



中醫與長照 從預防到治療



TCM in Long-Term Care:
From Prevention to Treatment



執行編輯：林舜毅、李家瑜
中華民國中醫師公會全國聯合會

中醫與長照 從預防到治療



TCM in Long-Term Care:
From Prevention to Treatment

執行編輯：林舜毅、李家瑜
中華民國中醫師公會全國聯合會

推薦序

隨著全球老齡化的趨勢日益明顯，長照議題已經不再是個別家庭或社區所面對的問題，而是一個全國乃至全球範圍的挑戰。作為台灣中醫師公會全國聯合會的理事長，我有幸閱讀到林舜毅醫師的這部作品《中醫與長照：從預防到治療》，並且深感其重要性與及時性。

這本書精心結合了 ICOPE 系統與中醫的多元觀點，為長照提供了一個全面而實用的指引。從活動性、營養、視力、聽力到認知和心情，林醫師為我們呈現了一個多角度、多層次的照護模型。

特別令人印象深刻的是，他如何運用中國傳統氣功八段錦來促進長者的身心健康。這樣的跨界整

合不僅提供了全新的治療思維，更為整個長照產業帶來寶貴的資源。

我誠心推薦這本書給所有專業醫護人員、長照服務工作者，以及對長照有需求或興趣的大眾。在這個日益老齡化的社會，我們需要更多像林醫師這樣勇於創新，並願意將知識與經驗分享出來的專家。

詹永兆

台灣中醫師公會全國聯合會理事長

推薦序

在快速變化的時代，中醫師如何結合現代醫學知識，以因應老齡化社會的需求，始終是我們這一行業不斷思考的課題。林舜毅醫師的《中醫與長照：從預防到治療》給予我深刻的啟示。

書中深入淺出地將 ICOPE 系統與中醫的獨特視角相結合，使讀者能夠更具體地了解如何運用中醫知識來預防與治療長者的健康問題。從活動性、營養、視力到認知和心情的評估，每一部分都提供了實用的中醫策略和建議。

特別值得一提的是，林醫師將傳統的中國氣功「八段錦」與現代的認知治療方法融合，不僅強調身體健康，更注重大腦的活躍與保健，對於現代老齡社會，實在是一大福音。

我誠摯地推薦這本書給所有關心長照和健康的讀者，不僅僅是中醫領域的從業者，更包括每一位對健康有所追求的大眾。希望這本書能為更多人帶來實用的知識和指引。

林源泉

台北市中醫師公會理事長

作者序

當我首次接觸 ICOPE，一個由世界衛生組織所推出的「Integrated Care for Older People」系統，我深深地感受到長者保健的重要性和迫切性。這不只是對長者本身的關懷，更是對社會、家庭與醫療體系的一份責任。

感謝中醫藥司居家計畫與台北市衛生局失智症照顧計畫的支持與鼓勵，我得以將這份責任轉化為具體的行動。本書的編撰，即是希望將近年來的政策推廣重點和失智症非藥物療法的相關知識，用「懶人包」的方式呈現給大眾。不論你是專業醫護、長照人員，或是關心家中長輩的普通市民，都可以在此找到實用的建議與指引。

此外，我特別針對中醫的獨特視角，整理了 ICOPE 中所提到的活動性、營養、視力、聽力、認知和憂鬱等評估方法，並配合中醫的穴位按摩與飲食建議，為長者與衰弱高風險族群提供了一套完整的保健與維持活動能力的方案。

我還要特別介紹書中的「八段錦」。這是一種源遠流長的中國氣功練習。透過此書，你不僅可以學會其操作方法，更可以了解如何結合八段錦練習，提升大腦的程序記憶、判斷力與身體協調力

希望這本書能成為你手中的指南，陪伴你和你所關心的人，走過每一段健康與照護的旅程。

林舜毅 中醫師

////////////////////
目 錄
////////////////////

推薦序 / 詹永兆	2
推薦序 / 林源泉	4
作者序	6

第一章 ICOPE 長者功能評估

1-1 認知功能下降	19
1-2 行動能力下降	29
1-3 營養攝取不佳	39
1-4 視物模糊不清	49
1-5 聽力理解障礙	59
1-6 情緒憂鬱低落	69
1-7 多重用藥情形	79
1-8 生活喪失目標	89

第二章 中醫強化呼吸功能

2-1 流鼻水難停止	101
------------	-----

////////////////////////////////////
Contents
////////////////////////////////////

2-2	鼻塞難呼吸	111
2-3	喉嚨癢時常乾	121
2-4	痰量多且濃稠	131
2-5	反覆咳嗽不止	141
2-6	呼吸困難費力	151
2-7	容易喘息胸悶	159

第三章 八段錦提升認知

3-1	雙手托天理三焦	171
3-2	左右開弓似射鵰	179
3-3	調理脾胃須單舉	187
3-4	五勞七傷向後瞧	195
3-5	搖頭擺尾去心火	203
3-6	兩手攀足固腎腰	211
3-7	攢拳怒目增氣力	219
3-8	背後七顛百病消	225

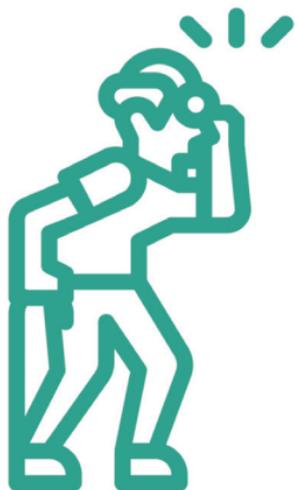
////////////////////
目 錄
////////////////////

第四章 失智了怎麼辦？

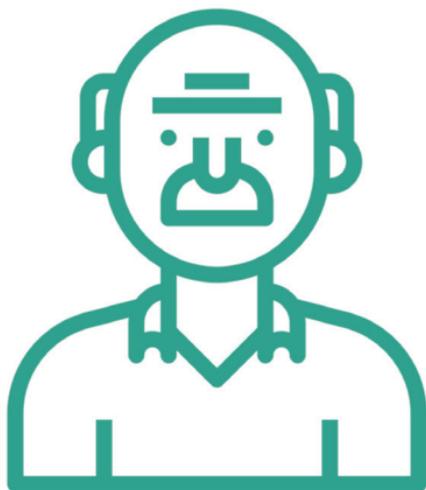
4-1 失智判斷力變差怎麼辦？	235
4-2 失智方向感不好怎麼辦？	241
4-3 失智身體協調不好怎麼辦？	247
4-4 失智專注力不好怎麼辦？	255
4-5 失智語言功能不好怎麼辦？	261
4-6 癲癇患者發作怎麼辦？	271

