



益聰明

專注學習
提升競爭力



PS+DHA+卵磷脂 智慧靈敏配方



港香蘭應用生技榮獲
TGA 澳洲藥品管理局認證

TGA Health Safety
Regulation

PIC/S GMP