



預防腦退化症



近年不少長者患上腦退化症，此現象有年輕化趨勢。所謂腦退化症(學名為阿茲海默氏症，俗稱老人痴呆症)，主要是由不當生活方式衍生，多伴着慢性腦血管堵塞，經長年累月發展而成。研究人員已發覺此症非來自遺傳，而是可及早預防，延緩腦退化。種種因由，如異常的膽固醇、血糖、血壓、肥胖、憂鬱、睡眠、腦力、體力和欠缺社交活動等等，均可以誘發。

當人的年紀漸大，腦部細胞死亡速度會加快，記憶力亦漸漸變差。這是由於血液流動減慢，造成腦部細胞活力不足，異常物質會在腦部產生，形成「斑塊」，並擾亂大腦內的信息。以前人們認為腦細胞死亡後，大腦不會產生新細胞。但科學家近來發現，大腦每日可再生萬千個新細胞，關鍵是如何使這些新細胞存活。研究認為，只要每日做一些簡單事情，均可延緩大腦衰退，預防腦退化症的出現。現介紹幾種預防方法：

常動腦筋，延緩退化

年紀漸大，更應動動腦筋，活化大腦。學習新知識，建立新生活目標，培養多方興趣，例如寫作、畫畫、攝影、唱歌和聽音樂等等。

擴大社交圈子，充實生活

終日留在家中，易產生鬱結，孤獨令人空虛寂寞，情志不舒。多參加社區活動，結交新朋友令人愉悅，心境暢快，令身體內分泌正常發揮，延緩大腦退化。愛動的老年人在記憶測試的表現，要比那些慣於久坐的同齡人好。

足夠休息，多做帶氧運動

勞逸有序，生活有節，睡眠充足是非常重要的。上了年紀，易出現諸多痛症，慢性病等。不要過度依賴藥物，而是尋找原因，自我調節身體功能，恢復健康。平時養成運動習慣，例如行山、慢步走、游泳、踩單車、跳健康舞等等。運動可讓身體吸入足夠的氧氣，透過流汗把體內廢物排出，加速新陳代謝，活化腦細胞。運動要堅持每周最少三次，每次三十分鐘以上。

常做簡單動作，良性刺激大腦

臥床蹺起雙腿，讓其高過心臟，令血液循環加快；搖搖頭、晃晃腦，令頸動脈流向腦部，增加腦部的供血量；伸伸懶腰，透過腰部肌肉收緊和放鬆，讓淤積腰部的血液容易回流心臟，全身的血流多了，大腦亦得益而令記憶力提高；常梳頭，促使頭部微循環暢順，產生養神健腦的作用；常叩齒，拉動頭部肌肉，亦可改善頭部血液流動，起到益智作用；多冥想、沉思讓身體放鬆，對改善血液流動和思考能力甚有裨益。

活動手指和腳趾

手指和腳趾素有人的第二大腦之稱。手指與腳趾跟大腦相連的神經最多，通過運動手指和腳趾，反射刺激大腦，延緩腦細胞死亡時間。蜷蜷手指，左右手交替按摩指尖，或者經常用手掌操控圓形的健身球，讓兩個健身球在手中旋轉。閒時多動動腳趾，擠壓腳掌，對刺激大腦皮層甚有幫助。

注重均衡飲食

不偏食，不暴飲暴食，均衡營養，多吃五穀及蔬菜水果，飲食要少糖、少鹽、少油而多纖維。勤喝水，以「量少次多」為原則。

預防腦退化症，活出健康，就從生活細節開始。

情志養生

中醫理論基礎指導下的養生學，是探索和研究的養身心、增強體質、預防疾病、延年益壽的方法，並應用這些方法，指導人們如何保健的實用科學。

養生方法有很多種，而較為人熟悉的，包括飲食養生、運動養生、藥物養生、娛樂養生等等。而今期介紹的一種，和大家有切身關係的養生方法：情志養生。

一般而言，情志指各種各樣的情緒。每一個人都有七情六慾，都會經歷過喜怒哀樂的時刻。正常地渲洩情緒，對我們的身心健康是有莫大裨益。但往往有些人不懂得控制情緒，因而產生各種疾病。

七情就是人的七種感情、七種情緒。根據《黃帝內經》的說法，七情是指[怒、喜、憂、思、悲、恐、驚]。又將七情歸結為五類，即是[怒、喜、憂(憂與悲可視為性質相同的情緒變化)、思、恐(恐與驚可視為性質相同的情緒反應)]，稱為五志。如果情緒失控，沒適度調節，會對我們的臟腑造成不良影響。現在簡述如下：

