



港香蘭

根植預防藥學·提高優質生活



高雄郵局許可證
第 1147 號
此刊物已申請為雜誌
字號 1104

 11-12 月號
2019 November-December



腦力維持好 健康不怕老

認識阿茲海默症

預防老年失智 腦力訓練怎麼做?

選對中藥 輔助您的專注力

正確飲食 補充您的腦力

ISSN 172-6345X




9 771726 345003




Contents 2019 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 初五 | 2 初六 |
| 3 初七 | 4 初八 | 5 初九 | 6 初十 | 7 十一 | 8 十二 | 9 十三 |
| 10 十四 | 11 十五 | 12 十六 | 13 十七 | 14 十八 | 15 十九 | 16 二十 |
| 17 廿一 | 18 廿二 | 19 廿三 | 20 廿四 | 21 廿五 | 22 廿六 | 23 廿七 |
| 24 廿八 | 25 廿九 | 26 十一月 | 27 初二 | 28 初三 | 29 初四 | 30 初五 |

十二月 December

| Su | Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa |
|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|
| 1 初六 | 2 初七 | 3 初八 | 4 初九 | 5 初十 | 6 十一 | 7 十二 |
| 8 十三 | 9 十四 | 10 十五 | 11 十六 | 12 十七 | 13 十八 | 14 十九 |
| 15 二十 | 16 廿一 | 17 廿二 | 18 廿三 | 19 廿四 | 20 廿五 | 21 廿六 |
| 22 廿七 | 23 廿八 | 24 廿九 | 25 三十 | 26 十二月 | 27 初二 | 28 初三 |
| 29 初四 | 30 初五 | 31 初六 | | | | |

11月及12月上班及訂貨日
 紅色字為休假日

新知專欄

01 | 同心協力，打造失智友善社區 讓失智長者 I can

藥膳美食

03 | 薑棗陳皮茶

04 | 大棗茯神粥

專題報導

05 | 認識阿茲海默症

07 | 預防老年失智，腦力訓練怎麼做？

09 | 生選對中藥，輔助您的專注力

11 | 正確飲食，補充您的腦力

人物專訪

13 | 聖景中醫診所 孫聖景醫師專訪

中醫藥焦點新聞

16 | 青春期常見的婦科用藥問題

中藥小故事

17 | 天麻

基原鑑定

18 | 天麻

活動訊息

19 | 發現台南新景點

20 | 機關團體參訪活動

同心協力，打造失智友善社區

讓失智長者 I can

不少人認為，當一個人老了、得了失智症，記憶就會一直衰退，很多事都做不了，也無法出門、面對人群，而68歲、罹患失智症7年的蘇女士打破了這樣的迷思。蘇女士7年前確診罹患退化型失智症－阿茲海默症，7年來她持續上國畫花鳥班、山水班等課程，學習新事物，還學習唱卡拉OK。好客的她，常準備點心、茶水，招待鄰居來家裡下午茶，大家聊聊天、說說笑。因為這些刺激，加上先生的支持，讓她的記憶得以維持，沒有繼續退化。

怎麼辦？找不到回家的路...

回憶失智症發病經過，蘇女士說，有好幾次遇到老朋友、老同學，不管多努力回想，她都想不到對方的名字，還有一次到平常很熟悉的捷運站，一下捷運，卻感覺「好像到了第三空間，對空間很不熟悉」，完全不知自己身處何處，此時她很慌張，待在原地好幾秒，深呼吸想一想，便順著人潮到馬路上，好不容易才想起自己要轉哪班公車回家。

不只出門找不到回家的路，蘇女士也常忘記正在煮東西，等食物都燒焦了才發現，切菜也常切到手，曾有一次煮麵，她忘記用筷子，用手直接撈麵，結果手燙傷。她先生認為這不太正常，建議就醫，第一位醫師認為只是單純健忘，開了維他命、促進血液循環藥物，但情況沒有改善，後來找了對失智症較熟悉的醫師，透過影像學檢查，才終於確診、接受治療。

蘇女士說，當知道罹患的是失智症，「腦中一片空白，想著怎麼會是我？完全不知該如何走下去。」心情非常憂鬱、沮喪，因為害怕走失、別人異樣眼光而不敢出門，她向醫師提到這樣的情況，醫師開了抗憂鬱、抗焦慮藥物，她的情緒變得比較平穩，在家人的支持下，她參加了臺灣失智症協會病友團體，得到許多訊息，不管是醫師、失智症協會工作人員都強調，「一定要走出去！」她也就開始積極學習新事物，以刺激腦部，避免記憶退化太快。

失智友善社區 讓長輩活得更尊嚴

蘇女士維持記憶、身心活力的作法與衛生福利部國民健康署（以下簡稱健康署）推動的「失智友善社區」精神不謀而合。目前衛生福利部與臺北市、高雄市、宜蘭縣與屏東縣4縣市政府合作建置失智友善示範社區，就是為了讓失智長輩、病友獲得尊重，在熟悉的社區環境安心、安全地生活，並維持正常社交生活、持續接觸新事物刺激，而這也幫助長輩「活躍老化」夢想得以實現。

長庚大學護理學系教授徐亞瑛對失智照護、失智友善社區指標等議題有相關的研究，她指出，失智症早期發現，才能早期治療，除了藥物治療，非藥物治療也非常重要，非藥物治療就是要鼓勵失智長輩多增加社交活動，多與人群接觸，一方面維持自我照顧能力，另一方面也能讓失智症惡化趨於緩和。徐亞瑛解釋，「失智長輩有越多認知促進的活動與社交互動，社區支持度越好，越能延緩失智惡化，失智友善社區的概念是希望有個地方可以讓失智長輩活得很好，可以獨立生活，可以被了解、被尊重、受到支持，也可以參與社區活動，有所貢獻。」如此也可減輕照顧、醫療上的負荷。

