



不分老少的健忘問題

文/周莉蕙中醫師

是否曾經有過走到某處，突然腦袋當機了，忘了要做什麼！相信這種令人沮喪的經驗很多人都會有。這可不是老人的專利，而用功到廢寢忘食的考生也是常見。有些人對往事容易忘記；嚴重者，言談不知首尾，事過轉瞬即忘。在《內經》、《傷寒論》稱之為「善忘」；也有「喜忘」、「多忘」，「好忘」、「易忘」，也稱記憶力衰退的「健忘」。

中醫有分以下幾種

1. 腎精虧虛的健忘：恍惚健忘，精神呆滯，毛髮早白，枯脆易脫，齒浮動搖，骨軟痿弱，步履艱難，舌淡苔白，脈虛。因為腎主藏精，主骨生髓，通於腦。腎精不足，腦海空虛，所以會健忘。治宜填精補髓，方用河車大造丸。

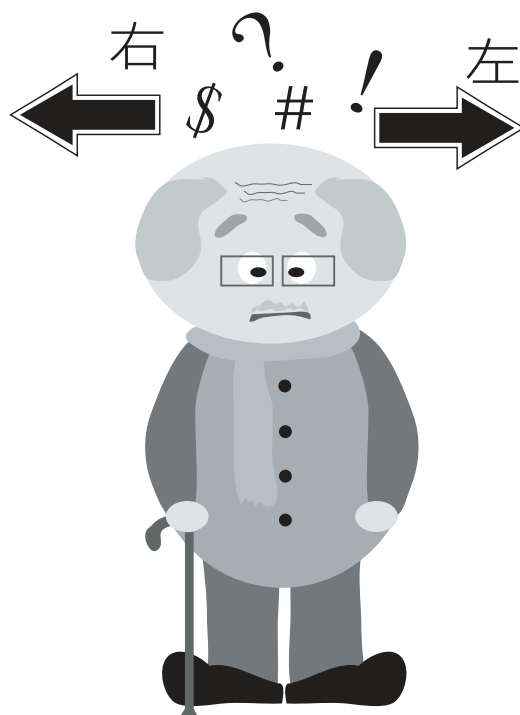
食療可選用：淫羊藿（是植物）二十克、川芎十五克、何首烏十克、決明子十克、枸杞子十克，加水三百西西，煮到一百西西後，每日早晨服用一次，可以改善精氣不足、容易健忘的情形。

2. 心腎不交健忘：常常善忘，虛煩不眠，心悸怔忡，頭暈耳鳴，腰痠腿軟，多夢遺精，潮熱盜汗，夜間尿多，舌紅苔少，脈細數。此證極為常見，偏於心火者，可用天王補心丹；偏於腎者，投

以六味地黃丸加減。

某家藥廠有出一種「讀書丸」產品，這是王肯堂著《證治準繩》內的古方，組成有菟絲子，遠志，生地，五味子，地骨皮，菖蒲，川芎，功用就是補養交通心腎、益氣活血、利竅通絡、升清健腦，以達益智健腦，增強記憶力。最適於熬夜讀書，造成健忘又睡不好的心腎不交這型。當然能不熬夜最好不要熬。另也應避免刺激性食物，燒烤炸辣及肥膩的食物，以免火上加油、腦竅不清。

若情況不是很嚴重，也可用遠志五



克、石菖蒲五克、野百合五克、益智仁十克等四味中藥磨粉後熱開水沖服後，每日一次，當食療用。可改善神不寧、心煩躁。

若有用眼過度而致眼睛充血、口臭、尿液的顏色深黃並較一般量少時，又同時兼有便

祕、喜歡喝咖啡者，或是擔心長期咖啡因之中樞神經興奮，造成體力透支，則可改飲用清肝明目茶。

材料：炒黑香之決明子一湯匙，枸杞二湯匙，冰糖適量。

作法：決明子和枸杞子一起放入不鏽鋼鍋中，加水三杯，放入電鍋中，外鍋加半杯水煮至開關跳起，濾除渣，加入適量之冰糖溶解（不加也很好喝），即可飲用，喝起來有中國咖啡的味道。

3. 心脾兩虛健忘：面色晃白，健忘怔忡，多夢少寐，氣短神怯，食少倦怠，腹脹便溏，婦女月經不調，苔白質淡，脈細弱。治在補益心脾，方用歸脾湯。女生比較多這型，平常龍眼肉、紅棗、黑棗多吃，桂圓紅棗茶是不錯的選擇。

食療有：益智補血寧心安神粥

材料：糯米半杯，百合（最好找新鮮的）一兩，蓮子（不需泡）一兩，桂圓肉一兩。

作法：將糯米、百合、蓮子一併放入



電鍋內鍋中，外鍋加半杯水煮至開關跳起。後再加入桂圓肉、少許冰糖，外鍋再加四分之一杯水煮至成粥程度即可食用。

4. 痰濁擾心健忘：健忘嗜臥，神志恍惚，頭暈目眩，心悸失眠，胸悶不舒，喉中痰鳴，漉漉有聲，苔白膩，脈弦滑。治宜化痰寧心，方用導痰湯、或黃連溫膽湯。這型的人要絕對的忌冰。瓜類水果生冷食物及濃茶要盡量少。

5. 瘀血攻心健忘：突然健忘，舌強語蹇，但欲漱水而不欲咽，腹滿而痛，疼痛拒按，面唇爪甲青紫，小便清長，大便色黑，脈結代。治宜活血化瘀，攻逐蓄血，方用血府逐瘀湯或抵當湯。這型的人平常川七粉可以多吃。

健忘不再是老人的專利，現代人日夜顛倒，妄想執著，食冰喝辣，種種因素累積下來，當開始有症狀時，就要留心了，提醒自己該打坐了，早點睡，作息正常，常運動，否則老化是很快的。