第一章

ICOPE 長者功能評估



由世界衛生組織開發，針對老年人的評估工具，旨在幫助早期識別和預防老年人的身體和認知功能衰退，以提高老年人的生活質量和自主能力。



主要包括以下八大面向：

認知功能、行動功能、營養不良、視力障礙、聽力障礙、情緒憂鬱、用藥情形、生活目標。

認知功能：

包括記憶、學習、判斷、解決問題等能力，進階評估可使用 MMSE、BHT、AD8 量表。

行動功能：

身體能正常活動，維持基本生活所需的能力，進階評估可使用 SPPB 量表。

營養不良：

維持基本的進食需求，不會營養不良或過度消瘦，進階評估可使用 MNA-SF 量表。

視力障礙：

維持日常生活所需的視覺能力，進階評估
WHO 簡單視力表或 Snellen test 測試。

聽力障礙：

溝通與理解聲音訊息的能力，進階評估可
轉介耳鼻喉科進行聽力檢查

情緒憂鬱：

不會陷入憂鬱、低落或退縮的情緒，進階
評估可使用 GDS-15 量表。

用藥情形：

是否有多重用藥或潛在藥物交互作用，進階評估可轉介藥物諮詢及提供用藥衛教。

生活目標：

了解老年人的生活、期待、需求、價值觀。以及參與社會活動的能力與意願。



可以幫助醫療保健專業人員設計和實施個性化的預防和治療計劃，以改善老年人的生活品質和自主能力。



1-1

認知功能下降



生為萬物之靈，大腦可說是我們之所以為人最重要的器官，若大腦功能退化，則我們的記憶、思考、判斷、理解、溝通能力也會變差。

自我測試

1. 記憶力：

說出 3 項物品，如「鉛筆、汽車、書」，
請受訪者重複並記住。

2. 時間定向力：

詢問今天的日期？（含年月日）。

3. 地點定向力：

詢問您現在在哪裡？

4. 重新詢問第 1 題的 3 項物品。

進階評估

評估個案記憶力不佳的持續時間、嚴重程度、誘發因素等等。有些個案在不熟悉的環境特別容易發生，也有的人在疲倦時表現較差。

評估個案的其他認知功能，包含人物、地點、時間的辨認能力，語言的運用和理解能力，以及計算和判斷能力等等，以較全面的了解大腦功能。

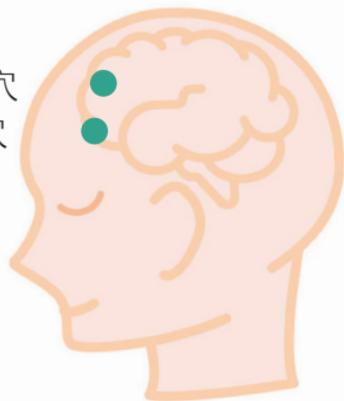
穴位按摩 1



手掌上大拇指與食指中間的靈骨穴和大白穴可以提振頭腦精神，讓大腦維持比較好的清醒程度，幫助維持認知功能。

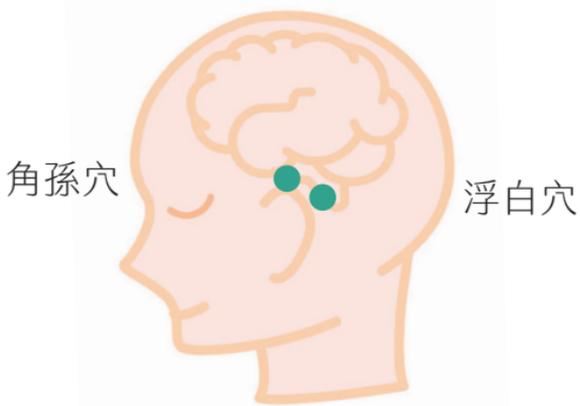
穴位按摩 2

頭維穴
懸顛穴



額頭兩側的頭維穴與懸顛穴可以藉由按摩刺激下方的前額葉，幫助我們發揮判斷與決策的功能，也可以減少遇到問題突然卡住的情形。

穴位按摩 3



耳朵上方的角孫穴與浮白穴可以刺激大腦兩側的顳葉，顳葉內側有負責形成長期記憶的海馬迴，透過按摩穴位可以幫助維持記憶功能。

食療補充

十種護腦食物：

綠色葉菜類、其他蔬菜類、堅果類、莓果類、豆類、全穀類、魚類、家禽類、橄欖油、少量紅酒。

五種傷腦食物。

盡量減少攝取：紅肉類、奶油及人造奶油、起士、糕點和甜點、油炸和速食食品。

日常鍛鍊 1

養成手寫紀錄筆記的習慣，利用口說、筆寫、眼看等多重方式強化對事情的記憶能力。可以幫助更好的掌握資訊，避免忘記重要東西的恐慌。

養成在採購前列好採購清單的習慣，並且定期整理櫥櫃，確認物品是否短少，若有需要再採購，不用到的東西也可以斷捨離。

日常鍛鍊 2

大腦對氧氣非常敏感，低血氧會感覺昏昏欲睡，記憶功能也會出現短暫的下降，多進行有氧運動除了促進心肺功能，也可以改善大腦功能。

常常外出曬太陽也對於記憶力退化個案非常重要，陽光可以幫助維持清醒狀態與良好的心情，減少混亂情緒與認知功能退化情形。



1-2

行動能力下降



走路是日常生活必備技能，一旦因為肌肉或你力不好無法走路，許多日常生活都需要他人的協助，何維持甚至重建走路功能對老年生活至關重要。

自我測試



椅子起身測試：

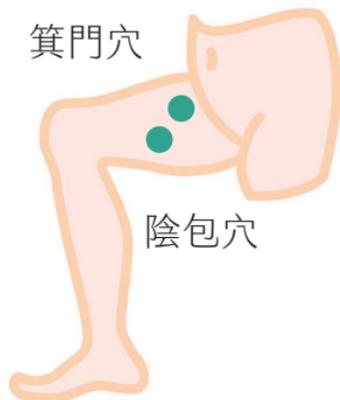
是否能雙手抱胸，在 12 秒內連續起立坐下 5 次。

中醫評估

評估走路速度、每一步跨出長度、兩步間格的時間、兩腳同時站立的停頓時間等等，以了解個案詳細的走路情形，和需要協助增强的地方。

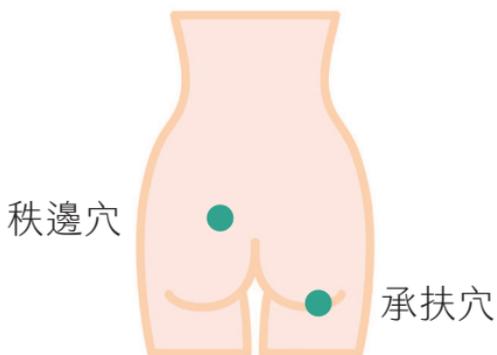
走路時關節活動的情形、那些肌肉力量不足、以及走路時身體的穩定性和平衡性，都是中醫師會仔細評估觀察的重點。

穴位按摩 1



大腿肌力膝關節不穩定，在站起坐下時就容易疼痛，可以按壓大腿內側的箕門穴和陰包穴，強化股內側肌與內收肌的力量，幫助膝關節穩定。

穴位按摩 2



臀部肌力也非常重要，按摩臀部的秩邊穴和承扶穴，能幫助髖關節完全伸展，走路更加有力，也減少大腿與小腿肌肉的負擔。

食療補充

肌肉無力導致行走能力下降的個案，可以多食用四神湯調補身體，並和高蛋白質食材一起烹煮，例如肉類或雞蛋，可以改善營養增加肌力。

四神湯由山藥、蓮子、芡實與茯苓等平和且能補養脾胃的藥材組成，好入口又容易消化，與肉類一起烹調可以強化蛋白質吸收與體力。

自我鍛鍊



靠牆深蹲：

將背部抵住牆面，雙腳站穩後慢慢下蹲，到大腿前側開始用力後固定姿勢，可以有效提升股四頭肌的力量，加強走路和起立能力。

日常注意

走路訓練時，須注意是否有頭暈、天旋地轉、想吐等症狀，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。

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。

Note

A series of horizontal dotted lines for writing notes, consisting of 20 rows of 25 dots each.



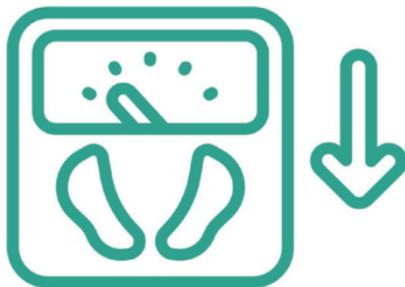
1-3

營養攝取不佳



吃飯是每天必須的大事，充足的營養是避免退化與失能的關鍵，如何維持足夠的營養攝取，吃得下、好消化才能夠讓身體保持在最佳狀態。

自我測試



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？

中醫評估

進食慾望：

飢餓感覺與消化吸收功能，可藉由飲食紀錄來了解個案實際的營養狀況。

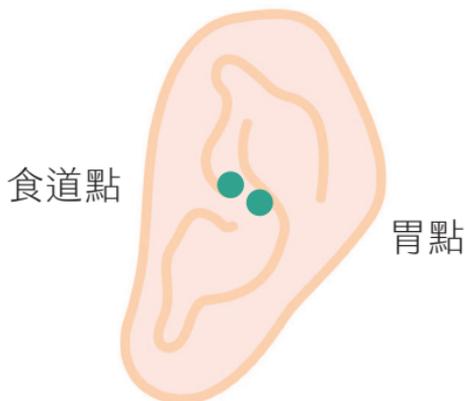
進食過程：

了解取餐、夾菜、放入嘴巴、咀嚼吞嚥等過程中哪一個環節無法進行，導致進食或喝水量不足。

疾病影響：

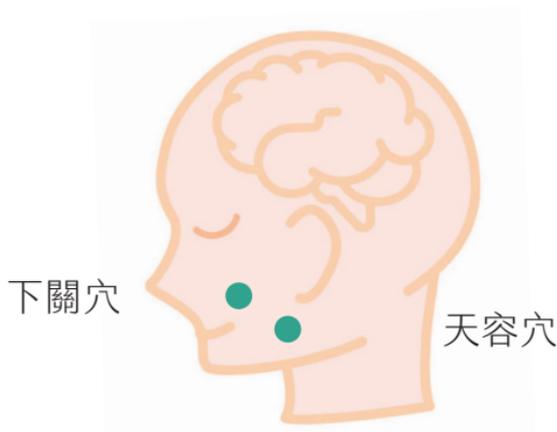
嚴重的憂鬱症或曾有中風、失智症、帕金森氏症而無法順暢進行飲食動作。

穴位按摩 1



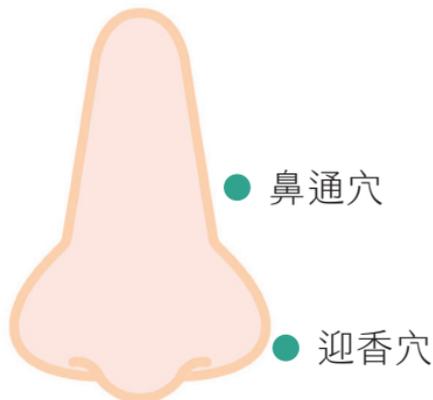
對於進食和飲水慾望低落，導致營養與水分不足的個案，可以按壓耳穴上的食道點與胃點，能促進食欲，並改善口乾舌燥與口腔黏膜萎縮的問題。

穴位按摩 2



若有口水分泌量不足，而感覺到口乾舌燥，甚至影響到味覺而降低進食慾望，可以按摩兩側臉頰的下關穴與天容穴，可以改善口水分泌及味覺感官。

穴位按摩 3



食欲不振重要的原因是嗅覺退化導致食物索然無味，針對這樣的個案可以按摩鼻子兩側的兩側的迎香穴和鼻通穴，也可以藉由熱敷改善鼻塞問題。

食療補充 1

對於吞嚥困難的病人來說，吃食物有時比喝水會更容易，建議家屬可以準備果凍、冰塊等含水豐富的固體食物，也可以幫助個案補充水份。

水果也是很適合同時補充水量跟營養的食材，特別是柑橘類與瓜果類的水果，含有豐富的水分、維生素跟礦物質。

食療補充 2

針對水分缺乏的個案，中藥石斛具有養陰清熱，益胃生津的效果，補充水分的同時也可以改善口腔粘膜乾燥，口水分泌過少等問題。

食慾不振且有口腔黏膜乾燥，甚至潰破疼痛，可以飲用烏梅汁，促進個案的食慾和消化能力，並且刺激唾液分泌以改善口腔與咽喉黏膜乾燥。

Note

A series of horizontal dotted lines for writing notes, consisting of 20 rows of 20 dots each.