失智友善指標

評估資源需求在失智友善社區計畫中有些重要評估指標。舉例來說，失智症長輩的空間感、方向感容易產生混亂，平衡感也不是很好，因此失智友善社區中的各項標示就得非常清楚、明顯，另為了避免長輩平衡感不好而容易跌倒，也要有無障礙措施。此外，像民衆會不會歧視失智長輩，以及交通、醫院、商家是否對失智長輩友善等也都是失智友善社區重要指標。

對於全臺4縣市所建置的失智友善社區，徐亞瑛表示，因各社區特性不同，指標強項也不太一樣，像烏來山區部落，鄰里都互相認識，因此失智長輩就算出門，也不怕走丟，大家對失智長輩都非常了解，也都非常友善，但在醫療資源方面就會比較欠缺。還有一些社區，主要優勢在於志工多、社區資源多，也有社區提供多樣化服務、課程，鼓勵失智長輩多參與活動，因為每個社區發展方向不同，步調有所差異，因此需要透過短、中、長期的規劃設法補足不足之處，並讓優勢延續下去。

友善居家環境

讓長輩享有行動自由不只社區支持很重要，居家環境也是健康老化、失智防治重點。像前述失智病友蘇女士，因為她曾從樓梯上摔下來，摔到雙手橈骨斷裂，她先生就在樓梯每一層、每一階貼上止滑條，為蘇女士精心打造了失智友善居家安全環境。國立臺北科技大學建築系助理教授李美慧表示，打造失智友善居家空間，並不是要讓失智長者都不動，整天在家裡看電視，而是希望讓長輩可以維持日常生活能力，空間調整到適切且容易進行的尺度，引導長輩做他/她真正想做的事情，維持正常生活能力、正常社交，認知功能與各項心理、生理機能才不會快速衰退。

所有人一起努力，活躍老化不是夢

健康署也呼籲，失智症並非正常老化現象，民衆若觀察到身旁親友有失智症早期跡象，應鼓勵勇於就醫、諮詢。談論失智症時，也要秉持正向態度，希望民衆可以扭轉對於失智症的誤解，且願意以友善態度積極回應失智長輩，讓所有長輩都能獲得尊重與理解，也希望所有人都能真正「活躍老化」，即使步入老年，一樣可以活得健康、快樂。

參考資料

衛生福利部國民健康署健康九九網站

(<https://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopicNo=166&DS=1-Article>)



薑棗陳皮茶

材料：生薑5片，大棗10枚，陳皮5克，綠茶5克。

作法：① 將所有藥材去除雜質並洗淨後備用。

② 將所有藥材至於鍋中，加水500毫升煮至沸騰後，轉至文火煮3~5分鐘，可依個人口味加入適量冰糖，關火。

③ 濾去藥渣，趁溫熱不燙口時飲用。

功效：本茶飲可驅寒，消積化食，調整腸胃功能。

食材說明

生 薑

性味：辛微溫無毒。

功效：發表散寒，溫中止嘔，鎮咳消痰，行水解毒。



大 棗

性味：甘溫無毒。

功效：補中益氣，健胃養脾，緩和強壯，生津益血，鎮靜利尿，調和諸藥。



陳 皮

性味：辛苦溫無毒。

功效：芳香健脾，理氣健脾，燥濕化痰，鎮咳止嘔。



大棗茯神粥

材料：大棗5枚，粟米50克，茯神10克。

作法：① 所有藥材洗淨備用。

② 先將茯神煎煮，濾取汁液。

③ 用茯神液與大棗、粟米同煮為粥，每日食用2次。

④ 將百合、蓮子、桂圓肉一起放入電鍋內鍋中，加水2~3杯，外鍋加水1杯，煮至開關跳起，略冷加入冰糖及枸杞即可食用。

用法：本藥膳此方具有健脾養心、安神益志之功效，適用於心脾兩虛、失眠健忘、精神不集中等症。

說明：大棗味甘，性溫，補中益氣、養血安神；茯神味甘，性平，寧心、安神、利水，適用於心神不寧、驚悸健忘之症；粟米，即小米，味甘、鹹，性涼，具有益氣、補脾、和胃、安眠等功效。



大棗茯神粥



認識阿茲海默症

人體是精妙的機器，各部位皆有其巧妙之功能，且遇到損傷也能自行修復。切菜切到手，消毒包紮後幾天即煥然一新；爬山腳踩空扭到，休息數天後也是一尾活龍。乍看之下似乎所有的機能都可以自行回復，但某些組織與器官的受損還是屬於不可逆的。如腦神經，其神經細胞在生長期後即不會增生，如有損傷則不能修復。腦血管疾病如中風，一直都佔據台灣國人前十大死因之前幾名。但除了中風外，腦神經之病變如失智症，也是在目前高齡社會中，普遍存在之現象。以衛生福利部與內政部之資料來看，台灣65歲以上的年長者，每12人就有1人為失智症患者；而80歲以上之盛行率更高，每5人中即有1人可能因失智症所苦。隨著社會走向中高齡社會，預估到民國120年，失智症即佔全國人口之2%。

