

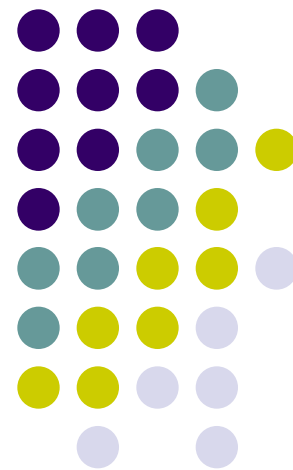


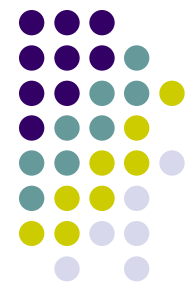
# 柏金遜症患者 - 中醫食療及湯水篇

甘雲峰醫師

註冊中醫師(005275)

香港浸會大學中醫學哲學碩士





# 中醫與帕金森症

- 震顫、顫振

- 本虛標實

- 氣

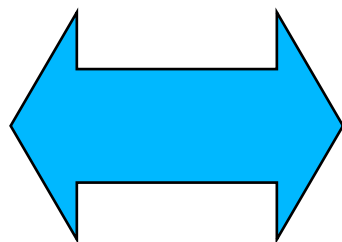
- 血

- 陰

- 陽

- 肝

- 腎



- 風

- 火

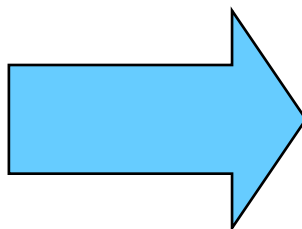
- 痰

- 瘀



# 病因

情志失調  
飲食勞倦  
先天稟賦不足  
年老體衰  
肝腎虧虛  
氣血不足



# 病機

早期：  
痰濕壅盛  
風陽內動  
氣滯血瘀

後期：  
氣血虧虛  
肝腎虧虛  
陰陽兩虛



# 帕金森症的臨床症狀

- 運動性症狀
  - 靜止性震顫
  - 動作遲緩
  - 僵硬
  - 步態不穩
- 非運動性症狀
  - 感覺異常
  - 便秘
  - 嗅覺障礙
  - 泌尿生殖器功能障礙
  - 認知功能障礙
  - 思覺失調
  - 抑鬱症
  - 睡眠障礙



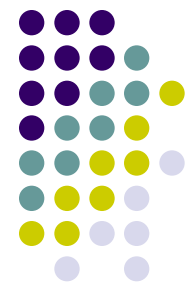
# 西藥治療的副作用

- 常見副作用
  - 噁心
  - 嘔吐
  - 嗜睡
  - 多夢
  - 疲倦
  - 位置性底血壓
- 其他副作用
  - 口乾
  - 便秘
  - 異動症
  - 開關現象
  - 幻覺



# 什麼是食療？

- 飲食養生
  - 營養機體、保持或增進健康
  - 食養、食補
- 飲食治療
  - 治療或輔助治療疾病
  - 食療、食治
- 飲食節制
  - 飲食合理習俗、衛生制度
  - 食節、食用
- 飲食宜忌
  - 針對性



# 食療對帕金森症的幫助

- 增強體質
- 增強抵抗力
- 改善生存質量
- 調整臟腑功能
- 平衡陰陽
- 減少西藥副作用
- 延緩疾病發展

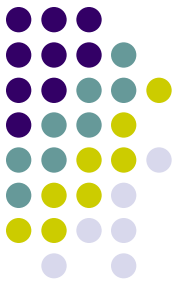


# 帕金森症患者一般飲食原則

- 不宜
  - 肥膩
  - 油膩
  - 過甜
  - 過鹹
  - 煙酒
  - 過於滋補
- 宜
  - 清淡飲食
  - 新鮮蔬菜水果
  - 適量進食肉類
  - 補充足夠水份
  - 適量進食豆類及奶類製品