(一) 怒傷肝



怒則氣上，會傷及肝而出現煩躁易怒、頭昏目眩等。



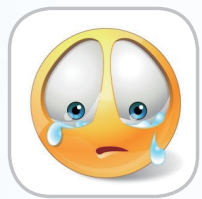
(二) 喜傷心

喜則氣緩，過喜則損傷心氣，出現心悸、失眠、健忘等。



(三) 思傷脾

思則氣結，大腦思慮過度，使神經系統功能失調，消化液分泌減少，出現食慾不振、容貌憔悴、氣短、疲乏、鬱悶不適等症狀。



(四) 憂傷肺

憂則氣消，當人過度悲傷時，或動不動想哭，體內之氣就會耗盡，表示肺氣已經受損。

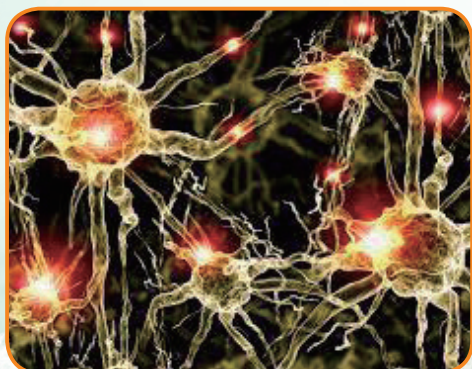


(五) 恐傷腎

恐則氣下，驚則氣亂，驚恐可干擾神經系統，出現耳鳴、耳聾、頭眩等現象。

正所謂[人生不如事十常八九]，一個人在生活中遇到挫折，甚至遭到不幸，情緒必然產生變化及引起激動，只要保持冷靜，不讓情緒失控，並且積極尋求疏導的方法。例如可找親人、朋友傾訴，以便從親人或朋友的開導中，得到力量和支持。此外，亦有人藉著運動來渲洩不良情緒，例如太極拳、八段錦、散步、打球等等。運動不單可以強身健體，還可以增強自我約束的控制能力。最後，大家都要時刻謹記[忍一時風平浪靜，退一步海闊天空]，不要讓情緒步向極端而令健康受損。

空間醫學小常識——人體空間



人體空間是細胞運動、能量調節的場地，只有空間場地純淨，能量才會在體內流通順暢，人體就可保持健康。

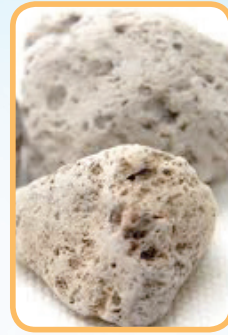
細胞運動的強度，與細胞周邊環境有密切的關係；細胞周圍空間的壓力與濃度變化，直接影響細胞的開合與輻射。周邊空間能量濃度越高，壓力越大，其細胞內的物質越易堵塞，是造成細胞功能失調的主要因素，即傳統中醫所謂氣血淤滯而產生疾病。所以淨化人體內部空間環境，是防病、治病的根本之道。

中藥知多啲——本期介紹：海浮石

簡介

海浮石，又稱浮石、浮海石、浮水石、海石花，大致分為海浮石及海石花兩大類。海浮石為火山噴發出的岩漿所形成的石塊；海石花為胞孔科動物脊突苔蟲或瘤苔蟲的乾燥骨骼，兩者皆採自海中，撈出後以清水洗去鹽質及泥沙，曬乾，搗碎或水飛用。水飛是製取藥材極細粉末的方法：將不溶於水的藥材（礦物，貝殼類等藥物）與水共研，經反覆研磨製備成極細膩粉末。

海浮石礦物型態



海石花礦物型態



功效及臨床應用

傳統中醫

海浮石被歸類為化痰止咳平喘藥，味鹹，性寒、入肺經，有清肺化痰、軟堅散結、利尿通淋的功效，一般劑量為10-15克（約三、四錢），打碎先煎。

凡屬痰熱咳嗽而痰質黏稠者，可配伍瓜蒌、浙貝母；若肺熱而痰中帶血咳嗽，可加配青黛、山梔以清肺化痰止血。海浮石與牡蠣、貝母、海藻等同用，能軟堅散結，清化痰火/痰火核。又海浮石能利尿通淋，常配小蓟、蒲黃、雞內金、木通等以治血淋（小便帶血）、石淋（小便有石）。