失智症Dementia一字來自於拉丁文，de為遠離，mens為心智，即為思考能力和記憶力長期而逐漸地退化，並使個人日常生活功能受到影響；可能會伴隨情緒問題、語言問題、及行動能力降低等症狀。隨著年齡增長，不再像年輕時能一目十行過目不忘，但退化速度如要比正常老化要快，即為不正常之現象。最常見之失智症為阿茲海默症(Alzheimer's disease, AD)，為一種發病進程緩慢、隨著時間不斷惡化的神經退化性疾病；約為所有失智症中50-70%之成因，且一旦發生即不可逆轉。阿茲海默症有一定之進程，可由下面之敘述自我檢查，或觀察家中長者是否有類似之情況。

- 第1階段：無損傷（功能正常）：未受損傷的人沒有出現記憶問題，並且在醫患溝通過程中醫療保健專業人員也看不出明顯的症狀。
- 第2階段：極輕微的認知能力衰退（可能是與年齡相關的正常變化，或者是阿茲海默症的最早期徵兆）：旁人可能感覺到他們的記憶力下降，尤其是忘記熟悉的詞語或名字，或者鑰匙，眼鏡或其他日常物品的位置。但這些問題在進行醫學檢查過程中不明顯，朋友，家人或同事幾乎看不出這些問題。
- 第3階段：輕微認知能力衰退：在具有這些症狀的一些（但並非全部）人中可診斷出早期階段的阿茲海默症。朋友，家人或同事開始注意到他們的這些症狀。記憶或注意力的問題可在臨床試驗中加以測量，或者在詳細的醫患溝通過程中加以辨別。
- 第4階段：中度認知能力衰退（輕微或早期阿茲海默症）：在此階段中，可透過仔細的醫患溝通面談，可發現以下方面明顯的改變。不太知道最近發生的事。進行具有挑戰性的心算的能力下降。執行複雜工作的能力下降，例如行銷，為請客作計劃和準備晚餐或支付帳單，以及管理財務。對個人往事的記憶力下降。患者變得比較沉默寡言和孤僻，尤其是在社交場合或需要腦筋急轉彎的情況下。
- 第5階段：稍嚴重的認知能力衰退（中度或中期阿茲海默症）：在這階段記憶力出現較大減退，並且認知功能下降。需要一些協助來進行日常活動。
- 第6階段：嚴重認知能力衰退（稍嚴重或中期阿茲海默症）：此時記憶力不斷下降，可能出現重大個性變化，受影響的人在進行習慣的日常活動時需要大量協助。
- 第7階段：極嚴重的認知能力衰退（嚴重或晚期阿茲海默症）：這是該疾病的最後階段，患者

會喪失回應環境，進行對話的能力，最後無法控制行動。他們可能只會說單詞或片語。處於該階段的患者生活不能自理，需要別人照顧他們的日常生活，包括吃飯或上廁所。他們還可能失去微笑，在無支撐的情況下坐下以及抬頭的能力。還包含反射作用變得異常、肌肉變得僵硬、吞嚥能力下降等嚴重情形。

由於阿茲海默症之成因目前還不是很清楚，導致治療之手段侷限。平時可從多從事社交活動，活到老學到老如學習第二外語等，維持腦部之運作，為公認之預防與緩解失智症之方法。早期發現進而早期治療，延緩腦部功能之急遽喪失，進而維持自己與家人之生活品質。

參考文獻

- 107年國人死因統計結果 衛生福利部
"<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-48057-1.html>"
- Alzheimer's Association
"<https://www.alz.org/>" \h <https://www.alz.org/>



預防老年失智 腦力訓練怎麼做？

目前失智症還沒有任何藥物可以治療，因此如何預防失智症成為大眾關心的議題。隨著現今失智症的研究進展，對於預防或延緩失智症的因子也越來越了解，我們應積極增加大腦保護因子，同時遠離危險因子，以降低罹患失智症的風險。

增加大腦保護因子

• 勤動腦

從事刺激大腦功能的心智活動或創造性活動，養成終身學習的習慣，以增強腦細胞間有效的神經連結，能降低罹患失智症之風險。

建議：參加社區大學課程、學習新知，閱讀書報雜誌、寫作、猜謎、下棋、打麻將、撲克牌、桌遊，進行繪畫、園藝、手工藝或烹飪，規劃旅遊，參觀博物館及聽音樂會等活動。

• 多運動

養成每周進行兩次以上規律運動習慣，可降低近6成失智症的罹患風險。

建議：進行散步、騎腳踏車、爬山、游泳、瑜珈、太極拳、有氧運動等都是良好的選擇。

• 社會互動

多參與社交活動可降低罹患失智症風險約4成，孤單的生活方式會使認知功能退步速度較快，導致罹患阿茲海默症風險增加2倍以上。

建議：保持社會參與並多與人群接觸，如多與親朋好友互動、參加同學會、公益社團、社區活動、宗教活動等。

• 健康飲食

建議採取地中海飲食，地中海飲食被證實可降低心血管疾病及癌症的罹患風險，同時減緩阿茲海默症的發病機會。

建議：多攝取蔬果、豆類、堅果類、魚類(富含omega-3脂肪酸之魚類)，使用橄欖油等未飽和油脂來烹飪或調拌沙拉，可適量飲用紅酒/葡萄酒，但切勿過量。

• 維持健康體重

中年時期過重者($30 \geq \text{BMI} \geq 25$)的阿茲海默症的相對發生風險上升2倍，肥胖者($\text{BMI} \geq 30$)之風險提升3倍，而老年過瘦者($\text{BMI} < 18$)失智風險也會提高。

建議：避免肥胖、過重或過瘦，維持健康體位，BMI值於18.5~24間為最佳。

遠離失智症危險因子

• 三高(高血壓、高血糖、高膽固醇)

