



Dementia

# 中醫失智長期照護技巧

Clinical Skill of Dementia Longterm Care for Traditional Chinese Medicine

執行編輯：林舜毅、李家瑜  
臺北市立聯合醫院仁愛院區



Dementia

# 中醫失智長期照護技巧



Clinical Skill of Dementia Longterm Care for Traditional Chinese Medicine

---

執行編輯：林舜穀、李家瑜

臺北市立聯合醫院仁愛院區

## 推薦序

中醫醫學浩瀚無涯，經過數千年傳承，歷久不衰，迄今更成為全球顯學，協助人類抵禦各種病菌、慢性病、文明病等威脅，觀諸中醫藥的蓬勃發展，可歸功於它的「親民」與「實用」等特質。中醫為了落實預防醫學、精準醫學與全人醫療等核心理論，積極地讓中醫藥與民間的日常生活相融合，在華人社會，有社區聚落的地方，就一定會有中醫藥的身影。

拜經濟發達與醫療進步之賜，國人的壽命不斷延長，臺灣更將邁入超高齡化社會，人口老化必然會為社會帶來更多照顧與醫療等問題，其中「失智症」是最令整個家庭與照護者備感壓力的沉重負擔，許多照顧者在面對失智症引發的不當行為時，往往會認定是長輩的情緒發洩或無理取鬧，多次安撫無效後，難免會失去耐心，引發對立衝擊，不僅讓照顧者心力交瘁，更會因此肇致家庭悲歌，因此，只要能夠改善失智症病友的行為問題，提升其自理能力，營造更好的生活品質，讓照顧者與被照顧者間獲得友善的互動，就能避免各種憾事發生，這也是中醫醫療最能發揮強項優勢的場域。

及早發現、立即就醫，絕對是預防或處理失智症最好的策略，如果發現家中長者有舉止異常、性格大變、容易忘記熟悉的事物，極可能是失智症的警訊，若越早能讓中醫介入，就越能有機會延緩失智症的後續效應、穩定長者自理生活的能力。中醫改善失智症的常用方式之一即是「頭皮針」，藉由大腦皮層定位，直接以針灸刺激腦部穴位，對於活化腦部神經、促進血液循環、提升自癒能力，都有很好的助益與效果，而依據中醫臟腑經絡理論，透過頭部經絡穴位的治療，是一種個別化醫療方式（精準醫療），可針對每個不同體質的病人，以及其罹患失智症的成因，進行個案評估分析，再施以專門的取穴方式，不僅安全、便捷、經濟，更能看見成效，搭配調整生活作息及運動保健，輔以諸如天麻等中藥材，對於改善長者的認知能力、活化腦部細胞、延緩神經衰退，都是臨床上有目共睹的成效。

林舜毅醫師學養豐厚、醫術精湛，秉持濟世救人的熱忱，長期研究失智症的中醫療法，並竭力推廣以中醫改善失智症的問題，造福無數的民衆與家庭，並獲得各界高度讚



揚，永兆曾建議林醫師，不妨將自身寶貴的知識與經驗，訴諸筆墨文字予以薪傳，以嘉惠醫界與民衆，感謝舜穀醫師的慈悲與愛心，爲了讓長者遠離失智症所帶來的苦楚、緩和腦部退化的時程，並提高照顧家庭的生活品質，特別於百忙之中，與李家瑜醫師合作將其多年的治療技巧，編纂成《中醫失智長期照顧技巧》乙書。

觀諸該書內容不僅是中醫治療失智症理論的精隨，更含括當代穴位按摩、藥膳食補、運動醫學等多元知識，無論是有心研究的醫者，抑或是憂心罹患失智症的長輩，乃至刻正照顧失智症者的朋友們，均能毫無負擔地閱讀與吸收，並可獲得良善的回饋，永兆深信，透過林舜穀醫師與李家瑜醫師深入淺出的介紹，讀者可以簡單、易懂、易操作地對失智症長者進行照顧、減輕失智症對家庭帶來的衝擊，值茲該書付梓前夕，欣喜之餘，爰鄭重推介！

中醫師公會全國聯合會 理事長  
詹永兆

## 推薦序

我很榮幸能為《中醫失智長期照顧技巧》這本重要的著作寫推薦序言。這是一本極具價值且具有創新性的書籍，涵蓋了中醫失智症的最新研究成果和治療技巧。

中醫治療失智症已經成為當代中醫研究的一個重要方向。隨著台灣進入超高齡化社會，失智症的發病率也在逐年上升。因此，開發出一套科學、有效、實用的中醫治療方案，成為了當前中醫學研究的重要課題之一。此書的作者林舜毅醫師學養豐厚、醫術精湛，研究失智症已有多年，其治療技巧在臨床實踐中取得了非常好的療效。

此書涵蓋了中醫治療失智症的最新研究成果和治療技巧，並且特別注重失智症長期照顧的問題。書中不僅詳細介紹了中醫治療失智症的理論和實踐，還提供了多種實用的技巧和方法，讓讀者可以在實際操作中得到實用的經驗和啟示。

我認為，這本書對於當代中醫學研究和臨床實踐都有重要意義。它不僅是一本綜合性的中醫治療失智症的專著，也是一本具有實用價值的指南。我相信，這本書將對中醫學的發展和中醫師的臨床實踐產生積極的影響。

最後，我要再次向讀者強調，失智症不僅是一個個人的問題，也是一個社會的問題。我們需要醫療專業人員、家屬和社會各界共同努力，提高對失智症的認識和照護水平，讓病患和家庭可以更好地應對這個挑戰。希望這本書能夠為此貢獻自己的一份力量，也期待讀者們能夠從中獲得寶貴的啟示和幫助。

中國醫藥大學中醫學系 教授  
愛群醫療集團 總院長  
賴榮年

## 臺北市立聯合醫院仁愛院區中醫失智團隊 編輯序

隨著衛生服部的大力推廣，到社區照顧關懷據點上課已經是許多長輩與照顧者的重要行程，最新的高齡照顧知識與日常保養方法，都可以在社區據點學習到，其中也包含許多中醫相關的課程。然而，目前關於中醫失智症相關的照護知識仍然相對缺乏，更遑論有完整的課程。

有鑑於失智已成為台灣民衆主要的腦部退化性疾病，民衆對於失智相關的照護知識需求也快速增加。臺北市立聯合醫院仁愛院區中醫科與中正健康中心合作，開設中醫失智症照護帶狀課程，利用 12 週的時間向失智個案、家屬與照護者介紹中醫對於失智症的照護方法，並分享腦部保健的知識。

課程分為四大部分，每段又可再細分為三個課程。一開始的總論中，我們先介紹中醫師最常採用的失智照顧方法，以及實用的穴位按摩和藥膳食補方法；認知功能與大腦退化章節中，我們會針對失智個案常出現的每一種認知退化症狀做專門介紹，包含專注力下降、記憶力減退、判斷力失準，以及語言力喪失等等。讓讀者可以了解功能的評估與促進方法，以及如何在日常生活中練習認知功能。在日程活動與生活能力中，我們著

重介紹失智症中後期常見的飲食吞嚥困難，與活動能力減弱兩大主題，分別介紹中醫的照護方法，並介紹如何利用八段錦鍛鍊來提升認知功能與身體活力。課程的最後一個單元是專門留給照護者的，失智照護者不僅要承擔極大的壓力，也容易會出現疲勞無力、失眠多夢等症狀，我們將介紹如何保養自己，幫自己充飽電的方法。

在課程結束後，我們決定將內容整理成冊，分享給台灣的中醫師與失智症照護者。我們要感謝許多專業人員在本課程的規劃與執行中提供了寶貴的經驗，更感恩所有參與課程的家屬與失智個案，讓本書的內容可以更加完整。也希望讓中醫失智照護的資訊可以遍及全台灣，讓更多人能夠一起參與。

台北市立聯合醫院仁愛院區 主治醫師  
台灣中醫家庭醫學醫學會 常務理事  
林舜毅



# 目錄

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ▪ 中醫可以為失智患者與家屬做些甚麼      | 13  |
| ▪ 中醫失智症穴位按摩簡介與實作        | 52  |
| ▪ 中醫失智症常用食療觀念與食補藥材      | 82  |
| ▪ 大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養 1   | 123 |
| ▪ 大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養 2   | 155 |
| ▪ 大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養 3   | 191 |
| ▪ 吃飯皇帝大，中醫師與您一起好好吃頓飯    | 227 |
| ▪ 一起來運動 - 八段錦與六神穴改善活動能力 | 255 |
| ▪ 腳骨勇健行遍天下，避免跌倒小妙招      | 287 |
| ▪ 中醫師和您一起遠離疲勞           | 311 |

# Contents

- 中醫師跟您一起睡個好覺 343
- 中醫師與您一同放鬆情緒 365

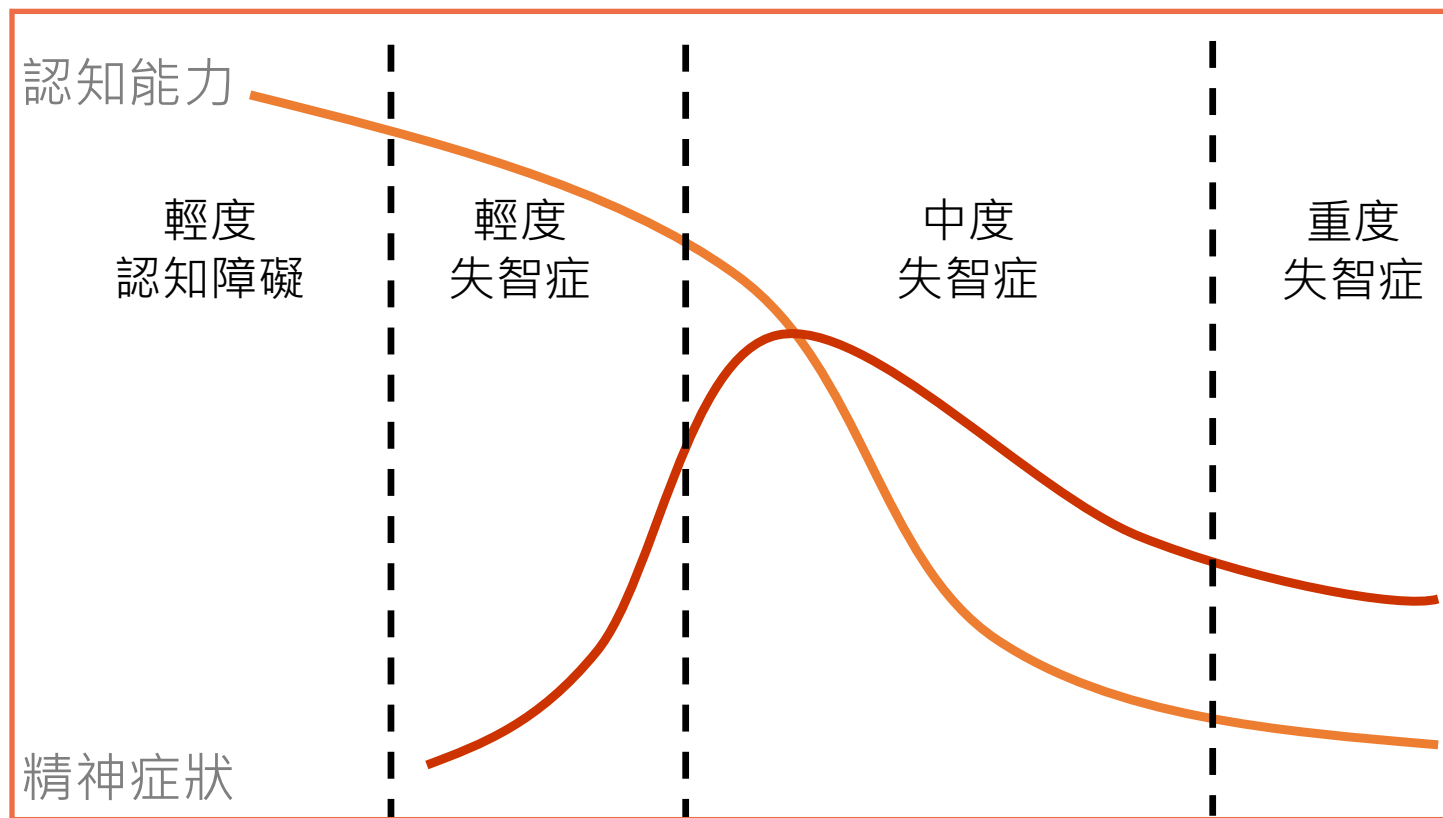




01

# 中醫可以為失智患者與家屬做些甚麼？





# 中醫怎麼治失智



輕

延緩退化 維持功能



中

緩和情緒 減少焦慮



重

預防嗆咳 減少感染

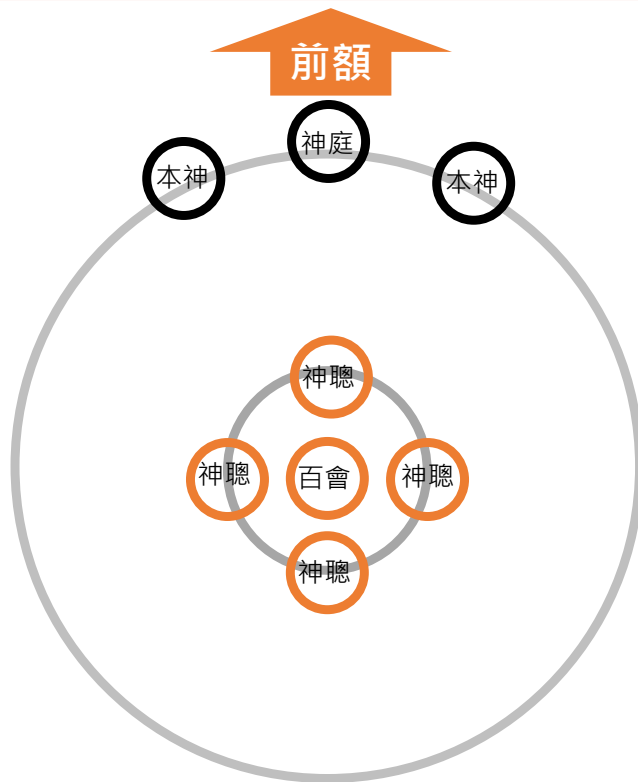
# 失智頭針治療

## 百會&四神聰

提升認知能力

維持肢體平衡

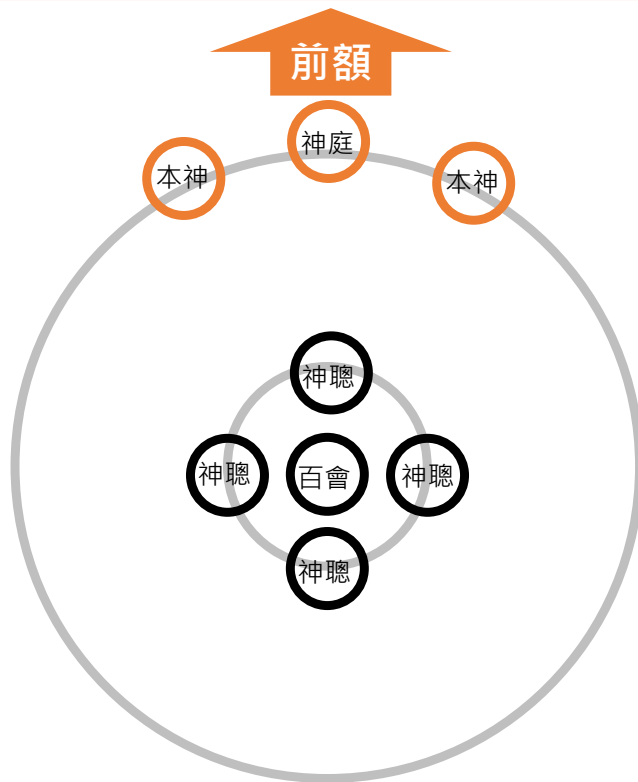
阿茲海默氏症



# 失智頭針治療

## 神庭&本神穴

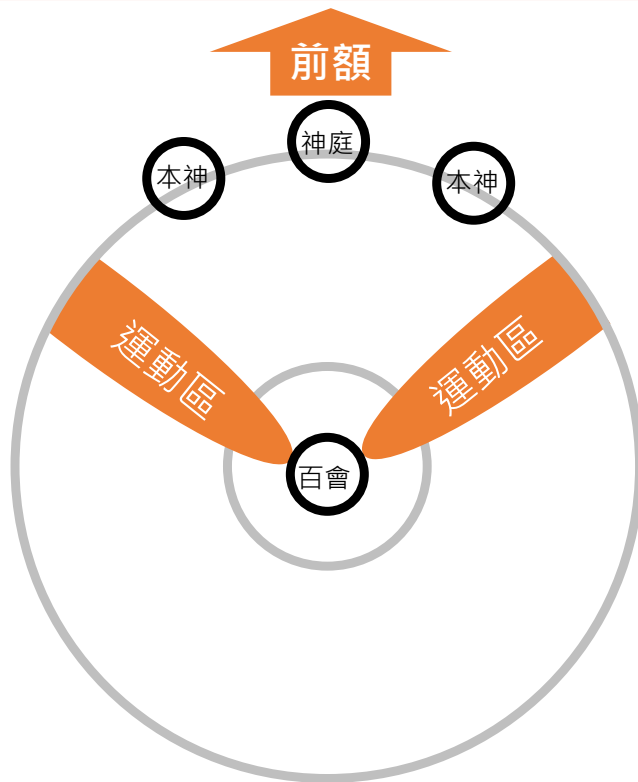
鎮定安神解鬱  
抑制焦慮妄想  
額顳葉失智症



# 失智頭針治療

## 運動區

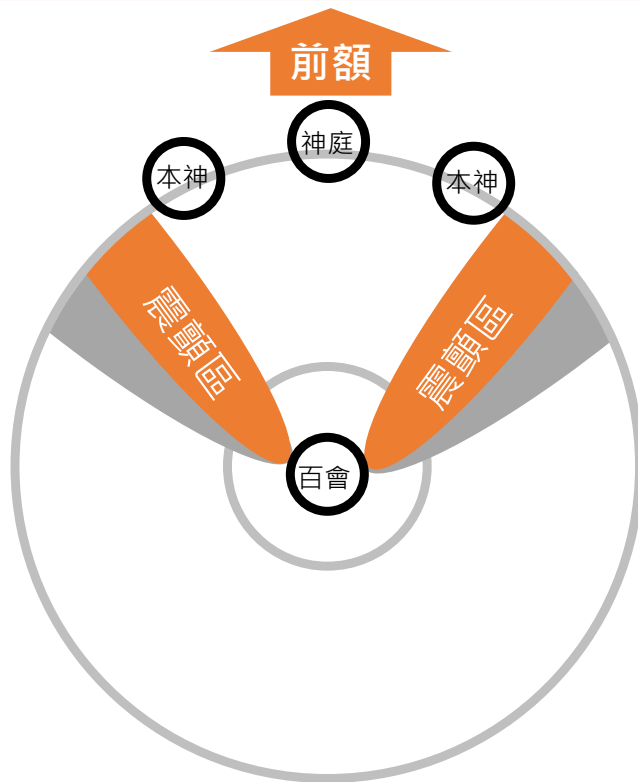
提升肢體活動  
血管性失智症



# 失智頭針治療

## 震顫控制區

抑制肢體顫抖  
帕金森併失智

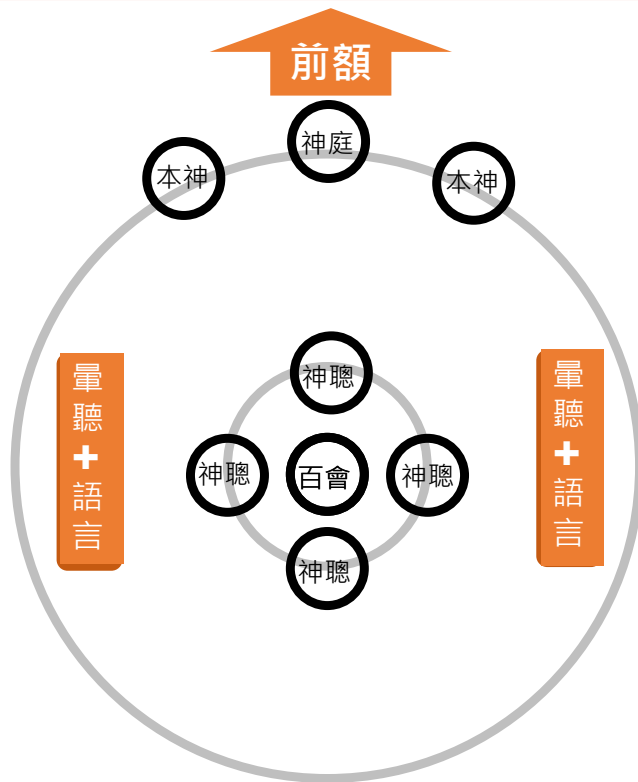




# 失智頭針治療

## 暈聽&語言區

維持語言能力  
減少聽力喪失  
額顳葉失智症



# 核心藥物 平抑肝風

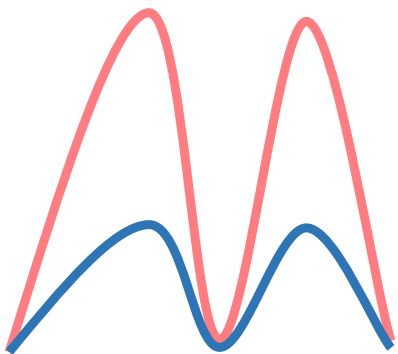
1. 精神行為症狀一定優先處理，否則認知功能無法提升。
2. 鉤藤(2-3)平肝熄風，抑制高漲情緒與妄想。
3. 天麻(2-3)平抑肝陽，減少重複行為及頭昏。
4. 菊花(1)疏散肝風，散外風輔助息內風。

# 核心藥物 重鎮安神

1. 減少情緒波動是最優先的事情！
2. 龍骨(3-5)重鎮安神，狂躁時重用。
3. 遠志(1-2)祛痰開竅，減少失眠健忘驚悸。
4. 石菖蒲(1-2)寧神開竅，注意舌苔是否厚膩。

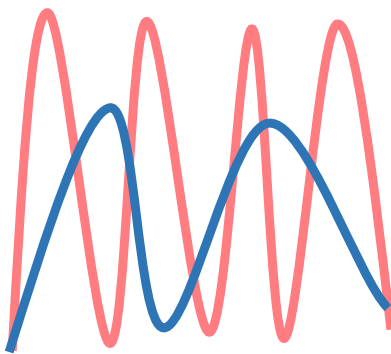
## 平抑肝風

鉤藤天麻柴胡  
降低嚴重程度



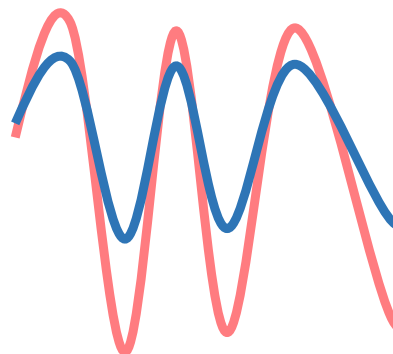
## 重鎮安神

龍骨 or 牡蠣  
減少發作頻率



## 寧心安神

石菖蒲&遠志  
提升醒覺程度



# 核心藥物 甘麥大棗

1. 病人接受度高，同時減少家屬照顧壓力。
2. 精神恍惚、悲痛欲哭、不能自主，呵欠頻頻
3. 可以高劑量多次給(每天3-4次)，再加入酸棗仁、夜交藤效果更加。

# 輔助藥物 補養脾胃

1. 促進病人消化吸收，加強藥物作用能力，維持病人營養狀況。
2. 黃耆(2-3)、人參(2-3)，補氣健脾。
3. 陳皮(1-2)、藿香(1-2)、茯苓(3-5)調理腸胃

# 輔助藥物 滋養陰液

1. 當病人津液缺損，症狀會更加難以控制，確認舌象是否乾裂？表面乾燥？
2. 麥門冬(3-4) 養陰生津 潤肺益胃 清心除煩。
3. 五味子(1) 生津斂汗、寧心安神。
4. 石斛(1-3) 養陰清熱，益胃生津。

# 失智症不同腦區退化

## 額葉

人格改變(Personality change)  
冷漠(Apathetic)  
運動不能(Akinetic)  
執行障礙(Executive function)

## 頂葉

失認症 (Agnosia)  
失用症 (Apraxia)  
定向障礙(Disorientation)

## 顳葉

失語(Aphasia)  
偏執(Paranoia)  
記憶缺失(amnesia)  
眩暈症(Vertigo)

## 枕葉

顏色忘名症 (Color Anomia)  
臉孔失認症 (Apraxia)  
枕葉型失讀症(Occipital Alexia)