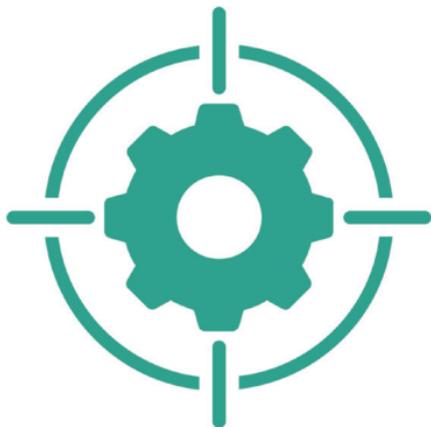
1-4

視物模糊不清



眼睛是靈魂之窗，生活中大部分的事情都需要好的視力來幫助我們完成，眼睛看不清楚可說是寸步難行，所以維持視力退化是預防老化的大重點。

自我測試



非糖尿病者：

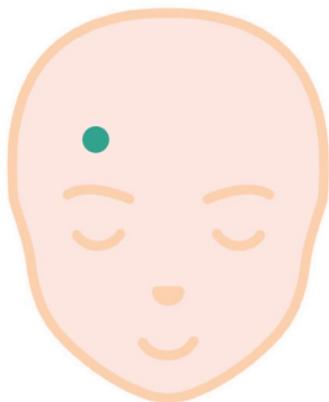
看遠方、看近或閱讀上有困難嗎？有未治療的眼睛疾病嗎？

糖尿病患者：

您過去 1 年「未曾」接受眼睛檢查嗎？

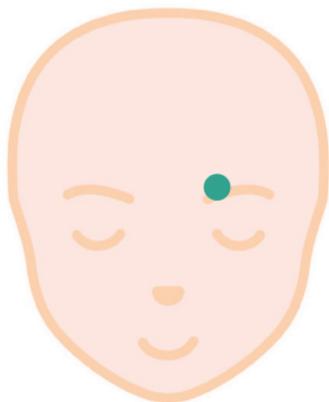
穴位按摩 1

陽白穴



陽白穴位於眼睛的正上方，常常按摩此處可以緩解眼睛的痠脹與不舒服感覺，也能減少過敏帶來的眼睛刺癢不舒服。

穴位按摩 2



攢竹穴

攢竹穴位於兩側的眉頭處，對於長時間近距離用眼過度，例如看手機看書後眼睛脹痛，可以熱敷此處得到緩解。

穴位按摩 3



光明穴位於小腿外側部，外踝尖上五寸，
可以遠測按摩改善視力與眼睛問題，包含
老眼昏花、無法看清楚物體外型等。

穴位按摩 4



腦空穴與腦戶穴位於頭部後側，可以促進負責視覺的枕葉功能，並且減少頭部脹痛與暈眩不舒服的症狀。

食療補充



桑葚與枸杞具有滋養肝腎陰的效果，能幫助眼睛減少視物模糊、眼睛乾澀與淚水分泌不足的症狀，並含有維生素 A 與胡蘿蔔素。

日常注意

樓梯與過道需要有獨立且足夠的照明，過於昏暗就容易發生一外跌倒的慘劇，也可以考慮加裝感應式的燈具，可以自動照明路徑。

若電燈開關隱藏在櫥櫃等隱密處，可以請裝修師傅幫忙，將電源開關設在伸手可及的地方，或是採用智慧家具支援遠端遙控或聲音控制。

日常注意

電器電線若是橫過動線，很容易意外絆倒，可定期檢視電器使用情況，若是久沒使用或是太過占用走動空間的電器，可以適當的調整割捨。

家中有使用輪椅、拐杖或助行器的長輩，中醫師會建議重新檢視家中的門以及走道，預留足夠的寬度讓移動可以更加順利，並且保留迴轉的空間。



1-5

聽力理解障礙



聽力障礙也可能導致老年人感到焦慮、壓力和抑鬱。他們可能會感到自我封閉，因為他們難以與他人溝通，從而增加壓力和煩惱。



聽力障礙也可能導致老年人感到焦慮、壓力和抑鬱。他們可能會感到自我封閉，因為他們難以與他人溝通，從而增加壓力和煩惱。



聽力障礙可能導致老年人避免參加社交活動，因為他們難以聽懂對話或參與交流。這可能會使老年人感到孤獨、失落和沮喪。

測試方法



-
1. (請用氣音測試) 請跟著唸 6、1、9。
 2. 若未能正確複誦，再測 2、5、7，若仍未能複誦，可能有聽力問題。

中醫評估

日常生活：

因聽力障礙而無法參與的活動或任務，例如參加社交活動、聆聽電視或收音機、與家庭成員溝通等。

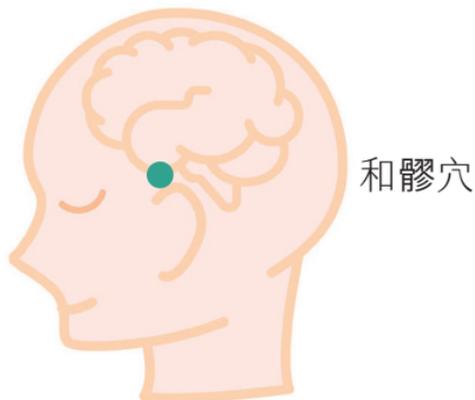
心理健康：

評估老年人的心理健康狀況，特別是與聽力障礙有關的問題，例如抑鬱、焦慮等。

生活品質：

評估與聽力障礙有關的問題，例如社交支持、獨立性、生活滿意度等。

穴位按摩



和膠穴在耳朵前上方，鬢髮後緣與耳廓上緣等高的地方。刺激局部的血液循環和神經系統，促進耳部組織的修復和再生，並提高聽力。

穴位按摩



聽會穴在耳朵前下方，下頷骨後緣，張口時呈凹陷處。能夠聰耳竅，利牙關，增強聽力和減輕耳鳴症狀，也用於治療中耳炎和梅尼爾氏症。

日常保養

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。

Note

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



1-6

情緒憂鬱低落



出現情緒低落、焦慮、失眠、食慾不振、體重減輕、專注力下降等症狀。隨著年紀增大情緒表現通常會較為淡漠，故較不易被察覺。



可能會感到悲觀、無望、無助、無價值感、
自責、罪惡感、感到人生失意義，有自殺
的念頭。



可能會感到興趣減少、活力降低、體能變差、性慾降低、容易疲倦。此外，老年憂鬱症也可能伴隨身體症狀如頭痛、全身痛、虛弱無力等。

自我測試



過去兩週，您是否常感到厭煩（心煩或台語「阿雜」），或沒有希望？

過去兩週，您是否減少很多的活動和興趣的事？

中醫評估

心情想法：

是否曾出現悲觀、無望感、無助感、無價值感、自責、罪惡感、感到人生失意義、想自殺。

活力減退：

對於過去很喜歡的事情提不起勁，興趣減少、活力減少、體能變差、性慾降低、容易疲倦等。

日常生活：

早醒、日夜心情不一、食慾改變、注意力及記憶力變差、思考遲鈍、激躁不安或容易哭泣等。

穴位按摩



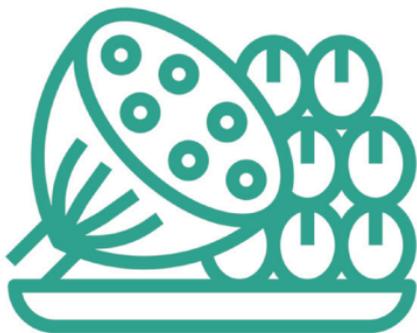
神門穴位於腕掌橫紋上，小指根部，尺側腕屈肌腱橈側凹陷處。有舒緩、安定心神的功效，能夠減少憂思，對改善失眠、焦慮有不錯的效果。

穴位按摩



靈道穴位於臂掌側面，神門穴往上 1.5 寸，尺側腕屈肌腱橈側凹陷處。有助於改善恐慌、心悸、憂鬱，可以緩解壓力，減少悲傷和恐懼負面情緒。

食療補充



蓮子可以幫助減輕焦慮、緊張和失眠等症狀，使人感到放鬆和平靜。並對於緩解腹瀉、消化不良等消化系統問題有一定的功效。

Note

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



1-7



多重用藥情形





當身體日漸衰老或是罹患疾病，就會需要服用藥物來維持身體的健康與避免疾病惡化。但是當服用的藥越來越多，就容易出現各種用藥的問題。



有時候長輩一天可能要吃七、八種藥物，飯前飯後、早起睡前可能都有規定的藥物，不但增加長輩的困擾，也增加照護者的負擔。

自我評估

藥物總數：

您每天使用的藥物是否 10 種(含)以上(包括中藥等任何用藥)？

藥物種類：

您服用的藥品中是否包含止痛藥、幫助睡眠用藥等？

臨床症狀：

您是否因為服用藥品而發生平衡感改變、暈倦、眩暈、低血壓或口乾舌燥等症狀？

中醫評估

中西合用：

藥物的種類、服藥的時間、頻率，以及藥物和食物的時間順序等等，並且找出可能會有的交互作用。

服藥情形：

是否有慢性疾病以及控制狀況，能否遵從醫囑服藥，在識別藥物與閱讀藥袋上是否會有困難。

突發狀況：

個案需要外出旅行，或是突發疾病而需要住院時，藥物種類跟劑量也需要調整。

穴位按摩



視力退化或者辨認能力下降，就容易產生服藥錯誤，或將不同的藥物搞混等等，中醫師會建議個案與家屬可以按摩眼部的瞳子膠穴，以維持視力。

穴位按摩



也可以嘗試按揉頭部後側的腦空穴，位於頭部後枕骨凹陷處，能增加枕葉的視覺辨認功能，還可以改善眼睛疲勞、近視等眼部問題。

飲食宜忌

溫熱性藥：

體質偏寒或是身體較虛的人，開立溫補的藥材也會提醒避免過度食用寒涼的食材。

寒涼中藥：

薑、辣椒、蔥、蒜等食材偏溫，若在服用涼性中藥時大量食用，會抑制中藥的寒涼效果。

配合醫囑：

開立中藥時，中醫會根據個案的需要給與飲食的指導，也請家屬和照護者積極配合。

飲食宜忌

緩和不適：

中醫師也會針對西藥的副作用減低身體，例如癌症化療藥物的噁心、嘔吐、掉髮、四肢感覺異常等。

藥物代謝：

羌活、獨活、白芷等藥，在動物試驗中影響肝臟 p450 酵素，干擾藥物代謝，請依照中醫師指示服用。

用藥歷程：

在看診或居家照護時，請務必要跟醫師說明清楚正在使用的藥物，好根據您的情形來適當的調整。

Note

A series of horizontal dotted lines for writing notes, consisting of 20 rows of dots.