高血壓、高血糖、高膽固醇、腦血管疾病、心血管疾病等代謝症候群相關疾病都有增加罹患阿茲海默症的風險，研究顯示，糖尿病會造成記憶或認知的衰退，血管收縮壓 $>160\text{mmHg}$ 且未治療者，發生阿茲海默症的風險為血壓正常者的5倍。

建議：調整飲食及規律運動，維持正常血壓、血糖及膽固醇，高血脂、高血壓及糖尿病患者應及早接受治療。

● **頭部外傷**

頭部外傷是阿茲海默症危險因子之一，頭部曾受到重創的人罹患阿茲海默症風險是一般人的4倍以上。

建議：騎機車或單車、於工地或其他危險場所應配戴安全帽，避免頭部有受傷的機會。

● **抽菸**

抽菸是阿茲海默症的危險因子，持續抽菸的人認知功能退化速度較快，相對罹患風險上升近2倍。

建議：立即戒菸或尋求戒菸門診協助，可降低罹患風險。

● **憂鬱**

憂鬱患者發生阿茲海默症的機率也相對增加，研究顯示其相對風險值約為無憂鬱症病史者的2倍。

建議：以運動、瑜珈、靜坐等方式釋放壓力，並學習以正面積極的態度面對生活，接受自己、家人及同事的不完美。憂鬱患者宜定期接受治療。



出處：台灣失智症協會

■ HYPERLINK "<http://www.tada2002.org.tw/About/IsntDementia>"
<http://www.tada2002.org.tw/About/IsntDementia>

選對中藥 輔助您的專注力

失智症儼然已成為國人常見的疾病之一，據統計，每12位65歲以上年長者有1位是失智症患者。各種針對失智症的療法，除了基本的藥物治療，近幾年來也開始重視中藥支持用藥。

五種中藥可增進心理及大腦功能，專注在任務上面，清晰思考，提升工作效率，並同時減少憂慮的作用。

紅景天 (Rhodiola)

紅景天主要為改善記憶力和集中力，可增進靈敏度、忍耐力及減少疲勞。例如當人興奮、快樂，心情激素 (mood hormones) 上升時，腎上腺增加分泌皮質醇，此時紅景天會抑制皮質醇 (cortisol) 升高，因為皮質醇長期偏高，會影響學習能力。正常來說，長期食用紅景天有助於提高學習、記憶及穩定安多酚 (endorphins)，安多酚可以舒緩壓力及疼痛。

西伯利亞人參 (Eleuthero)

西伯利亞人參，可以幫助思路清晰，幫助短期記憶，促進頭腦靈敏度，也能調節身體壓力；另外也可增加活力，提高注意力及提振精神，因此不適合睡前使用，高血壓患者也不建議飲用。如果要服用西伯利亞人參，每天必須適量。

五味子 (Schisandra)

五味子很獨特，可同時鎮靜及刺激作用。有助於緩和和心理焦慮，不需要像咖啡因的東西就可以保持警覺感。研究發現它可以使人放鬆，工作表現佳，內心平和，增進閱讀理解及閱讀速度。此外，五味子有助於維持血壓正常，也有助於保護及治療肝臟。

印度人參 (Ashwagandha)

印度人參是印度土生土長，主要成分是抗氧化能力，增強免疫力及促進睡眠。另外當過度興奮以及很疲憊的人食用印度人參也可恢復平靜。且減緩疲勞，增強體能強度、耐力和記憶力。印度人參在緩和焦慮和壓力引起的失眠，也很有效果。但必須注意印度人參直接作用於甲狀腺，所以有甲狀腺功能亢 (hyperthyroid)，對茄科植物 (nightshades) 過敏，或是體內鐵質過多的人，應該要避免食用印度人參。

絞股藍 (Gynostemma)

絞股藍可以緩和憂慮、壓力和頭痛，以及經常耗用腦力而導致的失眠。傳統的絞股藍可以減緩疲勞和增強耐力，工作時間飲用是提專注力，傍晚飲用則是舒緩緊繃情緒，促進身體放鬆。此外，它有助於提升免疫力和作為抗氧化劑使用。

失智症，中醫有不錯的相對性治療對策。這對失智症患者來說，是多一種的治療選擇，以下則為已被臨床研究所證實的3項處方

❶ 鉤藤散：結合清熱、平肝、安神、補虛的方劑，在日本常被用來治療失智症，日本2005年發表的隨機雙盲對照試驗，發現鉤藤散能改善失智患者的智能與生活能力。

方劑：鉤藤、陳皮、半夏、麥門冬、茯苓、茯神、人參、菊花、防風、炙甘草、石膏、生薑。

❷ 抑肝散：是另外一個著名方劑—逍遙散的衍生方。是日本最常用來治療失智症精神跟行為症狀（Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia, BPSD）的中醫方劑，在2009年進行多中心的臨床試驗也發現，抑肝散對於容易激動、易怒、易焦慮、情緒不穩定等症狀較有幫助。

方劑：當歸、白朮、茯苓、鉤藤、川芎、柴胡、甘草。

❸ 半夏厚朴湯：針對失智症者容易因感冒嗆咳引發肺炎的問題，服用此藥方有止咳化痰，提早治療，預防造成肺炎的風險。臨床試驗中發現，若病人規律服用半夏厚朴湯，可以降低將近五成的吸入性肺炎風險，同時因為肺炎而與死亡的風險也下降近六成。半夏厚朴湯能夠促進老年人與帕金森氏症患者的吞嚥功能，讓吞嚥反射變得更加順暢且減少延遲，患者比較不容易嗆到，就能夠減少吸入性肺炎。