# 藥膳需知



- 用量用法
- 不可長期盲目服用
- 不可亂投藥石
- 咨詢註冊中醫師



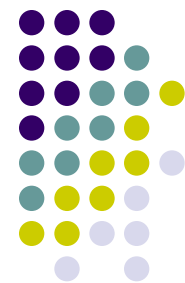
# 辨証藥膳



# 1. 扁豆山楂薏米粥

- 材料：生薏苡仁60克，炒白扁豆30克，山楂12克，紅糖適量
- 做法：上幾味共煮熟成粥，加入紅糖攪拌即可
- 用法：食粥，每周1-3次
- 功效：健脾化濕，養血益經
- 主治：痰濕壅盛型患者，伴有胸悶、痰多、神疲、肢腫、肥胖

## 2. 菊花白芷魚頭湯



- 材料：菊花6克，白芷、川芎、夏枯草、葛根各10克、豆腐500克，鯉魚頭1個〔約500克〕
- 做法：將豆腐切塊，魚頭洗淨去鰓，把豆腐、魚頭、藥材及適量姜、蔥、鹽等放入炖鍋內，加水800毫升，大火燒沸後用文火煮35分鐘即成。喝湯、吃魚頭
- 用法：分次喝湯、吃豆腐魚頭，每周一次
- 功效：祛風通絡止痛
- 主治：風陽內動型患者而四肢震顫，頭痛頭暈較重者



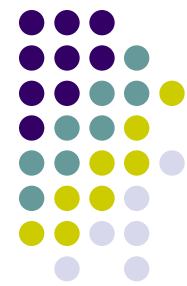
### 3. 菖蒲鬱金赤豆飲

- 材料：石菖蒲、鬱金、遠志各10克，赤小豆150克，白糖5克
- 做法：先煎前4味，取汁約120毫升，加入白糖飲用
- 用法：一日分2次飲用
- 功效：理氣活血，化痰開竅
- 主治：氣滯血瘀型患者，伴有面色晦暗，唇色青紫



## 4. 雞蛋四珍湯

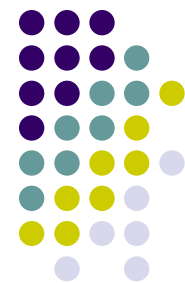
- 材料：熟地黃18克，白朮9克，川芎9克，黨參9克，雞蛋4枚
- 做法：以上5味共煮，蛋熟後去殼再煮30分鐘，去藥渣，飲湯食蛋
- 用法：分2次服用，每周1-2次
- 功效：補氣養血
- 主治：氣血不足型患者，伴有神疲體倦，頭暈心悸，氣短，面色蒼白或萎黃



## 5. 胡桃枸杞粥

- 材料：胡桃肉300克，栗子150克，大米適量，枸杞子150克
- 做法：前3味先煎，枸杞子後下，共煮成粥
- 用法：食粥，每周1-2次
- 功效：滋腎補肝，強腰壯筋
- 主治：肝腎陰虛型患者，見腰酸膝軟、潮熱耳鳴

## 6. 黃芪蟲草燉水鴨



- 材料：水鴨1隻，冬蟲夏草3-5條，黃芪、龍眼肉各10g，瘦豬肉60g，金華火腿18g，鹽適量
- 做法：將豬肉及金華火腿切絲後放入沸水出水1分鐘，再伴入蔥、生薑用生油爆香，用燉盅放入水鴨、豬肉絲、金華火腿絲、龍眼肉、黃芪、蟲草等，加入調味料、黃酒、適量開水，燉至鴨肉熟後，慢火燉1小時即成
- 用法：飲湯食肉，飲湯為主，每周1-2次
- 功效：溫陽補陰，通經活絡
- 主治：陰陽兩虛型患者，伴有身體瘦弱，氣短乏力，畏寒怕冷





# 簡易食療方

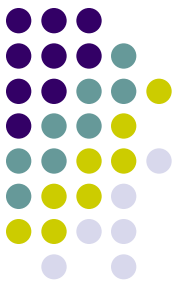
# 改善睡眠食療方



## 1. 小麥紅棗粥

- 材料：小麥60克，紅棗10枚，龍眼肉30克
- 做法：上幾味共煮熟成粥
- 用法：食粥，每日1次
- 功效：健脾養心安神
- 主治：心脾兩虛型失眠，伴有神疲體倦，面色蒼白