失智個案不同腦區退化的應對方法



# 眼窩前額皮質(Orbitofrontal Cortex,OFC)



前額葉最下面，負責**整合**身體的感覺與情緒，並**判斷**應該要如何應對。

此區域受到損害，就會出現**無法抑制的情緒衝動**，突然暴怒、不聽解釋。

人格特質也會改變，會騷擾別人、亂講話，家屬常常會提到「**感覺得病人換了一個人**」

失智個案不同腦區退化的應對方法

## 眼窩前額皮質 – 建議穴位



絲竹空  
太陽穴  
童子膠



失智個案不同腦區退化的應對方法

# 背外側前額皮質 (Dorsolateral Prefrontal Cortex)



在前額偏上面位置，負責組織計畫與選擇，處理複雜問題及判斷排序。

區域出現問題，會無法一心多用，也沒辦法參與比較複雜的活動

稍微困難一點的事情就可能陷入「大腦當機」的情況，會固執的不斷重複第一動。

失智個案不同腦區退化的應對方法

# 背外側前額皮質 – 建議穴位

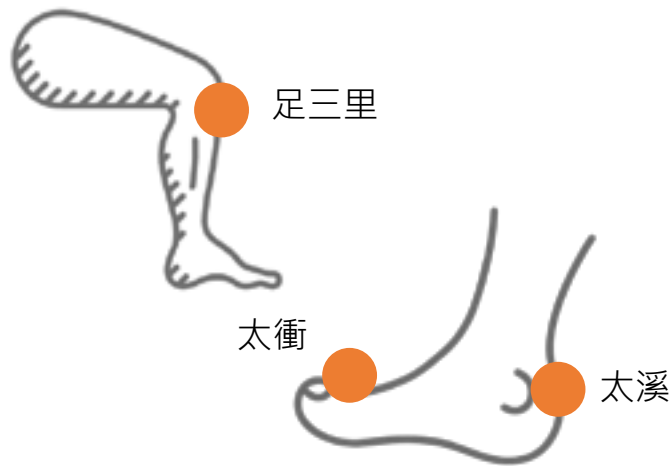


失智個案不同腦區退化的應對方法

## 額葉運動區域— 建議穴位



頭皮針



遠處穴

失智個案不同腦區退化的應對方法

# 頂葉退化 - 失用症



失用症

喪失**使用工具**的能力，會挑錯工具，或是無法正確的做出使用工具的動作。

---

例如請他用螺絲起子扭緊螺絲，卻把螺絲起子當作鐵鎚來釘釘子。

---

發病時還在工作的個案，頻繁發生**上班時拿錯工具**，一直打斷工作節奏。

# 頂葉退化 - 失認症



## 視覺失認症

**臉孔失認** - 無法將人臉與名字對上來，甚至會認為對方是跑來家裡的外人

---

**生活用品** - 無法辨認名字和使用方法困難，甚至放棄某些日常活動。

---

**日常溝通** - 無法理解和模仿別人的手勢，會發生辨認錯誤而引起誤會。

失智個案不同腦區退化的應對方法

# 頂葉退化 - 失認症



觸覺 / 本體覺

**左右不分** - 用左手摸右邊膝蓋，或是用右手拿左邊的原子筆，會覺得困惑。

---

**觸覺辨認** - 無法閉起眼睛，單用手指辨認物體的材質，感覺圖樣。

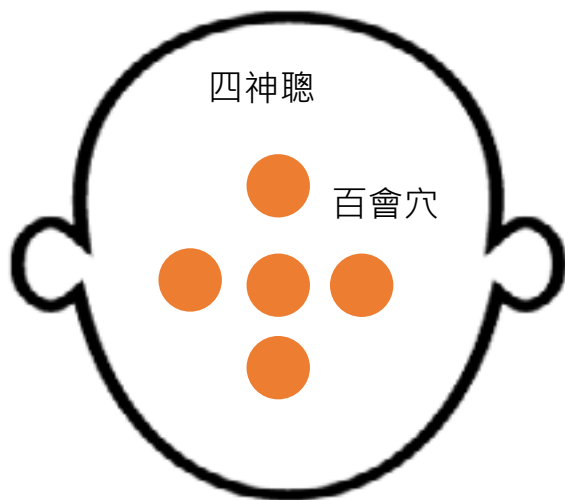
---

**動作協調** - 無法偕同視覺、觸覺與本體覺，例如精確地挑選正確的杯子，接水而不會灑出來。

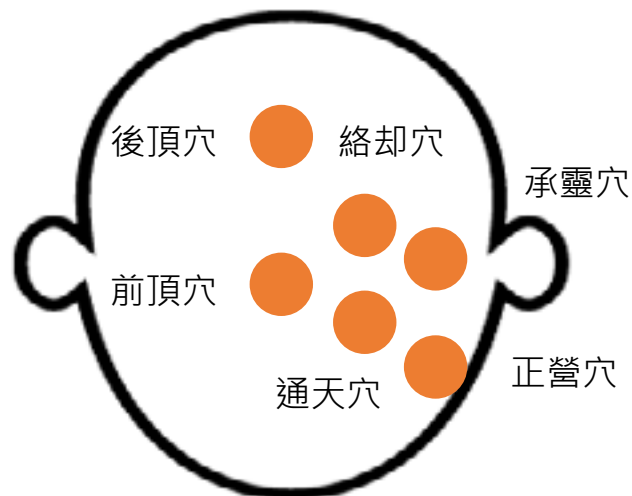
失智個案不同腦區退化的應對方法



# 頂葉退化症狀－建議穴位



基礎版



加強版

失智個案不同腦區退化的應對方法

## 頂葉退化症狀－建議穴位



頭皮針



開四關

失智個案不同腦區退化的應對方法

# 外側顳葉 — 語言與平衡



## 失語症

外側顳葉最靠近耳朵，主管聽覺的辨認和前庭系統，維持身體平衡。

此區受傷後對於語言的理解和聲音的判斷會開始出現問題，也會出現幻聽。

容易出現頭暈、天旋地轉、甚至連坐著和站立都難以忍受，不願意出門。

失智個案不同腦區退化的應對方法

# 內側顳葉 — 情緒與記憶



失語症

顳葉內側有海馬迴 (Hippocampus) ，  
會將短期記憶轉成長期的記憶。

---

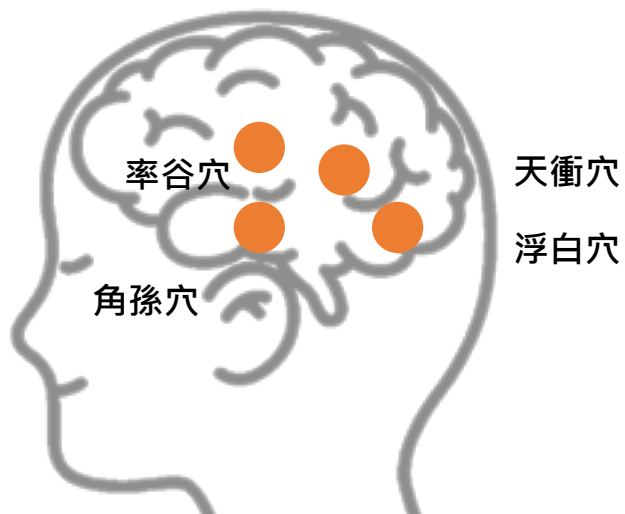
新的東西無法記起來，舊的記憶會更  
加鮮明，反反覆覆翻舊帳。

---

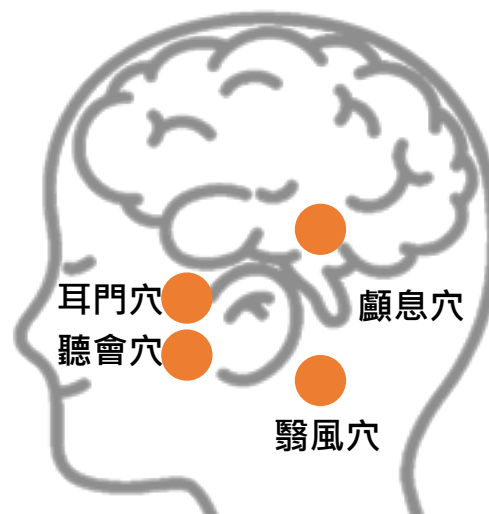
海馬迴出現錯誤表現得不只是記憶力  
損傷，也會產生似曾相似或陌生感覺

失智個案不同腦區退化的應對方法

# 顳葉退化症狀－建議穴位



基礎版



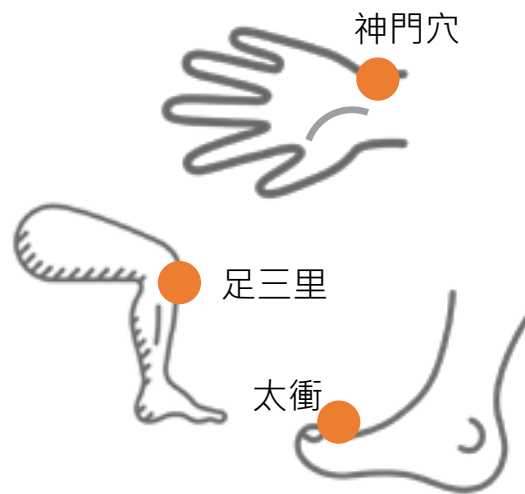
加強版

失智個案不同腦區退化的應對方法

# 顳葉退化症狀－建議穴位



頭皮針



遠處穴

失智個案不同腦區退化的應對方法

# 枕葉受損 — 視覺判斷



失認症

病人就會喪失對於空間的正常判斷，  
無法精確判斷遠近，或辨認物體外型

.....

常常會弄倒東西，或是拿東西反覆拿  
錯，把旁邊的東西都碰壞了

.....

無法正確辨認顏色、透過物體外型來  
判斷種類，甚至閱讀文字也有困難。

失智個案不同腦區退化的應對方法

# 枕葉受損 — 視而不見



視野變化

只能專注眼前，吃飯時只會顧著吃眼前這盤菜，只顧著跟正前方人講話

---

對於視野以外的人事漠不關心，能關注的視野範圍變得狹窄，易招危險

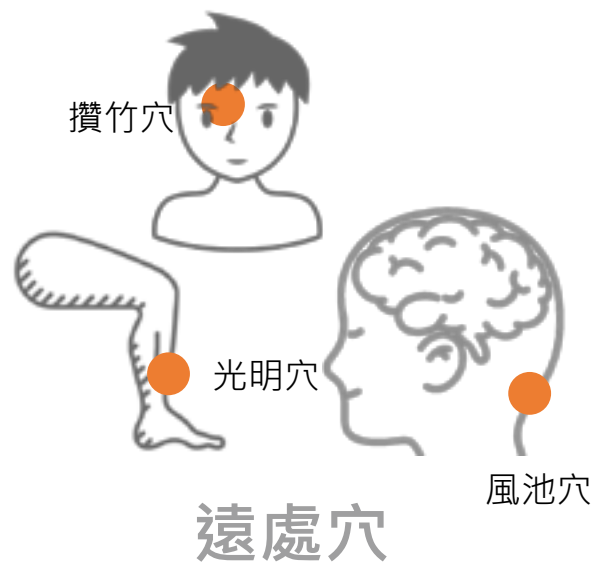
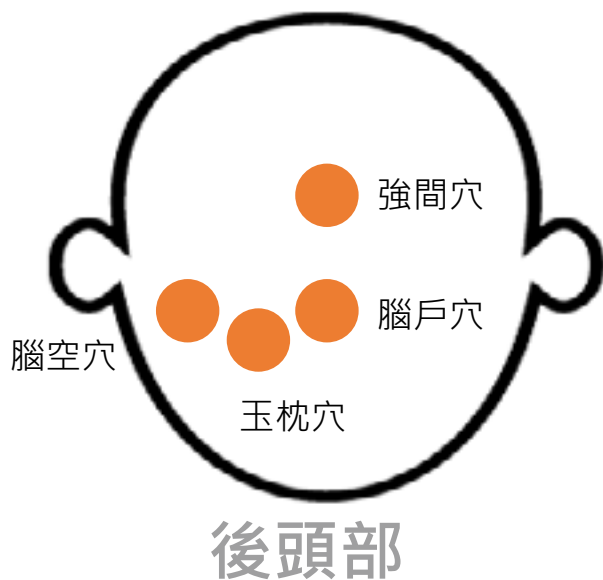
---

視幻覺 - 有人在家中走動，小動物從門口進出，或是在牆上或鏡子中看到人臉等等，常見於路易氏體幻覺。

失智個案不同腦區退化的應對方法



# 枕葉退化症狀－建議穴位



失智個案不同腦區退化的應對方法

# 夏天的失智

## 治療策略

謹防脫水

注意中暑

清涼降火



# 注意脫水徵兆



體溫上升  
脈搏加快

皮膚黏膜  
口舌乾燥

小便減少  
顏色深黃

莫名煩躁  
激動焦慮



缺水舌頭

# 解暑補水的法寶



甘蔗汁



西瓜

# 促進食慾的方法



陳皮



九層塔

# 冬天的失智

## 治療策略



憂鬱 冷漠 困倦 嗜睡  
無精打采 沒有反應



記憶力差 無精打采  
白天嗜睡 頭暈胸悶

心神  
失主



四肢無力 手腳冰涼  
舌白暗淡 脈象細弱

血脈  
失養



雙膝退化腫大無力  
無法站立超過30秒  
上下床均需攙扶

腰膝  
萎痹

心陽虛



腎陽衰



# 冬天注意事項



注意保暖 活動肢體  
補充熱量 活用辛辣

# 溫暖身體的食療



生薑



肉桂



02

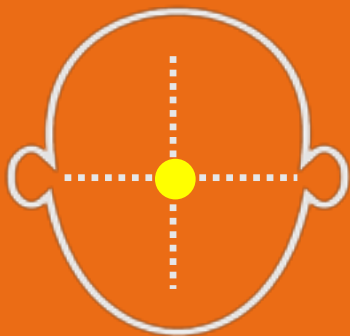
# 中醫失智症穴位按摩 簡介與實作



# 頭頸 穴道

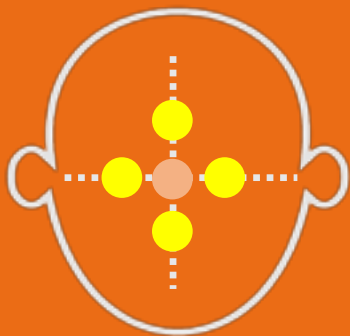
肌肉較少 輕柔按摩  
輕輕點按 繞圈迴旋  
注意脖子前血管神經

## 百會穴



腦袋鈍鈍 想事情非常困難  
精神不振 用大腦就會頭痛  
頭頂正中間 兩耳連線中點

## 四神聰



平衡不好 走路往同一邊歪  
記憶變差 重複問一樣的事  
百會穴前後座右各一指寬度

## 風池穴



容易眩暈 頭昏眼花

脖子酸痛 後腦勺痛

脖子後面骨頭突起內下方



## 安眠穴



難以入睡 夜間焦躁不安

睡不深沉 半也起來四處遊蕩

風池穴往前連線耳朵下方凹陷

## 太陽穴



兩側頭痛 頭皮異常感覺  
眼睛痠澀 眼淚長流不停  
兩隻眼睛外側凹陷處

## 神庭穴



頭腦昏沉 難以維持注意力

情緒起伏不定 時好時壞

前額正中間頭髮邊緣交界處

## 本神穴



行為古怪異常 動作脫序誇張

幻覺明顯 被害被偷妄想

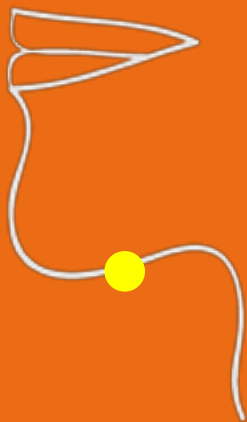
本神穴往兩邊分開尋找穴位

## 下關穴



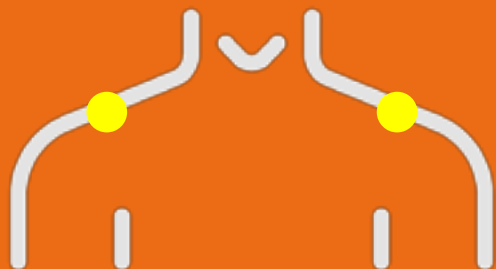
不會嚼食物 咬合力量不夠  
口水分泌不足 口乾舌燥  
兩側顴骨下方凹陷之處

## 廉泉穴



吞嚥困難 食物都含在嘴巴裡  
吃東西過程不順利 容易噎到  
下巴骨正中間凹陷的地方

## 肩井穴



肩膀僵硬疼痛 冷風一吹就痠  
容易落枕 睡覺起來脖子不能動  
兩側肩膀到脊椎連線正中間

## 天宗穴



躺在床上翻來覆去就是不舒服  
後背部總是緊繃 呼吸不順暢  
兩側肩胛骨的正中間所在



## 耳朵穴



情緒暴躁 不願意配合活動

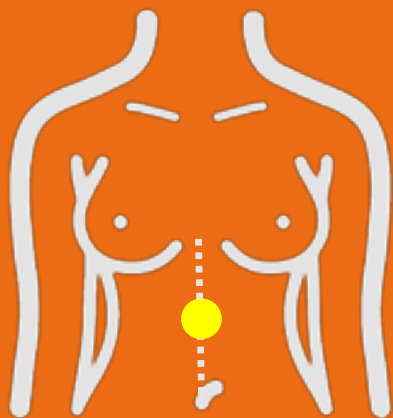
食慾不佳 不想吃就是不想吃

兩耳上中下凹陷處的穴位

# 腹部 穴道

穴位較深可以深按  
注意病患的疼痛感受  
順時針照穴位按摩

## 中脘穴

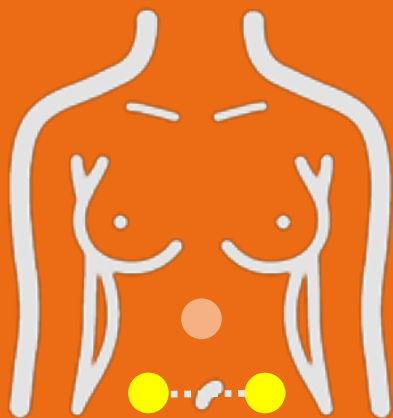


腹部脹氣 吃飯後肚子很脹

腸胃蠕動不佳 吃一點點就很飽

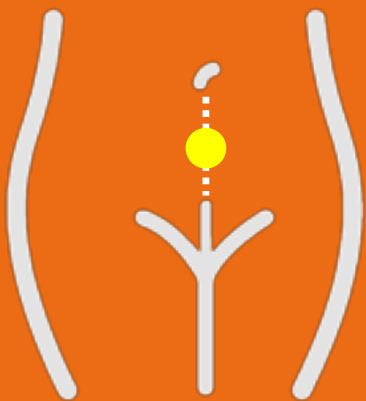
劍突和肚臍的連線中點

## 天樞穴



排便不順 便秘幾天好痛苦  
肚子悶痛 陣陣噁心食慾差  
肚臍兩側三根指頭寬度

## 關元穴



小便滴滴答答 一直上又出不來  
半夜一直跑廁所 沒法好好睡  
肚臍下方四根指頭高度

# 雙手 穴道

來回反覆 輕輕搓揉

注意是否有麻木疼痛感

手腕手掌手指均可以按摩

## 魚際穴



反覆感冒 常常咳嗽容易有痰  
呼吸不順暢 容易胸悶氣不順  
大拇指內側肌肉肥厚的地方

## 勞宮穴



心情容易煩躁 情緒容易失控  
暴躁易怒 但又說不出來氣甚麼  
手掌中間食指中指握拳之處



## 神門穴



睡眠不佳 夜間特別容易混亂  
容易受外界刺激 動不動生氣  
手腕內側小指頭端凹陷處

## 內關穴



異常精神症狀 易怒容易反抗  
心情陰晴不定 整天唉聲嘆氣  
手腕內側中間肌腱凹陷處

# 雙腳 穴道

注意局部是否有傷口或變形  
腫脹的地方由遠往近推  
力量輕柔避免引起疼痛

## 膝關穴



退化性膝關節炎 關節腫脹痛  
疼痛僵硬寸步難行 不想出門  
膝關節內側肌肉凹陷的地方

## 梁丘穴



雙腳無力抬起 爬樓梯困難  
稍微走一下就沒力 膝蓋痠痛  
膝關節外上側肌肉凹陷處

## 光明穴



老眼昏花 稍微用眼睛容易痠澀  
視物不明 看東西不清楚易搞混  
小腿外側中間腳踝上方

## 照海穴



雙腳水腫 久坐鞋襪繃緊不舒  
腳踝疼痛 中風僵硬屈伸不利  
腳踝外側正下方凹陷處

## 湧泉穴



不願意起身走路 下肢無力  
步伐不穩定容易跌倒 雙腳冰冷  
腳掌前方掌骨後側凹陷處





03

# 中醫失智症常用 食療觀念與食補藥材



# 可提供食品使用中藥材

為傳統食品原料且安全性高，可單獨食用、烹煮藥膳或做為單一品項產品。

---

# 可提供食品添加中藥材

可於食品製作中添加，不可單獨食用或萃取濃縮為單一品項產品，不得以膠囊或錠劑型態販售。



# 百合

1. 《本草綱目拾遺》清痰火，補虛損
2. 潤燥止咳，頻頻乾咳，咽喉乾燥。
3. 呼吸道黏膜乾澀，常感覺須清喉嚨。
4. 清心安神，輔助改善燥熱難眠。

# 銀耳



1. 肺(呼吸系統)燥咳嗽，喉嚨乾癢。
2. 胃(上消化道)陰不足，咽乾口燥。
3. 便溏腹瀉者不宜食用。
4. 新鮮木耳含朴琳類光敏感物，食用後照太陽可能引發日光性皮膚炎。

# 枸杞子



1. 《本草備要》「補虛勞，強筋骨，去風明目。」
2. 補肝腎益精血，明目：用於視力減退，視物模糊，以及因此產生的頭暈目眩。

# 石斛



1. 《本草綱目拾遺》：「清胃除虛熱，生津已勞損。」
2. 暑熱傷津，低熱煩渴，口燥咽乾，黏膜乾燥。
3. 胃部灼熱悶痛或灼痛，胃黏膜萎縮，食少嘔逆。

# 羅勒



1. 提升胃口，還能消除腸胃脹氣，幫助消化，減少反胃、噁心等症狀。
2. 減少油膩食物的噁心感，幫助消化。
3. 解除體表的症狀，例如皮膚水腫和濕疹等。





# 山藥

1. 《本草綱目》「健脾胃，止泄痢。」
2. 長者或久病期脾胃虛弱，進食量減少。
3. 身體倦怠無力，大便稀軟溏瀉。
4. 嚴重者中醫加用複方參苓白朮散。



# 生薑

1. 《本草備要》行陽分而祛寒發表，  
暢胃口而開痰下食。
2. 溫胃散寒提振食慾，抑制噁心嘔吐。
3. 薑辣素促進消化液分泌與鎮痛。
4. 胃酸過多胸口灼熱不宜食用。



# 龍眼肉

1. 《神農本草經》：「主安志，厭食，久服強魂魄，聰明。」
2. 老弱體衰心悸、失眠、健忘等。
3. 龍眼肉能補益心脾，養血安神。
4. 性質平和接受度高的滋補良藥。
5. 嚴重者中醫加用複方歸脾湯。



# 烏梅

1. 《本草綱目》「斂肺澀腸，止久嗽瀉痢，反胃噎膈。」
2. 澀腸止腹瀉，味酸具生津止渴之功。
3. 和胃止嘔，減少口中異味與噁心感。
4. 便秘患者，腸胃實熱積滯不宜服。

# 紅棗



1. 是最基礎的補養中藥，能補養元氣，適合腸胃虛弱，食量少，倦怠乏力。
2. 能養血安神，治療虛弱病人同時有情緒不安或容易擔心害怕。
3. 合併藥性較強烈的中藥一起服用，可以減少副作用，并保護身體。



# 山楂

1. 消積化食，尤為消化油膩肉食積滯之要藥。凡肉食積滯之脘腹脹滿、噯氣吞酸、腹痛便溏適用。
2. 能行氣止痛，適用於腹瀉伴絞痛。
3. 能增加胃中消化酶的分泌，所含脂肪酶可促進脂肪分解。

# 芡實



1. 《本草求真》「味甘補脾而使泄瀉腹痛可治；味澀固腎，而使遺帶小便不禁皆愈」
2. 健脾胃除濕邪，收澀腸道**止腹瀉**。
3. 收澀小便，減少遺尿與**夜間頻尿**。
4. 減少婦科**白帶**異常分泌物。

# 蓮子



1. 本品既可補益脾氣，又可澀腸止瀉，治療脾胃虛弱，食量少兼慢性腹瀉。
2. 能減少異常的婦科白帶分泌物。
3. 能養心安神，治療容易疲倦且容易煩惱、心悸、失眠。



# 蓮藕



1. 補養脾胃，促進食慾及消化。
2. 能收斂止血，能幫助消化道及口腔的出血的患者，特別是消化性潰瘍、消化道手術後幫助止血與恢復。
3. 含鞣質與天門冬素，能縮短出血時間。

# 薏苡仁



1. 脾胃虛弱兼有水液留滯體內，出現雙腳水腫、腹脹腹瀉，食量減少。
2. 舒筋脈，緩和攣急，對於下肢腫脹且容易抽筋，或肌肉活動僵硬。
3. 含薏苡仁油能降低橫紋肌攣縮作用。

# 薄荷



1. 疏散風熱，清利頭目，適用於感冒初起，頭痛、發熱、怕風寒。
2. 頭面部感染而出現頭痛、眼睛有血絲，咽喉腫痛。
3. 薄荷醇興奮中樞神經系統，擴張毛細血管，促進汗腺分泌。

# 決明子



1. 性質涼潤，有清熱潤腸通便之效，適用於大便乾燥、排出不順。
2. 明目，常用於眼睛乾澀、視物模糊不清，夜間視力減退。
3. 動物實驗可以降低血壓並及血清膽固醇升高，避免動脈粥樣硬化斑塊。

# 陳皮



1. 行氣止痛，強健脾胃。適用於腸胃脹氣，腹部脹痛、噁心嘔吐。
2. 對於感冒、慢性肺病、鼻胃管置入刺激引起的痰量多，反覆咳吐不盡有幫助。
3. 鮮橘皮煎劑有擴張氣管的作用。



# 青皮

1. 疏肝理氣、散結止痛，適用於脅肋脹痛及哺乳期的房脹痛或結塊。
2. 消積化滯、和降胃氣，行氣止痛。治療飲食過飽引起的脘腹脹痛。
3. 揮發油促進消化液的分泌和排除腸內累積的氣體。