1-8



生活喪失目標





生活有目標，積極參與社會活動不僅是生活所必需，對於維持良好的心情、認知功能、感官能力，以及語言表達都非常重要。



長時間的追蹤研究也發現，能夠積極參與社交活動，甚至與延長生命跟預防失智症都有密切的關聯。

自我評估



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

中醫評估

目標設定：

規劃生活對可能不會太難，但仍需要足夠腦力與對自己的了解，也可能需要專業協助。

社會參與：

需要高度溝通協調技巧，並隨著環境與交流對象的適當調整，涉及多個腦區的大腦偕同運作。

複雜協作：

包括思考決策的額葉、掌控聽力的顳葉、負責視覺的枕葉，以及整合資訊的頂葉都參與其中。

中醫評估

找出情境：

社會參與困難的時，先依據發生困難的環境、當下再進行的活動，以及發生問題的頻率作出判斷。

適度參與：

參與社交活動並不只是有出現在現場，不能從參與活動中得到快樂，也是評估的重點。

人際判斷：

若有大腦前額葉退化，影響到思維模式與判斷能力，會出現亂開玩笑、交淺言深等狀況。

穴位按摩



大陵穴位於手腕內側面，掌橫紋上。適合個案因為情緒的起伏不定而難以參與社交活動，可能長時間拒絕出門而退縮在家中。

穴位按摩



神經衰弱區位於耳廓外下方，適合注意力不集中、記憶力下降、決策能力下降等問題，進而影響個人對自己的目標設定和達成的能力。

生活調整

重在參與：

別害怕因為做不好就退縮，可以先從社區裡的共餐活動，或是節日的慶祝活動開始參與。

社區據點：

各個社區活動中心與長照據點，常有適合的課程，瑜珈、氣功養生、唱歌、做菜、製作小裝飾等等。

宗教活動：

在地的廟宇或佛堂的宗教活動，例如遶境、拜山、法會等等，通常長輩的參與意願都很高。

第二章

中醫強化呼吸功能





2-1

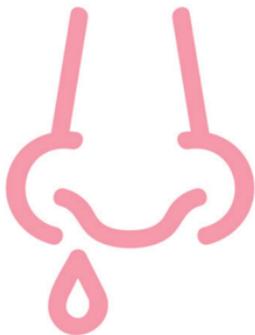
流鼻水難停止

臨床症狀



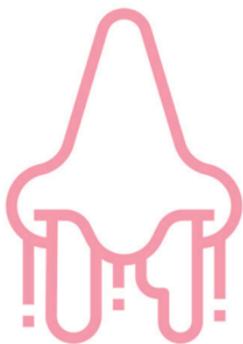
鼻水是鼻黏膜產生過度的分泌，流出的液體呈現透明水樣，且通常在早上起床，或是接觸到冷空氣或過敏原時。

臨床症狀



患者通常會感到流鼻涕不止，甚至需要不斷擤鼻子才能緩解。有許多患者鼻子兩側與上嘴唇會因擤鼻涕而泛紅破皮。

臨床症狀



流鼻水通常還伴隨著其他症狀，如鼻塞、打噴嚏、眼睛癢、流淚不止等症狀，也會因為鼻子癢而反覆搓揉。

穴位按摩

四白穴



四白穴位於眼眶下方的凹陷處。可改善慢性鼻竇炎導致大量鼻水分泌，鼻黏液堆積，以及鼻竇周遭或眼部腫脹、疼痛或壓痛等症狀。

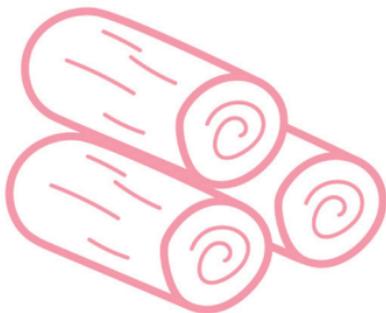
穴位按摩

眉衝穴



眉衝穴位於前額，由眼內角往上垂直延伸，到前髮際線上 5 分。可以有效緩解流鼻水不停、打噴嚏不止等過敏性鼻炎症狀。

食療補充



白芷能解表散寒、宣通鼻竅，能緩解長時間的鼻塞與流鼻水的症狀有療效，並且對於附帶得前額頭痛與眉稜骨痛也有治療效果。

食療補充



蒼耳子能通鼻竅止鼻涕，尤其對於收縮鼻黏膜的作用非常好。常用於治療風寒感冒引起的大量鼻水，但需要經過中醫師處方使用，不建議自行購買。

日常保養

去過敏原：定時清潔房間，更換空氣濾網，固定時間更換被單枕套等方式來減少過敏原的暴露。

配戴口罩：避免鼻子直接暴露在寒冷空氣中，有效防止空氣乾燥引起的鼻塞和流鼻涕，並隔絕病菌。

戴上帽子：防止頭部散失熱量，保持頭部的溫度，並減少鼻子症狀有發的頭部悶痛與緊繃。

Note

A grid of 20 rows and 30 columns of small red dots, intended for writing notes. The dots are arranged in a regular pattern across the page.



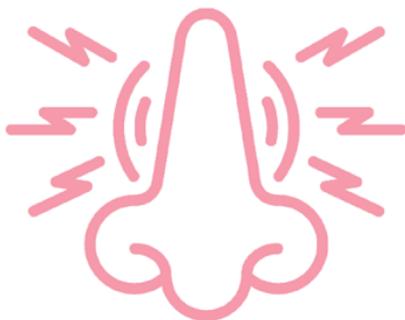
2-2



鼻塞難呼吸



臨床症狀



鼻腔內的充血和腫脹，導致鼻腔出現狹窄或阻塞。這種狀況可能會使患者感到呼吸困難、鼻子不通。

臨床症狀



通常是由過敏原引起的，如花粉、塵蟎、
霉菌、動物毛皮等，引起發炎物質得異常
釋放。

臨床症狀



除了免疫反應引起的鼻塞症狀外，慢性鼻炎、鼻息肉、鼻中隔偏曲等因素也可能會引起鼻塞症狀。

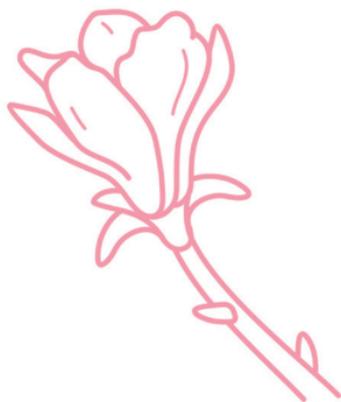
穴位按摩



印堂穴

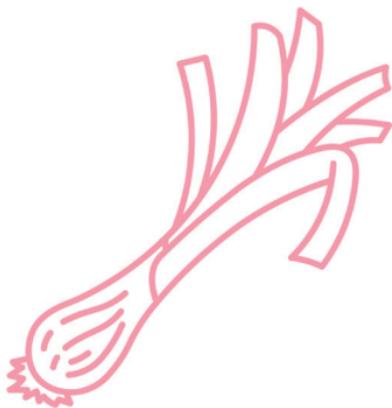
印堂穴位在前額部，在兩眉頭的中間，印堂穴有明目通鼻、寧心安神的作用，可緩解失眠、頭痛、鼻塞等症狀，特別是鼻竇炎造成的前額悶痛。

食療補充



辛夷具有發散風寒、通竅止痛的功效，也
能夠收縮鼻黏膜血管，有通鼻竅消炎的功
效，能夠治療性鼻竇炎和過敏性鼻炎的鼻
塞鼻涕症狀。

食療補充



蔥白是蔥的幼嫩葉柄白色部分，具有辛散寒邪、發汗解表的作用，還可以刺激嗅覺神經和呼吸神經，促進鼻腔的通暢，使呼吸更加暢順。

鼻竇按摩

按摩眼窩：

將兩手食指放在眼窩內側，然後向外劃圈按摩鼻竇，持續 20-30 秒。刺激鼻竇的氣流，幫助舒緩鼻塞。

按摩眼下：

兩食指分別放在眼睛下方，然後向外劃圈，按摩鼻竇，持續 20-30 秒。刺激淋巴系統和血液循環。

按摩顴骨：

將兩拇指分別放在顴骨上，向外劃圈按摩顴骨，持續 20-30 秒。減輕顴骨周圍的壓力，並改善鼻塞。

鼻部熱敷



將毛巾浸泡在熱水中並擰乾，然後敷在鼻根部約 10 分鐘。提高鼻腔溫度，增加鼻腔內血液循環，還可以使鼻腔黏膜保濕，促進鼻涕排出。

Note

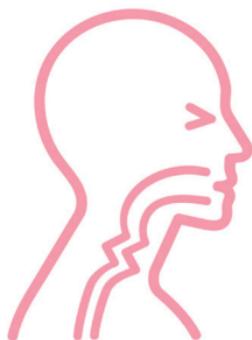
A grid of 20 rows and 30 columns of small red dots, intended for writing notes. The dots are arranged in a regular pattern across the page.



2-3

喉嚨癢時常乾

臨床症狀



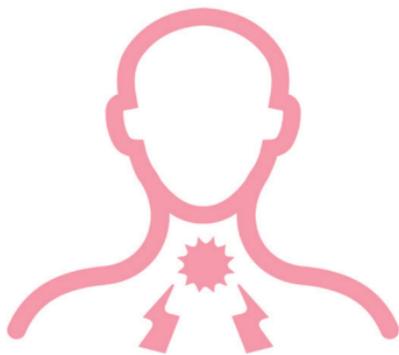
呼吸道長時間處在發炎狀況的患者，喉嚨通常會感到刺痛或搔癢不適，尤其是過敏原刺激到喉部時會更加明顯。

臨床症狀



鼻塞也可能導致喉嚨乾燥，這可能是因為用嘴巴呼吸，或是鼻部黏膜的過度分泌使得喉部黏膜缺乏潤滑。

臨床症狀



有時候可能會感到喉嚨有異物感，好像有些東西卡在喉嚨裡一樣，這可能是因為鼻涕倒流刺激喉嚨而引起的

穴位按摩



孔最穴位於人體前臂掌面橈側，在尺澤穴與太淵穴連線上，腕橫紋上 7 寸處。具有清肺熱利咽喉的效果，可以緩解咳嗽與哮喘症狀。

食療補充



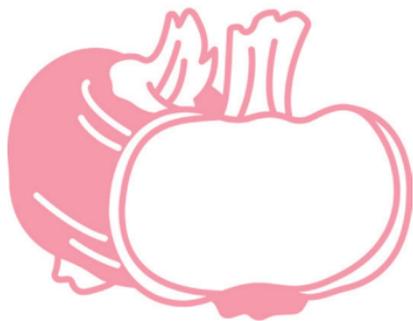
金銀花可以清熱解毒，減輕咽喉發炎造成的發燒與口渴症狀。清解熱毒利咽喉有助於緩解感冒與慢性發炎造成的喉嚨痛、咳嗽等症狀。

食療補充



款冬花具有鎮咳、祛痰、平喘等作用，可以降低咳嗽的頻率，減少痰液的黏稠程度。辛溫而潤，能夠潤肺止咳化痰，常常會用蜂蜜炮製以增強效果。

食療補充



荸薺屬於清熱利水、滋陰潤燥的食材，對於清熱解毒、生津止渴有一定的功效，可以緩解咽喉痛、口乾舌燥等症狀。

食療補充



川貝枇杷膏具有潤燥止咳的功效，治療感冒引起的喉嚨疼痛、咳嗽，其中川貝具有潤肺清熱的功效，枇杷葉則能舒緩喉嚨，並舒緩喉嚨疼痛和刺激。

Note

A grid of 20 rows and 30 columns of small red dots, intended for writing notes. The dots are arranged in a regular pattern across the page.