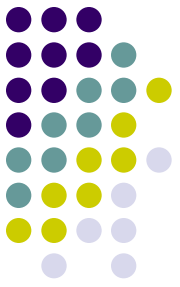
# 改善睡眠食療方



## 2. 香菇絲瓜炖豆腐

- 材料：豆腐5塊，香菇30克，絲瓜60克，生姜絲，食鹽各適量做法：上幾味共煮熟成粥
- 做法：加水適量，用小火炖爛
- 用法：代餐食用，每周1-2次
- 功效：疏肝理氣安神
- 主治：肝鬱氣滯型失眠，伴有神煩郁悶，胸脅脹痛

# 改善睡眠食療方



## 3. 百合蓮子飲

- 材料：百合、帶心蓮子各50克，蜂蜜適量
- 做法：加水適量，煎至蓮子爛熟，加入少量蜂蜜調勻
- 用法：每日1次
- 功效：滋陰降火，養心安神
- 主治：陰虛火旺型失眠，伴有心煩潮熱，盜汗多夢

# 緩解頭暈頭痛食療



## 1. 核桃龍眼煲烏雞

- 材料：核桃肉30克，龍眼肉20克，紅棗10枚，烏雞1隻，生姜、蔥、鹽各適量
- 做法：烏雞剖肚去雜，雞腹向上放碗內，加入以上藥材，煲2小時，至雞肉熟爛
- 用法：佐餐食用，每周1次
- 功效：補氣養血
- 主治：氣血不足型頭痛

# 緩解頭暈頭痛食療



## 2. 海參山藥粥

- 材料：海參、山藥各30克，大米200克
- 做法：海參水發、切碎，山藥洗淨、切塊，大米淘淨，加水煮粥
- 用法：每日1次
- 功效：滋補肝腎
- 主治：肝腎虧虛型頭痛

# 改善便秘食療



## 1. 雪耳炖冰糖

- 材料：雪耳10克，紅棗16枚，冰糖適量
- 做法：白木耳洗淨泡發，放在碗中加冰糖、紅棗，隔水炖1小時
- 用法：每日1次
- 功效：滋陰養血，潤腸通便
- 主治：陰血不足型便秘

# 改善便秘食療

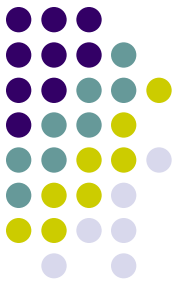


## 2. 核桃仁粥

- 材料：核桃肉50克、大米100克
- 做法：核桃肉去皮搗爛，與淘淨的大米放入鍋中，中火煮熟
- 用法：每日1次
- 功效：補腎助陽，潤腸通便
- 主治：陽氣不足型便秘



# 改善便秘食療



## 3. 郁李仁粥

- 材料：郁李仁15克、粳米60克
- 做法：郁李仁搗爛後煎藥汁去渣，加入粳米煮粥食用
- 用法：每日1次
- 功效：潤腸通便，利水消腫
- 主治：腸燥津虧型便秘

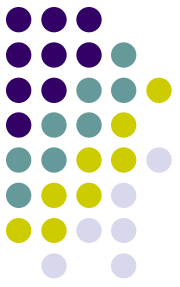
# 消除疲勞食療



## 1. 大棗豬胰粥

- 材料：大棗30枚，豬胰2具，鮮荷葉20克、大米200克
- 做法：豬胰洗淨切塊，加水適量，煎煮40分鐘後，加入荷葉、大棗同煮成粥
- 用法：每日1次
- 功效：補肺益氣，健脾利濕
- 主治：肺氣不足，易外感，疲勞，氣短