# 薤白

1. 散陰寒之凝滯，行胸陽之壅結。對於胸部悶痛、甚至延伸到背部，伴有喘氣難以躺臥。
2. 行氣導滯、消脹止痛之功。治胃腸氣滯，腹瀉。



# 黃精

1. 能潤肺燥治療陰虛肺燥，乾咳少痰、久咳不止。
2. 補脾陰又益脾氣。若脾胃氣虛而倦怠乏力，食慾不振，脈象虛軟。
3. 動物研究具有增強免疫力功能、抗衰老、耐缺氧、抗疲勞能力。



# 桑葚



1. 幫助消化調理脾胃，緩解腹脹腹瀉，促進蛋白質消化吸收
2. 生津止渴兼潤腸，幫助乾硬糞便排出，但注意食用量過大會導致腹瀉。
3. 桑葚進入腸內能刺激腸粘膜，使腸液分泌增多，腸的蠕動增強。

# 膨大海



1. 清肺化痰，利咽開音。用於聲音沙啞、咽喉疼痛、乾咳痰少。
2. 潤腸通便，減少便秘情形。
3. 胖大海素對血管平滑肌有收縮作用，能改善粘膜炎癥，減輕痙攣性疼痛，水浸液具有促進腸蠕動。



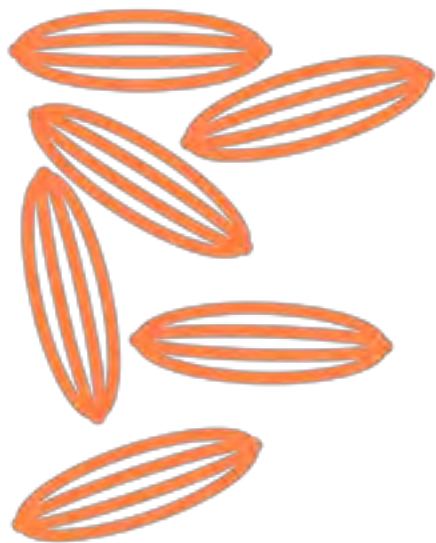
# 羅漢果

1. 咳嗽、痰黃而粘、咽痛、失聲、口苦乾。
2. 咽喉緊繃，喉嚨有東西卡住的感覺。
3. 相比於澎大海，放鬆聲帶效果更好，但是沒有潤腸且潤喉效果較弱。

# 八角茴香



1. 《本草綱目》「大茴辛熱暖丹田，開胃下食，調中止嘔。」
2. 散寒止痛，治療腹部脹痛觸診冰涼。
3. 作為調味料促進食慾。



# 小茴香

1. 散寒止痛，針對月經來時小腹部寒冷、悶痛。
2. 疝氣疼痛，腫脹；腸道蠕動不佳引起的下腹部與兩側疼痛。
3. 茴香油能增強胃腸運動，在腹氣脹時，促進氣體排出，減輕疼痛。

# 白豆蔻



1. 化濕行氣，溫中止嘔。脾胃氣滯的脘腹脹滿，胸口滿悶，不思飲食，噁心欲吐等。
2. 含右旋龍腦及右旋樟腦，能促進胃液分泌，增進胃腸蠕動，制止腸內異常發酵，祛除胃腸積氣

# 可提供食品使用中藥材

為傳統食品原料且安全性高，可單獨食用、烹煮藥膳或做為單一品項產品。

---

# 可提供食品添加中藥材

可於食品製作中添加，不可單獨食用或萃取濃縮為單一品項產品，不得以膠囊或錠劑型態販售。

# 番紅花



1. 活血通經，祛瘀止痛。對於經痛、子宮肌瘤、子宮肌腺症的疼痛。
2. 跌打損傷後疼痛，以及四肢末梢血脈閉塞產生的疼痛。
3. 抑制血小板聚集和增加纖溶作用；對子宮均有興奮作用，甚至發生痙攣，對已孕子宮尤為明顯



# 薑黃



1. 活血行氣，通經止痛。用於血瘀氣滯的心、腹、胸、脅痛，經痛。
2. 用於風濕臂痛，特別對於上肢的疼痛與僵硬有幫助。
3. 對高脂血症有明顯的降低作用；薑黃素能增加心肌血流量。



# 夏枯草

1. 清頭面部的火熱，消腫止痛。用於目赤腫痛，頭痛眩暈。
2. 用於高血壓患者同時出現頭部脹痛，面色紅熾。
3. 夏枯草有降壓及擴張血管作用。



# 魚腥草

1. 消膿排痰，幫助肺部與呼吸道感染後痰液排出，以及肺部感染復原。
2. 通利小便，對於泌尿道系統感染，產生的小便灼熱、排尿困難，頻尿。
3. 對多種細菌均有抑制作用；能增強白血球吞噬能力，提高免疫力。



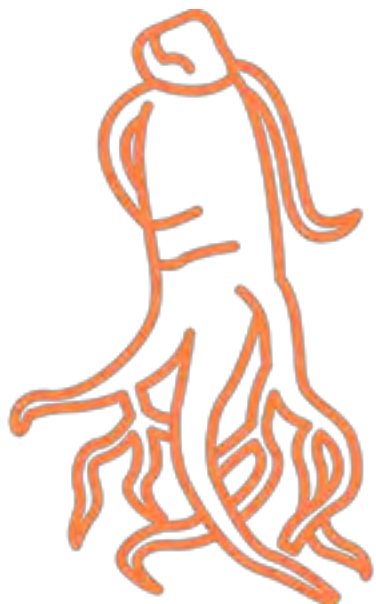
# 藿香

1. 芳香化濕濁，用於飲食髒污食物引起中氣不運所致脘腹痞悶，少食作嘔，神疲體倦。
2. 治療腸胃型感冒出現的惡寒發熱，頭痛脘悶，嘔惡吐瀉。
3. 促進胃液分泌，增強消化力，對胃腸有解痙作用。

# 麥門冬



1. 於肺陰不足，而有燥熱的乾咳痰粘、反覆咳嗽等，特別是秋冬乾燥時候咳嗽較明顯。
2. 能益胃生津潤燥，幫助口渴咽乾，大便燥結，心煩不眠，舌頭乾燥等。



# 人參

1. 大補元氣，補脾益肺。治療倦怠乏力，食少便溏，短氣喘促，懶言聲微，脈虛自汗。
2. 動物實驗發現有抗疲勞、增加心輸出力、增強神經活動，提高認知功能的效果。

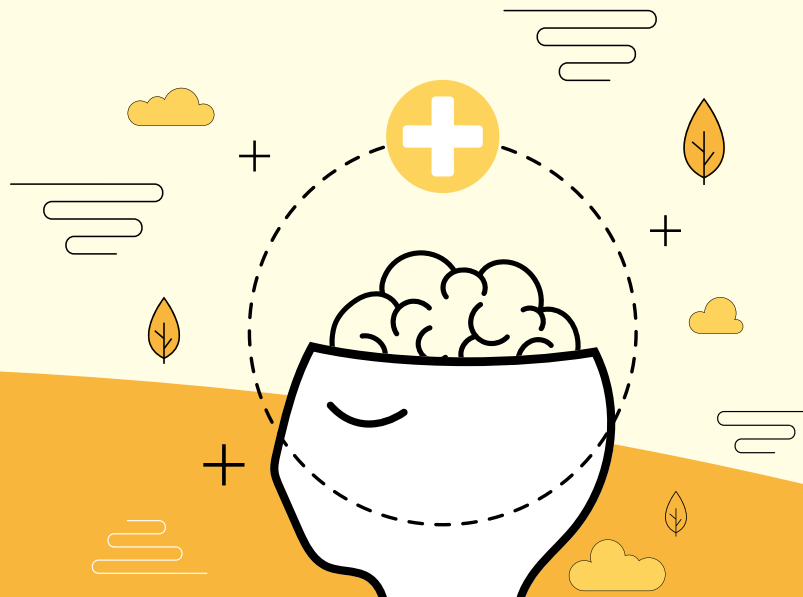


# 當歸

1. 補血活血，調經潤腸。治療面色萎黃，眩暈心悸，並能養血潤腸通便。
2. 常用於月經週期不穩定、經痛、子宮肌瘤、子宮內膜異位症
3. 抗血小板凝集和血栓形成，促進血紅蛋白及紅血球生成，抗心肌缺血。

04

# 大腦退化怎麼辦？ 中醫師跟您一起保養-1





## 長新冠腦霧 我有嗎？

1. 怎樣都睡不飽？明明躺了好幾個小時卻沒感覺身體還是非常疲倦？
2. 無精打采，對工作或玩樂都提不起興趣？
3. 頭很沉重，不清爽，好像被一頂大大的帽子蓋住，或是被一團濃霧罩住(這也是「腦霧」這個名詞的由來)。
4. 難以集中注意力，大腦很容易被雜事搶走焦點，或是沒辦堅持很久，就乾脆放棄躺著划手機？
5. 記憶力很差，記不住約定好得事情，也特別容易丟三落四？

## 長新冠腦霧 vs. 一般腦霧

### 長新冠腦霧

1. 更常伴隨有精神症狀，例如顯著的心情低落、情緒憂鬱、甚至是創傷後症候群，以憂鬱症最為常見。
2. 與心肺功能相關，肺部功能檢查異常較常見。甚至在病毒檢測轉陰後仍能檢查出肺部受傷跡象。

### 一般腦霧

1. 與工作壓力和大腦重度使用有關，常伴隨大腦靜不下來，無法好好休息的情形。
2. 與睡眠障礙、疼痛、飲食失調，還有心血管疾病如血壓、血脂、血糖失控相關。

## 長新冠腦霧常見類型-1 伴有鼻塞前額悶痛

### 穴位按摩

鼻通穴 迎香穴  
巨髎穴 顴髎穴



### 中藥治療 辛夷散

鼻竅不通或兼挾頭痛悶重

- 辛夷細辛辛香通鼻竅
- 白芷藁本散面部邪氣
- 川芎升麻能提升陽氣
- 搭配茶飲效果更加！

香氛治療 尤加利 or 薄荷

## 長新冠腦霧常見類型-2 伴有呼吸費力與疲倦乏力

### 穴位按摩



### 中藥治療 清金益氣方

#### 呼吸困難與全身無力

- 生脈散滋陰養氣
- 二陳湯祛溼除痰
- 柴胡升麻提升陽氣
- 黃芩減少發炎

### 食補食療 百合&西洋蔘

## 長新冠腦霧常見類型-3

### 伴有失眠與焦慮憂鬱

#### 穴位按摩



皮質下  
興奮點

#### 中藥治療 **養心湯**

莫名擔憂害怕難以入睡

- 補氣：人參茯苓黃耆
- 補血：川芎當歸
- 收斂心氣：五味子
- 祛痰：半夏茯苓
- 安神：遠志、酸棗仁、柏子仁



## 長新冠如何恢復活力？ 世界衛生組織的小撇步

### 1 調整每日目標

- 剛剛痊癒體力較差，大腦也會不清楚。
- 根據您自身感受設定切合實際的目標。
- 當您非常疲倦、氣喘吁籲或虛弱時，就先把每日目標設定為好好吃飯、洗澡、做最簡單的家事和工作吧！

### 2 能坐就別站著

- 體力和身體沒有恢復前，站姿會加速體力消耗，也增加跌倒風險。
- 盡可能坐著做事，包含上班、洗澡、穿衣甚至是做飯，以節省體力。
- 盡量不要做需要長時間站立、彎腰、伸高或蹲下的任務。

World Health Organization. Support for rehabilitation: self-management after COVID-19-related illness. No. WHO/EURO: 2021-855-40590-59892. World Health Organization, Regional Office for Europe, 2021.





## 長新冠如何恢復活力？ 世界衛生組織的小撇步

### 3 調整自我節奏

- 嘗試在較困難的任務之間安排較輕鬆的任務，避免持續不斷的高強度活動。
- 主動增加休息時間，不要等到真的很疲倦了才開始休息。
- 避免過度耗盡自己的精力。

### 4 尋求他人幫助

- 接受家人、同事或朋友的支持，讓他們知道他們可以幫上那些忙。
- 當體力不好時，多加利用外送食物或是網購快遞。

World Health Organization. Support for rehabilitation: self-management after COVID-19-related illness. No. WHO/EURO: 2021-855-40590-59892. World Health Organization, Regional Office for Europe, 2021.



## 長新冠如何提升腦力？ 世界衛生組織的小撇步

### 1 善用提醒工具

- 利用手機、筆記本，行事曆當作第二大腦，減輕大腦的記憶負擔與忘記恐懼。
- 將要做的事情通通輸入行事曆當中，並且設定鬧鐘或提醒訊息。
- 用搜尋取代分類，減少花在整理資料夾的時間。

### 2 拆解工作步驟

- 當腦霧症狀出現時，作複雜的事情會特別容易卡住，甚至會愣在當下不知所措。
- 將活動分解為單獨的步驟，以避免感到困惑或是陷入混亂。
- 主動將大的工作切分成較小的片段，一步一步完成。

World Health Organization. Support for rehabilitation: self-management after COVID-19-related illness. No. WHO/EURO: 2021-855-40590-59892. World Health Organization, Regional Office for Europe, 2021.





## 長新冠如何提升腦力？ 世界衛生組織的小撇步

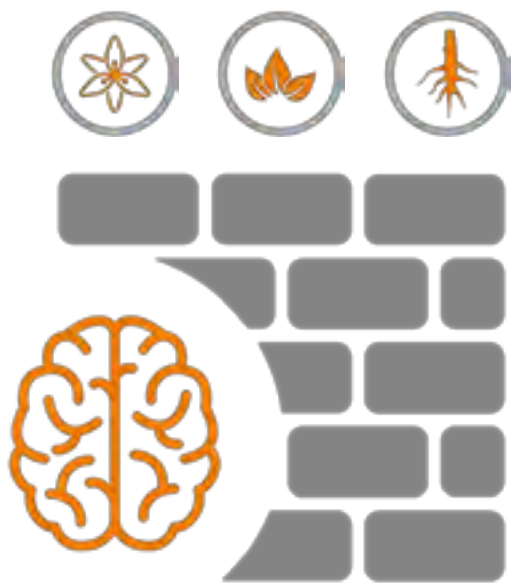
### 3 維持體能訓練

- 新冠肺炎解除隔離後，需要逐步增加心肺能力與肌肉力量訓練，給予大腦充足的氧氣和能量供應。
- 從靜態到動態，從家中到戶外，避免操之過急或一次操練太兇。
- 有氧運動跟肌力訓練並行效果最好。

### 4 嘗試大腦鍛鍊

- 大腦需要新種類的刺激，以更好的恢復活力。
- 嘗試新的電動遊戲、學習新的技能、數獨、文字解謎、閱讀新的知識。
- 最重要是嘗試新的事物，讓大腦可以重新接受不同的刺激。

World Health Organization. Support for rehabilitation; self-management after COVID-19-related illness. No. WHO/EURO: 2021-855-40590-59892. World Health Organization, Regional Office for Europe, 2021.



你吃的中藥  
能進入腦子嗎？

---

中藥與血腦障壁  
Blood-Brain Barrier

# 血腦障壁 Blood-Brain Barrier



大腦血管外層緊密包覆結構，**阻絕**血液中細菌、病毒與有毒物質。

.....

除了氧氣、糖分可自由通過，蛋白質等**大分子**都會被隔絕在外。

.....

血腦障壁也擋住了治療的藥物，**大部分**中西藥無法直接進入腦部。

# 開竅寧神藥－石菖蒲



改善認知功能減退、眩暈、精神萎靡不振，特別是在醒覺功能不佳的情形。

---

改變血腦障壁的結構，鬆開血管內皮細胞間的連接處，增加物質通過能力

---

石菖蒲中揮發性成分如細辛醚、石菖醚，可以直接穿過血腦屏障進入腦部。

# 息風止癇藥－天麻



眩暈、頭痛、肢體麻木、癱攣、抽搐均有效果，並且可以協助穩定血壓。

---

失智患者異常重複症狀，或是帕金森氏症患者肢體不受控制的抖動與僵硬。

---

萃取物可通過血腦障壁進入腦組織中，在腦中濃度可以長時間維持穩定。

# 疏肝解鬱藥－薄荷



失智個案出現莫名的情緒煩躁、焦慮、持續很久難以放鬆的病患。

---

是失智個案與家屬都很容易接受的味道，在陷入行續無法自拔時可嘗試。

---

有效通過血腦屏障，進到中樞神經系統發揮作用，但作用時間較短。

# 活血化癥藥－三七



適用於血管性失智症、或中風後出現認知功能障礙的個案。

---

能夠增加患部循環，減少缺血狀況、幫助認知功能回復，並預防再次阻塞。

---

動物實驗發現增加血腦屏障的滲透率，讓藥物與養分可以更容易通過。



## 其他活血化瘀藥的角色？



川芎、丹參等活血化瘀藥並不能直接  
穿透血腦障壁，無法直接進入腦中。

---

改善動脈阻塞，讓血液運送到腦部，  
縮小缺血範圍以及避免組織缺氧。

---

在失智症照護中仍伴有重要角色，特  
別是有血瘀證據的個案。



## 保護血腦障壁－黃耆



大腦受到損傷會導致導致血腦障壁受損，容易讓細菌或有害物質進到腦中

---

黃耆可以保護因缺血受損的血腦障壁，維持阻絕功能，幫助大腦組織的恢復

---

在多次中風或自外跌倒受傷後，可以使用加入方劑中，或開立補陽還五湯。

# 長者功能評估量表(Integrated Care for Older People)

個人化的  
健康管理

↓  
八大面向

A.認知功能

進階評估MMSE、BHT、AD8量表

B.行動功能

進階評估SPPB量表

C.營養不良

進階評估MNA-SF量表

D.視力障礙

進階評估WHO簡單視力表或Snellen test 測試

E.聽力障礙

轉介耳鼻喉科進行聽力檢查

F.情緒憂鬱

進階評估GDS-15量表

G.用藥情形

轉介藥物諮詢及提供用藥衛教。

H.生活目標

了解老年人的生活、期待、需求、價值觀

# ICOPE長者功能評估量表-1

## 認知 功能

1. **記憶力**：說出 3項物品：「例如鉛筆、汽車、書」，請長者重複並記住。第3題後再詢問一次。
2. **時間定向力**：詢問長者「今天的日期？」(含年月日)，長者回答是否正確？
3. **地點定向力**：詢問長者「您現在在哪裡？」，長者回答是否正確？
4. 重新詢問長者第1題記憶力的3項物品

## 行動 功能

1. **椅子起身測試**：12秒內，可以雙手抱胸，連續起立坐下5次。

## ICOPE長者功能評估量表-2

### 營養不良

1. 過去三個月，您的體重是否在無意中減輕了3公斤以上？
  2. 過去三個月，您是否曾經食慾不振？
- 

### 視力障礙

1. 您是否罹患糖尿病
2. 非糖尿病患者請問：您的眼睛是否有任何問題：看遠方、看近或閱讀上有困難、或有眼睛疾病？
3. 糖尿病患者請問：您過去1年「未曾」接受眼睛檢查？

# ICOPE長者功能評估量表-3

## 聽力 障礙

1. (請用氣音測試)請跟著我唸 6、1、9
  2. 若未能正確複誦，再測2、5、7，仍未能正確複誦，即顯示可能有聽力問題
- 

## 情緒 憂鬱

1. 過去兩週，您是否常感到厭煩(心煩或台語「阿雜」)，或沒有希望？
2. 過去兩週，您是否減少很多的活動和興趣的事？

# ICOPE長者功能評估量表-4

## 用藥 情形

1. 您每天使用的藥物是否10種(含)以上(包括中藥等任何用藥)?
2. 您服用的藥品中是否包含止痛藥、幫助睡眠用藥等?
3. 您是否因為服用藥品而發生平衡感改變、睏倦、眩暈、低血壓或口乾舌燥等症狀?

## 生活 目標

1. 現在最困擾您的健康問題是甚麼? 您最擔心這個健康問題影響到生活上的甚麼事?

# 長照常見問題 - 困擾行為中醫照護

## 藥食同源中藥

有許多藥食同源的中藥材，也可以在日常飲食中運用，中醫師會指導家屬或照護者利用藥食同源之中藥材，以緩和個案的情緒，減少困擾行為。例如**百合**清心安神，減少失眠多夢與虛煩驚悸；**龍眼肉**可以養血安神，適用於氣血不足的易受驚嚇與失眠健忘；**薄荷**能疏肝解鬱，舒緩煩躁情緒。

---

## 經絡穴位按摩

睡眠不佳，導致夜間特別容易混亂，或容易受外界刺激而動不動生氣，可以按壓腳部之**太衝穴**與**中封穴**，以改善緊繃高張的情緒。行為古怪異常、有脫序誇張動作，或是幻覺與妄想明顯者，可以按壓頭上**本神穴**或**神庭穴**，可以減少異常行為的發生頻率與強度。

---

## 耳穴敷貼按摩

中醫師會依照個案的情形決定耳穴處方後進行敷貼，耳部的**耳神門點**與**腦幹點**可以讓個案心情較為平穩，並且幫助夜間睡眠以減少夜間驚嚇和妄想的發作，並且指導家屬與照護者在敷貼後進行按壓，對於功能許可之個案，也應鼓勵自我按壓。

# 長照常見問題 - 困擾行為中醫照護



中醫如何結合ICOPE長者功能量表



# 長照常見問題 - 溝通問題中醫照護

## 飲食生活宜忌

除了語言溝通以外，非語言的訊息例如表情、肢體動作、甚至是溝通的環節都會傳遞許多溝通訊息，中醫師會建議遠方的親友可以多利用智慧型手機或通訊軟體的視訊功能，可以幫助維持個案的溝通能力。

## 經絡穴位按摩

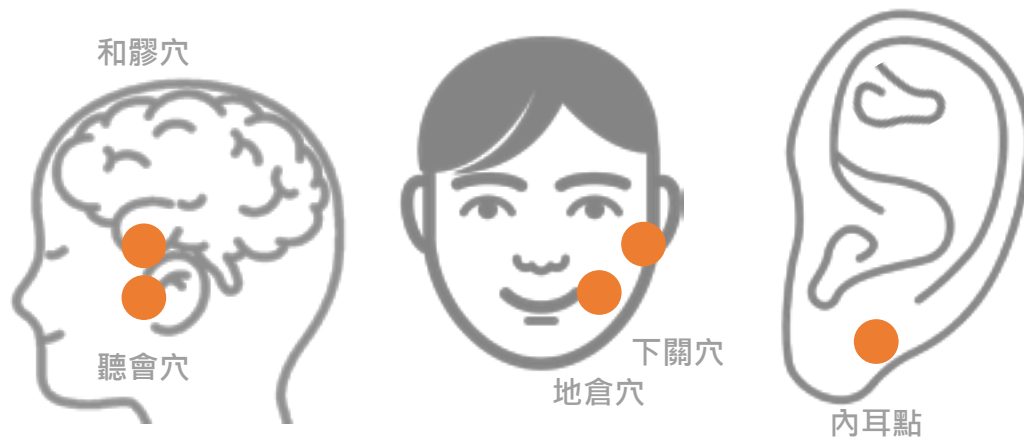
在發出聲音時，若是口唇部的肌肉無法適當配合，就沒有辦法正確的咬字發聲。在曾有腦中風、顏面神經麻痺等病史的個案都容易出現類似的症狀，中醫師會指導個案與家屬按摩口唇兩側的**地倉穴**以及顴骨下方的**下關穴**，可以幫助顏面肌肉的運動，維持正常的語言溝通。

## 經絡穴位按摩

溝通問題常與聽力和對於語言的理解能力直接相關，在大腦負責處理聲音的顳葉上方，分布著**和膠穴**與**聽會穴**，在中醫師的指導下按摩，可以協助個案促進語言的溝通理解能力。

中醫如何結合ICOPE長者功能量表

# 長照常見問題 - 溝通問題中醫照護



中醫如何結合ICOPE長者功能量表

# 長照常見問題 - 社會參與需協助

## 飲食生活宜忌

對許多長輩而言，在地的廟宇或佛堂舉辦的宗教活動，也是日常生活中重要的社交場合來源，例如遶境、拜山、法會等等，通常長輩的參與意願都很高。中醫師也會建議家屬和照護者可以適度利用這些宗教活動增加長輩出門的動機，但要注意量力而為，避免過度勞累或是過度迷信而影響到正常生活。

---

## 經絡穴位按摩

有些個案因為大腦前額葉退化，影響到思維模式與人際交往的判斷能力，會出現亂開玩笑、交淺言深等狀況，影響到社會參與情形。中醫師會建議家屬可以按摩前額的**印堂穴**與**攢竹穴**對，於前額葉退化導致的人格改變有一定幫助。

---

## 經絡穴位按摩

有些個案因為情緒的起伏不定而難以參與社交活動，例如當個案陷入憂鬱的情緒當中，可能長時間拒絕出門而退縮在家中；有妄想的個案則擔心旁人要害他或偷竊物品，而拒絕離開家中。針對這些情緒或精神症狀強烈的個案，中醫師會建議照護者與個案本身可以按壓手上的**內關穴**與**大陵穴**可以穩定心情，減少劇烈的情緒起伏。

# 長照常見問題 - 社會參與需協助



# 長照常見問題 - 眩暈問題中醫照護

## 飲食生活宜忌

中醫師會特別囑咐儘可能減少酒類與咖啡因的攝取，避免對於大腦過度的刺激。此外，也要注意減少過甜或過鹹的食物，避免吃太飽也可以減少眩暈的發作機會，以及發作時的噁心不適感。

## 經絡穴位按摩

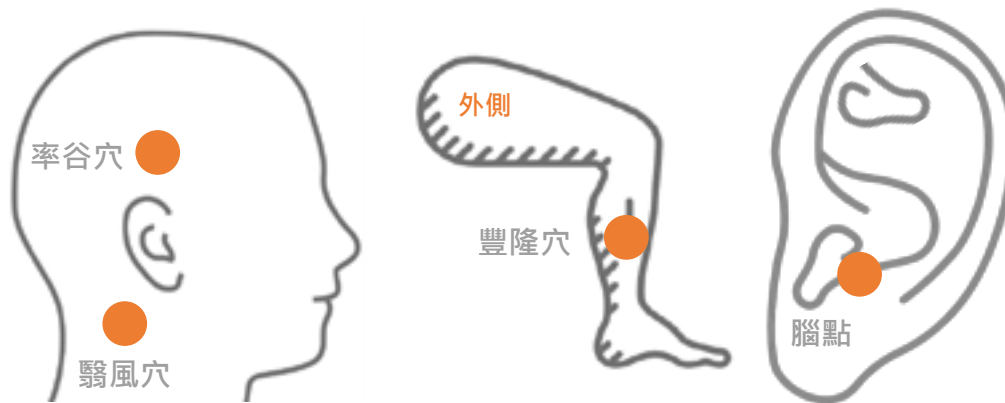
按壓耳朵後下方的**翳風穴**可以緩解眩暈的情形，可以用手指由上往下緩慢按摩，或是用手掌輕輕覆蓋住耳朵後下方突起的骨頭，緩慢柔按。**率谷穴**位在頭的兩側，由個案或照護者可以刺激大腦的顳葉，顳葉為身體維持平衡的重要大腦組成，和眩暈有密切的關係。

## 耳穴敷貼按摩

在耳朵的中下部有專用於腦部疾病的**腦點**，中醫師在照護眩暈個案時，會指導家屬與個案本身，協助他們找到正確的位置，以在眩暈發作時可以適當運用。若是準備進入到會發生眩暈的環境，例如坐車、坐船等，可以事先按摩以減少眩暈的發生。

中醫如何結合ICOPE長者功能量表

# 長照常見問題 - 眩暈問題中醫照護

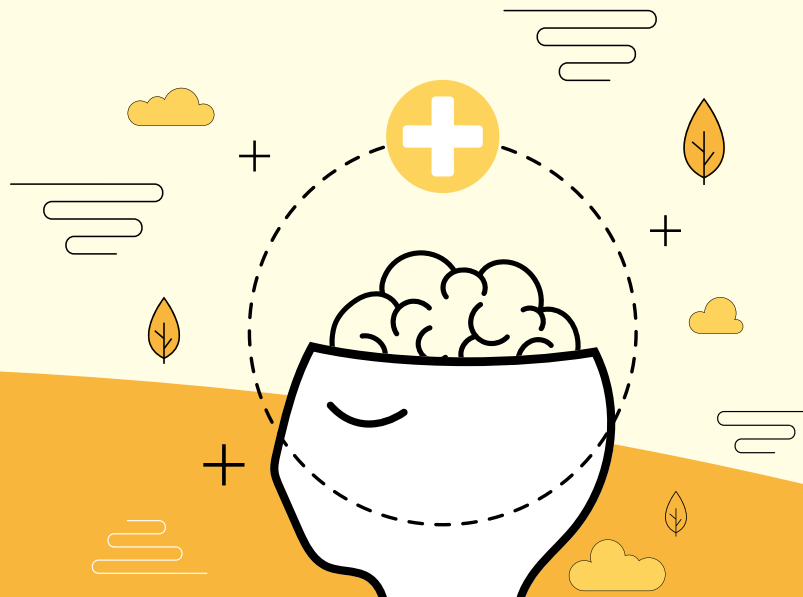


中醫如何結合ICOPE長者功能量表



05

# 大腦退化怎麼辦？ 中醫師跟您一起保養-2





# 抽象思考困難



日常中頻繁使用的抽象概念會漸漸無法理解。例如處理財務會用到的股票、債卷、貸款等等。

---

看不懂說明書與操作手冊、也無法照著食譜做菜等等較複雜的事情。

---

嚴重時甚至連上下、左右、遠近、顏色的概念都分不清楚。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 抽象思考困難-評估

分類比較能力是抽象思考的重點，會請個案比較多種物體的相似性與相異性，例如香蕉、橘子、蘋果有甚麼相同點？會依照種類、顏色、大小等多種像度，請個案進行分類測試。

.....