方劑：半夏、厚朴、茯苓、生薑、乾蘇葉。



參考資料

- 五種提升專注力和減少焦慮的中藥
([HYPERLINK "http://www.epochtimes.com/b5/16/3/30/n7472992.htm"](http://www.epochtimes.com/b5/16/3/30/n7472992.htm)
<http://www.epochtimes.com/b5/16/3/30/n7472992.htm>)
- 5穴位、4藥飲中醫也能治失智
([HYPERLINK "http://missing.tw/?p=1163"](http://missing.tw/?p=1163) <http://missing.tw/?p=1163>)

正確飲食 補充你的腦力

您是否早上起來昏昏沉沉無法思考自己身在何方？或者您有時候想不起來前片刻正要敘述甚麼下片刻卻忘記了。今天要來跟您介紹正確飲食能補充您的腦力。大腦其實就像身體的遙控器，負責運轉你的心臟跳動和肺部呼吸讓您能動、能感覺、能思考。這就是為什麼你的好想法總是在您最佳狀態的時候浮現出來。

食物扮演重要腳色它將讓您的腦袋健康並且能改善心理像是記憶或是專心。今天將要介紹下列食物來補充你的腦袋~

① 魚 (深海魚油)

當人們在談論幫助腦袋的食物，魚會是最棒的首選。

那有哪些類型的魚類可以幫助腦力呢？有鮭魚、鯉魚和沙丁魚。上述這些魚都富含omega-3脂肪酸。人的腦部由脂肪所組成，而其中一半的脂肪就是omega-3脂肪酸。您的腦部將會利用omega-3脂肪酸來建構腦部及神經細胞，這些脂肪就是最重要建立您的學習力及記憶。

Omega-3脂肪酸對您的腦力還有下列其他好處，像是預防老人癡呆。缺乏omega-3脂肪酸會學習有障礙及與憂鬱症有關係。有研究指出，人們吃烤魚會增強腦中裡的灰質。灰質包含大部分的神經細胞有關做事情決策、記憶、情感等。所以魚油—是你最佳的首選。

② 薑黃(解醒薑黃)

這種深黃色香料咖哩粉末其中關鍵成分，對大腦有好多很多好處。薑黃素中的薑黃活性成分，有被證實它可穿過腦屏障。這代表薑黃活性成分可以直接進入大腦並對細胞有所益處。這是一種有效的抗氧化劑和抗炎化合物，這是和大腦益處息息相關：

- 對記憶有益處：薑黃可以改善老年癡呆症狀。它可以幫忙清除象徵該疾病的神經炎症斑(老年斑)。
- 停止惡化：它可以增強身體的血清素和多巴胺並改善情緒。研究報告指出服用薑黃六週後可以改善憂鬱症狀，這效果跟施打抗憂鬱劑一樣好。
- 幫助腦細胞活化：薑黃是提升腦神經營養要素，是一種有助於腦細胞的生長激素。有可能助於人類雖著增加腦力退化，但是還需要更多研究報告。



看到那麼多薑黃有這麼多的好處，不妨煮份咖哩並加入薑黃粉，馬鈴薯，或是來杯熱騰騰薑黃茶立即來品嚐一下。

③綠茶(油切纖茶)

就跟咖啡一樣，綠茶的咖啡因可以提升腦功能。事實上，它可以改善機靈性、行為、記憶及專注力。此外，綠茶裡的其他成分對大腦也有益處。

- 成分之一：茶氨酸，該胺基酸可以穿過腦屏障並增強神經傳遞氨基酸，那是一種可以減緩緊張並讓您感到放鬆。茶氨酸也可以增加腦波來幫助放鬆並不會感到疲勞。另一項研究還發現，綠茶裡的茶氨酸可以抵消咖啡因的刺激作用並讓您感到放鬆。此外，綠茶富含多酚和抗氧化劑。這些也都是可以保護腦力避免受到腦力退化老年痴症和帕金森氏症的風險。甚至已經有報告發現綠茶可以改善腦部記憶。所以心動不如馬上行動，為自己泡上一杯四季都適合的綠茶飲吧。



參考依據

■ <https://www.healthline.com/nutrition/11-brain-foods#section11>

聖景中醫診所 孫聖景醫師專訪

與中醫的緣分

孫聖景醫師原是新竹科學園區的科技新貴，沒日沒夜的工作，在十一年的工作累積下，在一次的身體檢查中，發現血壓飆到180mmHg而無法下降，經同事介紹，在台中接觸了一位學氣功的師傅進行身體調理，頗有成效，後來毅然決然的辭去工作回家鄉高雄，在家靜養期間，想要多了解自己病因和如何保養調理，就訂購了後中醫叢書，抱持試試看的心態，靠著過去求學中，打下的堅定基礎，讀了四個月後，順利考上後中醫。穿插個小故事，孫醫師說後中醫開學的第一天，有位老師說請問有人沒有補習的舉手，孫醫師是唯一的一個，從而開始踏上中醫這條道路，筆者敬佩認知，學霸孫醫師。



孫聖景院長

醫師治療理念

孫醫師表示從後中醫到自行開業，今年邁入第九年，診所成立約一年九個月，主要純內科，不採用針灸，多半與順氣療法為主。孫醫師對婦科有相當把握，例如痛經、經期混亂和多囊性卵巢症候群等相關症狀。孫醫生開玩笑地說，以前是老實的科技工程師，不會主動宣傳，病人多半是人間口耳相傳慕名而來。孫醫師舉個實例，新竹某個學校中義工媽媽，經常性發生月經經血無法停止，來到了孫醫師診所，孫醫師經由氣循理論，發現這位病患，其實是肺部所引起的婦科疾病，藉由科學中藥的調理後穩定了情況。多囊性卵巢症候群，孫醫師有自信表示這真是疑難雜症，但對症下藥，七八成病人都可以有效改善問題。有位外型胖胖的國中女生，孫醫師一眼就判斷出是典型的多囊性卵巢症候群的患者，女孩媽媽表示，女孩在國中一年級初經後，國中快畢業皆沒有月經來過了，給予一個月後的治療，終於出現第二次月經。