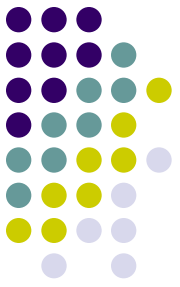
# 消除疲勞食療



## 2. 冬瓜苡仁粥

- 材料：鮮冬瓜皮100克，薏苡仁50克，大米200克
- 做法：冬瓜皮洗淨切塊，加水適量，加入苡仁和大米，煎煮40分鐘
- 用法：每日1次
- 功效：健脾益氣，利水化濕
- 主治：脾胃氣虛，水濕內停

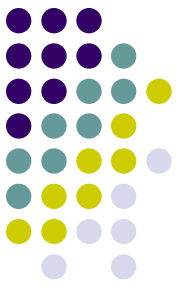
# 消食和胃食療



## 1. 健脾消食飲

- 材料：淮山、麥芽、茯苓、蓮子、山楂各10克
- 做法：上藥加水煎煮取汁
- 用法：分2次服用
- 功效：健脾和胃，消積化滯
- 主治：脾胃虛弱，食積內停，食少難消，脘腹脹悶

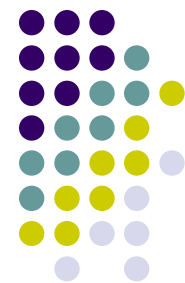
# 消食和胃食療



## 2. 淮山內金粥

- 材料：淮山15~20克，雞內金9克，大米150克
- 做法：將山藥，內金研成細末，與米共煮粥
- 用法：每日1次
- 功效：補肺健脾，消食開胃
- 主治：脾胃虛弱，飲食減少，神疲體倦

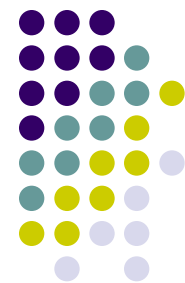
# 舒筋活絡食療



## 1. 五加皮羊肉湯

- 材料：五加皮30克，獨活10克，羊肉500克，乾薑5克，蜀椒、小茴香、蔥適量，鹽少許
- 做法：五加皮，獨活洗淨裝布袋，羊肉洗淨切塊，加黃酒、乾薑、蜀椒、小茴香、蔥、鹽腌30分鐘，和藥袋一起放入鍋中，加水適量，用小火炖至肉爛，取出藥袋食用
- 用法：佐餐食用
- 功效：溫補肝腎，祛風除濕
- 主治：寒濕腰痛，腰部冷痛，陰天加劇

# 舒筋活絡食療



## 2. 薏米牛蒡粥

- 材料：薏苡仁20克，牛蒡20克，綠豆5克，大米100克
- 做法：薏米，大米洗淨，綠豆洗淨，水浸泡軟，牛蒡洗淨切成小塊，水沸後加入鍋內，小火煲至豆爛粥稠
- 用法：每日1次
- 功效：清熱利濕，舒筋活絡
- 主治：濕熱腰痛，腰痛伴有熱感，小便黃赤

# 舒筋活絡食療

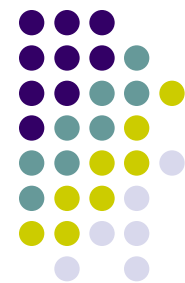


## 3. 首烏烏雞湯

- 材料：制首烏15克，川牛膝10克，烏雞1只，黃酒100克，蔥薑鹽適量
- 做法：制首烏、川牛膝洗淨裝進小布袋，烏雞去洗淨，用黃酒，蔥薑腌30分鐘。將材料放入鍋內，加水炖至肉爛放鹽，取出藥袋，食肉飲湯
- 用法：每周1次
- 功效：補肝腎、通血脈、強筋骨
- 主治：瘀血腰痛，腰痛且痛處固定，脹痛，鈍痛，錐刺樣痛，面暗唇紫



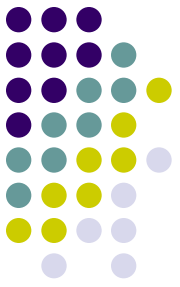
# 舒筋活絡食療



## 4. 杜仲豬腰湯

- 材料：杜仲15克，菟絲子15克，黃豆50克，豬腰2個，蔥薑適量，鹽少許
- 做法：杜仲，菟絲子洗淨裝進小布袋，黃豆洗淨，水浸泡軟，豬腰洗淨，剖開，。將材料放入鍋內，加水炖至豆肉爛，取出藥袋，食肉飲湯
- 用法：每周1次
- 功效：補肝腎，強筋骨
- 主治：腎虛腰痛，腰痛且酸軟，腿膝無力