空間醫學

海浮石能吸收細胞外空間的水分，臨床作用是吸收多餘水分以清除頑痰。因海浮石表面粗糙，有大小不等的微細小孔，質輕入肺，它的吸附能力可除去肺內的頑痰。

2克海浮石可作為治療上焦不適的藥，水濕或痰濕較重的可加至5克。海浮石無濕不適用，常用於濕舌苔及舌尖高凸的舌形。

現代研究

從火山噴出的岩漿形成的海浮石，主要成份為二氧化矽(SiO₂)，含氯、鎂等元素；而從脊突苔蟲或瘤苔蟲骨骼衍化而成的海石花，其主要成份是碳酸鈣，並含少量鎂、鐵等，兩者皆有鎮咳作用，效果與蛇膽川貝末相似。

使用注意

虛寒咳嗽者忌用。

聲明：

有需要自行調配本欄所介紹的中藥或有關劑藥者，如服用數劑後仍未見效，這是因為所用藥物或劑量未能配合病情及患者體質，務請從速諮詢閣下的家庭醫生，切勿延誤治理。

養生湯水

(1) 五指毛桃太子參補氣補肺湯

材料：五指毛桃一兩、太子參六錢、沙參六錢、玉竹六錢、麥冬六錢、蜜棗三粒、果皮一塊、瘦肉半斤。

- 做法：1. 用清水洗淨材料，果皮浸軟去瓢，瘦肉汆水。
2. 冷水放入果皮，加適量清水，用大火煲滾。
3. 加入其他材料，煲至水滾，後轉中火煲約2小時，加鹽即成。

效用：五指毛桃補氣益血、太子參益氣補肺養陰、麥冬清心潤肺及養胃生津、沙參去痰止咳、玉竹養陰潤燥。此湯健脾補肺，增強抵抗力。



(2) 冬瓜百合瘦肉湯

材料：冬瓜一斤、瘦肉半斤、百合一兩、蓮子一兩、薏仁一兩、果皮一塊。

- 做法：1. 用清水洗淨材料，果皮浸軟去瓢，蓮子去芯、冬瓜連皮切件、瘦肉汆水。
2. 冷水放入果皮，加適量清水，用大火煲滾。
3. 加入其他材料，煲至水滾，後轉中火煲約2小時，加鹽調味即可飲用。

效用：清熱利尿，去濕解毒。



附註：感冒者不宜飲用

活動剪影

(1) 2015年1月31日，蒲公英學會應邀出席屯門仁愛堂的〈愛人、惜物、獻有餘嘉年華〉。學會周家強老師與坊眾分享無土種植水耕法，義務按摩師則為街坊提供愛心按摩，大家共度一個愉快的下午。



(2) 2015年2月2日，蒲公英學會邀請黃國松教授到學會講解疾病的切割及示範緩解痛症。學員反應熱烈，對經筋醫學有了初步的認識。



(3) 2015年3月1日，蒲公英學會於會所舉行新春聯歡。會員及嘉賓聚首一堂，互相恭賀，滿載歡聲笑語。義工們烹製之愛心食物，美味可口，令人讚不絕口！會場內並設有猜燈謎遊戲，智慧之士紛紛獲獎，更添熱鬧氣氛哩！



(4) 愛笑瑜伽工作坊

學會經常舉辦愛笑瑜伽工作坊，歡迎報名參加！



蒲公英學會致力推展綠色保健，為追求健康人士舉辦下列課程：

蒲公英學會講座及課程一覽表

(報名電話：2392 1048)

最新課程可瀏覽：<http://www.dandelion-hk.net/page11.php>

課程	開課日期	導師
伸展運動興趣班	2015年4月27日至5月18日共四課 (逢星期一) 下午7:30-9:30	黃穎前先生
手療痛症班(免費)	2015年4月28日(星期二) 下午7:30-9:30	吳雁萍小姐
特色理療及自我保健(免費)	2015年4月29日(星期三) 下午7:30-9:00	吳世用先生
愛笑瑜伽工作坊(免費)	2015年4月30日(星期四) 下午7:30-9:00	余狄夫先生
春夏養生	2015年5月5日(星期二) 下午7:00-10:00	吳雁萍小姐
動意功動功研習坊	2015年5月6日至6月3日共五課 (逢星期三) 下午7:30-9:00	吳世用先生
健腦操(免費)	2015年5月12日(星期二) 下午7:30-9:00	何明生先生
按摩進階班	2015年5月29日至6月19日共四課 (逢星期五) 下午8:00-9:30	余炳根醫師
觀舌知健康(免費)	2015年6月25日至7月16日共四課 (逢星期四) 下午7:30-9:00	吳世用先生
吃出健康	報名從速 額滿開班	蘇菲小姐
日常痛症基本舒緩手法	報名從速 額滿開班	余炳根醫師
陳氏太極拳養生初班	報名從速 額滿開班	李天華先生
預防靜態受傷及伸展運動(拉筋)(免費)	報名從速 額滿開班	黃穎前先生