抽象思考的個案會沒有辦法理解日常成語的意涵。例如國語的「天有不測風雲」、「舉頭三尺有神明」；或是台語的「一枝草、一點路」、「站關山看馬相踢」等等。

# 抽象思考困難-中醫非藥物治療

前額葉是負責抽象思考最主要的區域，也是中醫師對於抽象思考出現問題的個案，最主要的刺激區域。在此區域的神庭穴、本神穴、上星穴、印堂穴都是常常選取的穴道。

.....

許多個案因為語言能力變差，抽象概念的理解和運用也隨之退化。因此，在頭部兩側顳葉的相關穴位，如耳門穴、聽宮穴、聽會穴、角孫穴、率谷穴也是常常會搭配的穴位。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 抽象思考困難-中醫藥物治療

有動物研究嘗試尋找可能的中醫處方。例如中藥複方真武湯可以改善帕金森氏症老鼠的額葉神經元，而抑肝散則可以減少前額葉的異常放電。

---

抽象思考理解困難的個案，許多都會變出思考速度變慢，反應遲鈍的現象。中醫師也會給予開竅醒神的中藥，例如郁金、石菖蒲、冰片等，以幫助個案維持好的思考能力

# 抽象思考困難-日常照護建議

可以從最簡單的概念開始，例如上下、左右、遠近、顏色等等概念。可以讓個案試著在一堆拼圖中找出顏色相近的，或是用手左右交替拍打、雙手上下交換抓握東西等等。

.....

遊戲也可以輔助抽象思考的訓練，像是麻將、象棋、圍棋都是不錯的方法。麻將因為有各種不同類型的花色牌，即使個案不會打麻將，還是可以藉由將同樣花色的排組分類，以達到練習的效果。

# 辨認錯誤



可能將不同的事物搞混，有時會不認得自己的房間甚至是房子，而認為他是在別人家中作客。

---

把電視中發生的情節投影到現實事件當中，而對著電視講話、生氣、甚至是大聲的辯論

---

把鏡子中的倒影當作是另外一個人，覺得為什麼一直有人跟著自己，並因此產生恐慌焦慮的情緒。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 辨認錯誤-評估

「錯認鏡中的自己的影像是別人」在很常發生，但是個案的反應會有很大的差異，有人會跟鏡中的影像對話，甚至把他當作是自己無話不談的好友；有的則是會對表顯出害怕的情緒，甚至會對著鏡子破口大罵。

.....

如果錯認發生的頻率不高、對個案的影響不大，沒有引起強烈的情緒或是激烈的行為時。建議跟讓錯認跟個案和平相處，但如果個案會因為這樣而感到極度生氣，甚至有動手打人等等情況，就需要積極的處理。

# 辨認錯誤-中醫非藥物治療

頂葉外側的角回位在頂葉、枕葉與顳葉交界處，對於聯繫各方感覺非常重要。當這個區域因為退化而喪失功能時，就容易產生辨認錯誤的問題。中醫師會刺激承靈穴、絡却穴，以及頭皮針的「語言二區」和「運用區」。

.....

負責解讀視覺資訊的枕葉，也對於減少錯認至關重要，包括後頂穴、強間穴、玉枕穴都是中醫師常用於刺激枕葉功能的選擇。



# 辨認錯誤-中醫藥物治療

如果患者對錯認表現出強烈的生氣，甚至會動手擊打電視、鏡子或家人，中醫師會採用柴胡加龍骨牡蠣湯、天麻鉤藤飲，甚至是龍膽瀉肝湯等處方，協助個案將情緒穩定下來

.....

若是個案的反應以擔憂、害怕等情緒為主，甚至是躲到房間不敢出來，則會考慮使用天王補心丹、人參養榮湯等補養與寧心藥物。

# 辨認錯誤-中醫藥物治療

如果患者對錯認表現出強烈的生氣，甚至會動手擊打電視、鏡子或家人，中醫師會採用柴胡加龍骨牡蠣湯、天麻鉤藤飲，甚至是龍膽瀉肝湯等處方，協助個案將情緒穩定下來

.....

若是個案的反應以擔憂、害怕等情緒為主，甚至是躲到房間不敢出來，則會考慮使用天王補心丹、人參養榮湯等補養與寧心藥物。

## 辨認錯誤-日常照護建議

減少會產生錯亂的環境，盡量不要在病患很常活動的區域擺設鏡子，也盡量不要讓個案一邊做事情一邊看電視或聽廣播，反覆的讓大腦的注意力在電視與事情之間來回，會增加錯認的可能。

.....

如果發生錯亂的情形，除非危及安全，並不需要積極的去糾正個案，建議將個案帶離產生錯認的環境，或是讓他做其他的事情轉移注意力，如果個案有主動問起再平和的回答他就可以了。

## 辨認錯誤-日常照護建議

如果錯認經常發生，可以嘗試去找出容易讓個案誤認的時機和環境，增加能夠讓個案清楚辨認的標示，例如如果個案會搞錯牙膏，藥膏、清潔劑等等，可以在上面用清楚的大字另外寫上標示。

.....

有時個案可能會搞錯家裡的門與窗戶，或是把廁所跟廚房兩者搞混，可以在牆上貼上清楚的動線指標，或是盡量改變擺設增加兩者的差異，可以幫助個案更好的減少辨認錯誤的情形。

# 定向感缺失



定向感指的是個案能否正確的知道自己所處的時空，包含時間與空間的定向感。

定向感缺失是大腦功能缺損的常見指標徵兆，除了失智以外，中風、譫妄、腦部腫瘤都可能出現。

對自身所處的地點與空間困惑，或是搞混自己身處的環境，例如將醫院認成家裡，或是誤以為現在是上班時間。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 定向感缺失-評估

中醫師會詢問病患身處的時間與地點，例如請病患說出現在是在幾樓、哪一棟大樓、哪一間醫院、哪一條路、哪一區、哪一個城市等。也會詢問個案家中的住址、住幾樓、住多久等等。

.....

時間方面則會詢問現在是幾點鐘？上午或下午？今天是禮拜幾？幾月幾號？民國哪一年？等等。透過病人回答的情形，可以理解病患對於定向感的掌握情況。

# 定向感缺失-中醫非藥物治療

與定向感相關的部位都位於大腦的深處，一般的針灸很難直接作用這些腦部區域，因此我們大都會採取電針的方法在頭腦的兩側相對應的部位給予電刺激，以加強對於深部大腦的刺激。

.....

此外，許多在四肢的遠端穴位可以幫助大腦的邊緣系統活化，或是增加血液的供應。例如常用的合谷穴和足三里穴都在功能性核磁共振研究當中發現有刺激邊緣系統的效果。

# 定向感缺失-中醫藥物治療

銀杏葉與抗失智症的西藥合併使用後，可以改善血管性失智症個案的抽象思考與定向能力。中醫師會嘗試利用活血化瘀以中藥，幫助個案的深部大腦正常的發揮功用。

.....

特別是在大腦邊緣系統的內側區域，如果發生血管阻塞或者是中風，大腦就沒辦法正確的判斷時間與地點，利用補陽還五湯或者是川芎茶調等等活血化瘀藥，可以幫助大腦更快地恢復功能。



# 定向感缺失-日常照護建議

在生活中增加能夠提醒個案時間與地點的標誌物，是幫助個案維持定向感的好方法，例如在家中擺設較大的時鐘，或是掛著大型的日曆或月曆，每天跟著個案一起撕日立並且確認今天的日期。

.....

24小時播報的新聞台、當天的報紙、即期的雜誌，都是能夠維持個案的時間感激非常好的媒介，也可以跟個案討論當天的新聞以及社會的重大案件，幫助他維持跟這個社會的時間連結。

# 定向感缺失-日常照護建議

空間定向感不好最主要的問題是會增加個案走丟或是迷路的風險，在出門前可以先利用手機的地圖功能或者是街景功能幫助個案先預習接下來的行程，也建議讓個案隨身帶著手機方便聯絡。

.....

許多的定位裝置已經可以縫在衣服裡面或者是放在包包當中，建議個案可以多帶幾個出門，例如隨身的包包、外套、褲子當中各放一個，可以幫助欄杆走失時能夠快速地被找到。

# 記憶力變差



記憶力不佳是失智症最常見的臨床表現，特別是短期記憶不好，講過的話轉頭就忘記，甚至重複詢問好幾次

---

記憶登錄是把事情短暫的紀錄在腦中，等到要用時可以馬上取出來，例如短暫的記住一串電話號碼。

---

如果要長期的記住資訊，就需要大腦中的海馬迴把資訊轉為長期的記憶，並且跟其他記憶合併起來。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 記憶力變差-評估

立即記憶又稱工作記憶，中醫師會念三到五個單詞或是一串數字請個案重複，另一種方法是給個案一張圖畫卡，請個案專注看過後在空白紙上畫出卡片上的圖示。

.....

短暫記憶則是在大約10分鐘後再度請病患重複剛剛念的單詞或是數字。而長期記憶則主要是評估個案對於過去生命中重大事件的記憶清晰度，例如結婚、生產、求學、工作等等。

# 記憶力變差-中醫非藥物治療

記憶由短期轉換成長期的工作，主要由顳葉內側的海馬迴負責，因此中醫師會刺激大腦兩側的穴位以提升記憶功能，例如角孫穴、顳息穴、率谷穴、天衝穴等。

.....

正子掃描研究發現針灸時選取百會穴可影響顳內側系統，丘腦系統和額葉前皮質系統，從而提升個案的記憶力。在四肢的神門穴、豐隆穴與太谿穴也可以提升顳葉的血液流量。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 記憶力變差-中醫非藥物治療

許多中醫複方都已經在實證研究中證實能提升大腦記憶。中醫師會根據個案的失智症類型選擇合適的處方。例如針對阿茲海默症的個案，中醫師會考慮還腦益聰方、健腦益智方、八味地黃丸等等。

.....

針對與中風關係最密切的血管性失智症，中醫師則會給予鉤藤散或健腦寧處方；地黃益智方是專門針對帕金森氏症後失智症個案設計的處方，可以幫助個案維持記憶功能。

# 記憶力變差-日常照護建議

養成使用手機行事曆與提醒功能的習慣，包含每日的行程、需要採購的物品、重要的個人資訊等。記下來的動作不但可以幫助個案再次強化記憶，也可以減少個案害怕忘記的緊張焦慮感。

.....

不習慣使用手機的個案，也可以用筆記本、日曆、桌曆，甚至是直接用白板筆寫在窗戶或磁磚上面，重點是讓個案盡量多動筆，利用紙筆創造自己的第二大腦。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 記憶力變差-日常照護建議

手機的拍照功能也是另一個很好用的方法，當我們的工作記憶力逐漸減退，很多東西會變得過目就忘，養成拍照的好習慣，就不用強迫自己去硬背下來，只要按下快門，需要用到時再打開相簿即可。

.....

常常跟個案一起回顧老照片，包含一起出去玩、出國、或是結婚、畢業、家族聚會等重要事件，可以幫助個案維持提取記憶的功能，也是維持記憶的好方法。



# 知覺動作協調困難



大腦功能逐漸退化，協調身體各部位的能力越來越差，開車這樣需要眼睛、雙手和雙腳配合的活動，會變得越來越困難，反應速度也會變慢。

---

對於失智個案來講，理解與使用這些手勢也會變得越來越困難。

---

編織、縫紉、修理電器、打字、騎腳踏車、開車等需要精細動作與視力互相配合的活動，也會漸漸無法完成。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 知覺動作協調困難-評估

請個案用右手摸左邊的肩膀，手肘、腰、膝蓋、腳踝；或者是用左手的大拇指分別碰觸左手的食指、中指、無名指、小指。這些動作對一般人而言在簡單不過，但是覺協調困難的個案有可能沒有辦法順利地完成。

.....

照著圖畫臨摹，看看個案有沒有辦法精確的複製圖案上面的細節。或者是讓個案依照固定的形狀堆砌積木，知覺協調不好的個案很容易不小心就把積木推倒，或者是沒有辦法精確的把積木整齊疊好。

# 知覺動作協調困難-中醫非藥物治療

中醫師會針對大腦兩側的「運動區」與「感覺區」進行刺激，這兩個區域分別屬於大腦額葉與顳葉，負責身體各個部位的運動控制與精細感覺。因此針對這些位置的針灸刺激可以改善個案的知覺協調不良問題。

.....

以針灸刺激頭部的頂葉正中線、頂顳前斜線、以及頂顳後斜線，可以促進知覺動作協調與感覺統合能力。除了頭部的穴位以外，針刺神門穴與內關穴，可以幫助大腦增強對身體的注意能力，並激活軀體感覺皮層。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 知覺動作協調困難-中醫藥物治療

中醫師會嘗試使用以柴胡或鉤藤為主的方劑，來幫助患者的協調能力。  
常見的處方如柴胡桂枝湯、四逆散、抑肝散等處方。

---

這些方劑大多具有疏肝理氣的效果，能夠幫助個案更協調的活動肢體，  
同時也可以減少因為挫折帶來的緊張與焦慮等情緒，協助個案更好的發揮功能。

# 知覺動作協調困難-日常照護建議

八段錦中的「左右開弓似射雕」的動作，需要個案清楚的辨別左手跟右手分別要做哪些動作，也還會有頭部以及軀幹對應的配合動作，要完整的做完動作需要不斷地左右交替，可以訓練個案的知覺協調反應。

.....

「兩手攀足顧腎腰」的動作需要彎曲身體，並且依序由腳踝、小腿、膝蓋、大腿、臀部、腰部等等的部位，依序由手下往上觸摸，這個過程中可以引導個案重新連結自己的身體，也能夠促進平衡還有軀幹的協調。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 專注能力缺失



專注能力不足的患者很難專注在一件事情上面，也難以讓大腦的注意力在不同任務間順暢的轉換。

很容易在對話時分心，常常被其他事情搶走注意力。有時會陷入到自己世界當中，而導致對話中斷。

做事情也比較難以善始善終，常常漏東漏西，甚至會煮飯到一半忘記爐火，跑去晾衣服，導致廚房起火等危險。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 專注能力缺失-評估

利用簡單的文字遊戲來測試專注程度，例如請病患將數字1、2、3、4...與英文字母A、B、C、D交替念出，若是專注力較差的病患，會不容易順暢且快速地唸出1-A-2-B-3-C-4-D的順序。

.....

持續性注意力較差，難以及在單一目標上維持專注力足夠長的時間；  
選擇性注意力較差，特別容易受到環境中的聲音或影像干擾；  
交替性注意力變差，沒辦法兼顧多個事情，專注的範圍非常有限。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 專注能力缺失-中醫非藥物治療

臉部正中線上，歸屬於任脈或督脈的穴道。例如承漿穴、廉泉穴、人中穴、印堂穴、上星穴等等。刺激的方法有很多，直接用針灸刺激是中醫師常用的方法，可以有效提振個案的精神，維持大腦的專注能力。

---

百會穴和神門穴聯合能提高記憶力、定向力、反應能力，減少頑固和恍惚。而人中穴有助於治療遲緩、日常活動失敗、恍惚和記憶力差。薄荷、檸檬、乳香等等精油，可以讓大腦有更好的專注能力。



# 專注能力缺失-中醫藥物治療

振奮陽氣的藥物來提升清醒程度與專注能力。例如麻黃附子細辛湯、四逆湯等複方。麻黃附子細辛湯傳統上用於治療精神不振、昏昏欲睡，難以維持長時間的專注能力的個案。

---

長時間營養不良導致身體氣血衰弱，而產生活動力降低、昏昏欲睡、面色蒼白沒有光彩、肌肉衰少無力，同時也有專注力降低等問題。這時中醫師會優先考慮氣血雙補的藥物，例如十全大補湯、人參養榮湯等等

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 專注能力缺失-日常照護方法建議

減少分心的可能。我們會很習慣在日常生活中同事處理很多事情，例如一邊開車一邊講電話，煮飯時一邊起熱鍋炒菜訂同時切下一道菜的食材，或是利用做事的空檔滑滑手機看新聞等等。

.....

專注力是非常需要消耗大腦精力的事情，在經過一個早上的活動後，如果沒有適度的休息，專注力就很難維持在良好的狀態，因此在活動後安排休息或是小睡的時間，或至少讓眼睛閉起來10分鐘

# 專注能力缺失-日常照護方法建議

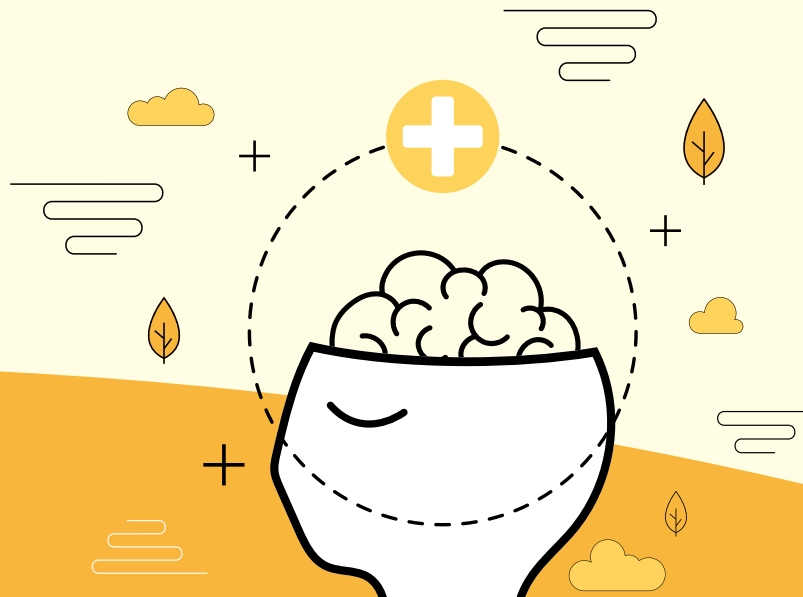
能夠專注15分鐘已經是大多數人注意力的上限，而失智個案的時間可能會更短，請盡量不要安排超過半個小時以上的活動，不然很容易就發現個案眼神渙散，沒有辦法專注在事情上面。

.....

替代的方法是可用休息時間將較長的活動隔成2-3段，讓大腦有時間可以適當恢復，才能在之後的活動中保持良好的專注能力。

06

# 大腦退化怎麼辦？ 中醫師跟您一起保養-3



# 語言表達理解困難



「命名性失語」無法說出物體名稱，例如鉛筆、筷子、湯匙等等，或是把桌子說成椅子、烤箱說成洗碗機。

---

個案講話內容變得單調，常常翻來覆去重複幾個句子或事情，或是不斷重複對方講的話

---

個案也會減少專有名詞或是困難字詞的使用，而改用淺顯單純的字彙。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 語言表達理解困難-評估

中醫師在評估失智個案的語言功能時，會從命名能力、即時複誦、理解語言、簡短造句等四個方面了解個案理解和運用語言的能力。

---

命名能力，中醫師會拿一個日常中常用到的物品給個案看，然後問個案這個物體叫甚麼名字。例如筆、剪刀、釘書機、手機、筷子之類的物品，評估個案是否能正確的叫出物體的名字。

# 語言表達理解困難-評估

理解語言的能力，例如請個案看著一張寫著指令的紙張，請他做出相對應的動作。例如「舉起右手」、「閉上眼睛」、「雙手握拳」等等；也可以用同樣的方法測試語言的命令，例如「將紙對摺」、「交還給我」之類的。

.....

請個案造一個簡短的句子，並且書寫出來。例如「我今天來醫院看病」、「我昨天跟太太去爬山」，如果語言功能喪失比較明顯的個案，可能只能使用簡單的單詞，而無法連貫成句。

# 語言表達理解困難-中醫非藥物治療

使用語言困難，講話常常詞不達意，或是絮絮叨叨講很多話，卻講不出重點。面對這種情況，中醫師會刺激頭腦側面，位在太陽穴斜上方的「語言一區」，提升對於咬字和語言運用的能力。

.....

命名性的失語是失智症很常見的問題，特別是阿茲海默症與額顳葉的失智症。中醫師會針對頭部兩側頂結節下方的「語言二區」，給予針灸、電針或是按摩的刺激。



# 語言表達理解困難-中醫非藥物治療

對於語言理解困難的個案，中醫師會針對耳朵上方的「語言三區」進行刺激，能夠強化個案對於人聲和文字的理解能力。

---

除了在診間或居家給予針灸治療以外，中醫師也會指導個案和照護者自行按摩，透過每天規律且長時間的刺激來達到更好的效果。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 語言表達理解困難-中醫藥物治療

臨床研究中發現，中藥複方解鬱丹(由石菖蒲、遠志、附子、當歸、天麻等藥材組成)，可以減少因為腦中風或腦部血管損傷導致的失語症，相比於沒有接受中藥治療的對照組，語言功能恢復的有效率可以提升**4.88倍**。

.....

中醫師對於中風後的合併有失智和語言問題的個案，或是血管性失智症的個案，會優先考慮使用上述的中藥處方治療。

# 語言表達理解困難-日常照護建議

語言能力下降的時候，有很多輔助的方式可以幫助他更好的理解別人的意思，以及表達自己的願望。常用的方法是用實際的物品來輔助個案理解，例如不要問個案要不要喝水？直接把水或飲料端到面前請他挑一種

.....

跟個案講話時，盡量直接面對個案，讓他能清楚看到你的嘴唇開闔、臉部表情，還有身體的動作，可以讓個案更容易聽懂對話的內容。

# 語言表達理解困難-日常照護建議

對於聽力不佳或理解困難的長輩，除了放慢語速以外，盡量將句子拆分成簡短的直述句，避免倒裝與過長的句子，力求一次清楚的講好一件事情，也能提升溝通的效率。

.....

當個案願意講話時，請盡量給予鼓勵和即時的回應，如果講話到一半卡住時，可以適時的幫個案補充完整，或是在個案講到一個段落後幫他總結重點。

# 語言表達理解困難-日常照護建議

對於語言能力損失很嚴重的個案，可以用圖形介面幫助表達，例如將飲料、食物、廁所、尿布等物品的圖案呈現在紙張上，讓個案可以點選他需要的物品。

.....

