

## 多吃高卵磷脂食物 預防健忘症

文◎廖桂聲

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 [www.lkscmc.com.tw](http://www.lkscmc.com.tw)

張太太每次要出門購物時，必須前前後後幾次返家取東西，忘了攜帶鎖匙、眼鏡、錢包或證件，或不知放到哪裡了？這就是健忘症。健忘症是記憶力減退，患者遇事善忘，雖經盡力思索，仍不能追憶為其主要表現，或言談不知首尾，事過轉瞬即忘。

健忘的原因有心因性、器質性及中毒性，現代醫學認為健忘的發生與工作、學習過分緊張、生活缺乏規律性、長期情緒衝突及經常焦慮和睡眠障礙，導致大腦細胞衰退有關。

本症與「心」關係密切，臨床多併見其他症候，如心悸、怔忡、失眠、多夢、眩暈、煩躁等。應與老年失智症區別，失智症是根本不曉前事，而健忘則知其事而善忘。

健忘乃神志之病，中醫範疇屬於「善忘」、「喜忘」。在「神農本草經」中記載有「強志」、「不忘」等主治功效的中藥，如人參，主安精

神、止驚悸，明目、開心、益智，令人不忘；遠志，可利九竅，益智  
慧，聰耳明目；石菖蒲，久服輕身耳聰目明，不忘，延年益心智，高  
志不老；天麻，治語多恍惚，多驚失志。

上述藥材確具改善學習記憶、促進腦內資訊聯匯，而能在用腦時注意  
力高度集中，產生良好的記憶力。

健忘症，屬生理現象，治療殊非易事，但應積極採取有效防治措  
施，以延緩大腦衰老。醫師建議，應避免精神情志的因素誘發健忘。  
此外，睡得香甜，大腦休息充分，也是預防健忘症的關鍵；飲食方面  
則可多吃含卵磷脂高的食物，如蛋黃、黑大豆。

## 我忘了！ | | 談健忘症

張太太每次要出門購物時，必須前前後後幾次返家取東西，不是忘  
了攜帶鎖匙、眼鏡，就是錢包或證件不知放到哪裡去了？這就是健忘  
症。健忘症是記憶力減退。什麼是記憶？記憶是神經與心理功能之  
一，從過去獲得的知識經驗經過「登記、儲存以至回憶」之過程，而  
今又重新顯現於意識中，且被意識所運用謂之。

本症是指患者的記憶力減退，遇事善忘，雖經盡力思索不能追憶  
為其主要表現。或言談不知首尾，事過轉瞬即忘。大腦不能聽其「指  
揮」，思考不集中，腦子容易開小差。譬如剛學到的地名、人名、電  
話號碼、門牌、時間等完全不能記住，這邊才跟他介紹一位朋友的姓

名，一轉身，問問那朋友的姓名時，他馬上就一副目瞪口呆的呆樣。

健忘症的原因分：

心因性：如不注意、焦慮、憂鬱、離解狀態。因受潛意識的抑制不復「回憶」，以免引起痛苦與焦慮。

器質性：順時性健忘症是腦部和海馬迴部分，如中風或頸部受到撞傷，至向前延伸一段時間止，一切經過，不復記憶，影響「登記」與「儲存」。

中毒性：如醉酒時之所言，卻於酒醒後不復記憶。現代醫學認為健忘的發生與工作學習過分緊張、生活缺乏規律性，長期情緒衝突及經常焦慮和睡眠障礙，進而導致大腦細胞衰退有關。

本症臨床多伴見其他症候，與「心」關係密切，故常與心悸、怔忡、失眠多夢、眩暈、煩躁等相伴出現。應與老年癡呆症區別：癡呆症系指精神呆滯、沉默不語、或喃喃獨語，語無倫次；或見神志恍惚，呼之不應，告之不曉等表現。其不知前事，或問事不知等病情，與健忘症之「善忘前事」有根本區別。癡呆症根本不曉前事，而健忘則知其事而善忘。

健忘乃神志之病，中醫範疇屬於「善忘」、「喜忘」，見於《內經靈樞·大惑論》：「黃帝曰：人之善忘者，何氣使然？」指出健忘之病，本於心虛，血氣衰少，精神昏憤，故志動亂而多忘。健忘總責之於心，治

療重視調理「心」。在《神農本草經》記載多關於「強志」、「不忘」等主治功效之中藥，如人參，主「安精神、止驚悸、明目、開心、益智，令人不忘」。遠志，主「利九竅，益智慧，聰耳明目，不忘強志」。石菖蒲，「久服輕身聰耳明目，不忘，延年益心智，高志不老」。天麻，「治語多恍惚，多驚失志」。上述藥材確具改善學習記憶、促進腦內資訊聯匯，才能在用腦時注意力高度集中，產生良好的記憶力。

健忘症屬生理現象，治療殊非易事，但應積極採取有效防治措施，以延緩大腦衰老。醫師建議，避免精神情志的因素誘發健忘。要睡得香甜，大腦休息得好，是預防健忘症的關鍵。飲食多吃含卵磷脂高的食物如蛋黃、黑大豆。

## 失眠健忘常飲合歡茶 養心脾、解鬱氣

**台灣新生報** 更新日期:2009/11/27 00:17 【記者李叔霖／台北報導】

有失眠、健忘情況的人，可常飲用合歡茶。中西醫師廖桂聲表示，合歡花又稱夜合花、夜合槐、馬櫻花等名稱，常用於調養用，較少拿來治療，大都使用樹皮為主，也就是合歡皮，其具有理氣、安神、舒鬱、活絡的作用。

廖醫師指出，合歡花樹葉朝開暮合的現象，能夠隨著光線強弱和溫度高低吸水或放水，使其膨脹或收縮，其樹皮（合歡皮）可入藥。主治鬱結胸悶、失眠健忘等病症。古籍《神農本草經》有云：「主安五臟，和心志，令人歡心無憂。」另古籍《中國藥學大辭典》也指出，「萱草忘憂，合歡蠲忿之稱。是言其有解鬱之功。在現代藥理研究顯示，合歡皮有強壯、興奮、鎮靜、鎮痛、驅蟲及利尿作用，另外還有催產功用。」平常生活保健上可多喝合歡花茶，能養心健脾，解鬱理氣。

廖桂聲醫師進一步指出，民眾可自行準備合歡花二至三錢、紅糖適量，做法：將合歡花先洗乾淨後放到茶杯，然後用熱水沖泡，再加入紅糖即可服用，可用於胸悶不舒、神經衰弱等症狀上，常喝可使身心愉快，甚至頭腦清晰。失眠健忘者可準備合歡皮十五克、北柴胡十克、夜交藤十克、鬱金十克，水煎後放入紅糖即可，於睡前服用，可用於失眠健忘、虛煩或精神不安等症狀上。



**廖桂聲中醫診所**

中國醫藥學院畢業中西醫師  
一九九二年西醫高考及格  
前台北市立陽明醫院中醫科特約  
前省立基隆醫院復健科醫師  
中華民國中西整合醫學會專科醫師

主治：感冒、咳嗽、鼻過敏、失眠、青春痘、皮膚病、腸胃病、婦兒病、心血管疾病、酸痛。