# 改善情緒食療



## 1. 核桃佛手飲

- 材料：核桃仁5個，佛手6g，丹參15g，白糖50g
- 做法：將丹參、佛手水煎取汁，核桃仁、白糖共搗碎如泥，放入藥汁中，用文火煎10分鐘
- 用法：溫服
- 功效：舒肝解郁，理脾
- 主治：抑鬱，情緒不穩，多愁善感，失眠多夢，兩脅脹痛等



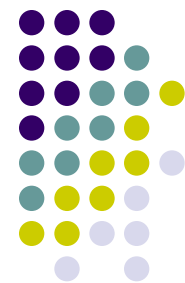
# 改善情緒食療

## 2. 燕窩雪耳炖洋參

- 材料：燕窩30g，雪耳15g，西洋參片18g
- 做法：燕窩用清水浸泡，除去雜毛，洗淨。雪耳用水浸開洗淨。西洋參片洗淨。把全部材料一齊放入炖盅內，加水適量，文火隔水炖2小時，調味即可
- 用法：每次適量食之
- 功效：滋陰瀉火
- 主治：性情急躁易怒，心煩失眠，頭暈目眩，五心煩熱，口燥咽干

\*感冒時不適用

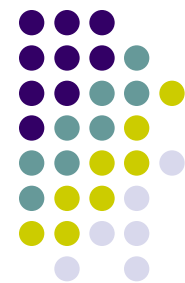
# 改善泌尿功能食療



## 1. 肉蓯蓉枸杞烏雞湯

- 材料：肉蓯蓉15克，枸杞子9克，杜仲9克，茯苓15克，烏雞一隻，瘦肉四兩，生薑三片，紅棗（去核）四粒
- 做法：烏雞洗淨斬件飛水，豬肉洗淨飛水，與其他材料加水十二碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲二至三小時，加鹽調味即可
- 用法：飲湯食肉，1周1-2次
- 功效：壯陽益腎，利濕縮尿
- 主治：腎陽虛衰型患者，小便滴瀝不暢無力，小便頻而清，或小便滲漏難忍

# 改善泌尿功能食療



## 2. 知母熟地豬腰湯

- 材料：知母6克，熟地24克，牛膝12克，黃柏6克，豬腰一對，豬瘦肉六兩，生薑三片
- 做法：豬腰洗淨去筋膜泡沫飛水，豬肉洗淨飛水，其他材料洗淨，加水六碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲約一小時，加鹽調味即可
- 用法：飲湯食肉，1周1-2次
- 功效：壯腰固腎
- 主治：腎陰虛衰型患者，小便熱而斷續不暢，甚至無尿，並見午後潮熱，腰膝酸軟



# 春季合時湯水

- 土伏苓祛濕湯
  - 材料： 土伏苓(一斤)，粉葛(一斤)，赤小豆(二兩)，扁豆(二兩)，果皮(1個)，水(15碗)
  - 做法：： 土伏苓去皮切段，粉葛去皮切塊，將材料放入煲內，水滾轉慢火煲3小時即可
  - 功效： 去骨火，去濕，清熱毒

# 春季合時湯水



- 木瓜薏米玉竹湯
  - 材料：木瓜(一斤)，生熟薏米(三錢)，玉竹(三錢)，淮山(三錢)，瘦肉(1塊)，水(10碗)
  - 做法：：木瓜去皮切塊，將材料洗淨放進煲內，水滾轉慢火煲2小時，加鹽即可
  - 功效：木瓜含蛋白質可分解脂肪，配合生熟薏米等材料後，則利水去濕去暑，滋潤中氣，健脾胃，潤腸通便，皮膚光滑，治濕疹，益皮膚



完

謝謝，祝各位  
身體健康！！