2-4

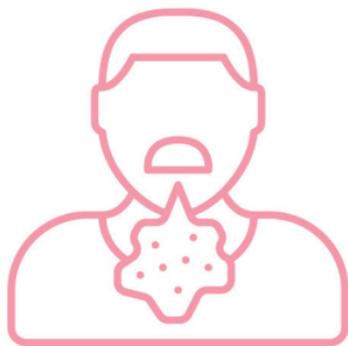
痰量多且濃稠

臨床症狀



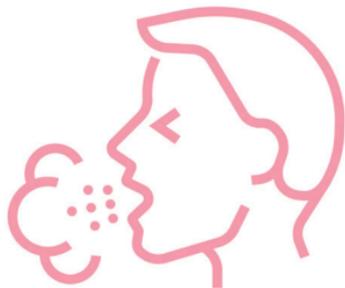
過敏、嗆咳或病毒感染引起的痰液通常是白色或透明的，若呈現黃色或綠色通常表示存在細菌感染。

臨床症狀



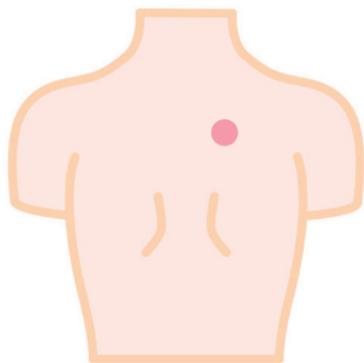
慢性阻塞性肺病或長時間過敏患者的痰液通常比正常人的痰液更粘稠，這是由於氣道炎症和破壞引起的分泌物質的改變所導致的。

臨床症狀



慢性阻塞性肺病患者的痰液通常比正常人更多，而且常常不易咳出，這是由於氣道狹窄和破壞所引起的氣道梗塞和發炎反應。

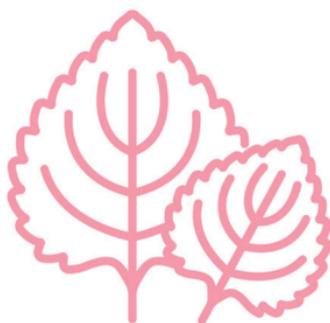
穴位按摩



肺俞穴

肺俞穴位於人體的背部，第三胸椎棘突下，旁開 1.5 寸。可以改善肺炎、支氣管炎造成的氣喘吁吁、痰多且濃，也可用於長期臥床個案的肺部保養。

食療補充



紫蘇葉具有發汗解表、宣肺止咳的功效，
可以治療風寒感冒，咳嗽痰多等症狀。還
可用於治療脾胃氣滯，胸悶嘔吐等症狀。

食療補充



陳皮能減少痰液的分泌，且辛行苦泄而能宣肺止咳，治療慢性肺部疾病產生的大量痰飲。

食療補充



魚腥草適用於肺部感染引起的發熱、咳嗽、咳痰等症狀，特別是痰中帶血或帶膿的情況。

清痰運動

預備階段：

盡量多補充水分，可以幫助痰液不會太過黏稠，增加咳出機會。在早晨起床清痰效果更好。

進食過程：

先用鼻子深吸氣，屏氣後用兩倍吸氣的時間，撅嘴慢慢將氣由肺部吐出來，動作越慢效果較好。

撅嘴呼吸：

再慢慢吸氣，身體彎向前方，張嘴咳嗽 2-3 次將痰清除出來，並用紙巾接住丟棄。

Note

A grid of 20 rows and 30 columns of small red dots, intended for writing notes. The dots are arranged in a regular pattern across the page.



2-5

反覆咳嗽不止

臨床症狀



咳嗽是一種保護性反應，幫助我們清除呼吸道中的異物和分泌物，慢性阻塞性肺病患者的表現為長期和頑固的咳嗽。

臨床症狀



由於氣道狹窄和肺組織破壞導致了呼吸系統的不正常功能，因此呼吸道更容易受到刺激，進而導致咳嗽發生。

臨床症狀



在氣候寒冷、空氣污染、病毒感染等情況時，咳嗽通常會加劇，並常伴隨痰液，甚至被痰嗆到而咳得更厲害。

穴位按摩



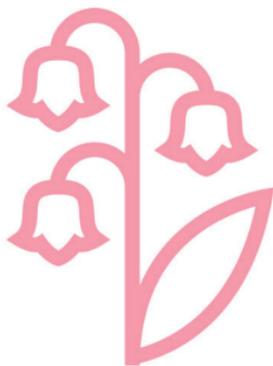
尺澤穴具有清肺化痰、平喘止咳的功效，能改善慢性肺部疾病患者的咳嗽與痰多等症狀。位置在手肘內面，位於肘橫紋中，肱二頭肌腱橈側凹陷處。

穴位按摩



廉泉穴功效為利咽喉舒舌，消腫止痛，化痰開竅，的效果，能改善咽炎等呼吸道疾病。穴位於頸部的前正中線上，結喉上方，舌骨上緣凹陷處。

食療補充



桔梗的根有宣開肺氣、化痰利氣的作用，能夠治療咳嗽痰多、胸悶不暢，還能夠治療咽喉腫痛、失音等症狀。

六字訣噓字功

身體動作：

雙手放腰間掌心向上，身體左轉右手緩緩向左穿出，配合口吐「噓」字音，並且抬頭望向右手掌。

左右交替：

手伸到底後，收回右手，身體轉正，收掌同時以鼻吸氣，然後接著做左側的動作。

訓練療效：

持續這個動作能讓呼吸順暢，減少咳嗽造成的胸脅脹悶疼痛。

六字訣噓字功



發出「噓」(ㄊㄩ)要把嘴角往後拉，讓上下槽牙對齊並留有狹縫，舌邊也要留有空隙。讓氣從嘴裡和上下槽牙的縫隙間呼出體外。

Note

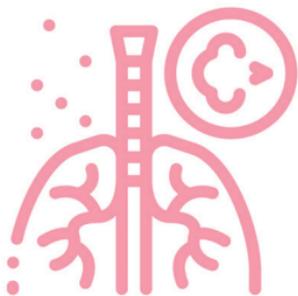
A grid of 20 rows and 30 columns of small red dots, intended for writing notes. The dots are arranged in a regular pattern across the page.



2-6

呼吸困難費力

臨床症狀



許多罹患慢性阻塞性肺病，或是長期呼吸道疾病的患者，會出現為呼吸急促、呼吸困難或窒息感。

臨床症狀



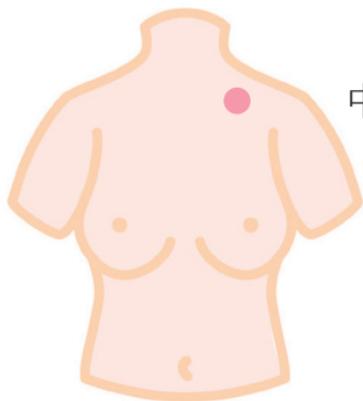
疾病初期時呼吸困難可能只在活動或運動時出現，但進展到重度時，即使是日常活動也會引起呼吸困難。