許多個案會因為講話不順暢而感覺到挫折，甚至逐漸放棄溝通，拒絕再跟旁人對講話。最終會形成惡性循環。

# 執行功能下降



執行複雜的任務或是依照系列步驟完成活動，對失智個案來說常常是挺困難的事情。並會對生活造成許多困擾。

---

上街購物對一般人來說再平常不過，但卻涉及到規劃物品、組織交通動線、並且正確執行，還要能回到家。

---

煮飯時將食材從冰箱拿出來卻忘記要處理，放進鍋裡卻忘記調味，或是無法將食材與調味料組合成完整菜餚。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 執行功能下降-評估

中醫師會請個案規劃日常會遇到的事情，盡可能詳細描述具體要如何進行，以及需要採取的步驟等等。以丟垃圾為例，會詢問相關細節，包含垃圾總共有幾種、應該要如何分類、禮拜幾會有垃圾車來收拾。

.....

再譬如詢問個案要出門參加活動時，會如何規畫路徑、要搭哪一路公車、或是如何叫計程車，應該在哪一站下車、下車後會場在幾樓？是否需要搭電梯？活動聯絡人是哪一位等等。

# 執行功能下降-中醫非藥物治療

針對執行功能缺失的個案，中醫師會在大腦各區域尋找合適的穴位，以刺激相對應的腦區，幫助個案提升不足的認知功能。例如會刺激兩側頂節結上的「運用區」，來幫助個案正確的使用器具，與執行較精細的任務。

.....

若是判斷力不佳，選擇有困難的個案，會加強陽白穴、眉衝穴、曲差穴，以增進額葉背外側皮質的功能，促進判斷決策能力。此外，正子攝影顯示人中穴對前額皮層系統的影響更大，刺激後能夠明顯提高執行能力。



# 執行功能下降-中醫藥物治療

執行功能不佳合併短期記憶力不佳的個案，需給予智愛湯、八味地黃丸、等，或是單味藥物如天麻、人參等，幫助個案提升記憶能力。

.....

若是頭腦昏沉，精神不振睏倦欲眠的個案，就需要給予麻黃附子細辛湯，或是單味藥物如石菖蒲、遠志等等，提升專注能力。

.....

若是因為有幻覺、妄想、焦慮等精神行為症狀佔據個案大腦，難以專注在完成附任務，就需要給予抑肝散、柴胡加龍骨牡蠣湯等，或是使用鉤藤、鬱金等藥物來幫減少情緒或幻覺的干擾。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 執行功能下降-日常照護建議

盡量讓日常的行程標準化，安排相同的時間做相似的事情，可以避免個案因為混亂而卡在某一個步驟的狀況。盡可能將事情分開來做，避免在同一個時段處理太多的事情，避免到陌生的環境導致大腦的負擔更大。

.....

退化比較嚴重的個案，長照服務也有陪伴長輩的選項，包含購物、處理家中事務，有經驗的居家服務員你會盡量採用引導的方式，協助個案更好的完成比較複雜的活動，並保留執行複雜任務的功能。

# 執行功能下降-日常照護建議

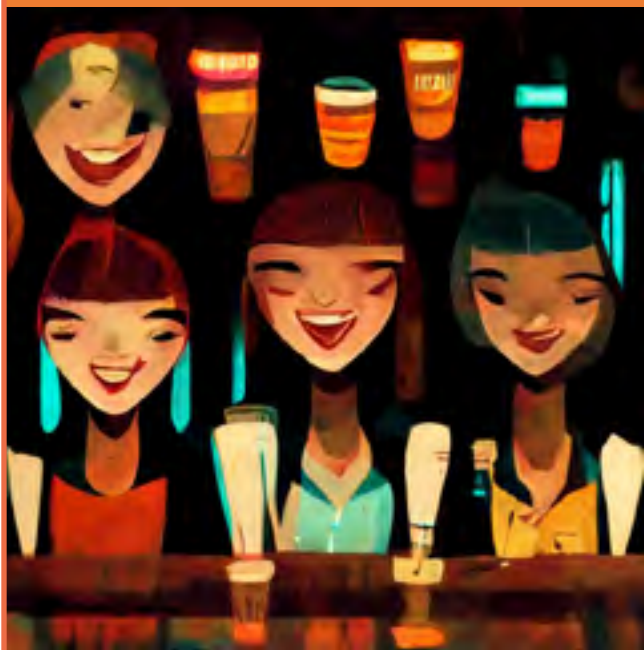
有些時候個案沒辦法完成全部的工作是卡在其中某一個步驟，盡量不要幫他把所有的事情都做完，而是以協助輔佐的角色，幫助他完成最困難的步驟，讓個案覺得有成就感也是維持執行功能很重要的元素。

.....

善用各種輔助工具，例如要出門辦事前，可以先用紙筆將要做的事情、時間、地點、人、以及重要的資訊都是先寫起來，在真的執行的時候按圖索驥就能夠減少對大腦記憶功能的需要。也可以利用智慧型手機的提醒、記錄功能、幫助我們更好的掌握複雜的活動。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 社交參與困難



無法針對場合正確的選擇態度與行為，例如突然對陌生人非常熱情；或是在喪禮場合突然開玩笑，在婚禮喜慶突然講不適宜的話等等。

不知道如何應對場合穿衣服，例如在休閒的場合堅持穿禮服，或是在正式場合卻穿小短褲等等。

不斷重複他人沒興趣的話題，或是講不好笑的笑話等等。當個案發覺社交能力減退，可能會主動減少社交機會。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 社交參與困難-評估

評估的就是參與社交的積極程度，是能夠積極的融進活動當中，隨著活動的進行而愉快地參與，或者是雖然人有到場但是只是靜靜的坐在角落，沒有辦法積極的參與到活動當中。

.....

個案有沒有辦法根據活動內容的選擇合適的衣著服裝，例如會不會去參加登山活動卻穿著西裝等不適合運動的服裝，或是參加喪禮或喜宴時穿得非常的隨便等等。

# 社交參與困難-中醫非藥物治療

在大腦的顳葉跟枕葉交界處有稱為梭狀回 (Fusiform gyrus) 的結構，專門負責人臉的識別，在社交活動中扮演著非常重要的角色，中醫師會刺激兩側耳朵附近的翳風穴、竅陰穴、顳息穴來維持對於人臉辨識的能力。

.....

顳上溝與人的社交能力有關，可分辨人聲和五官的情緒表達，對我們理解別人的情緒反應至關重要，中醫師會刺激這附近的角孫穴、浮白穴、天沖穴，來幫助個案更好的維持社交功能。

# 社交參與困難-中醫藥物治療

許多個案因為害怕自己無法順暢的完成活動而有擔心、害怕、退縮、沒有自信等情緒。針對因情緒而影響到社交活動的情況，中醫師會利用甘麥大棗湯、逍遙散等處方，減少個案的心理壓力。

.....

若個案難以參與社交活動是因為認知功能下降、大腦混頓不清中醫師會利用包含補中益氣湯、益氣聰明湯、半夏天麻白朮湯等處方，幫助個案更好的維持頭腦的清醒程度，幫助個案更好的進行社交活動。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 社交參與困難-日常照護建議

盡可能增加社交的機會，不一定要非常正式的社交場合或是非常完整的社交流程，只要盡可能增加個案與人接觸的機會就會有幫助。

.....

鼓勵家屬與親友多多利用視訊軟體與個案接觸，即使只是看到對方的臉聊一些日常的話題，都可以幫助個案維持社交的能力，單次時間不用很長但可以盡量每天都稍微聊幾分鐘。



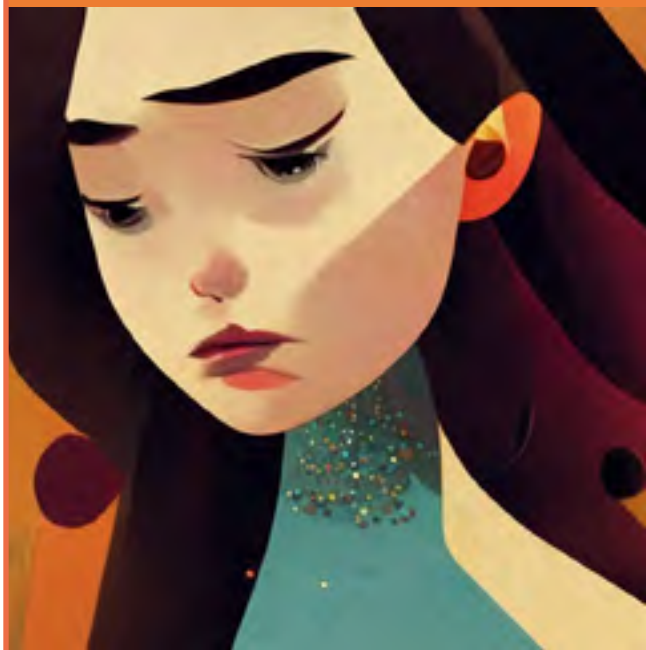
## 社交參與困難-日常照護建議

如果個案有固定參加社團或者是群體活動，也可以盡量鼓勵個案持續參加。即使沒有辦法完整參與活動，或者是沒有辦法獨立進行也沒關係盡可能地參與活動，可以讓個案感覺到成就感。

---

除了社區.專門安排的活動之外，譬如社區裡的里民活動、宗教祈福法會、老人大學開設的課程、演講、甚至是博物館舉辦的活動、展覽等等，都可以讓個案陪同參與，這些不同類型的活動可以豐富個案的生活

## 社交參與困難-日常照護建議



照顧者可適時觀察個案的反應，如果有疲倦、不耐煩、感覺到挫折等等情況，也可以適時地協助個案完成活動內容，如果個案真的很疲倦想要中途暫停休息，也可以不用強迫個案，以輕鬆舒適的參與活動者為優先。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 無力解決問題



失智個案處理問題的能力會漸漸失去，漸漸變得不想面對問題，而傾向把問題推到別人的身上去。

---

東西不見，沒有辦法循著原來的線索回想東西的位置，或是系統性的搜尋家中，而會傾向於直接怪罪眼前的人，認為是別人把東西弄丟或是偷走了。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 無力解決問題-評估

第一個步驟是發現問題，例如發現甚麼東西不見了、或是自己不會使用某種電器，或是在做家事當中突然卡住；能正確的發現並描述問題，而不是埋頭一直用錯誤的方式不斷重複，是解決問題的第一步。

.....

第二個步驟是確定問題的狀態，並找出可能的問題。例如洗衣機突然不能動了，是忘記插電？還是水已經滿了？或者是操作過程當中漏掉某個按鍵？是不是能夠清楚的描述問題發生的所在？

# 無力解決問題-評估

第三個步驟是想出解決問題的策略，或是根據問題發生的情境找出可能的原因？或者是煮飯把魚煎焦了，有沒有思考哪一個步驟出現問題？是火應該要轉小？還是煮的時間不應該這麼長？或是輔料要事先準備好？

.....

最後一個步驟是確實執行。例如常常忘記帶鑰匙，因此決定要把鑰匙掛在門旁邊固定的地方，確定了這個方案之後有沒有辦法在每一次回家的時候都記得要放在固定的地方，會不會下定決心卻又忘記？

# 無力解決問題-中醫非藥物治療

思考並解決問題是大腦額葉最主要的功能，當額葉退化時個案容易出現選擇困難，面對問題也只能不斷重複錯誤的方法。因此當解決問題能力下降時，中醫師會優先考慮刺激額葉的功能。常見的穴位包含神庭穴、上星穴、五處穴、眉衝穴、承光穴等等。

---

功能性磁共振造影發現身體四肢的穴位，也可以透過針灸提升額葉的功能，即使遠在腳上的太谿穴、太衝穴、足三里穴等等，在針灸後也會刺激額葉的反應。

# 無力解決問題-中醫藥物治療



韓國研究發現給予輕度認知障礙的個案連續服用三個月的人參後，專門評估腦額葉功能的 Frontal Assessment Battery (FAB) 量表顯著上升，且腦電波圖的反應增強。此外，失智症常用的抑肝散，也在動物試驗中發現可以刺激額葉的功能。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 無力解決問題-日常照護建議

解決問題非常的消耗腦力，因此個案很容易覺得疲累、生氣，不想要動腦。建議可以先由給予選擇開始，讓個案在不同的選項中選擇自己喜歡的去做。

.....

可以讓個案參與家庭旅遊的規劃，讓個案選擇想去哪個景點，再引導個案試著規劃旅遊的行程，包含坐甚麼交通工具、要花多少時間、想逛哪些景點、想吃甚麼美食之類的。這些規劃活動可以促進前額葉判斷與選擇的能力，增進解決問題的能力。



# 判斷決策失能



判斷力包含分析物體的差異性和相似性，當我們的大腦功能退化時，分析不同選項的功能也會隨之降低，此外對於社會價值的判斷，以及物品的合理價格，也會變得越來越困難。

個案可能會做出非常冒險的商業投資，或者是因為推銷員的話就購買大量不需要的物品，或是參加某些極端的宗教團體等等。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 判斷決策失能-評估

讓個案依序作出剪刀、石頭、布的手勢，並且漸漸加快速度。大部分的個案在速度慢時都沒有問題，但隨著速度加快就會漸漸跟不上。個案習慣以後，也可以將手勢換成握拳、手刀、拍掌，或是二、五、八手勢。

.....

另外一個方式是讓個案作相反的動作，例如「我拍桌面一次時，請你拍桌面兩次；當我拍桌面兩次時，請你拍桌子一次」。然後評估者依照1-1-2-1-2-2-2-1-1-2的次數拍桌子，看個案可以可以正確拍對幾次。

# 判斷決策失能-中醫非藥物治療

大腦的前額葉是最主要負責判斷決策的位置，特別是背側前額葉扮演非常重要的角色。因此中醫師會針對此區域的神庭穴、本神穴、上星穴、五處穴、眉衝穴進行刺激。

.....

針灸刺激手部的內關穴與神門穴，可以提升前扣帶迴與前額葉皮層2k7活動。也會採用開四關(針刺雙手加上合谷和雙腳太衝穴)，來協助保持病人的情緒穩定性。

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 判斷決策失能-中醫藥物治療

選用補養元氣的處方來增加個案的判斷決策能力，常用的有補中益氣湯、益氣聰明湯等等。具有不錯的補養元氣和升提陽氣的效果，在臨床中發現可以幫助病人保持思考和判斷能力。也能協助個案維持比較好的精神。

.....

使用寧心安神的處方，以讓個案維持較冷靜的情緒，有利於減少衝動決定的機會。常用的藥物例如甘麥大棗湯、逍遙散等等。也會結合補氣與安神的處方藥物，例如養心湯、歸脾湯等等。

# 判斷決策失能-日常照護建議

當個案的判斷決策能力下降時，許多生活的重大決策就可能會受到影響，例如買賣房屋、大額投資、消費借貸等等。建議家屬或本人可以先向法院申請「輔助宣告」或「監護宣告」，以避免賠光老本。

.....

許多日常活動或遊戲都可以維持判斷能力。例如撲克牌遊戲中的「心臟病」，就是不錯的方法。玩家需要依序念出1~10、J、Q、K，並且輪流出牌。當牌面跟口中所喊的數字一樣時，就需要快速的用手拍住紙牌堆。可以同時訓練到判斷能力與排序能力

大腦退化怎麼辦？中醫師跟您一起保養

# 判斷決策失能-日常照護建議

再譬如「接龍」遊戲，要求個案依照順序排好牌組，需要正確判斷花色與牌面數字，也是不錯的方法。

---

失智個案的判斷能力下降，一大原因是因為大腦無法同時考慮多個影響因素。因此，再作判斷前陪著個案將可能的因素都寫下來，包含選項的好壞與可能的後果，可以減輕前額葉的負擔，幫助更有效的作出決策。



07

# 吃飯皇帝大， 中醫師與您一起好好 吃頓飯







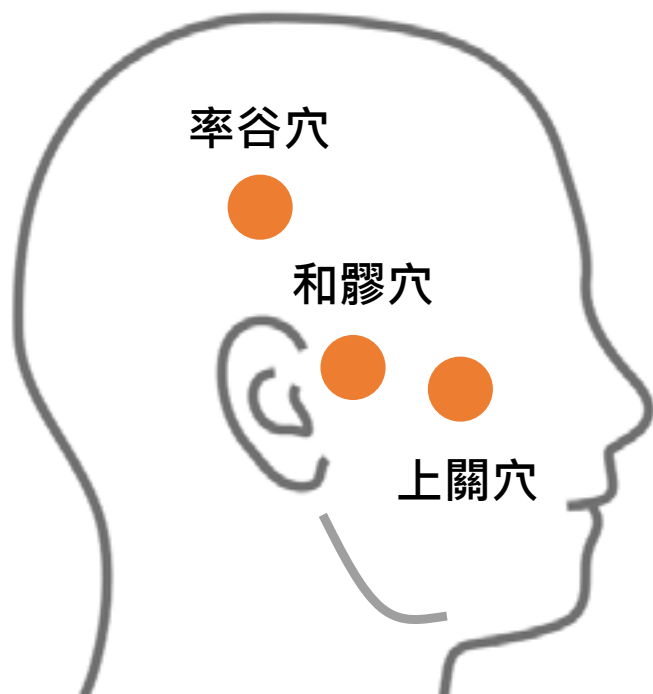
## 個案吞嚥困難 中醫有甚麼治療方法？

# 病人為何吞嚥不好？

嘴張不開    忘記吃飯

牙咬不下    味覺退化

吞嚥噎到    口腔乾燥



# 顳肌

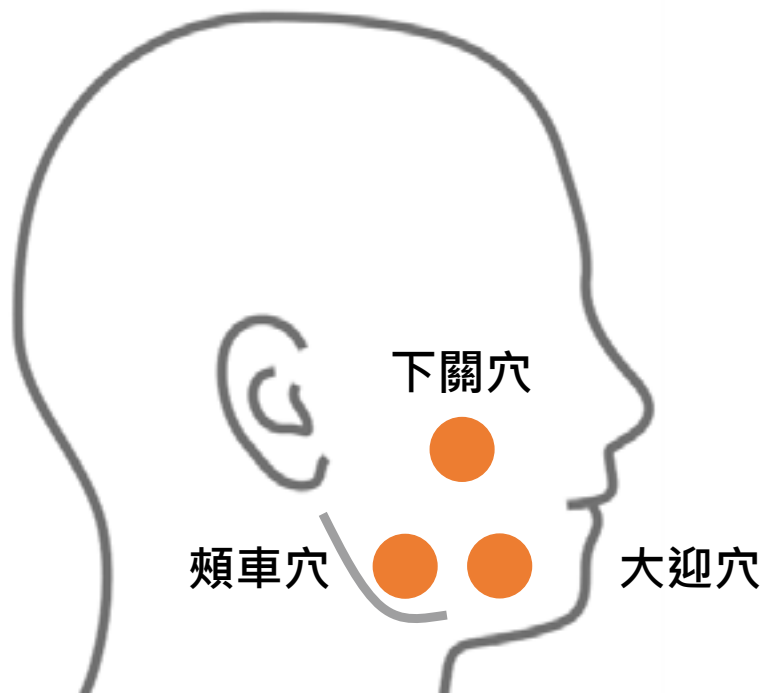
Temporalis

上抬後移  
下頷骨

# 嚼肌

Masseter

上抬下頷骨  
閉合緊嘴巴  
提供咬合力



# 舌骨上肌群

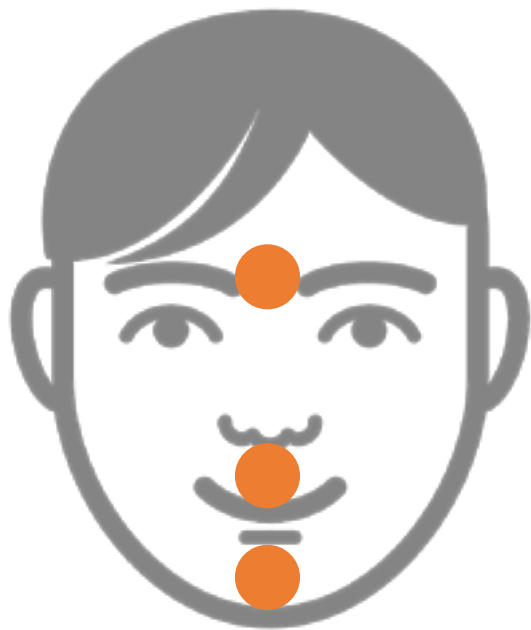
Suprahyoid group

下壓下頷骨  
張大開嘴巴



翳風穴

廉泉穴



印堂穴

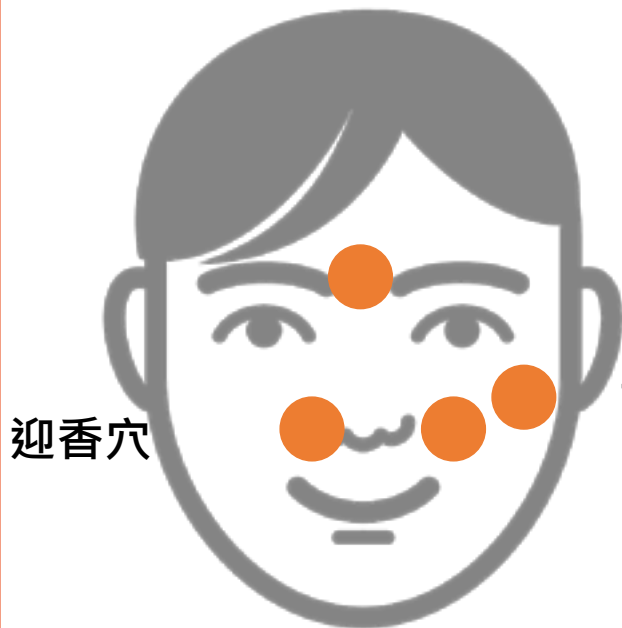
人中穴

承漿穴

# 任脈督脈

振奮精神  
醒腦開竅

印堂穴



迎香穴

巨膠穴

味嗅覺退化  
下關穴 促進食慾和增加飲水

# 食慾不振

- 1.34%失智患者有食慾不振的症狀。
- 2.導致體重減輕、虛弱無力、活動力差。
- 3.食慾降低在失智症確診前就可能出現。
- 4.精神和行為症狀會讓食欲更加低落。

Zhao QF, et al. J Affect Disord, 2016; 190: 264–271.  
Gao S, et al. J Am Geriatr Soc, 2011; 59: 18–25.



# 抑肝散 加陳皮 半夏方

鉤藤 柴胡 紓解情緒

當歸 川芎 活血行氣

茯苓 白朮 甘草 補養脾胃

陳皮 半夏 順氣和中

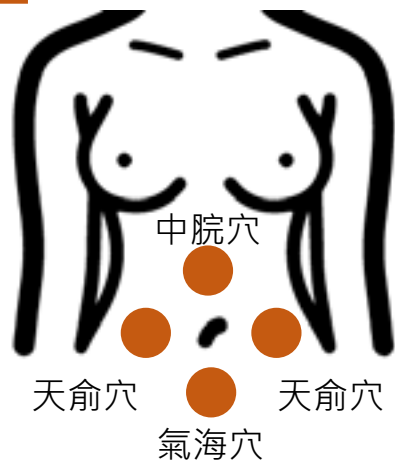
Hamaguchi T, et al., Nagoya J Med Sci. 2017 Aug;79(3):351-362.

# 抑肝散 加陳皮 半夏方

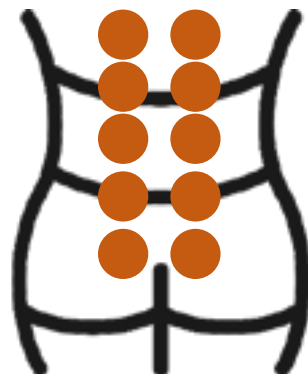
- 1.增加體重，預防消瘦虛弱。
- 2.緩解情緒，減少精神症狀。
- 3.改善消化功能，減輕腸胃症狀。

Hamaguchi T, et al., Nagoya J Med Sci. 2017 Aug;79(3):351-362.

# 拔罐



消化排便困難  
食慾不佳日漸消瘦



背部疼痛退化  
不願活動腰酸背痛

食慾

生脈  
散方

2-3次多泡水喝

不想喝水黏膜乾  
加重煩躁混亂情形

寬心  
飲方

1-2次早上三餐飯前

食慾不振吸收少  
常見合併營養不良



## 舒適餵食

掌握正確的餵食方法，少量多次不強迫，即使末期失智患者也不一定要插鼻胃管。



質地口味



坐挺姿勢



手口反射

.....

