

# 清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

環節： 健健康康在清晨

主持： 錢佩卿

嘉賓主持： 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

\*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫病證俗語篇

民間中醫俗語多

拆解釋疑免出錯(9) (07/01/2025)

痴呆(認知障礙症 / 腦退化症)

上一篇談「風濕」，本來風濕病的範圍廣泛而複雜，可以用很多篇幅論述。不過踏入新的一年，我發現了一個新的主題，將會是很多中年或以上人士關心的問題，甚至有切身關係，所以暫時放下風濕病，率先帶出一個嶄新的、有針對性的科技和醫學發展，就是如何通過人工智能技術(AI)、驗血(新指標)和新的藥物治療來篩查、確診及治療早期認知障礙症 / 腦退化症(前稱老人痴呆)。更重要的是通過了解和掌握了上述資料，醫療人員和照顧者能夠採取有效的預防和延緩認知障礙症病情的措施，來克服這一威脅人類健康(尤其是長者)的大敵。

其實「痴呆」(Dementia)二字在過去曾經是一個正式的醫學名稱，並非俗語。不過在日常生活中很多時我們會取笑別人「老人痴呆」，或是說笑時指別人或朋友「痴痴呆呆，坐埋一枱。」純屬講笑，所以筆者覺得可以把這課題納入「中醫病證俗語篇」的範圍內論說。

先了解甚麼是認知障礙症或腦退化症。

隨着年紀漸長，很多人出現一個越來越明顯的問題，就是記性越來越差，出現「隨講隨忘記」的情況或者一刻明明想做一件事或想拿一樣東西，但轉眼便想不起要

做甚麼或拿甚麼。一些人因此出現憂慮，擔心自己是否患上認知障礙症，成為「老人痴呆」。那麼記性不好是否認知障礙症的病徵之一呢？

認知障礙症是由於腦功能障礙而產生的後天獲得性和持續惡化性的智能障礙綜合徵，表現為緩慢出現的智能減退，包括記憶力、語言運用能力、判斷力、計算、執行、決策認知能力下降和性格異常等，影響病人的日常生活、工作能力，甚至自理能力。可以說，此病的出現並非正常老化，而是因腦細胞出現病理變化而急劇退化，令腦部多種功能出現衰退。

認知障礙症有不同類型，最常見的是阿茲海默症(Alzheimer disease, AD)，其次是血管性認知障礙症(Vascular dementia, VD)。此外，還有幾種較少見的其他類型，如容易產生幻覺、跌倒及帕金森式顫抖的「路易氏體認知障礙症」(Dementia with Lewy bodies)；在性格行為、言語上的退化較明顯及嚴重的「額顳葉認知障礙症」(Frontotemporal dementia)和智力退化、手腳和面上肌肉會不受控地不規則抽動的「亨廷頓舞蹈症」(Huntington's disease)。由於 AD 最常見，佔總病例約 70%，而且醫學界已經出現能夠驗血確診的測試，和治療早期病情或延緩病情的藥物，所以往後我們集中討論 AD。

長者如果真的患上了認知障礙症，的確可悲，而且可能還會為家人帶來無盡的煩惱。不過，如果是精神健康良好，甚至「醒目」的長輩，在某些情況下，如果能夠裝傻扮懵，則有可能避開不少煩惱，甚至化解危機。筆者看過一個歷史故事，名為「不痴不聾，不做家翁。」典出《北史·長孫平傳》。話說唐末出現了「安史之亂」，隨後又發生了回紇、突厥等少數民族入侵，唐玄宗被逼逃難，國勢開始由盛轉衰。尤幸當時有大將郭子儀，多次領軍平亂，直至唐代宗廣德元年(公元 762 年)史朝義兵敗，唐朝才能轉危為安。

唐代宗李豫為了報答郭子儀，除了賞賜高官厚祿外，還把自己的女兒升平公主下嫁給郭子儀的兒子郭曖為妻。這個附馬真不易做，兩口子不時鬥氣，有一天又吵起架來。升平公主的公主病發作，擺起了公主款與郭曖對話。郭曖都不甘示弱，氣憤地說：「你這個公主有甚麼了不起！你父親的江山如果不是靠我父親出生入死，為國賣命，他還能坐穩皇位嗎？只是我父親不想做皇帝，要不然還輪到你父親嗎？」升平公主被氣得要命，立刻回宮向代宗哭訴。郭子儀得知事件，嚇得魂飛魄散，擔心兒子的話如果被皇上追究起來，有可能被滿門抄斬的。於是命人把郭曖綁起，押入宮向代宗請罪。幸好代宗卻不以為然，並且笑說：「俗語云：“不痴不聾，不做家翁。”兩小夫妻吵嘴的話，長輩何必計較呢？」一場危機，就如此平息了。

後人用「不痴不聾，不做家翁」這典故勸喻身為一家之主的長輩，對子侄輩的一些無心之失，應該要裝傻扮聾，無謂斤斤計較，否則會影響家庭和諧。

做了家翁，便應該有裝痴裝聾的天份，做個扮懵天才，否則很容易會變成真正的白痴，為家人添煩添亂的了。請大家聽聽許冠傑唱的《天才與白痴》自有領會。

### 健腦益智茶 (1 人量)

材料：花旗參 3 克、益智仁 6 克、田七 3 克、無花果 1 個。

製法：先沖洗材料，以清水 1 碗半用猛火煲滾，熄火後焗 15 分鐘即可飲用，可當天再沖泡飲服，至味淡為止。

功效：花旗參益氣養陰、清火生津，益智仁溫脾止瀉、暖腎縮尿，三七散瘀止痛、補虛強壯，無花果健脾開胃、潤肺利咽、潤腸通便；諸品相配有**健腦益智，補虛強壯**功效。

### 小貼士

#### 四神聰（經外奇穴）

位置： 在頭頂百會穴(兩耳尖連線的中點處)前後左右各 1 寸，共 4 穴。

方法： 以中指指腹按壓四神聰穴，每穴約 1 分鐘。

功用： 舒展陽氣，消除疲勞，強健精神、醒腦。

主治： 頭痛、失眠、健忘、眩暈+。