臨床症狀



有些患者在睡眠時也可能感到呼吸困難，這可能會降低他們的睡眠品質和睡眠時的血氧濃度。甚只有睡到一半被窒息感驚醒的經驗。

穴位按摩

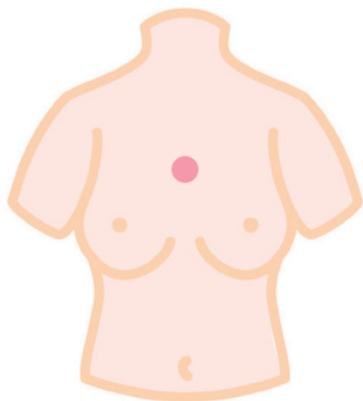


中府穴

按摩中府穴能夠幫助緩解緩解呼吸急促、胸悶、氣短等症狀。在胸前壁外上方，第1肋間隙正中線旁開6寸，肩胛骨喙突內下方。

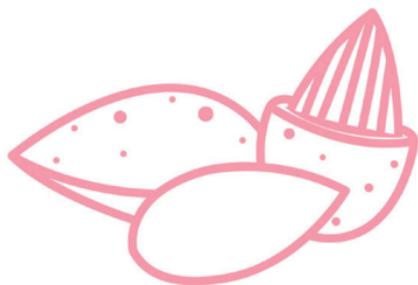
穴位按摩

華蓋穴



華蓋穴的刺激可以調節氣機、舒展經絡，對於呼吸系統疾病或外傷造成的胸口悶痛有不錯的效果。位於胸部正中線上、平第一肋間處。

食療補充



杏仁具有止咳平喘的功效，能夠宣肺、降肺氣，是治療咳嗽和氣喘的重要中藥藥物。

中醫評估

吸氣階段：

慢慢用鼻子吸氣，在內心默念「1、2、3」，並配合節奏用鼻子做深吸氣。

吐氣階段：

嘴巴吐氣，噘起嘴唇像是要吹口哨，默數1～6，吐氣的長度和時間必須是吸氣的2倍。

訓練療效：

能夠把小支氣管的二氧化碳吐干淨，幫助患者緩解呼吸困難，增加呼吸深度。



2-7

容易喘息胸悶

臨床症狀



慢性阻塞性肺病或氣喘患者常常出現持續性的喘息，尤其在呼氣時更為明顯。喘息聲通常是由氣道狹窄和阻塞引起的氣流限制所導致的。

臨床症狀



喘息通常是低音的，類似於嗓音低沉的聲音。這是由於氣道狹窄和阻塞通常發生在較大的支氣管和氣道。

臨床症狀



喘息通常與呼吸困難一起出現，尤其是在活動或劇烈運動時，喘息聲的出現會使呼吸變得更加困難。

穴位按摩



氣戶穴在鎖骨中點下緣，距前正中線 4 寸處，有寬胸利氣得效果，能改善長時間喘促與呼吸不順造成的胸悶不暢，並減少呼吸費力的情形。

食療補充



白果澀味具有收斂的作用，能夠幫助斂肺定喘，同時也有化痰的作用，可治療哮喘咳嗽症狀。

上肢擴胸運動

吸氣階段：

平躺在床上，雙手舉至胸前、吸氣時讓雙手緩慢向外擴胸直至 180 度為止。

吐氣階段：

吐氣的同時將雙手慢慢地回到胸前。配合呼吸反覆開合持續 5-10 次。

訓練療效：

這個動作可以增加手臂與胸部肌肉的強度，可以使呼吸更加輕鬆，增加肺部容量。

六字訣呬字功

吐氣階段：

肩膀放鬆，站直並保持視線前方。接著雙手向前推出，身體下蹲，同時口中發出「呬」的聲音。

吸氣階段：

雙手掌心向內，手指對向，同時手肘也要屈曲，將雙手拉回到胸前，這個動作同時以鼻子吸氣。

訓練療效：

持續這個動作能調理肺臟，補益肺氣，減少胸悶與喘息嚴重度。

六字訣呬字功



發出「呬」(ム、)聲音時要把上下牙齒對齊，留下一點縫隙，並且把舌尖輕輕貼在下牙齒上，讓呼出的氣從牙齒間呼出體外。

第三章

八段錦提升認知





3-1

雙手托天理三焦



雙手托天理三焦，雙手用力向天空推到頂，好像托著天空一樣。

基礎動作

預備動作：雙手放鬆自然下垂，轉動肩膀與脖子，再慢慢抬手放在肚子上。

主要動作：邊吸氣邊將雙手往上升，到臉時手掌翻轉朝上，再往上推到最高處，同時頭部一起往上抬。

放鬆動作：邊吐氣邊將雙手往外畫圓，慢慢放下直到自然下垂於肩膀兩側。

維持姿勢

手臂往內夾住耳朵，感受肩膀後下側肌肉用力收緊，把上臂往中間壓。

眼睛看著雙手中指，除了脖子盡量往後仰以外，也要動到眼睛的肌肉，讓眼球刻意往上看。

上身盡量保持垂直，主要的後仰活動來自脖子，避免上半身過度往後倒。

進階訓練

撫觸療法：

在手往上推的過程中，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，感受皮膚的溫度與觸感。

呼吸訓練：

先將身體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，將肺部垂直的延展開來。

認知訓練

提升上身知覺協調能力，有效活動 肩、肘、腕三大關節，也活動頸椎。

動作步驟雖簡單，但需要穩定專注力才能順利進行，可以藉由練習慢慢增加專注與穩定能力。

提升循環與呼吸深度，改善頭暈目眩、大腦昏沉、思慮不清晰與肩膀僵硬。

經絡訓練

縱向的伸展身體，收緊軀幹後側伸展前側的肌群。收縮身體後正中線的督脈與兩側膀胱經，延展身體前側中線任脈與腎經。

感受頭部後側 - 後頸 - 肩膀 - 後背 - 腰部在動作時緊繃或痠痛感的地方，找出經絡中卡住的點，可進行後續的按摩。

Note

A series of horizontal dotted lines for writing notes, consisting of 20 rows of evenly spaced dots.



3-2

左右開弓似射鵰

八段錦提升認知



左右開弓似射鷗，一手往左（右）推，一手往右（左）拉，好像彎弓射箭一樣。

基礎動作

預備動作：雙手在胸口交叉預備，同時雙腳張開並下蹲呈現馬步。

主要動作（右）：將右手向右推出去，同時頭部轉向右邊，再將左手握拳後往左邊拉到底，擺出彎弓搭箭的姿勢。

放鬆動作：邊吐氣邊將雙手向上舉，到頭頂交叉後緩緩往下恢復預備動作。

維持姿勢

手掌翹起與手腕維持垂直，感覺到前臂內側的拉伸感覺。

手肘維持比肩膀低的高度，避免過度聳肩，兩邊肩膀盡量向後用力伸展，讓胸口可以完全伸展開。

夾緊後背並延伸胸口肌肉，拉伸感覺會從左側的肩膀延伸到右側。

進階訓練

撫觸療法：

右掌前推後左手先往前伸直觸摸到右手大拇指，然後再往後延著手腕 - 前臂 - 上臂 - 右側肩 - 胸口 - 左側肩膀的順序，橫向撫摸上半身。

呼吸訓練：

左右開弓似射鵰是往兩側伸展雙肩，吸氣後肺部擴張的方向也是導向兩邊外側，讓深部的肺葉可以伸展開來。

認知訓練

抽象概念：

失智會逐漸喪失抽象概念，甚至連分辨左右也變得困難，可以利用左右開弓的動作練習，保持大腦對於抽象概念的靈敏度。

執行功能：

連續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，循序漸進完成動作可以提升大腦的執行功能。

經絡訓練

小腸經由小指頭出發，沿著手背外側延伸到肩胛，再往上連接脖子後終止於頭部，拉弓動作後背與肩胛的肌肉要用力收縮，可以訓練到小腸經。

拉弓動作也會拉伸前側的胸廓，讓連接軀幹前側和手臂內側的心與肺兩條經絡，得以完全的舒展開來。

Note

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



3 - 3

調理脾胃須單舉

八段錦提升認知



調理脾胃須單舉，一手往上推一手往下壓，縱向伸展背部的肌肉。

基礎動作

預備動作：雙腳分開與肩同寬，雙手放鬆自然下垂，接著平舉在胸口。

主要動作（右）：將右手向上抬，越過臉部翻掌向上推到底，同時左手往下推到底，雙手一上一下盡力伸展。

動作注意：上半身維持在直立狀態，盡可能不要偏向任一邊。

維持姿勢

上舉手臂用力往內夾住耳朵，下壓手臂往內夾住大腿，兩手往中間施力。

手腕往內旋轉，讓手掌與身體平行，讓前臂內側感覺到充分伸展的感覺。

手掌翹起保持垂直，可以幫助上推和下壓的動作更加穩定。

進階訓練

撫觸療法（上）：

上推動作前，先將手伸到軀幹的對側，沿著另一邊身體的肚子 - 胸口 - 脖子 - 臉部 - 頭髮的輕輕觸摸皮膚，感受皮膚溫度與觸感。

撫觸療法（下）：

往下推前先將手往上伸，摸到上舉手的大拇指，再沿著手臂 - 肩膀 - 胸部 - 腹部一路往下，最後再往下推到底。

進階訓練

加強伸展：

想要增強背部的拉伸力道，可以在維持上推下壓的動作時，再將頭部往上抬，可以感覺到背部拉伸的感覺更加明顯。

活化肩膀：

結束動作後，雙手可以分別往外側畫半圓再慢慢回到中間，再過程中感受肩關節有沒有卡頓或是發出喀咖的響聲。

認知訓練

語言理解：

聽指示正確完成左上、右下、左下、右上的動作，這能訓練語言理解能力，特別是動作加快時，需要快速聽懂語意並做出相應動作。

記憶能力：

連續完成動作時需要記得上一個動作是那隻手朝上，並據以判斷這次的動作，可以藉由連環動作來訓練短期記憶。

經絡訓練

調理脾胃須單舉可以訓練手足經絡的協調能力，例如手陽明大腸經與足陽明胃經在動作時就能連結在一起，串聯足部 - 腿部 - 軀幹 - 肩膀 - 手臂 - 手背。

足太陽膀胱經縱貫後側，由於經絡太長，在背部中間容易阻滯不順，調理脾胃須單舉可以有效放鬆背部，活化膀胱經。



3 - 4

五勞七傷向後瞧



五勞七傷向後瞧，左右轉動身體並藉由平推手掌達到更好的旋轉效果。

基礎動作

預備動作：由雙手放鬆自然下垂開始，先左右活動一下腰部，雙腳與肩同寬。

主要動作（右側）：右手輕輕往左側平推出去，同時腰部、肩膀、頭部一起順著往左側轉動，注意腳踩穩不要動。

放鬆動作（右側）：慢慢吸氣後邊吐氣邊將右手收回，身體也一起轉正面。

維持姿勢

手掌翹起手腕垂直，手臂盡可能往前推，
手臂與肩膀同高避免聳肩。

配合呼吸避免憋氣，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。

胸腹肌肉繃緊顫抖，表示收縮到平常少用
的肌肉，繼續維持姿勢即可。

進階訓練

撫觸療法：

在手往側面推的時候，
將手掌先由同側肩膀 - 胸口 - 對側肩膀
，試著找出緊繃或僵硬的點，再開始旋轉
上半身跟推出手臂。

兩手一起：

將雙手往兩側平舉並翹起手掌，接著旋轉
身體並帶動肩關節與手臂一同旋轉，可以
活動到上部的胸肌，也可以兩種版本交替
操作。

認知訓練

可訓練平衡能力，大腦需要調動軀幹的核心肌群保持穩定，動作將脊椎 - 肩胛 - 肩關節 - 上臂 - 手肘 - 前臂連成一線，可提升肩膀與上肢穩定度。

刺激到身體的本體感覺，能感覺到平時少用的肌肉隨著動作而緊繃收縮，而上身活動下肢固定的差異，也能夠鍛鍊身體的知覺整合能力。

經絡訓練

膽經由側面連接頭頸 - 胸腹 - 髖 - 膝 - 踝關節，是身體側面最重要的經絡，藉由側向旋轉激活膽經的活力，減少經絡巡行路徑中的硬結或壓痛點。

帶脈在腰部環繞身體一圈，而陽維脈連接身體側面的足部與手部經絡，在五勞七傷往後瞧時可以得到充足的伸展，並且可以促進跨經絡的協調性。

Note

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



3 - 5

搖頭擺尾去心火

八段錦提升認知



搖頭擺尾去心火，上半身圍繞著腰部
順時針或逆時針旋轉畫圓。

基礎動作

預備動作：在椅子上坐好並踩穩雙腳，上半身挺直後雙手插腰並放鬆肩膀。

主要動作（順時針）：頭部帶動身體往左傾倒直到右側腰部完全伸展，再往前旋轉並彎腰，繞一圈後回到正中線。

持續動作：活動過程中不斷迴旋身體，動作盡量緩慢但不要停在同一姿勢。

動作重點

運動腰部：

動作時脊椎盡量打直且不要轉動脖子，避免只有晃動頭部而身體動作幅度卻很小的情形，減少頭部眩暈或噁心的感覺。

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，而在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。