要讓患者吃的舒服，需要把握三個原則：調整質地口味、維持正確姿勢、善用手口反射。



## 調整質地口味

- 軟質食物好吃好吸收，例如粥、蒸蛋、布丁、豆花或優格。
- 太稀薄容易噎到可加增稠劑。
- 可以用肉汁、水果或稍加辛辣調味料來刺激味覺，改善食物風味。



## 維持坐挺姿勢

- 進食時讓病人保持上半身直立的姿勢，以減少噎到風險。
- 維持環境的安靜和舒適，避免有有電視或讓病人分心的事物。





## 善用手口反射

- 將食物放在病人手中，然後扶著病人的手，把食物送到病人嘴邊。
- 利用神經反射原理，手到嘴邊時，患者會自然而然的把嘴張開吃東西。

# 長輩缺水身體警訊-1



## 體溫上升 脈搏加快

1. 老年體溫調節的功能較差，若是脫水會更容易體溫過高。
2. 可以觸摸後頸、掌心或腋下等地方，跟自己的溫度相比。
3. 即使待在室內沒有活動，白天體溫也會慢慢上升，下午是最容易缺水的時候。



## 皮膚黏膜 口舌乾燥

1. 缺水皮膚不只乾燥，還會失去彈性。捏起或是用指甲掐下久久無發恢復。
2. 腋下與手心等易流汗的地方平時應該摸起來較為濕潤，若摸起來乾燥要小心脫水的危險。
3. 嘴唇乾澀、眼睛乾癢，喉嚨沙啞都可能是黏膜乾燥警訊。

## 長輩缺水身體警訊-2



### 小便減少 顏色轉黃

1. 上廁所小便的次數明顯減少、尿量減少、或是顏色非常深，也是身體缺乏水分的徵兆。
2. 長輩的換尿布次數變少，尿布重量減輕也是缺水徵兆，可用半天為單位紀錄換尿布次數與重量。



### 指甲蒼白 沒有血色

1. 當身體缺水時會將血液保留在中樞器官，四肢末梢血液量會減少。
2. 指甲與臉色蒼白是身體缺乏水分，血液不足的現象，在脫水嚴重時會出現，需要特別小心。
3. 血壓也可能會隨之降低。

## 長輩缺水身體警訊-3

---



表情漠然  
精神不振

1. 有些患者並不會有明顯口渴的症狀，只會感覺到人沒有元氣、疲倦乏力想睡覺，照顧者和家屬在夏天要特別注意。
2. 如果短時間內變的很嗜睡，不太容易叫醒，或是醒來卻一下下又睡著，都可能是嚴重脫水的徵兆。
3. 有時候長輩會將缺水的不舒服解釋為頭痛、心情不好、煩躁焦慮，當夏季長輩突然狀況不佳時，都應該將缺水納入考慮選項。

# 長輩補水小技巧-1

---



## 水份充足 青菜水果

1. 超過90%水果：西瓜、香瓜、哈密瓜、蓮霧、蕃茄、葡萄柚。
2. 超過90%青菜：芹菜、花椰菜、甜椒、花椰菜、萵苣。白蘿蔔、冬瓜。
3. 86%~90%：水梨、桶柑、芭樂、柳丁、棗子、蘋果。
4. 80%~85%：葡萄、荔枝、奇異果、木瓜、桃子。

## 長輩補水小技巧-2

---



### 果凍布丁 固體補水

1. 果凍與布丁含有大量的水分，可以幫助不想喝水的長輩攝取水份。
2. 仙草、愛玉、蘆薈都可以增加長輩補充水份的意願。
3. 冰棒與冰塊等冰品也是補充很好的方式。
4. 注意噎到風險，別邊吃邊聊天、逗長輩笑。吃的時候保持正坐收下巴，避免躺著吃東西。

## 長輩補水小技巧-3

---



吸管湯匙  
寬口大碗

1. 有的患者是因為嘴部肌肉控制不佳，喝水會漏所以拒絕喝水，可以試試看幫他準備吸管。
2. 可以讓長輩在飯前喝一小口酸梅汁或水果醋，促進口水分泌，讓消化道做好準備。
3. 使用杯子喝水需要仰頭，容易嗆到。若用較寬的碗喝水，就能減少頭部仰起的需要，減少喝水風險。

## 長輩補水小技巧-4

---



別等口渴  
才去喝水

1. 養成定時定量補充水份的習慣，要把喝水當作生活中保養的重要一環。
2. 上完廁所、午睡起床與外出回來後是補水的好時機，也比較不會有馬上需要去尿尿的心理壓力。
3. 最佳補水時間是早上起床後到下午兩點時段，建議一天有一半以上的飲水可以安排在這個階段。





# 烏梅

1. 《本草綱目》「斂肺澀腸，止久嗽瀉痢，反胃噎膈。」
2. 澀腸止腹瀉，味酸具生津止渴之功。
3. 和胃止嘔，減少口中異味與噁心感。
4. 便秘患者，腸胃實熱積滯不宜服。



# 麥門冬

1. 於肺陰不足，而有燥熱的乾咳痰粘、反覆咳嗽等，特別是秋冬乾燥時候咳嗽較明顯。
2. 能益胃生津潤燥，幫助口渴咽乾，大便燥結，心煩不眠，舌頭乾燥等。

# 銀耳

1. 肺(呼吸系統)燥咳嗽，喉嚨乾癢。
2. 胃(上消化道)陰不足，咽乾口燥。
3. 便溏腹瀉者不宜食用。
4. 新鮮木耳含朴琳類光敏感物，食用後照太陽可能引發日光性皮膚炎。



08

# 一起來運動： 八段錦與六神穴提振 大腦活力



# 八段錦－大腦特別版

八段錦是台灣常見的訓練功法，透握簡單的八組動作，可以有效活動四肢與軀幹，幫助身體保持良好的活動能力與健康狀態。

---

八段錦不僅維持身體活動能力，更可以在同時訓練大腦的認知功能，包含理解抽象概念、知覺動作協調、依序執行任務、維持專注能力等等。

---

八段錦訓練過程中，動作可以由淺到深，逐漸加入複雜步驟，提升難度在操作時不會覺得無聊，也可以更好的提振大腦功能。

八段錦與六神穴提振大腦活力

# 雙手托天理三焦 – 基礎動作

預備姿勢 – 手雙手放鬆自然下垂，先稍微轉動肩膀與脖子的關節，感受關節有沒有僵硬或疼痛的地方，接著雙手彎起放在肚子上方，手掌朝上。

---

操作動作 – 邊吸氣一邊將雙手往上升到臉上時手掌翻轉朝上，再往上推到最頂部，同時頭部也盡可能往上抬，脖子連帶一起往後仰。

---

放鬆動作 – 邊吐氣一邊將雙手往外畫一個大圓，慢慢往下直到自然下垂於肩膀兩側，準備下一輪的動作。

# 雙手托天理三焦 – 基礎動作

預備姿勢 – 手雙手放鬆自然下垂，先稍微轉動肩膀與脖子的關節，感受關節有沒有僵硬或疼痛的地方，接著雙手彎起放在肚子上方，手掌朝上。

---

操作動作 – 邊吸氣一邊將雙手往上升到臉上時手掌翻轉朝上，再往上推到最頂部，同時頭部也盡可能往上抬，脖子連帶一起往後仰。

---

放鬆動作 – 邊吐氣一邊將雙手往外畫一個大圓，慢慢往下直到自然下垂於肩膀兩側，準備下一輪的動作。

# 雙手托天理三焦 — 維持姿勢

伸展重點 – 1.兩隻手臂往內夾住耳朵；2.眼睛看著雙手中指指尖；3.雙手盡量往上推到頂部；4.上半身盡量保持垂直，主要的後仰活動來自脖子，避免上半身過度往後倒。

.....

呼吸配合 – 維持在往上推的姿勢固定，同時慢慢的呼吸，感覺到氣從咽喉一路往下，深入到肺部的深處，稍微憋氣後再慢慢吐出來。

.....

身體感知 – 1.若動作正確，脖子前方的肌肉會有被拉伸的感覺，覺得脖子前方到胸口處都緊緊的；2.雙手盡量伸直並夾住耳朵，可以更完全的伸展肩關節。



# 雙手托天理三焦 – 進階動作

撫觸身體 – 往上推的過程中，將手掌沿著肚子-胸口-脖子-臉部-頭髮的順序，一路往上輕輕觸摸皮膚，感受這些地方皮膚的溫度與觸感，有沒有緊繃、僵硬、或疼痛的地方？

---

延展身體 – 雙手除了垂直往上推到底外，也可以往外上方伸展，可以感受到胸口肌肉獲得更好的伸展，也可以幫助增加呼吸的深度。

---

鬆動關節 – 在放鬆動作雙手畫圓到一半時，可以輕輕轉動肩關節，向前或向後畫圓，感受肩膀關節的活動，有沒有哪裡卡住呢？

# 雙手托天理三焦 — 認知訓練

知覺協調 — 活動上肢的三大關節 - 肩、肘、腕，且也需要配合頸關節的活動，在活動時可以引導個案感覺這些關節與上肢肌肉的感覺，以及頭部和上肢的協調運動。

.....

專注能力 — 動作雖簡單，但需要穩定的專注力才能順利進行，有時候手舉起來了卻忘記抬頭，或是上推不了幾分鐘就急著放下來，可以藉由練習慢慢增加專注與穩定能力。

.....

腦部循環 — 動作可以有效的提升上半身的循環與呼吸深度，特別對於長時間低頭導致脖子與肩膀緊繃，改善頭暈目眩、大腦昏沉、思慮不清晰、昏昏欲睡的症狀。

# 左右開弓似射鵰 – 基礎動作

預備姿勢 – 雙手放鬆自然下垂，先左右轉動一下脖子，感受頭往左右轉會不會有卡住或是疼痛的角度，接著雙手在胸口合十預備，同時雙腳張開比肩膀再寬一點。

## 操作動作(右側)

1. 先將右手向右平推到底，右手掌對著右邊。
2. 同時頭部轉向右邊，眼睛看著右手中指。
3. 左手握拳後往左邊拉到底，擺出彎弓搭箭的姿勢。
4. 兩側膝蓋微微往下蹲成馬步。

## 操作動作(左側)

1. 先將左手向左平推到底，左手掌對著左邊。
2. 同時頭部轉向左邊，眼睛看著左手中指。
3. 右手握拳後往右邊拉到底，擺出彎弓搭箭的姿勢。
4. 兩側膝蓋微微往下蹲成馬步。

八段錦與六神穴提振大腦活力

# 左右開弓似射鵰 — 維持姿勢

伸展重點 – 1.手掌翹起，手腕維持垂直的角度；2.兩隻手肘維持在比肩膀低的高度，避免肩膀過度聳肩起來；3.兩邊肩膀盡量向後用力伸展，讓胸口可以完全伸展開；

.....

呼吸配合 – 維持左右拉開的姿勢固定，同時慢慢呼吸，感覺到空氣從身體內部逐漸將肺往左右撐開，同時胸口也隨之一起擴張。

.....

身體感知 – 1.若動作正確，胸口前方會有被拉伸的感覺，緊繃感覺從左側的肩膀延伸到右側；2.後背的肩胛骨盡量夾緊，感覺後面的肌肉收縮與前面肌肉拉伸的力量。

# 左右開弓似射鵰 — 進階動作

撫觸身體 — 左手先往前伸直，觸摸到右手大拇指後再往後延著手腕、前臂、上臂、肩關節、胸口一路觸摸身體，再往後拉開，感受這些地方皮膚的溫度與觸感，有沒有緊繃、僵硬、或疼痛的地方？

.....

延展身體 — 除了前側胸口拉開來以外，嘗試著將肩膀也往下沉，可以感受到鎖骨下的肌肉獲得更好的伸展，也可以減少肩關節的緊繃。

.....

伸展脖子 — 脖子在右轉動時，注意左側的頸部肌肉是否有順暢的伸展開來？如果有脖子卡住時，試著將頭在緊繃的角度輕輕地上下擺動，放鬆僵硬的頸部關節。

# 左右開弓似射鵰 — 認知訓練

抽象概念 — 左右是最簡單的抽象概念，但對於認知功能退化的個案，快速進行抬左右手或頭左右轉等判斷，還是會出現困難，可以利用左右開弓的動作練習，保持判斷的靈敏度。

---

執行功能 — 左右開弓似射鵰的動作包含單側手臂伸展、頭部轉動、對側手臂往收縮，以及維持穩定的拉開姿勢，這些動作需要循序漸進的完成，也可以在逐步引導中維持個案的依序執行能力。

---

知覺整合 — 左右開弓似射鵰可以訓練到上肢與頭部的協調動作，且可以讓胸部前側的肌肉拉伸、後背的肌肉收縮，能夠幫助個案協調本體感覺與肢體動作。

# 調理脾胃須單舉 — 基礎動作

預備姿勢 — 先將雙腳分開與肩同寬，雙手放鬆自然下垂，先左右轉動身體，感受身體兩側的轉動是否有不協調或是卡住的感覺，接著雙手平舉在胸口準備動作

.....

## 操作動作(右側)

1. 先將右手向上延伸，越過臉部時翻掌向上推到最高處。
2. 左手翻掌向下往下推到底，雙手一上一下盡力伸展。
3. 上半身維持在直立狀態，盡可能不要偏向任一邊。

## 操作動作(左側)

1. 先將左手向上延伸，越過臉部時翻掌向上推到最高處。
2. 右手翻掌向下往下推到底，雙手一上一下盡力伸展。
3. 上半身維持在直立狀態，盡可能不要偏向任一邊。

# 調理脾胃須單舉 — 維持姿勢

伸展重點 – 1.往上身的手臂往內夾住耳朵，往下壓的手往內用力夾住大腿；  
2.雙手手腕往內旋轉，讓手掌與身體平行；  
3.上半身盡量保持在正中間，不要往一邊歪斜。

---

呼吸配合 – 維持在一手往上推一手往下壓的姿勢固定，同時慢慢的呼吸，  
感覺到須入的空氣將肺部慢慢往下推。

---

身體感知 – 1.若動作正確，背部的肌肉會有被拉伸的感覺，覺得脊椎兩側  
的肌肉都用力收縮；  
2.雙手盡可能伸直並貼緊身體，可以更好的伸展肩關節，特別  
適合肩膀僵硬活動不順暢的人。



# 調理脾胃須單舉 — 進階動作

撫觸身體 — 往上推的之前先將手伸到軀幹的對側，用手掌沿著另一邊身體的肚子-胸口-脖子-臉部-頭髮的順序，一路往上輕輕觸摸皮膚，感受這些地方皮膚的溫度與觸感。

---

延展身體 — 往下推之前先將手往上伸，摸到上舉手掌的大拇指，充分感覺到雙手像上伸展以後，再沿著手臂-肩膀-胸部-腹部一路往下，最後再往下推到底。

---

鬆動關節 — 動作結束後雙手分別往外側畫半圓，感受一下肩關節在活動過程中有沒有卡頓的感覺？或是發出喀咖的聲音，都是關節緊繃或退化的徵兆喔！

# 調理脾胃須單舉 — 認知訓練

語言理解 — 調理脾胃須單舉的動作雖然不難，但是在引導的過程中，要一邊聽指示一邊正確地完成左上、右下、左下、右上的動作，能夠幫助個案鍛鍊語言理解能力。

.....

學習記憶 — 調理脾胃須單舉的動作簡單易學，但要連續完成時，仍會考驗是否記得住上一個動作是那隻手朝上而那隻手朝下，並據以判斷這次的動作，可以藉由連環動作來訓練個案的短期記憶。

.....

知覺整合 — 個案有時會在翻轉手掌時卡住，不知道如何順暢的轉動手腕。或是在動作時身體不由自主地歪向一邊。可以藉由動作時的導引，或是利用鏡子讓個案實際觀察自己的姿勢，以促進感覺與動作的協調。

# 五勞七傷向後瞧 — 基礎動作

預備姿勢 – 雙手放鬆自然下垂，先左右轉動一下腰部，感受身體左右轉動會不會卡住或是痠痛，接著雙腳張開比肩膀再寬一點，並且深吸一口氣。

## 操作動作(右側)

1. 先將右手輕輕舉起，超過肩膀。
2. 右手往左側盡可能平推到底。
3. 同時腰部、肩膀、頭部一起順著往左側轉動，注意腳不要動。
4. 慢慢吸氣後右手收回，身體也一起轉回正面。

## 操作動作(左側)

1. 先將右手輕輕舉起，超過肩膀。
2. 右手往左側盡可能平推到底。
3. 同時腰部、肩膀、頭部一起順著往左側轉動，注意腳不要動。
4. 慢慢吸氣後右手收回，身體也一起轉回正面。

八段錦與六神穴提振大腦活力

# 五勞七傷向後瞧 — 維持姿勢

伸展重點 – 1.手掌翹起，手腕維持垂直的角度；  
2.手臂盡可能往前伸展，另一隻手可以自然放到身體後面；  
3.手臂維持與肩膀同高度，不要刻意往上或往下伸展；

.....

呼吸配合 – 注意不要憋氣忘記呼吸，在手推到底固定後，可以緩慢呼吸並感覺身體隨著吸氣繼續伸展，也可趁吐氣時再往前延伸手臂。

.....

身體感知 – 1. 胸部與腰部的肌肉在伸展時會有繃緊的感覺，有些人甚至會出現肌肉顫抖的情形；是平常較少用到的肌肉在收縮與伸展時的正常反應；在可以容許的範圍內盡量伸展吧！

# 五勞七傷向後瞧 — 認知訓練

平衡能力 – 五勞七傷向後瞧的動作會左右大幅轉動時身體，大腦需要調動軀幹的核心肌群和腿部的力量保持穩定的姿勢，藉由左右交替訓練可以提升個案的平衡能力。

---

身體穩定 – 要維持單手穩定的往前伸展，需要肩關節、胸部與脊椎附近的肌肉共同出力。五勞七傷向後瞧可以將脊椎-肩胛-肩關節-上臂-手肘-前臂連成一條動力線，提升肩膀與上肢的穩定度

---

知覺整合 – 五勞七傷向後瞧的動作能有效的刺激到身體的本體感覺，在活動時能夠清楚地感覺到平常少用的肌肉，隨著動作而緊繃收縮，同時上身活動下肢固定的差異，也能夠鍛鍊身體的整合能力。

# 搖頭擺尾去心火 – 基礎動作

預備姿勢 – 搖頭擺尾去心火的動作可能會增加跌倒風險，建議作在椅子上進行。先將雙腳打開超過肩膀，並在底板上踩穩。上半身挺直後雙手插腰。

---

操作動作 – (順時針)頭部帶動身體往左邊傾倒，到右側腰部完全伸展後，腰部往前旋轉並彎腰，再往右轉後往後傾，繞一圈後回到身體回到正中線。

---

操作動作 – (逆時針)頭部帶動身體往右邊傾倒，到左側腰部完全伸展後，腰部往前旋轉並彎腰，再往左轉後往後傾，繞一圈後回到身體回到正中線。

# 搖頭擺尾去心火 — 動作要領

脊椎挺直 — 在擺動時盡可能活動腰部與髖關節，頸部盡量保持不動，避免只有晃動頭部而身體卻沒有活動的情況，可以避免活動時產生頭部眩暈或噁心想吐的感覺。

.....

呼吸配合 — 往前彎腰時可以配合吐氣，將肺部的空氣順著彎腰動作呼出來；往後傾倒時可以同時吸氣，配合肺部擴張將上半身舒展開來。

.....

有暈就停 — 搖頭擺尾去心火上半身的活動度較大，對於頸動脈硬化阻塞、姿勢性低血壓、或是眩暈的患者，如果有出現不適感就應即刻停止。

# 搖頭擺尾去心火 — 認知訓練

平衡能力 — 搖頭擺尾去心火的過程頭部位置不斷變化，身體也需要調動平衡系統來保持穩定，對於平衡能力退化的個案，可以在運動的協助下重新找回身體的平衡感。

---

身體穩定 — 要維持穩定的畫圓動作，需要髖關節與腰部肌肉的穩定運動，並且可以讓核心肌群作規律的伸展收縮運動，幫助維持軀幹的穩定能力。

---

思考判斷 — 過程需要依照順時針或逆時針持續繞圈，作的次數多了難免會一時迷失方向感，忘記接下來要往哪個方向。可以藉由引導個案判斷順逆時針的方向與左右動作的聯繫，提升抽象思考力。



# 兩手攀足固腎腰 – 基礎動作

預備姿勢 – 兩手攀足固腎腰的動作可能會增加跌倒風險，建議作在椅子上進行。先將雙腳打開超過肩膀，並在底板上踩穩。上半身挺直後雙手在胸前合十。

---

操作動作 –

1. 雙手合十在胸前搓動，直到雙手變熱。
2. 身體往前彎腰，雙手往前伸握住腳踝後側。
3. 雙手沿著小腿後側由下往上撫摸，直到膝蓋後側
4. 雙手由膝蓋後側往上撫摸到膝蓋外側，沿著大腿外側往後往上摸到屁股處。
5. 在沿著屁股往上摸到腰部的地方，同時上半身順勢挺直。

八段錦與六神穴提振大腦活力

# 兩手攀足固腎腰 — 動作要領

依序撫摸 — 在動作時依序由腳踝-小腿肚-膝窩-膝關節兩側-大腿側面-屁股-腰部逐一往上，感受到雙手手掌貼住身體的熱氣與壓力，避免動作太快或跳過一個部位。

.....

手掌緊貼 — 手掌在動作過程中都緊貼身體，避免手掌外翻或離開身體表面，在往後摸到背部時請盡可能沿著背部往上延伸。

.....

挺腰維持 — 動作完成後可以維持手掌緊貼腰部，上半身挺直的姿勢，可以伸展脊椎，對於長時間久坐或臥床而導致的腰背痠痛，或是冬天腰部冷痛，有不錯的緩解效果。

# 兩手攀足固腎腰 — 認知訓練

語言理解 — 大腦語言退化的一個常見症狀是命名性失語，身體各部位和的名字和位置對不起來也是其中一種表現，兩手攀足固腎腰需要逐一撫摸下肢的各部位，也可以同時訓練名稱連結。

---

學習記憶 — 兩手攀足固腎腰的動作較為複雜，特別是牽涉到手部的位置轉換，要順利完成需要確實記住動作順序，可以藉由練習來培養短期記憶能力。

---

知覺整合 — 下肢是一般活動中比較少觸摸到的部位，兩手攀足固腎腰可以幫助個案重新感覺身體的部位，建立身體的感覺連結。

# 攢拳怒目增氣力 – 基礎動作

預備姿勢 – 雙手放鬆自然下垂，雙腳張開比肩膀再寬一點，並微微往下蹲馬步，接著雙手在胸口合十預備。

.....

## 操作動作(左側)

1. 先將右手握拳放到腰間，左手持續放在胸口前面。
2. 右手握拳往前揮出拳頭，同時左手握拳後收放到腰間。
3. 出拳同時膝蓋往下蹲馬步。
4. 回到雙手合十的預備動作。

## 操作動作(右側)

1. 先將左手握拳放到腰間，右手持續放在胸口前面。
2. 左手握拳往前揮出拳頭，同時右手握拳後收放到腰間。
3. 出拳同時膝蓋往下蹲馬步。
4. 回到雙手合十的預備動作。

# 攢拳怒目增氣力 – 認知訓練

抽象概念 – 攢拳怒目增氣力需要左右交替出拳，在預備動作時回到中間合十，再重新握拳放到腰間，可以讓增加左右辨別的困難度，讓個案需要濟助上一個動作，並思考接下來要由那一邊出拳。

---

執行功能 – 個案需要讓雙手需要先回到合十狀態，再依序由左右邊出拳，考驗依照順序執行任務的能力，也可以協助個案維持較複雜活動的執行能力。

---

提升體力 – 攢拳怒目增氣力可以鍛鍊上肢與軀幹的力量，提升個案的體力，也可以幫助大腦保持清醒，保持較好的認知功能。

# 背後七顛百病消 — 基礎動作

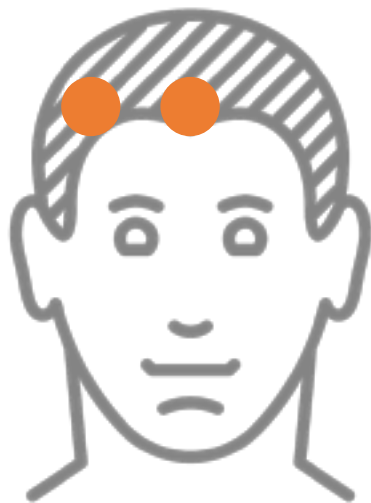
預備姿勢 — 背後七顛百病消的動作與攢拳怒目增氣力相同，雙手放鬆自然下垂，雙腳張開比肩膀再寬一點，並微微往下蹲馬步，接著雙手在胸口合十預備。

.....

