

# 健忘與失眠的藥膳方

蘇惠貞教授

國際中醫暨綜合自然療法學會榮譽顧問

## (一) 健忘：

健忘是指記憶力減退，中醫學稱為「善忘」、「喜忘」、「多忘」，它與天生癡呆或低智能者是不相同的。

1. 病因：本病病因較為複雜，其成因包括 (i) 腎精虧損，(ii) 勞傷心脾，(iii) 耗傷血氣，(iv) 先天稟賦不足，(v) 房事不節，(vi) 血瘀血滯，(vii) 年老體弱，(viii) 久病傷陰。

2. 治療：要辨證論治，但必須知道腎通腦，所以補腎即補腦，並且從現代中醫學了解，腎與人體四個生理系統有關，包括泌尿系統，生殖系統，內分泌系統及循環系統。並概括下列三類：

1. 心脾虛---補養心脾，益氣心血  
代表方參考：歸脾湯，養心湯，天王補心丹。
2. 腎精虧損---養陰固腎  
代表方參考：六味地黃湯，左歸飲，七寶美髯丹。
3. 年老衰弱---養榮固本  
代表方參考：補中益氣湯，還少丹，歸脾湯。

注意：以上方劑僅作參考，必須著重辨證論治，在不同情況下可以考慮加藥，例如加味逍遙散，阿膠，鈎藤，葛根等。

保健藥膳湯水：(i) 北芪黨參桑椹子，合桃煲烏雞，(ii) 元肉淮山首烏，黃精煲羊肉，(iii) 肉蓯蓉，生、熟地續斷煲瘦肉。

## (二) 失眠

中醫稱[不寐]，分虛證和實證兩類。

1. 病因：思慮、疲倦，內傷心脾，陰虛火旺，心腎不交，胃中不和，痰熱內擾，這些都影響失眠。本病西醫常見的診斷是 (i) 神經功能症，(ii) 高血壓症，(iii) 腦動脈硬化，(iv) 貧血，(v) 更年期綜合症等等。
2. 治療：辨證論治---
  - (i) 實證--肝鬱化火，痰多內熱。代表方參考：龍膽瀉肝湯加棗仁加遠志或溫膽湯加黃連加牡蠣。
  - (ii) 虛證--陰虛火旺，心脾兩虛。代表方參考：歸脾湯加柏子仁加五味子，或酸棗仁湯或天王補心丹。

注意：許多人失眠都並非藥物能解決，要注意思想心理狀況。鼓勵多參加群體活動，或睡前飲牛奶或糖水等，並多做健身運動，或藥物中再加逍遙散。

保健藥膳湯水：(i)熟棗仁，元肉雞蛋煲糖水，(ii)蓮子，元肉，黃精煲瘦肉湯，(iii)紅豆，栗子，蜜棗，牡蠣煲瘦肉湯

治療健忘與失眠的方劑詳列：

1. 逍遙散：柴胡，白朮，茯苓，當歸，白芍，甘草。
2. 還少丹：山藥，牛膝，茯苓，芡實，杜仲，五味子，巴戟，肉蓯蓉，遠志，茴香，菖蒲，熟地，杞子，大棗。
3. 七寶美髯丹：首烏，牛膝，補骨脂，茯苓，菟絲子，杞子，當歸。
4. 歸脾湯：人參，元肉，黃芪，白朮，茯苓，木香，當歸，棗仁，遠志，甘草，生薑，大棗。
5. 六味地黃湯：熟地，山茱萸，山藥，澤瀉，牡丹皮，茯苓。
6. 補中益氣湯：黃芪，人參，白朮，甘草，當歸，陳皮，升麻，柴胡，生薑，大棗。
7. 龍膽瀉肝湯：龍膽草，黃芩，梔子，澤瀉，木通，車前子，當歸，生地，柴胡，甘草。
8. 溫膽湯：陳皮，半夏，茯苓，甘草，枳實，竹茹，生薑，大棗。
9. 酸棗仁湯：棗仁，知母，川芎，茯苓，甘草。
10. 天王補心丹：熟地，生地，人參，遠志，菖蒲，天冬，玄參，柏子仁，桔梗，丹參，棗仁，麥冬，黃連，茯神，當歸，五味子。