

護腦食療，天麻黃精幫你增強記憶、加強腦血管

健康遠見 作者 / 周宗翰 發表日期 / 2015/9/9

腦絕對是人體運作最複雜、但是醫學對他的認知卻是最少的器官，人的大腦每天 24 小時運作，對於記憶、表情、說話、睡眠、智力以及生命表徵有著重大的決定關鍵。但是腦所引起的病症，如中風引起的半身不遂、癲癇引起的震顫、阿茲海默症、失智症或是重大外傷造成腦損害在處置上也是相對的棘手，對於家庭也會是重大的打擊。

在臨床上除了要努力治療患者本身外，對於家屬精神上安慰也一定不可或缺，而一般較常見的失眠、健忘、心神不寧、老人癡呆也是在門診很常見的疾病，通常找不到原因也常常歸類為自律神經失調。中醫以達到治未病為目標，平時的健腦保健就是能避免家庭陷入泥沼的不二法門。

中醫學認為心藏神，主喜；肝藏魂，主怒；脾藏意，主思；肺藏魄，主悲；腎藏志，主恐。神、魂、思、魄、志就是精神思維活動在各臟器的內在活動形成，而喜、怒、思、悲、恐則是內臟功能的外在表現形式。所以調養臟腑，亦是益智健腦不可忽略的治療大法。

而且由於腦有血腦屏障機制，故有相當數量藥物難以到達腦部發揮治療作用，能通過血腦屏障的中藥大約有 200 多種，佔常用千餘種中藥的 20% 左右。故調理臟腑來安神健腦是臨床上常用的方式，當然也可以用中藥直接補腦的方式，運用藥食兩用之品，通過向大腦補充必要的營養物質，使之促進大腦功能正常發揮，增益智慧。

人隨著更年期老化，肝腎虛損容易有健忘，智力減退的情形，由於腎藏志，肝主謀慮的理論，肝與腎直接主宰大腦的思維和智力。通過補益肝腎達到健腦的目的，維持腦髓的正常功能，人的聽覺、視覺、語言等智慧活動才能維持正常運作，中藥通過中藥補腎填精、充養骨髓，能收到很好的益智健腦效果。

天麻有補益肝腎，健腦、增強記憶和學習的功能，可穩定自律神經、鎮靜、改善失眠、降血壓與抗癲癇。天麻據《神農本草經》記載：味甘，性平，無毒，歸肝經，能息風止癇、平肝陽、祛風通絡，古人說天麻是神仙所賜的上天之物，所以有「天麻、天麻，天生之麻，神仙播種，凡人採挖」之說。

古人還說：「深山天麻真是奇，神仙播種地下生，果實成熟見其蹤，凡人無法能栽種。」天麻中含有 **Gastrodin**（天麻素）等有藥效的成分，現代醫學認為其有抗驚厥、健腦、延緩衰老、鎮靜、安眠、抗炎、提高免疫力、降血壓等藥理保健作用，可有效降低阿茲海默症及老年癡呆症發生的機率，對於心臟血管也有保護作用。天麻搭配藥物補益肝腎，醒腦益智，預防失智症與老年癡呆。

(本文作者為台北市立聯合醫院仁愛院區中醫科主治醫師)