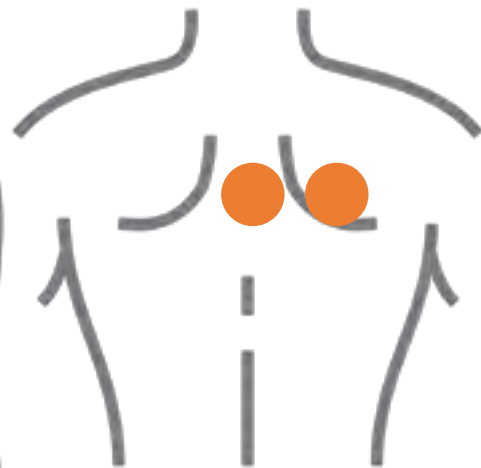
操作動作 —

1. 雙手合十在胸前預備。
2. 用力將雙手往後甩出。
3. 手肘伸展後固定在身體後側。
4. 雙手手掌翹起呈現90度。

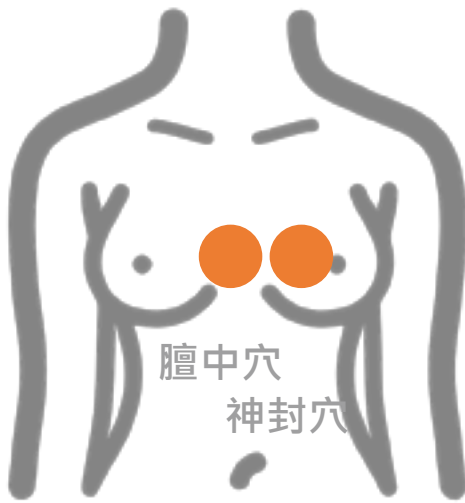
本神穴 神庭穴



神道穴 心俞穴



膻中穴  
神封穴



# 六神穴 - 前額

前額的「神庭穴」與「本神穴」在額頭的上面，沿著髮際線分布，正中間是神庭穴，往兩側平推可以到達本神穴。

---

當煩躁、焦慮、容易生氣時，可以按摩前額的神庭穴跟本神穴，搭配推拿油、薄荷油、驅風油輔助，可以讓效果更持久穩定，也更好入睡。



# 六神穴 — 背部

在背部的「神道穴」與「心俞穴」也可以幫助應對情緒，兩穴位分別在背部的胸椎第五節下方，以及往兩邊延伸兩根手指頭處。這兩個穴位是心臟在背後的投影點。

---

對於時常背部緊繃，特別是情緒一來就覺得腰部痠痛的人，按摩這些地方很有幫助。此外，許多人上班打字久了，會覺得坐立難安很難靜下心，伴隨想要伸展活動，這時輕輕按摩「神道穴」與「心俞穴」可以增加專注功能喔！

# 六神穴 — 背部

位在胸骨正中位置的「膻中穴」，又稱為「開心穴」，每天早晚用大拇指指腹在此穴位輕輕的迴旋按揉，配合緩慢呼吸，有助於氣路的通暢、排除不良的情緒，減輕煩惱。

---

想加強效果，可以按摩「神封穴」，即位於從膻中穴往左右兩邊延伸三根手指的地方，有「神」字的穴位大多對於穩定情緒有幫助。因此，沿著肋骨從膻中穴、神封穴一路往外側，用指腹按揉或按壓穴位，能讓心情舒暢。





# 腳骨勇健行遍天下 避免跌倒小妙招



# 跌倒問題-中醫照護評估

中醫師發現個案可能有跌倒的風險時，會針對個案的肌肉力量、身體經絡、平衡能力，以及個案體力作完整的評估。

---

當身體**外側的膽經**長時間處於僵硬少動的情形，我們身體左右側向的活動就會不順暢，沒辦法順暢的轉身或橫向移動，就容易增加跌倒風險。

---

若是**大腿前側的陽明經**絡痿軟無力，在邁出步伐時幅度變小，甚至是變成小碎步的走路方式，都容易絆倒而意外跌倒。

---

**腿部後側的膀胱經**因為活動變少而僵硬，病患在往前彎腰時會覺得特別緊繃，也容易突然發生小腿抽筋或腰部酸軟、甚至是間歇性跛行。

# 跌倒問題-經絡穴位按摩

身體下半部的三大關節-膝關節、踝關節與髖關節，對於身體平衡至關重要，在耳朵的外上側分佈著一系列能強化這些關節的穴位，能幫助維持穩定與活動順暢。

---

在大腿膝蓋的外側有膝陽關穴，時常按壓可以改善外側的肌肉如闊筋膜張肌，股外側肌的力量，維持身體更好的平衡。

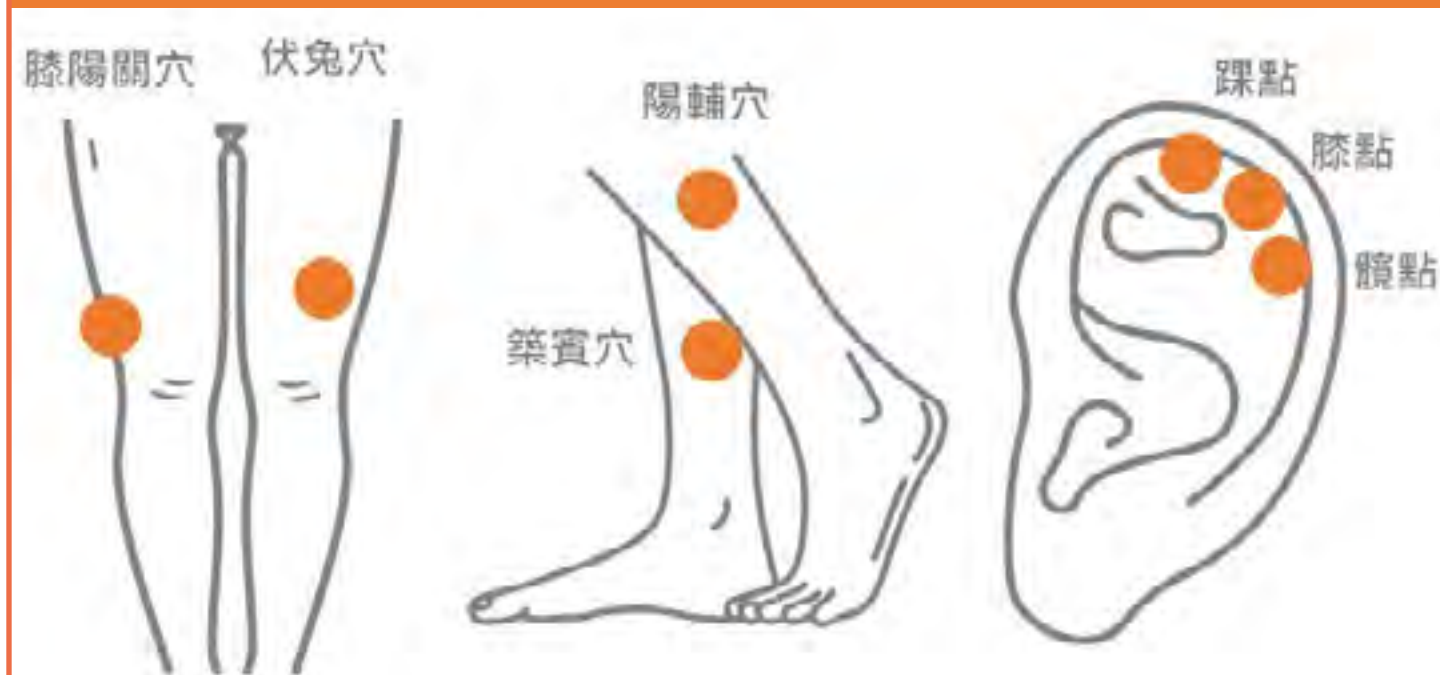
---

在大腿前側的伏兔穴則以助於改善股四頭肌的力量，幫助個案在行走時能夠邁開步伐，走得更加穩健，不容易被絆倒或是摔落樓梯。

---

在小腿內側的築賓穴可以刺激腓腸肌與屈趾肌，配合按摩外側的陽輔穴強化伸趾肌，可以改善腳掌與腳踝的穩定程度，減少跌倒的風險。

# 跌倒問題-經絡穴位按摩



# 跌倒問題-飲食宜忌與食療

酒精飲料會極大幅度的干擾大腦的平衡系統，並且讓反應速度變慢，容易跌倒的個案應該盡量減少飲酒的機會。

---

具有安神作用的中藥，如酸棗仁、遠志、夜交藤；以及西藥的安眠及鎮靜藥物，在服用完後請務必好好休息，避免出門或作事，以免發生跌倒憾事。

---

在家中易跌倒的地方，如床沿、浴室、廁所應加裝堅固扶手，且地板上最好有醒目標示，夜間也應該有明亮指示，以避免摔傷。

---

在藥食同源的中藥材中，山藥、大棗等補藥脾胃藥物都具有充足的營養，身體能吸收養分則肌肉與骨骼強壯，能更好的維持平衡，減少跌倒。



# 走路問題-中醫照護評估

對於走路問題的個案，中醫師會評估個案走路的**速度**、每一步跨出的**長度**、兩次步伐間格的**時間**、兩步之間兩腳同時**站立**的時間等等情形，以了解個案詳細的走路情形，和需要協助增強的地方。

---

走路時**關節活動**的情形、那些**肌肉力量不足**、以及走路時身體的穩定性和平衡性，都是中醫師會仔細評估觀察的重點。

---

例如**中風**的病患，會出現**單側**腿腳無力抬起，而用另一邊拖行的情況，而**帕金森氏症**病患則會有典型的**細碎腳步**，以及初起僵硬之後暴衝的現象。

# 走路問題-經絡穴位按摩

長時間久坐會有大腿後側酸痛、膝蓋痠軟無力，甚至剛站起來就跌落回椅子的情形，這些症狀與大腿後側的股二頭肌無力相關，中醫師會指導這些個案按摩膀胱經上的**殷門穴**與**浮郤穴**，以強化肌肉力量、幫助個案有更好的走路功能。

---

有些個案會有走路時容易踢到路面、甚至突然被絆倒的情形，這與小腿前側的脛前肌無力有關，特別是有中風或腿部外傷的個案，中醫師會指導照護者協助訓練小腿力量，並且按壓胃經的**解溪穴**、**衝陽穴**，增強足部上提力量

---

有些個案因為臀部肌肉無力，或是曾有坐骨神經痛的病史，導致稍微走遠一點下肢就痠痛麻木，需要稍作休息才能繼續行走，醫學上稱這種現象為「間歇性跛行」。中醫師會針對這樣的個案，指導照護者或家屬按壓耳部的**坐骨神經點**和**臀點**。

# 走路問題-經絡穴位按摩



腳骨勇健行遍天下

# 走路問題-飲食宜忌與食療

針對下肢肌肉無力，導致行走能力下降的個案，中醫師會建議家屬與照護者可以準備**四神湯**配合豬肉或雞肉烹煮，可以改善營養狀況，增加肌肉力量。

四神湯由**蓮子**、**芡實**與**茯苓**等平和又具有補養脾胃的藥材所組成，是好入口又容易消化的時材，與肉類或內臟一起烹調可以有更好的蛋白質吸收效果，能增強個案的體力與肌力。

對於走路力量衰退的個案，可以先由**站立**的訓練開始，慢慢增加時間；再開始練習緩步行走，**重點是每一步都走得穩且正確運用肌肉**，而不是求快求遠。

在個案進行走路訓練時，須注意是否有頭暈、天旋地轉、、疲倦等症狀，特別是剛站起來的頭幾分鐘，容易會因為血壓突然降低而出現危險。

# 上下樓梯-經絡穴位按摩

上下樓梯時會有疼痛的症狀，常常與大腿肌肉力量不足，膝關節不穩定有直接關係，中醫師會指導個案與照護者按壓大腿內側的箕門穴和陰包穴，可以強化股內側肌與內收肌的力量，幫助膝關節穩定。

---

臀部的肌肉力量對於上下樓梯也非常重要，能夠幫助髖關節完全伸展，走路更加有力，也能減少大腿與小腿肌肉的負擔，中醫師會指導家屬與個案按摩臀部的秩邊穴和承扶穴。

---

針對大腿前側肌肉無力的情形，中醫師也會建議個案本身可以在上下樓梯前後，按壓耳朵上對應的股四頭肌點與腰肌點，可以改善因為肌肉力量造成關節不穩定的情形。

# 上下樓梯-經絡穴位按摩



腳骨勇健行遍天下

# 上下樓梯-藥食同源中藥

若是精神不濟，在上下樓梯時就特別容易絆倒或摔傷，針對長時間有大腦昏沉感覺的個案，中醫師會建議家屬與照顧者可以適當利用薄荷和羅勒葉加入菜餚中，具有芳香醒腦的效果，可以讓個案思緒清晰反應變快，減少意外跌倒的風險。

---

有些個案難以爬樓梯，是因為長期的肺部功能低落，氧氣交換功能差，導致稍微爬幾層樓梯就氣喘吁吁，甚至需要坐下來休息，針對這樣的個案，中醫師會建議家屬可以將藥食同源中藥百合加入飲食中，百合具有潤肺止咳，清心安神的効果，可以改善個案的慢性咳嗽症狀。

# 上下樓梯-生活宜忌

在上樓梯時，盡可能把腳尖往前伸到抵住樓梯，讓整個腳掌平貼在樓梯面上，避免只踩一半的情形，以減少滑落風險和減輕膝蓋負擔。在上樓梯時也可以將身體稍微往前傾，讓髖關節保持稍微彎曲的姿勢，以減少膝關節的負擔。

---

在下樓梯時務必要握緊扶手，先將重心前移並伸直前腳，踩穩後再將彎曲後腳並移下階梯，如此可以減少膝關節的負擔，並且讓下樓梯過程更加穩固。

---

目前已有許多輔助設施與器具可以幫助個案更好的上下樓梯，例如撐竿式或履帶式的爬梯機等等，中醫師會建議個案選擇合適的輔助工具，以及指導正確的上下樓梯方法，減輕個案與照護者的負擔。



# 移位問題-中醫照護評估

人類是動物自然而然有移動的需求，即使是待在家中我們都還是會在客廳、廁所、餐廳、臥室等地方移動。但是對於許多失智或失能的個案，自由移動卻變成一種奢望，即使免強移動，也可能會產生跌倒風險。

---

中醫師在照護有移位問題的個案時，會針對個案的關節活動度、平衡能力、維持挺直坐姿能力、翻身能力、起床能力等進行詳細的評估。

---

個案是否可以接受並遵循移位的指令，以及是否有足夠的肌肉力量可以配合移動，和身體的感覺功能等等，均是中醫師會進行評估的重點。

# 移位問題-經絡穴位按摩

身體的側向與前後移動能力，和髖關節與附近肌肉的有密切關係，針對移位能力不佳的個案，中醫師會指導進行**居髖穴**的按摩，再配合髖關節的伸展與運動。

---

兩側的**帶脈穴**也和**腹肌的出力與核心肌群**關係匪淺，經由中醫師指導進行熱敷和按摩，可以協助個案更好的維持移位能力。

---

雙手的力量對於移位也非常重要，按壓上臂前側的**天府穴**和**俠白穴**可以增加手臂二頭肌的力量，幫助個案更好的撐起上半身和順暢轉位。

---

在耳朵的外側由上而下分布著一系列對應身體脊椎的穴位，對應**薦椎、腰椎、胸椎和頸椎**，按摩刺激這些穴位可以幫助身體中軸肌肉的力量，幫助移位能力。

# 移位問題-經絡穴位按摩



腳骨勇健行遍天下

# 移位問題-飲食生活宜忌與藥膳

許多個案因為飲食量減少，營養缺乏而肌肉消瘦，因此移位能力也會下降，中醫師會指導家屬與照護者可以將**龍眼肉**、**大棗**等營養又可以補養氣血的藥材加入食物中，個案的接受度通常不錯，也能夠幫助肌肉生長與移位能力。

---

移位困難的個案大多伴有肌肉無力和萎縮，再乘坐輪椅時，應該注意個案雙腳的**支撐及固定**，**避免垂落**地上而受傷

---

在協助位移問題的個案上下床面時，協助者也應該要注意**避免拉傷腰部**，應盡量保持膝蓋彎曲而腰背挺直的姿勢。

# 不動症候群-中醫照護評估

「要活就要動」，適當的活動不僅是我們日常生活所必需，更對於維持良好的肌肉、骨骼、關節、血液，甚至內臟功能至關重要。

---

許多個案因為受傷、年老、或是身體疾病而無法自由活動，甚至需要長時間躺臥在床上。

---

長時間不動會造成肌肉質量快速的減少，關節也會因為缺乏活動而沾黏，心肺功能也會隨著臥床時間增加而衰弱，也會增加皮膚破損及感染的風險。

# 不動症候群-中醫照護評估

針對有不動症候群風險的個案，中醫師會評估個案活動困難或臥床的原因，例如因為腦中風、帕金森氏症、心臟衰竭、嚴重關節變形等疾病，或是心理因素如嚴重的憂鬱症等等。

---

中醫師也會評估個案的肌肉力量與關節活動能力，確認個案可以活動的最大能力，以及四肢血液循環情況，和是否有水腫、傷口等狀況。中醫師也會針對個案的心肺功能，例如呼吸速度、血氧濃度、血壓心律等等。

# 不動症候群-經絡穴位按摩

許多長時間沒有活動的個案，突然要求他進行運動訓練，會表現出比較大的抗拒情緒，也容易因為肌肉力量衰弱，容易遇到挫折甚至發生危險。

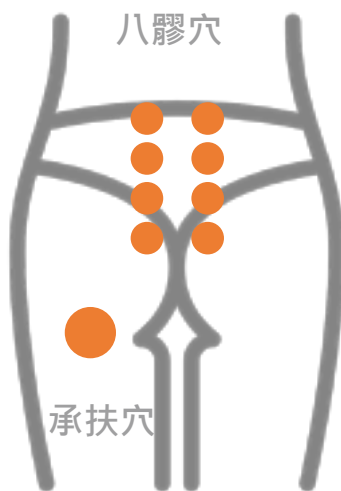
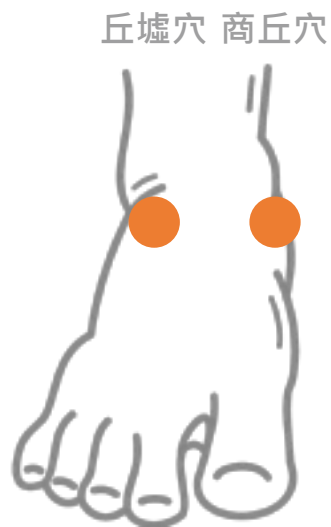
針對踝關節的活動度，中醫師會指導個案與照護者按壓腳踝前方的**商丘穴**、**丘墟穴**，並且同時作腳踝的活動。

針對髌關節的活動問題，中醫師則會指導按摩**髌關穴**與**足五里穴**，並同時配合髌關節的訓練動作，來增加個案的活動度與力量。

長時間久坐或躺臥不動的個案，薦椎與屁股可能長時間受到壓迫，而出現肌肉或皮膚受傷的情形，按摩或輕拍臀部的**八髎穴**與**承扶穴**，以改善局部循環，減少褥瘡的產生。

腳骨勇健行遍天下

# 不動症候群-經絡穴位按摩



腳骨勇健行遍天下



# 不動症候群-飲食生活宜忌與藥膳

許多個案因為消化功能減退，吃肉類、蛋類、豆類等製品容易會有腹脹、噁心、頻頻排氣等症狀，因此會抗拒這些高蛋白飲食，導致營養不良而肌肉減少。

---

針對進食肉類會有腸胃不適的個案，在準備肉類食物時，可以加入豆蔻或茴香一起烹煮，除了香味可以促進食慾，也能夠幫助腸胃消化與吸收。

---

除了四肢的肌肉力量以外，中醫師也會指導個案進行呼吸肌肉的訓練，並且指導照護者利用唱歌等方式，訓練呼吸力量以及肺活量。

# 不動症候群-飲食生活宜忌與藥膳

許多個案因為肌肉量不足，肢體與軀幹無力而不想要運動，缺乏活動又使肌肉量更加減少。

---

針對這樣的個案，中醫師會指導先從簡單的肌肉力量訓練開始加強，例如已裝水的寶特瓶(約600公克)，先做肩關節與肘關節的訓練運動

---

或是扶著桌子練習起立坐下，或是踮起腳尖，都可以幫助訓練肌肉以維持肌肉質量。



10

# 中醫師和您 一起遠離疲勞



# 慢性疲勞症候群

Chronic Fatigue Syndrome

持續六個月嚴重疲勞+四項以上症狀

記憶專  
注缺損



勞動極  
度疲憊



睡眠無  
法恢復



身體肌  
肉酸痛



多處關  
節疼痛



伴隨長  
期頭痛



長期咽  
喉疼痛



身體淋  
巴腫痛





## 睡眠無法恢復

即使已經有充足的睡眠時間，甚至刻意找時間睡覺，但睡醒後疲勞感覺仍然無法改善。

---

時常感覺身體疲倦，需要請假或另外找時間補眠，但越睡反而更加地疲憊，且伴隨全身痠痛不舒服。

---

有時會「累到睡不著」，雖然工作整天很辛苦，但終於可以下班，回到家躺在床上卻總是睡不著



## 睡眠呼吸中止

睡覺時舌頭、扁桃腺**擋住**呼吸道，引起呼吸中斷，以及身體缺氧。

會感覺**越睡越累**，疲倦無法恢復甚至會累到白天不斷打瞌睡

減少吃宵夜，特別是**油炸和辣味太鹹**的食物容易導致咽喉更腫。



廉泉穴

天突穴



鼻通穴

迎香穴

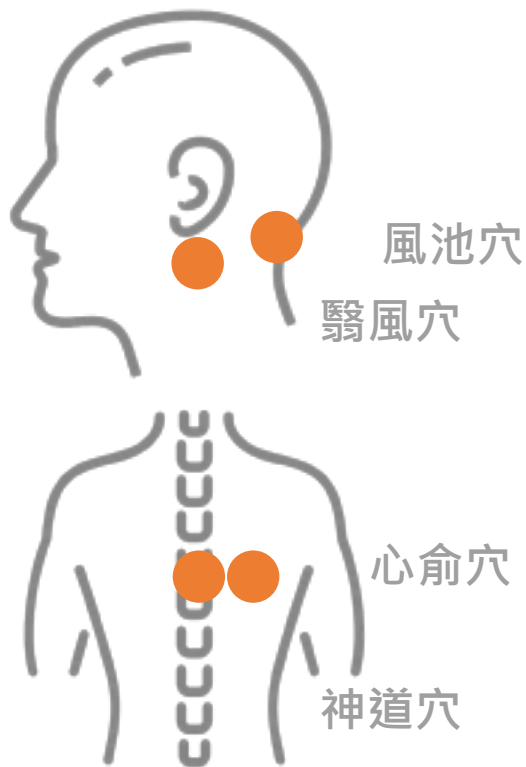


## 入睡困難問題

神經緊繃，急著想趕快睡著，  
但滿腦子都是待辦的工作。

躺上床會想到難過或自責的事情  
內咎的情緒湧上來，感覺悲傷

養成寫日記/待辦事項的習慣  
建立睡前儀式如泡腳、別喝酒







## 失眠中藥複方

### 天王補心丹維持穩定

丹參當歸養血安神

人參茯苓益氣安神

柏子仁遠志酸棗仁養心安神

生地玄參天冬麥冬滋陰清熱

### 加味逍遙散幫助入睡

柴胡薄荷疏肝解鬱

當歸白芍補血和營

丹皮梔子清熱涼血

茯苓白朮健脾益氣



# 薄荷

1. 疏散風熱，清利頭目，適用於感冒初起，頭痛、發熱、怕風寒。
2. 頭面部感染而出現頭痛、眼睛有血絲，咽喉腫痛。
3. 薄荷醇興奮中樞神經系統，擴張毛細血管，促進汗腺分泌。



# 蓮子

1. 本品既可補益脾氣，又可澀腸止瀉，治療脾胃虛弱，食量少兼慢性腹瀉。
2. 能減少異常的婦科白帶分泌物。
3. 能養心安神，治療容易疲倦且容易煩惱、心悸、失眠。



## 記憶專注缺損

**記憶力減退**，事情容易記不住，或是需要反覆問別人  
常常丟三落四，即使是常用的東西都會容易不見。

---

**專注力無法集中在正事上面**，感覺精神很容易渙散  
開會或是聽別人報告很容易睡著，或是心不在焉

---

**感覺思考變得很遲鈍**，無法清晰的理解別人的概念  
在溝通時會覺得很容易卡住，講話表達變得很不順利。



## 記憶專注缺損



白天無法清醒  
無精打采不想出門



提升大腦認知  
記憶辨認計算思考



# 人參

1. 大補元氣，補脾益肺。治療倦怠乏力，食少便溏，短氣喘促，懶言聲微，脈虛自汗。
2. 動物實驗發現有抗疲勞、增加心輸出力、增強神經活動，提高認知功能的效果。



# 天麻

1. 平肝息風，對於頭痛頭暈，伴隨有血壓增高，容易生氣易怒。
2. 能祛風通經，對於肢體麻木、容易抽筋、或抽動。包含中風或帕金森氏症等肢體抽動、活動不順。



## 勞動極度疲憊

稍微活動就會感覺到體力耗盡，即使是步行很短的距離，或是稍微爬樓梯、搬書本、提東西，也會覺得很疲倦。

---

嘗試運動來增強體力，但是運動完後卻覺得全身無力，繳完貴鬆鬆的健身房會費，但卻怎樣都提不起勁去健身房。

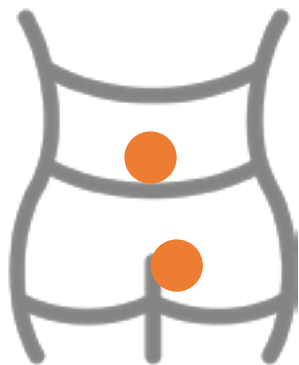
---

對於外出的活動感覺到很倦怠，爬山、健行、甚至散步通通都沒有興趣，一想到要出門就覺得很累人。



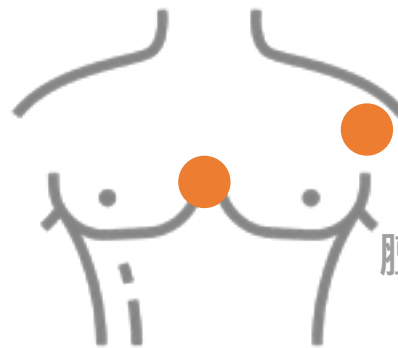


## 勞動極度疲憊



命門穴

會陽穴



中府穴

膻中穴



# 龍眼肉

1. 《神農本草經》：「主安志，厭食，久服強魂魄，聰明。」
2. 老弱體衰心悸、失眠、健忘等。
3. 龍眼肉能補益心脾，養血安神。
4. 性質平和接受度高的滋補良藥。



# 紅棗

1. 是最基礎的補養中藥，能補養元氣，適合腸胃虛弱，食量少，倦怠乏力。
2. 能養血安神，治療虛弱病人同時有情緒不安或容易擔心害怕。
3. 合併藥性較強烈的中藥一起服用，可以減少副作用，並保護身體。