不孕症案例方享

孫醫師最為拿手且多次治療成功的是不孕症，就連筆者在訪問前就已知聽聞此為孫醫師的強項，統計過開業時間(一年九個月)至今，已經讓十三位女性順利懷孕，成功的比例相當驚人。

孫醫師也不吝嗇地分享幾個例子。個案一，李小姐是名國小老師年紀約42歲，孫醫師發現病患下半身濕氣太重，導致受孕環境不好，經由一個多月的調理後，順利懷孕。個案二，蔡小姐已經做了兩次人工試管，但不幸地皆失敗，來到孫醫師的診所，孫醫師經由氣循經絡發現，右邊卵巢和子宮氣血阻塞，也治療後也順利懷孕。個案三，蔡小姐已育有一名孩童，但在準備第二胎的過程不盡順利，尋求孫醫師的幫助，發現是多囊性卵巢症候群的患者，經由調理後也順利懷孕。個案四，謝小姐表示泌乳激素過高，讓身體誤認一直呈現哺乳狀態而導致不孕，孫醫師利用科學中藥調理後，再一次的回診，謝小姐開心表示這次員工體檢，泌乳激素含量幾乎回到正常值，再之後沒多久後順利受孕。個案五，林小姐，41歲，已經有高中的小孩，本意是調理婦

科疾病，也因為婦科問題解決後意外的懷孕了。個案六，林小姐已經懷孕過兩次，但均因小產而未有子女，經過孫醫師在她懷孕初期進行調養且囑咐特別注意之事項，終於順利生產了。個案七，陳小姐是名護理人員，孫醫師原先都只是負責治療腳傷等等問題，但有順道提到想懷孕的事，但很神奇的這些外傷經由內科醫療調理好後，就意外懷孕了。個案八，某小姐早已放棄懷孕，孫醫師發現此小姐全身水腫，再加上老公長年在越南經商，經孫醫生調理好的後就意外懷孕。個案九，林小姐，來到門診後，孫醫師發現，林小姐的子宮氣完全沒活力，雖然是女人的外表但是小孩的子宮，藉由孫醫師活絡氣循林小姐的子宮後，也順利懷孕。孫醫師表示，其實不孕症的困難度原高於其他很多疾病，但他也是一種想幫助人的成就感，看到這些病人也獲得自己夢寐以求的孩子，想想也值得了。

推薦中醫養生方法

孫醫師表示養生方法，避免受傷、要動和飲食。

避免受傷的理論是來自於孫醫師在竹科工作時血壓高，後來自己念中醫後發現，其實就是上班時間一直坐著，且小時候可能髖關節受過傷，氣血不通順後，長大引起的高血壓，另外，像多囊性卵巢症候群多半都是腦傷後引起腦下垂體分泌賀爾蒙異常。所以，孫醫師建議若有小孩，要避免小孩有太多外傷，會導致氣循不順可能引起日後很大的後遺症。要動，每天都要運動，肌肉骨架都可以維持，孫醫師說看診幾乎都坐著，不管再晚，都會去學校校園中慢走30分鐘以上。飲食，孫醫師都只吃老婆煮的健康餐點，因為外面的食材原料、烹調方法和加工調味無法依自身的健康狀況做調整，有時自己一吃舌頭就會有不適感，進而感覺身體的五臟六腑都受到影響。

筆者可感受孫醫師是個自信、幽默風趣的醫生，有一套獨特的見解，也很感謝孫醫師給了我更廣的眼見及新知。



孫聖景 醫生

學歷

- 義守大學中醫醫學士
- 台大電機研究所碩士
- 台大電機學系學士

經歷

- 秀傳中醫醫院 中醫部醫師
- 李思慧中醫診所 中醫師
- 癸貞中醫診所 中醫師

專長

- **一般內科：**
感冒、咳嗽、頭痛、胸悶、心悸、便秘、腹瀉腹痛、腸胃機能障礙、痔瘡、食慾不振、暈眩、失眠、體質調整、肝膽疾病、腎炎、三高代謝症候群、過敏性鼻炎、慢性鼻炎
- **婦兒科：**
不孕症、多囊性卵巢、月經不規則、子宮肌瘤、巧克力囊腫、痛經、白帶、盆腔炎、更年期障礙、小兒轉骨調理、小兒過敏
- **傷科：**
關節炎、落枕、各類筋骨痛症
- **特殊門診：**
甲狀腺機能問題、異位性皮膚炎、濕疹、蕁麻疹



門診時間

| 診別 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
|---------------|----|---|---|---|---|------------------|------------------|
| 上午09:00-12:00 | | | | ● | ● | | ● 08:30-12:00 |
| 中午14:00-17:30 | | ● | | ● | | | |
| 下午18:00-21:00 | | ● | ● | | | ● 17:00-21:00 | |

聖景中醫診所

- 預約電話：04-728-7371 Line ID：phase.lock
- 院所地址：彰化市中正路二段463號 (平和國小對面)

