



# 遠離巴金森氏症，

## 中醫幫你調整好腸道！

★ 臺中榮總中醫內科醫師 楊雅嬪

### 巴金森氏症的最新研究

**最**新美國研究人員在新一期《細胞》(Cell)雜誌上發表的動物研究顯示，這種常見的神經退化性疾病可能與腸道裡的微生物變化有關。

醫學界很早就知道，巴金森氏症患者有 60-80% 都有便秘問題，而且是早在病徵出現的 10-20 年前，就開始便秘 2014 年九月，台大醫院神經部吳瑞美教授的團隊分析健保資料庫中 55 萬個巴金森氏症病例，也再度證實有便秘困擾的人，日後得到巴金森氏症的機率，比起一般人高出許多，而且便秘越嚴重，機率越高。

### 腸胃經絡出問題老祖先的記載

兩千年前的黃帝內經便有提示陽明經入絡於腦，陽明經包含手陽明大腸經以及足陽明胃經。顯示出人體腸胃系統有經絡連通至腦部。

當腸道內環境混亂，排便出現障礙，便會導致腸道細菌不健康的偏性生長，產生許多促發炎物質及沼氣，發炎物質經由腸胃經絡到達腦部進一步導致腦部出現慢性發炎及退化。中醫經書則有心中懊懣而煩、甚者意識混亂不識人，獨語如見鬼狀，如狂等意識行為失常的記載。

### 腸道健康可以遠離巴金森氏症？

雖然現代醫學仍在找尋可能的微觀原因，但在中醫老祖宗的智慧，正常的腸道功能可將每天身體所產生的代謝廢物排泄出去，進而減少身體有害物質自由基的產生，可以有效的使人體處在相對健康高效能的氣血循環。自由基及促發炎物質的減少，腸胃經絡健康，對腦也較不會有慢性發

炎或退化的可能。

此外，腸道健康也可幫助食物營養正常的吸收，增強身體的免疫力，抵抗病毒細菌侵犯人體，遠離各種疾病。

### 如何中止巴金森患者腦部的慢性退化及改善生活品質

#### 中藥：

大黃、厚朴、枳實、芒硝可加強肝臟腎臟的代謝系統，藉由大小二便將代謝廢物排出，減少自由基的產生。

半夏、茯苓、遠志、石菖蒲可改善細胞黏膜的通透性，加強細胞修復。

天麻、鉤藤、龍骨、牡蠣可改善因退化造成的動作遲緩及不自主抽動。

龜鹿二仙膠、熟地、黃精，可補腎固腦，減緩腦部的退化。

#### 穴道按摩：

胃經足三里、豐隆穴，大腸經合谷穴可常常按壓，促進上循腦部的陽明經經絡氣血運行更佳。

敲打膽經及按壓太衝穴可調理肝氣，改善動作遲緩以及減少不自主震顫的等中醫風動情形發生。

#### 生活習慣：

家人的陪伴與支持，可改善因退化而抑鬱的心理狀態。

適當的運動可防止肌力、關節的退化，可透過打太極拳及八段錦等簡單易學的養生運動來加強筋骨氣血循環。

正常均衡的飲食，深色蔬果多具有抗氧化功能，加熱後食用效果更佳。