# 山藥

1. 《本草綱目》「健脾胃，止泄痢。」
2. 長者或久病期脾胃虛弱，進食量減少。
3. 身體倦怠無力，大便稀軟溏瀉。
4. 嚴重者中醫加用複方參苓白朮散。



## 多處關節疼痛

活動雙手或雙腳時，關節會劈哩叭啦產生各種聲音  
總感覺想要用力伸展關節，好像每個關節都很僵硬。

---

即使沒有運動，也時常感覺到膝蓋痠軟，或手腕手肘痠痛  
特別是在天氣轉變時，膝蓋和肩膀就莫名其妙痠痛。

---

手部關節在起床時會特別僵硬，要半小時才會緩解  
嚴重時拿杯子和穿衣服都很困難，並有冰涼和疼痛感



## 多處關節疼痛





# 肉桂

1. 散寒止痛，溫經通脈。緩解四肢末梢長期的冰涼、沒有血色、疼痛。
2. 補養陽氣，久病體虛氣血不足者，可以福佐補氣藥物，發揮更好的效果。



## 伴隨長期頭痛

頭痛好像如影隨形跟著你，特別是在上班或做家事時  
脖子和肩膀的活動角度受到限制，稍微低頭脖子就很緊

---

頭部和脖子好像被一股力量一直往下壓，或是有抽動感覺  
又好像被帶子綁住一樣，非常緊繃僵硬。

---

心情不好，或是放完假要上班時，頭痛就會更加明顯  
甚至會嚴重到時常需要請假來減少頭痛。





## 伴隨長期頭痛

率谷穴  
角孫穴



腦空穴



腦戶穴



## 頭痛中藥複方

### 天麻鉤藤飲平肝清熱

天麻鉤藤平肝熄風

梔子黃芩清熱瀉火

杜仲桑寄生補益肝腎

茯苓夜交藤安神定志

牛膝石決明引氣下行

### 川芎茶調散

川芎善治兩側頭痛

羌活善治後側頭痛

白芷善治前額頭痛

細辛薄荷荊芥防風

疏散頭部風邪



# 川芎

1. 祛風止痛。辛溫升散，藥力能上行頭目，治療頭痛，減輕緩解頭部的脹痛與悶壓感覺。
2. 活血行氣。辛散溫通能治療各種血液瘀阻，或是末梢血液循環不良。



# 荊芥

1. 辛散氣香，發表散風。針對頭目昏脹且咽喉乾癢，時常會覺得想咳嗽。
2. 治療皮膚上長期會有慢性濕疹與發炎問題，或是過敏引起的蕁麻疹。



## 長期咽喉疼痛

時常覺得喉嚨卡卡的，一直需要清喉嚨，或是小聲咳嗽  
即使空氣沒有很糟，或是都待在室內也會感覺喉嚨癢

---

喉嚨中好像卡著一口痰，或是一直感覺到有異物感  
吃東西容易覺得喉嚨很乾，食物卡在食道無法順利吞下去。

---

稍微吃比較刺激性的食物，不論是炸物、乾硬、偏辣，  
就會容易口腔或咽喉黏膜破裂，連續痛個好幾天



# 長期咽喉疼痛





# 百合

1. 《本草綱目拾遺》清痰火，補虛損
2. 潤燥止咳，頻頻乾咳，咽喉乾燥。
3. 呼吸道黏膜乾澀，常感覺須清喉嚨。
4. 清心安神，輔助改善燥熱難眠。

# 銀耳

1. 肺(呼吸系統)燥咳嗽，喉嚨乾癢。
2. 胃(上消化道)陰不足，咽乾口燥。
3. 便溏腹瀉者不宜食用。
4. 新鮮木耳含朴琳類光敏感物，食用後照太陽可能引發日光性皮膚炎。







# 蓮藕

1. 補養脾胃，促進食慾及消化。
2. 能收斂止血，能幫助消化道及口腔的出血的患者，特別是消化性潰瘍、消化道手術後幫助止血與恢復。
3. 含鞣質與天門冬素，能縮短出血時間。



# 陳皮

1. 行氣止痛，強健脾胃。適用於腸胃脹氣，腹部脹痛、噁心嘔吐。
2. 對於感冒、慢性肺病、鼻胃管置入刺激引起的痰量多，反覆咳吐不盡有幫助。
3. 鮮橘皮煎劑有擴張氣管的作用。



11

# 中醫師跟您 一起睡個好覺



## 失眠 Insomnia

睡眠問題(入睡困難、難以維持或過早醒來)  
每周3次，持續3個月，影響白天生活作息



難以入睡



主要症狀

總是急著想要趕快入睡，腦子卻不斷浮現未完的工作、問題，擔心明天的事，容易伴隨頻尿或想吃消夜。

---

一躺上床就不自覺地想到難過的事，對自己充滿自責或內咎的情緒，甚至會被無望與無助的感覺淹沒。

---

即使準時躺上床卻沒有睡意，感覺精神很得很，覺得自己活力旺盛，腦袋中充滿這各種點子，會起床摸東摸西整理家裡。

難以入睡



生活調整

## 失眠問題

東摸西摸、追劇看電視捨不得睡，入睡時間越拖越晚，甚至到天亮才入睡。

## 生活調整

避免在白天補眠，白天盡量安排需要動腦與身體的活動，走出戶外曬太陽的最好。

## 失眠問題

事情都做不完，覺得睡覺時間根本不構、日常生活作息混亂、無比疲倦

## 生活調整

主動刪減工作待辦事項，找出自己最需要完成的事情，訂定放棄的截止時間。

難以入睡



穴位刺激





過於早醒



生活調整

### 失眠問題

半夜醒來之後再也睡不著，  
生理時鐘也因此被打亂，白  
天精神也不佳

### 生活調整

一大早起來先照太陽光10分  
鐘，幫助身體徹底清醒；晚  
上盡量保持在黃光下，減少  
藍光幫助睡眠穩定。

### 失眠問題

晚餐後就不小心睡著，結果  
半夜醒來就再也睡不著了。

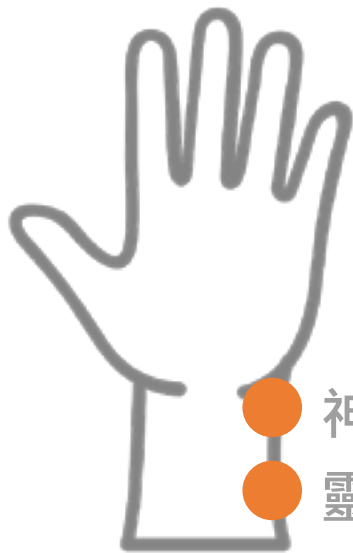
### 生活調整

晚餐後盡量起身稍微活動，  
避免躺臥在沙發或床上，將  
睡眠起始時間後移到9-10點。

過於早醒



穴位刺激



神門穴

靈道穴



腦幹點

枕點

惡夢連連



生活調整

## 失眠問題

頻繁作在夢裡被人追趕、趕不上車、考試來不及的惡夢。

## 生活調整

睡前一小時避免政論節目或恐怖驚悚的節目。睡前避免吃高脂肪消夜，但可吃一點碳水化合物維持血糖。

## 失眠問題

意識清醒但身體卻不能動，也就是俗稱的被鬼壓床。

## 生活調整

晚上避免做過度激烈或操勞的運動，睡前不要喝酒精飲料，特別是啤酒。

惡夢連連



穴位刺激

陽白穴 上星穴



大陵穴

內關穴

夜間咳嗽



生活調整

### 失眠問題

晚上一躺下來就開始咳嗽，  
同時有咽喉乾燥或刺癢感覺。

### 生活調整

胃食道逆流是主要的引起原因，減少在睡前兩小時內吃東西，特別是甜食與油炸食物，也避免下午後喝咖啡。

### 失眠問題

咳嗽伴隨鼻塞、流鼻水或咳  
出痰液。

### 生活調整

鼻過敏與鼻涕倒流是主要成因，要定期清理臥房的灰塵、並且頻繁換洗棉被，減少塵蟎和棉絮的吸入誘發咳嗽。

夜間咳嗽



穴位刺激



睡眠發熱



生活調整

## 失眠問題

即使環境不熱，但睡到一半卻會身體發熱、大量流汗。至流汗流到衣物及棉被都濕了，有時也會伴隨煩躁的情緒更加干擾睡眠。

## 生活調整

更年期是最常見的原因，但有許多人是因為夜間下班後，利用時間去做激烈運動鍛鍊，或是晚上有應酬喝酒、吃麻辣鍋或是補湯，可盡量避免。睡前也可以冷敷額頭和腋下減少燥熱感。

睡眠發熱



穴位刺激

中封穴



太衝穴

然谷穴



水泉穴



## 四肢冰涼



## 生活調整

### 失眠問題

躺上床就覺得身體冰涼，蓋很多被子還是無法溫暖起來

### 生活調整

睡前一個小時先將暖暖包放在被窩中，也可以在睡覺時貼在後腰處、靠近髖關節的地方。

### 失眠問題

半夜會被冷醒，特別是手腳掌冰涼的感覺。

### 生活調整

可以在睡前和早起時用溫水浸泡手腳，並且在水中輕輕地伸展指關節。

四肢冰涼



穴位刺激



八邪穴

三陽絡穴



湧泉穴

呼吸不順



生活調整

### 失眠問題

睡到一半，因為吸不到空氣而突然驚醒，家人也會發現睡眠中間會突然沒有呼吸。

### 生活調整

避免仰躺呈現大字形睡覺，盡量改成左邊側睡，以避免舌頭因重力滑落阻塞呼吸道。

### 失眠問題

打呼聲越來越大，越睡胸口越悶，精神也無法好好恢復。

### 生活調整

維持正常的體重，減少會刺激喉嚨的習慣，例如抽菸、喝酒、麻辣鍋，矯正前傾的頭部姿勢。

呼吸不順



穴位刺激



夜間頻尿



生活調整

## 失眠問題

一個晚上要起來上廁所超過兩次以上，或是半夜會尿在庫子當中，干擾睡眠使身體無法得到充足的休息。

---

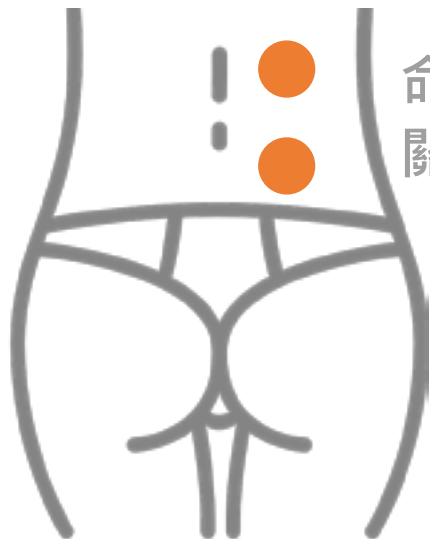
## 生活調整

1. 睡前兩個小時可以先進行抬腿運動，讓累積在下肢的水份回到身體當中。
2. 一天當中一半的水份(1000cc)在中午之前先喝完，減少下午與傍晚的水份攝取，在下午三點過後避免喝茶或咖啡。

夜間頻尿



穴位刺激



命門俞  
關元俞

水分穴



中極穴

身體疼痛



生活調整

## 失眠問題

早上起床渾身酸痛，四肢關節僵硬，關節一動起來就就批哩啪啦的聲音，或是半夜會容易抽筋。

---

## 生活調整

1. 在睡前依序旋轉放鬆四肢的大關節(踝、膝、髖、腕、肘、肩)。
2. 睡覺前重複掂腳尖 - 抬腳尖的動作，放送小腿的前後側肌肉。
3. 早上起床時躺在床上，將脊椎左右轉動，再將大腿左右跨過另外一側的膝蓋，放鬆脊椎與腰部。

## 漸進式肌肉放鬆法

### Progressive Muscle Relaxation

練習環境 - 準備好要睡覺後，將手機、平板、耳機等會干擾睡眠的物品放在手拿不到的地方，放在另一個房間更好。

---

1. 從腳底開始、沿著踝關節-膝關節-髖關節-腰椎-胸椎-頸椎-手指-手腕-手肘-肩膀-下巴等身體的關節，逐步將注意力放在每個關節上。
2. 輕輕活動每個關節，感受到關節附近肌肉的收縮與放鬆，橋一個最舒服的姿勢，從腳到頭依序調整每個部位到放鬆狀態。



身體疼痛



穴位刺激



12

# 中醫師與您 一同放鬆情緒



## 憂鬱 Depression

兩週內出現5種症狀，且影響到生活功能  
至少包含(1)憂鬱情緒或(2)失去興趣。

心情憂鬱



睡眠不佳



無法專注



降低興趣



無精打采



無價值感



食慾降低



動作遲緩



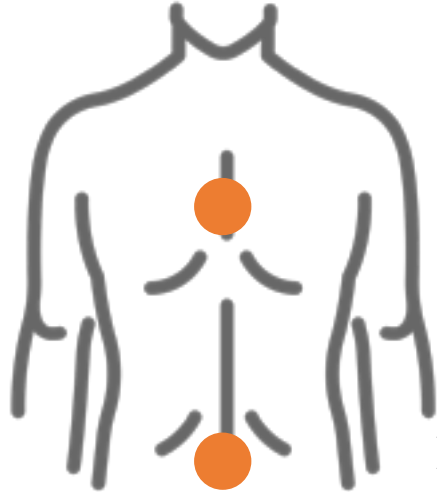
傷害自己



無精打采



前胸



膻中穴

氣海穴

後背



風府穴

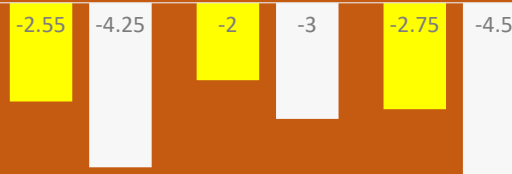
大椎穴

# 穴位芳療按摩改善失智症精神症狀



向日葵基底油+2%薰衣草  
每次20分鐘 兩週一次  
連續治療三個月

穴位按摩+運動    認知訓練+運動    穴位按摩+認知



■ 改善嚴重度    ■ 改善困擾度

Fung JKK., et al., J Clin Nurs. 2018 May;27(9-10):1812-1825.

臺北市立聯合醫院

# 人參養榮湯減輕憂鬱維持認知



Kudoh C, Arita R, Honda M, Kishi T, Komatsu Y, Asou H, Mimura M. Effect of ninjin'yoeito, a Kampo (traditional Japanese) medicine, on cognitive impairment and depression in patients with Alzheimer's disease: 2 years of observation. *Psychogeriatrics*. 2016 Mar;16(2):85-92.

## 阿茲海默症患者(n=23)

中度 (MMSE 15-25) 排除血管性、路易體、額顳葉

愛憶欣+人參養榮  
n = 12

愛憶欣  
n = 11

簡易認知量表 Mini-Mental State Examination  
阿茲海默症評估量表 Alzheimer's Disease Assessment Scale-Cog  
簡短版神經精神量表-憂鬱部分 Neuropsychiatric Inventory



# 十全大補湯

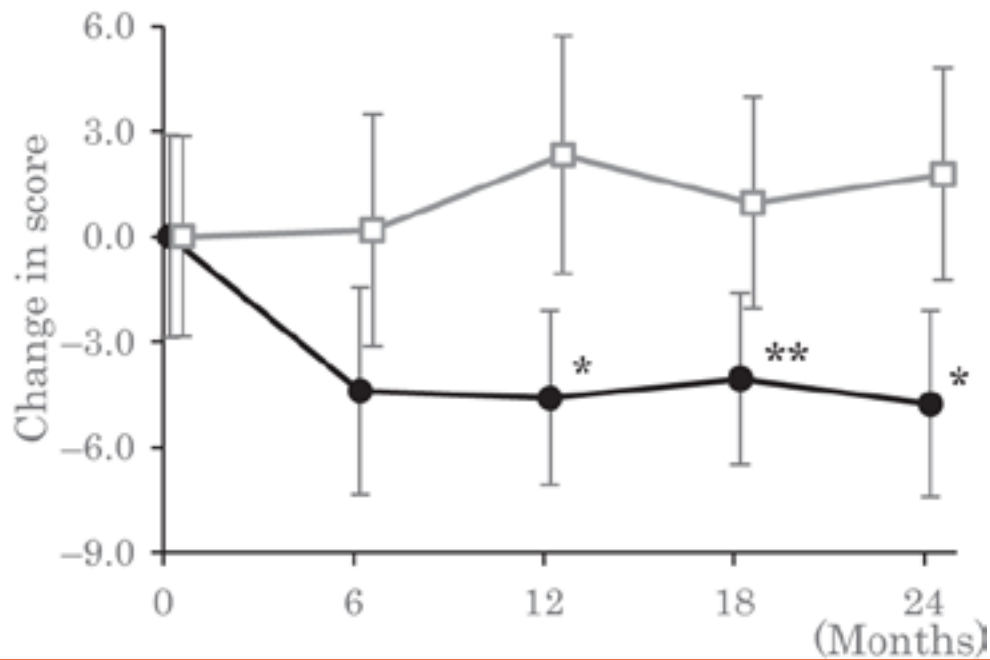
氣血雙補 去川芎



陳皮 遠志 五味子



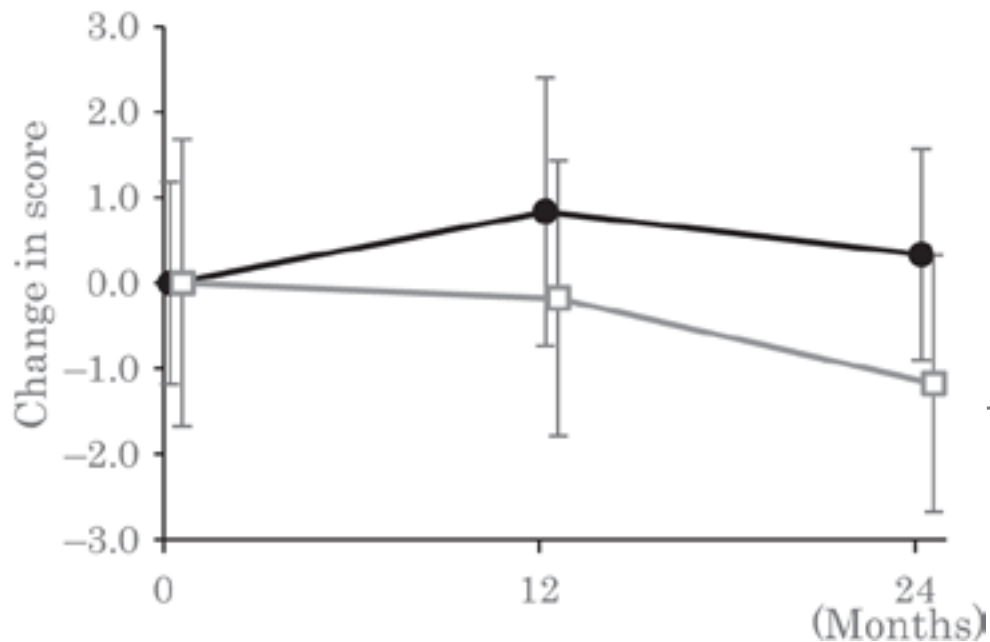
## 阿滋海默症評估量表 ADAS-Cog



單純愛憶欣

+人參養榮

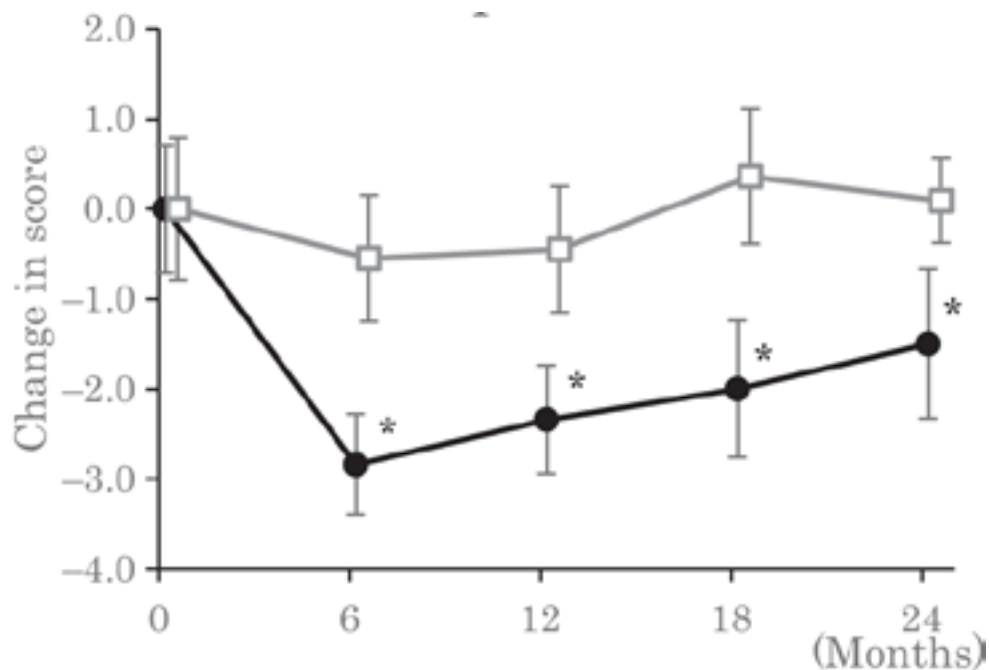
## 簡易認知量表 MMSE



+人參養榮

單純愛憶欣

## 簡短神經精神量表-憂鬱部分 NPI



單純愛憶欣

+人參養榮

# 老年憂鬱症 VS 失智症

抱怨記性 VS 否認失憶

擔心不安 VS 情緒淡漠

反應遲鈍 VS 積極掩飾

# 老年憂鬱症

- 1.情緒低落少，身體症狀焦躁易怒多
- 2.大多(50-75%)都會有認知功能缺損。
- 3.3L-Loss(失落)、Lonely(孤單)、  
Low level of respect(不被尊重)。
4. 高自殺率、高併發症(心腦血管)。

# 老年憂鬱症

- 1.將症狀歸因於體虛和老化，較易接受中藥調養身體。
- 2.有機會一定要運動、太極拳八段錦有效改善症狀。
- 3.智愛湯效果差，請優先用甘麥大棗湯。

# 寧心安神

甘草  
小麥  
大棗

和中緩急  
寧神安躁



遠志

寧心開竅



茯苓

補氣健脾

情緒憂鬱 精神渙散  
心腎不交 脾胃虛弱

# 耳穴改善失智患者睡眠問題 增加自主進食與復健參與度



Rodríguez-Mansilla J, et al., The effects of ear acupressure, massage therapy and no therapy on symptoms of dementia: a randomized controlled trial. Clin Rehabil. 2015 Jul;29(7):683-93. doi: 10.1177/0269215514554240. Epub 2014 Oct 16.



# 失智症確診 (n=120)

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV

## 耳穴組

王不流行耳穴敷貼  
n = 40

12週治療

## 按摩組

每次20分鐘/每天一次  
n = 40

12週治療

## 對照組

僅接受抗失智藥治療  
n = 40

12週觀察

照顧者填問卷 行為改變、睡眠障礙、治療參與、進食能力  
智能測驗評估 Mini-Mental State Examination  
日常生活能力 Activities of daily living



3M膠布固定

15天更換一次  
檢查有無壓瘡

王不留行

石竹科 麥藍菜種子  
行血通經 刺激穴位



---

## 治療後改善 結束後維持 耳針 vs 按摩

---

行為改變



睡眠障礙



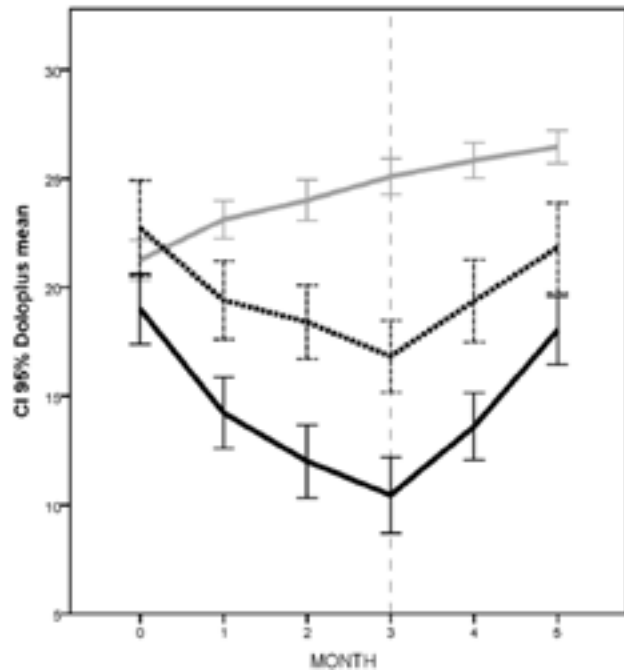
參與治療



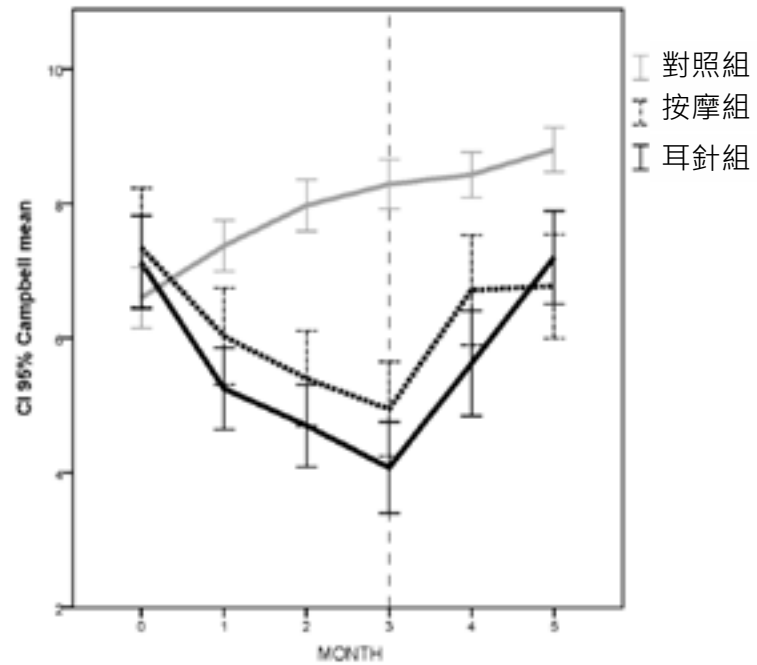
進食能力



# 焦慮



# 憂鬱



# 中醫失智長期照護技巧

---

出版單位 中華民國中醫師公會全國聯合會

執行編輯 林舜穀、李家瑜

編輯委員 林舜穀、李家瑜、武執中、莊可鈞、吳佩芸、林家琳、王明仁、陳安履、周暉哲、謝旭東

指導機關 臺北市政府衛生局

---

印刷 柏采實業有限公司

初版一刷 2023 年 2 月

ISBN 978-986-99432-5-3

定價 350 元

