

# 要你記住！ 中藥健腦有一套

文·圖／藥劑部  
藥師 張坤隆

鳳凰花開，正是舉辦各種考試的「旺季」。很多考生可能會發現自己記憶力減退，念過的書沒多久就忘記了；也有不少年輕人剛踏入職場，卻總是容易倦怠，無法集中精神，以致工作表現不如預期。此時除了適當休息、適當運動和攝取均衡飲食之外，也可以藉由中藥來健腦醒腦，增強記憶力，集中心志。

中醫認為「心主神志」，「心」除了指實質的心臟，還包括腦部，其意為只要心血充足，養分足，就能提神醒腦，改善記憶功能。中醫也認為腦為髓之海，腎主骨生髓，腎虛則髓不實，所以補腎也能補腦、健腦。

具有增強記憶及補腦功效的中藥相當多，列舉如下：

- **天麻**：有健腦、增強記憶和學習的功能，可提高免疫力、鎮靜、改善失眠、降血壓與抗癲癇。
- **何首烏**：補血養肝、益精固腎、強筋骨、治失眠健忘。與當歸、熟地黃、酸棗仁等配伍，能補血寧神；與菟絲子、當歸、枸杞子等配伍，治肝腎精血虧虛，能固澀精氣、補血益陰。
- **遠志**：能開心氣而寧心安神，又能通腎氣而強志不忘，多用於心腎不交所致心神不寧、驚悸不安、失眠健忘等症。
- **胡桃仁**：常與杜仲、補骨脂等同用，具有補腎溫陽，強健腰膝的功效。可抗衰老、補腦。
- **龍眼肉**：補益心脾，養血安神。用於心脾虛損與氣血不足所引起的心悸、失眠、健忘等症。
- **柏子仁**：安神寧心，治療失眠健忘。常與麥門冬、熟地黃、石菖蒲等併用。



- **石菖蒲**：有開竅寧心安神，化溼和胃的作用，亦即可以開心竅、去溼濁、醒神志。
- **酸棗仁**：有寧心、安神功效。用於心肝血虛導致的失眠、心悸，可與當歸、何首烏、龍眼肉等配伍。如果是肝血不足，肝虛有熱所引起的虛煩難眠，可與知母、茯苓、川芎等併用，以養肝血、寧心神，如：酸棗仁湯。若是心脾氣虛的心悸失眠，常與當歸、黃耆、黨參等配伍，以健脾養心，如：歸脾湯。如果是心腎不足，常心煩、健忘、失眠，可與麥門冬、遠志、生地黃等併用，如：天王補心丹。

由以上可知，除了單味中藥有好的益智安神作用之外，複方中藥如：酸棗仁湯、歸脾湯、天王補心丹等，也能改善失眠、增進記憶、益肝脾與益智。

在此介紹兩道常用的健腦茶飲：

#### ● 養心安神茶

組成：酸棗仁4錢、浮小麥6錢、炙甘草2錢、紅棗3錢、枸杞子3錢

用法：酸棗仁打碎，裝入過濾袋；紅棗剝開，浸泡30分鐘。所有藥材放入1000c.c水中，以大火煮沸後，轉小火續煮成700 c.c，過濾後去渣溫服。

功效：養心安神，改善健忘多夢。

#### ● 心寧智慧茶

組成：天麻4錢、遠志3錢、麥門冬4錢、黨參3錢、五味子2錢、枸杞子2錢、紅棗3錢

用法：紅棗剝開，所有藥材浸泡30分鐘後，加水1000c.c，先以大火煮沸，再轉小火續煮成600 c.c，過濾去渣溫服。

功效：天麻能加強記憶及鎮靜，遠志安神，麥冬生津除煩，五味子收澀安神，枸杞明目補肝腎。常喝能鎮靜安神、增強記憶。

無論是中藥或中藥茶飲，最好先由醫師辨證後論治，依個人的體質症狀增減藥物，才能達到最好的效果。☺



遠志、菊花、麥門冬、枸杞子、石菖蒲



天麻、遠志、麥門冬、枸杞子



酸棗仁、柏子仁、百合



酸棗仁、浮小麥、炙甘草、紅棗