青春期常見的婦科用藥問題

初經來月經不規律，吃四物湯可以嗎？

吃四物湯可改善月經來肚子痛嗎？

停止在經後自行服用四物湯吃，四物湯原本只有四味藥（當歸、川芎、白芍、熟地），等比例用藥時是傷科受傷時之用藥，比例不同，功效就不同，如果熟地、白芍加重，滋補效果佳；當歸、川芎加重則活血作用較佳。許多店家為了口感較佳，會再加入其它藥材，例如枸杞、黃耆、肉桂等，在青春期就學的小女孩，壓力大而常熬夜，服用後常火氣大，青春痘增加或月經提早，或月經量增多，建議可找尋合格之中醫師給與治療，切勿自行服用四物湯調經，因為四物湯歸為養血活血之藥物，故可能加重其不正常出血之狀況。

青木瓜排骨湯可以豐胸嗎？

青木瓜基本上含有的營養素中，有維生素A是屬於油脂性維生素，及蛋白分解酵素，可幫助肉類蛋白分解氨基酸，或消化蛋白等。而排骨含有脂肪和蛋白質，所以青木瓜和排骨搭配一起，可以達到增加脂肪吸收，有可能可以幫助豐胸的效果。但是也得考慮遺傳的因素，並不是每個人都適合，所以還是要看體質比較好。長高方要在何時吃？

聽從醫師對小女孩發育期的建議及處方用藥，例如：在月經初潮前兩年，因為卵巢機能未完全發育成熟，故常見到無排卵性之陰道出血，一般而言可以不用特別治療。

在乳芽發育時期身高亦開始快速成長，適當的幫助成長處方可以幫忙成長，但不適當的成長處方反而會讓性早熟。



資料來源

■ 衛生福利部中醫藥司網站

(<https://dep.mohw.gov.tw/DOCMAP/cp-881-48494->

中藥小故事

天麻

很久以前，雲南彝族山寨中，有一對戀人——美麗的依麻與青梅竹馬的阿基相愛。有一天，依麻感到一陣天旋地轉，以後就常眩暈，嚴重時還會四肢痲痺。依麻四處求醫皆無效。

依麻不想見人時，就在房門口放一塊木頭，令阿基在門外苦徘徊。有一天，依麻含淚叫阿基不要再來看她，恐怕她的病難好而拖累他，說完又發作，頭痛欲裂，抱頭倒地，抽搐不止。依麻的病越來越嚴重，為了阿基的幸福，她離家出走，往深山裡去！

阿基始終沒放棄，到處去找醫生，好不容易請到了醫生，卻不見依麻影子！他立刻追出去找，一聲一聲地呼喚依麻的名字。依麻躲在草叢裡，聽到狼嚎虎嘯聲，也聽到阿基的呼喚，聲聲入耳，令人心碎！阿基好不容易找到依麻，勸她回家。見草叢中有露出根莖的植物，其莖淡紅色半透明，隨手挖回煮湯給依麻服用，依麻的病竟日漸康復。



阿基又上山挖藥，分給有頭痛、風寒濕痺的人，療效都很好。大家感謝依麻和阿基，認為是老天所賜，故稱之為天麻！

唐明皇李隆基，每日必晨服一盅赤箭粉(天麻粉)，作為益壽滋補上品，飲罷後上朝。他的姑母太平公主，欲仿效祖母武則天，企圖謀皇篡位，命宮女袁荅荅在赤箭粉中下毒，但因事跡洩露而失敗。

天麻屬蘭科多年生草本植物，性味甘平，入肝經，《本草經》列為上品。功能：平肝鎮靜、止癱祛風通絡。

《本草綱目》載：「補益上藥，天麻第一。助陽氣，通血脈，開竅生機。」清代張志聰認為：「天麻功同五芝，力倍五參，為仙家服食上品。」天麻入藥已有兩千多年歷史。

■ 資料來源：

■ <https://www.watchinese.com/article/2016/22574?page=show>

天麻的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Gastrodia elata* Bl.

俗名(Common Name) (中) : 赤箭, 赤箭天麻, 石箭, 明天麻, 定風草根

(英) : Tian Ma、Gastrodia Tuber

來源(Source) : 為蘭科 (Orchidaceae)植物天麻 (*Gastrodia elata* Bl.)之乾燥塊莖。

藥材性狀

- 本品呈長橢圓形，扁縮而稍彎曲，長5~8cm，寬2~6cm，厚1~3cm。
- 外皮剝落或部分殘存，表面黃白色或淡黃棕色，具環節，有點狀痕點或膜質鱗葉，有縱皺紋。
- 質堅實，半透明，不易折斷，斷面較平坦，角質樣，氣特異，味甘、微辛。

顯微性狀

- 本品橫切面，最外有時有殘留的表皮組織，淺棕色。
- 皮層細胞切向延長，靠外側的一至數層細胞壁稍增厚，可見稀疏壁孔。
- 薄壁細胞中含有多糖類團塊狀物，遇碘液顯暗棕色，有的
- 薄壁細胞內含草酸鈣針晶束。

顯微性狀

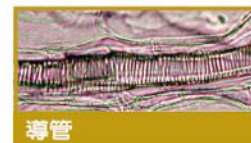
- 國家藥典委員會。(2015)。《中華人民共和國藥典》。中國醫藥科技出版社。58-59。
- 國家藥典委員會。(2009)。《中華人民共和國藥典中藥材顯微鑑別彩色圖鑑》。人民衛生出版社。103-104。