進階訓練

站姿訓練：

將雙腳張開超過肩膀並蹲馬步。雙手插腰並且挺直上半身，保持脊椎打直順時針或逆時針將身體往前傾倒，旋轉腰部反覆繞圈。

增加幅度：

隨著對搖頭擺尾去心火的熟練度逐漸增加，可以嘗試在動作時漸漸加大身體傾倒的幅度，可以更好的伸展到腰部左右側的肌肉。

認知訓練

動作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。

動作需依照順時針或逆時針持續繞圈，失智個案偶爾會迷失方向感，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。

經絡訓練

大腿內側肌肉與經絡會隨年齡老化變得軟弱無力，引起膝關節內側退化與疼痛。搖頭擺尾去心火可強化肝經與脾經肌肉，並保持髖關節的穩定。

可訓練繞腰部一周的帶脈，在迴旋過程中可以仔細感受腰部兩側繃緊的部位或角度，可再針對卡住的地方加強伸展

Note

A series of horizontal dotted lines for writing notes, consisting of 20 rows of 25 dots each.



3-6

兩手攀足固腎腰



兩手攀足固腎腰，由腳踝一路往上豬撫摸
小腿、大腿與腰部。

基礎動作

預備動作：在椅子上坐穩，雙腳踩穩，上半身挺直後雙手在胸前合十。

主要動作：雙手搓動直到溫熱後，往前彎腰並將雙手握住腳踝後側。雙手從腳踝沿著小腿後側由下往上撫摸直到膝蓋，再沿著大腿外側往後往上摸到臀部，再往上到腰部與下背部，同時上半身順勢挺直。

動作要領

依序由腳踝 - 小腿肚 - 膝窩 - 膝關節兩側 - 大腿側面 - 臀部 - 腰部 - 下背部逐一往上，感受到雙手手掌貼住身體的熱氣與壓力，避免跳過某個部位。

雙手摸到後背部且上半身挺直並維持，可脊椎與上半身伸展，對於長時間久坐或臥床而導致的腰背痠痛，或是腰部寒冷疼痛有改善效果。

進階訓練

坐姿熟練後可進階到站姿訓練，雙腳膝蓋盡量打直以拉伸到後腿肌肉，不勉強一定要摸到腳後跟，只要盡可能地彎腰並將雙手觸到小腿後側即可。

上半身抬起來時動作務必要慢，且是由腰部啟動發力往上抬，而不是由頭部帶動身體，可以避免頭痛或是腰部閃到，並再站直身體後上舉雙手。

認知訓練

命名性失語是失智的常見症狀，導致身體部位和名字對不起來，逐一撫摸下肢部位時，可鼓勵同時唸出部位名稱，同時訓練語言能力。

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。

認知訓練

若在過程中卡住可耐心引導個案，必要時可以回復上一個動作；相反的，如果個案熟練之後可以逐漸加快動作，增加對於程序性記憶的挑戰度。

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，幫助維持大腦的知覺整合功能。

經絡訓練

兩手攀足固腎腰活化下肢的腎經與膀胱經，腎經分布在腿的內側、而膀胱經則經過下肢和軀幹的後側，可自我察覺經絡上阻滯或卡頓點。

雙手依序由腳踝 - 小腿肚 - 膝窩 - 膝關節兩側 - 大腿側面 - 臀部 - 腰部 - 下背部逐一往上的過程中，可依序刺激到兩條經絡的穴道。



3-7

攥拳怒目增氣力



攥拳怒目增氣力，蹲馬步後雙手連續打出
正拳。

動作要點

配合呼吸：雙手合十時吸氣，用力揮拳時吐氣，可以讓動作更加流暢。

旋轉腰部：除了出拳用力，另一手也要收到腰間，腰部順勢轉動，帶動身體讓力量更好的發揮出來。

維持直立：有時上半身會不自覺往前傾，在連續動作後，重新放鬆檢視身體姿勢，也可用鏡子輔助確認。

認知訓練

左右交替出拳再加上預備動作回到中間合十，可以讓增加左右辨別的訓練難度，讓個案需要記住上一個動作，並思考接下來要由那一邊出拳。

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。

經絡訓練

用力揮拳時，手臂外側的三條陽經 - 大腸經、三焦經與小腸經的肌肉會用力收縮，以伸直手臂並連接肩膀的肌肉力量，可以有效活化這三條經絡。

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，可以幫助大腦保持清醒與較好的認知功能，且所需的活動空間很小。

Note

A series of horizontal dotted lines for writing notes, consisting of 20 rows of 25 dots each.



3 - 8



背後七顛百病消





背後七顛百病消，腳尖踮起後往下蹲，腳
跟著地同時雙手往後甩出去。

基礎動作

預備動作：背後七顛百病消的預備動作是雙手放鬆自然下垂，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。

主要動作：雙手由合十狀態用力向後向外甩出去，手肘伸直後固定在身體外側，同時雙腳微蹲，維持固定姿勢五秒鐘後再回到雙手合十與站立狀態。

維持姿勢

雙手往外甩出時，保持雙手手掌翹起，與手臂成 90 度，可以幫助手臂前側伸展，也可以避免甩出去時手肘過度伸展，而拉傷到手臂的肌肉。

處在維持姿勢時將膝蓋彎曲蹲馬步，並將上半身挺直，往後甩能改善駝背與脊椎過度前彎，而在維持姿勢時用力挺直上半身，可以有更好的效果。

進階訓練

預備姿勢時挺胸頸部微微往後仰；在往外推出去時膝蓋順勢彎曲，同時腳跟著地，感覺到腳部的落地後反彈的衝力，由腳往上傳遞到腿部與脊椎。

一開始動作還不熟練，或是平衡感較不好時，可以先採用坐姿訓練，一樣將雙手在胸前合十後向後甩出，也可以有不錯的訓練效果。

認知訓練

手往外甩出去的力量配合腳掂起後落下的衝力，可以刺激深部的本體覺，幫助失智或帕金森氏症狀個案，重新感知身體的動作，促進知覺協調能力。

背後七顛百病消的動作需要肘關節、膝關節、髖關節、踝關節的動作互相配合，腳尖前掂到腳後跟後落的過程，也能夠訓練身體平衡的能力。

經絡訓練

雙手往外甩需要手臂背後的三頭肌、肩膀外側的三角肌與後面的闊背肌一起用力，這是手部的三焦經和小腸經的循行範圍。

腳底踮起與腳跟落下的動作，可以刺激腳底腎經的湧泉穴，同時也需要前側胃經、後側膀胱經上的肌肉偕同動作，也可以在動作中活化這些經絡。

第四章

失智了怎麼辦？





4-1

失智判斷力變差怎麼辦？

失智了怎麼辦？

好的判斷力需要辨別差異和相似性，大腦退化會讓比較能力變差，對於什麼是合理的行為、東西值多少錢也會判斷失準。



個案可能作冒險的商業投資，或是被推銷購買大量不需要的物品，甚至參加某些極端的宗教團體，導致財產損失，或把自己置於險境。

大腦的前額葉是最主要負責判斷決策的位置，中醫師會刺激此區域的神庭穴、本神穴、上星穴、眉衝穴。



運動鍛鍊也可以增加判斷決策的能力，八段錦與太極拳都可增強前額皮質，有效提高專注力和判斷力。

失智了怎麼辦？

補中益氣湯、益氣聰明湯、養心湯等中醫複方，能補養元氣和升提陽氣，幫助病人保持思考和判斷能力。



寧心安神的處方可讓個案維持和緩的情緒，減少衝動型的決策，例如甘麥大棗湯、逍遙散等。

撲克牌遊戲「心臟病」，需要一邊出牌一邊依序念出牌面數字，兩者相同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。