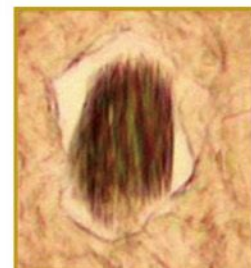
藥材圖



天麻顯微組織圖



導管



草酸鈣針晶

發現台南新景點

後壁區「蘭花生技園區」開放免費參觀喔
讓您透過AR科技互動體驗及蝴蝶蘭園區的參觀，
讓您更親近蘭花產業！



蘭花科技園區



防蚊包DIY

(需15人以上團體 7日前完成預約參觀)

參觀項目：AR科技體驗→綠色循環教場域→蘭花生態導覽

台南一日遊行程建議：

後壁區「蘭花生技園區」AR體驗&新市區

「港香蘭綠色健康知識館」喝養生茶手做茶包DIY樂趣～

★港香蘭茶包DIY體驗專案 定價150元 優惠價100元/人★

優惠內容

- 1.手做課程體驗茶包DIY一份(防蚊包或養生茶包)
- 2.館內專人導覽解說
- 3.養生飲品館-養生茶飲一份(價值100元)
～專業人員指導說明各藥材屬性～



茶包DIY

開放時間：

港香蘭綠色健康知識館
週日至週一08:30~17:00

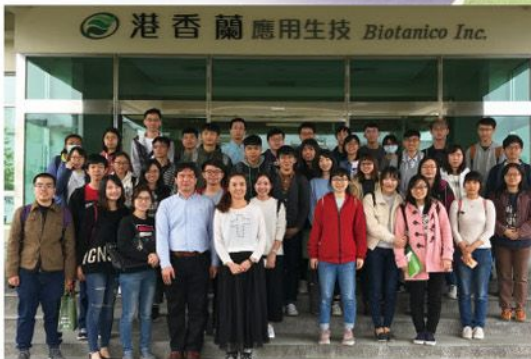
預約電話：06-5052505
地 址：台南市新市區南科一路1號

後壁蘭花生技園區
週日至週一09:00~17:00
(108/12/31止)

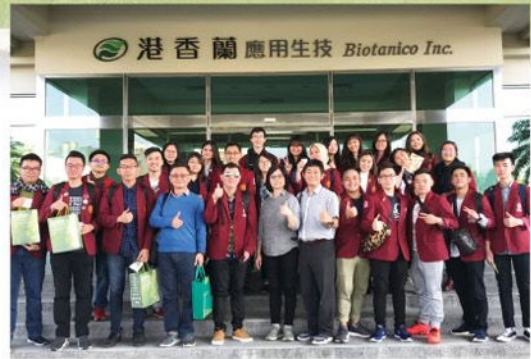
預約電話：06-6832091 0963-279213
地 址：後壁區長安里烏樹林325號

網址：www.biotanico.com.tw

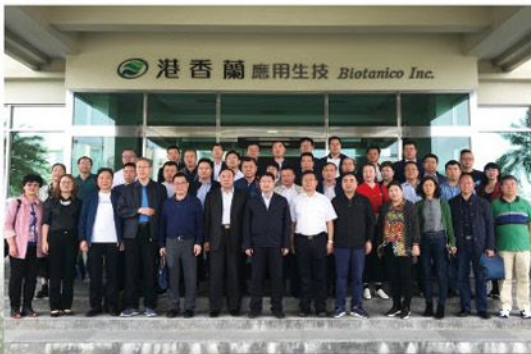
活動窗櫺



▲ 中國醫藥大學中醫系第50屆



▲ 印尼Untar 大學



▲ 甘肅省中醫藥企業經貿團



▲ 六甲國中

☑每日飲用
給您明亮好眼力！



天然

質純

健康

枸杞菊花茶 漢方

嚴選上等杭菊為底，結合枸杞、決明子等多項護眼素材，富含類胡蘿蔔素、玉米黃素、枸杞多醣、微量元素等多項珍貴有益成份，促進新陳代謝、舒緩眼睛疲勞，是您日常保健的好幫手。

溫潤甘甜·開拓視野

5 大特色!!

- 嚴選天然素材，無添加人工香料，呈現自然風味
- 口感清香芳醇，可連續回沖不浪費
- 單包鋁箔包裝，充氮保鮮，攜帶方便
- 通過國際級ICP重金屬、GC農藥殘留、微生物檢驗合格
- 投保產物責任險，安心有保障

您的三酸甘油酯過高嗎？ 調節血脂的最佳選擇！

港香蘭深海魚油軟膠囊

含有豐富EPA+DHA (1360±160 mg/日)

高三酸甘油酯血症

| | 理想濃度 | 邊際高危險濃度 | 高危險濃度 |
|---------------------------------|-----------|--------------|------------|
| 總膽固醇 (非禁食) | <200mg/dl | 200~239mg/dl | ≥ 240mg/dl |
| 低密度脂蛋白 膽固醇 LDL (禁食 12 小時) | <130mg/dl | 130~159mg/dl | ≥160mg/dl |
| 血液三酸甘油酯 (禁食 12 小時) | <200mg/dl | 200~400mg/dl | >400mg/dl |



衛生署健康食品認證 有助於降低血中三酸甘油酯

- 5大特色**
- 通過衛生署健康食品認證『衛署健食規字第000019號』
 - 採用國際級規格魚油原料 - 『通過美國食品藥物管理局FDA及美國藥典USP雙認證』
 - 魚油原料以GMP、HACCP標準和ISO9001認證生產製造
 - 採用專利萃取技術，魚油為TG form(三酸甘油酯形式)，吸收率高
 - 通過多項高規格品質檢驗合格



正在服用抗凝血劑者，例如阿斯匹靈...等凝血功能不全及嬰幼兒、孕婦或糖尿病患者，食用前請先徵詢醫師意見