撲克牌遊戲「接龍」，要求依照順序排好牌組，需要正確判斷花色與牌面數字，以及找出該接上的位置，也是不錯的方法。

Note

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



4-2

失智方向感不好怎麼辦？

失智了怎麼辦？

專注力的分類

持續性注意力較差，就容易分心，難以在同一個目標上維持夠長的專注力。

選擇性注意力較差，易受環境聲音影像干擾，無法過濾掉不重要的訊息。

交替性注意力變差，專注的範圍非常有限，沒辦法兼顧，容易掛一漏萬。

中醫維持專注

臉部正中線上的任督脈穴道，承漿穴、廉泉穴、人中穴、印堂穴等，針刺或按摩可以有效提振的精神，維持大腦的專注能力。

在清晨個案醒或是午休起床時按摩，可以更好的專注於接下來的活動。勿配薄荷、檸檬、乳香精油效果更加。

失智了怎麼辦？

中醫維持專注

振奮陽氣中藥能提升清醒程度與專注能力。例如麻黃附子細辛湯或四逆湯可用於精神不振、昏昏欲睡，難以維持長時間的專注能力。

單味中藥遠志與石菖蒲幫助維持專注能力並減少混亂，具有祛痰開竅和寧心安神的效果，可以協助個案維持注意力。

中醫維持專注

解決專注力缺乏問題，最重要的技巧就是減少分心的可能，減少環境中會干擾的聲音或影像，不要一邊開著電視一邊做事。

讓大腦不斷地切換任務非常消耗腦力，專注力也容易不夠用。促進專注力最好的方式就是減少多工運行，妥善安排活動順序，一次只作好一件事情。

Note

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



4-3

失智身體協調不好怎麼辦？

知覺協調不良

協調身體能力變差，大腦知覺與身體動作無法互相配合。跳舞或開車等要眼睛、雙手和雙腳配合，會越來越困難，反應速度也變慢。

理解與使用手勢也變困難，大腦需要彙整視覺、聽覺、觸覺等感官訊號作出判斷，再命令肢體配合，負擔實在太大。

知覺協調評估

身體部位協調：右手摸左邊的肩膀，手肘、腰、膝蓋、腳踝；或單手用大拇指依次碰除其他指頭。

照著圖畫臨摹：有沒有辦法精確的複製圖案上面的細節，或是堆積木有沒辦法堆得整齊。

左右分開動作：左手舉高、右手平舉，或是一隻手往前伸直一手往後甩。

失智了怎麼辦？

中醫幫助語言

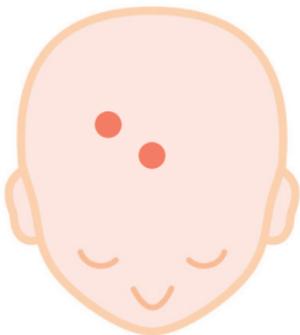
運動區
感覺區



運動區與感覺區，協調四肢與軀幹傳來的
感覺訊號與各部位的動作指令。

中醫幫助語言

通天穴
前頂穴



大腦頂葉，負責整合各種資訊的大腦區域，刺激可促進知覺動作協調能力。

失智了怎麼辦？

中藥幫助語言

疏肝理氣中藥，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。

中醫師會使用以柴胡或鉤藤為主的方劑，幫助協調能力。常見的處方如柴胡桂枝湯、四逆散、抑肝散等處方。

知覺協調提升

提升本體感覺，讓身體可以掌握肢體的空間位置。用手摸對側的耳朵、下巴、肩膀、腋下、腰部等位置。

翹起腳來，用腳跟去碰觸對側的腳踝、小腿前側骨頭、膝蓋，再往後踢腿、往側面抬腿等等。

失智了怎麼辦？

知覺協調提升

氣球運動可以讓長輩練習協調視覺判斷與手部動作，並增加對於距離感知和手臂活動的敏感度。

一人一邊互相拍打氣球，或是同一人左右兩手互相拍打，目標是讓氣球不要落地。



4 - 4

失智專注力不好怎麼辦？

失智了怎麼辦？

專注力的分類

專注力是認知功能基礎，也是最容易退化的認知功能之一。甚至在真正失智之前好幾年，就可以發現專注力不好的問題。

專注能力不足就很難專心在處理一件事情上面，任務間的轉換也會變得很不順暢。

中醫維持專注

持續性注意力較差，就容易分心，難以在同一個目標上維持夠長的專注力。

選擇性注意力較差，易受環境聲音影像干擾，無法過濾掉不重要的訊息。

交替性注意力變差，專注的範圍非常有限，沒辦法兼顧，容易掛一漏萬。

失智了怎麼辦？

專注力的分類

臉部正中線上的任督脈穴道，承漿穴、廉泉穴、人中穴、印堂穴等，針刺或按摩可以有效提振的精神，維持大腦的專注能力。

在清晨個案醒或是午休起床時按摩，可以更好的專注於接下來的活動。勿配薄荷、檸檬、乳香精油效果更加。

中醫維持專注

振奮陽氣中藥能提升清醒程度與專注能力。例如麻黃附子細辛湯或四逆湯可用於精神不振、昏昏欲睡，難以維持長時間的專注能力。

單味中藥遠志與石菖蒲幫助維持專注能力並減少混亂，具有祛痰開竅和寧心安神的效果，可以協助個案維持注意力。

失智了怎麼辦？

專注力的分類

解決專注力缺乏問題，最重要的技巧就是減少分心的可能，減少環境中會干擾的聲音或影像，不要一邊開著電視一邊做事。

讓大腦不斷地切換任務非常消耗腦力，專注力也容易不夠用。促進專注力最好的方式就是減少多工運行，妥善安排活動順序，一次只作好一件事情。



4 - 5

失智語言功能不好怎麼辦？

語言溝通退化

語言是日常溝通最主要的方式，但語言的理解跟運用需要多個大腦區域共同參與，大腦下降後，語言的理解與表達也會出現問題。

個案講話內容變得單調，翻來覆去重複幾個句子，或是不斷複誦對方的話，嚴重時甚至會放棄溝通，乾脆不講話而變得沉默不語。

語言退化評估

命名能力：正確的辨別日常物體，並且可以講出物體的名字。

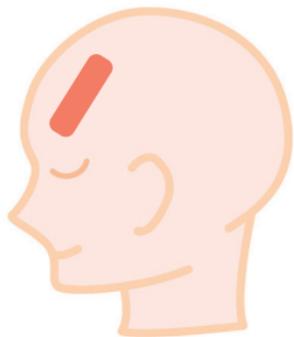
即時複誦：聽簡短句子或諺語，並立即重複一遍，例如「有錢能使鬼推磨」。

理解語言：閱讀或聽一段命令，請他做出相對應的動作。

造句能力：造一個簡短的句子，包含名詞與動詞，並且書寫出來。

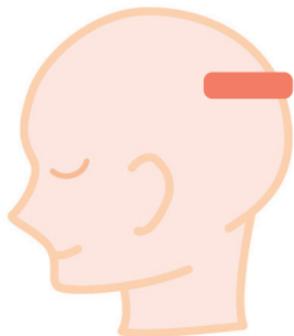
失智了怎麼辦？

中醫幫助語言



語言一區，提升大腦對於咬字和發音的能力，也幫助咀嚼吞嚥。

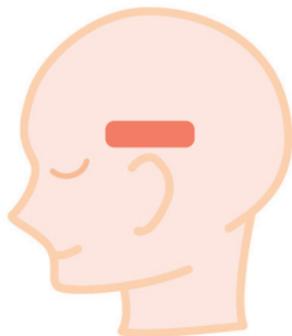
中醫幫助語言



語言二區，促進辨認物品與講出物體名稱的能力。

失智了怎麼辦？

中醫幫助語言



語言三區，增加語言理解的能力，以及對於溝通訊息的掌握能力。

中藥幫助語言

中藥複方解鬱丹（由石菖蒲、遠志、附子、當歸、天麻等藥材組成），幫助腦中風或腦部血管損傷的失語症。

中醫師用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，有顯著的語言功能提升效果。

失智了怎麼辦？

語言提升技巧

講話盡量直接面對面，讓對方清楚看到嘴唇開闔、臉部表情，還有身體的動作，可以更容易聽懂對話的內容。

放慢語速並盡量將句子拆分成簡短的直述句，避免倒裝與過長的句子，一次清楚的講好一件事情就好。

語言提升技巧

給予鼓勵和即時的回應，若講話到一半卡住可適時補充完整，或是在講到一個段落後幫他總結重點。

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，直接點選需要的物品。

語言提升技巧

解決專注力缺乏問題，最重要的技巧就是減少分心的可能，減少環境中會干擾的聲音或影像，不要一邊開著電視一邊做事。

讓大腦不斷地切換任務非常消耗腦力，專注力也容易不夠用。促進專注力最好的方式就是減少多工運行，妥善安排活動順序，一次只作好一件事情。



4 - 6

癲癇患者發作怎麼辦？

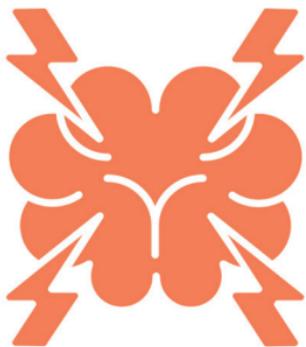
失智了怎麼辦？

甚麼是癲癇？

大貓熊「團團」因為嚴重且頻繁的癲癇，即使用抗癲癇藥物短暫控制，但身體狀況仍無法恢復，動物園方決定讓貓熊在沉睡中離世。

團團會發生癲癇的原因是腦部腫瘤，癲癇嚴重降低他的活動能力與進食狀況，即使甦醒後開始嘗試起身活動，但後肢仍使不上力。

中醫維持專注



腦細胞異常放電導致大腦功能障礙，而有意識障礙、肢體抽搐、異常舉動等症狀，嚴重甚至會肌肉抽搐、失去意識、口吐白沫、大小便失禁等症狀

失智了怎麼辦？

癲癇有哪些症狀？

全腦性癲癇（大發作）：通常會有意識喪失與全身的肌肉異常，可能因肌肉突然放鬆而跌倒、或是四肢突然抽搐而打到旁邊的東西，可持續數分鐘。

局部腦癲癇發作（小發作）：患者可能目光呆滯，不理會旁人的叫喚，並有無意識地重複動作如搓手、繞圈、雙手不斷開闔、甚至出現詭異的表情。

哪些情況更容易癲癇發作？

勞累疲倦：工作過度身心疲勞，或是睡眠不足與睡眠品質不佳。

情緒波動：考試或工作應徵前的緊張情緒、或是有過度興奮或大喜大悲等強烈的心情變化。

身體狀況：身體經歷感染或正在發燒，過量使用酒精或沒有規律服藥。

失智了怎麼辦？

癲癇發作怎麼辦？

躺下放鬆：扶他在安全地方慢慢躺下，等待發作結束，避免跌倒或身體撞擊。

保持呼吸：鬆開患者的領口與口罩，幫助患者維持呼吸暢順，避免窒息。千萬不要塞東西到患者口中！

在旁陪伴：若 5 分鐘仍未停止則叫送醫，注意是否有嘔吐或假牙卡住呼吸道。

中醫幫助語言



刺激位於耳朵上的耳神門點與心點可以減少腦外傷後癲癇，降低發作頻率。

失智了怎麼辦？

中醫如何幫助癲癇 – 中藥治療

柴胡龍骨牡蠣湯於動物試驗中，顯著抑制癲癇發作的頻率和持續時間。

中藥天麻萃取物能抗癲癇發作和保護海馬迴神經元，減少神經損傷的能力。

中藥鉤藤可以減少癲癇發作的強度，減低肌肉的張力與強直症狀。

中醫與長照：從預防到治療

出版單位 中華民國中醫師公會全國聯合會
執行編輯 林舜毅、李家瑜
編輯委員 吳佩芸、林舜毅、莊可鈞、王明仁
林家琳、陳安履、周暉哲、謝旭東
插畫 蘑菇君
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 9 月
ISBN 978-986-99432-7-7

