

把握延緩黃金期： 談針灸治療認知功能退化 & 飲食調養

文／中醫針灸科 主治醫師 黃千毓

隨著全球人口結構的高齡化趨勢日益嚴峻，認知功能障礙及其相關神經退化性疾病，已成為二十一世紀公共衛生領域的核心挑戰。輕度認知障礙（Mild Cognitive Impairment, MCI）作為從正常老化過度至臨床失智症（Dementia）的關鍵中間狀態，不僅是早期預測失智症的重要臨床窗口，更是介入治療以延緩病程進展、保存個體社會功能的「黃金時期」¹。

目前的醫學研究正經歷從單一病理假說向多維度、跨學科介入的轉型。中醫（Traditional Chinese Medicine, TCM）憑藉其「整體觀念」與「辨證論治」的獨特優勢，在非藥物介入與多靶點調控中展現出獨特的應用前景²。

臨床判定輕度認知障礙（MCI）之定義

輕度認知障礙的定義，涉及對個體認知能力的精確評估。當個體表現出超出其年齡與教育水平所應有的記憶力或其他認知功能下降，但在日常生活活動能力（ADL）上仍保持基本獨立時，臨床上通常判定為輕度認知障礙（MCI）¹。

認知功能障礙，在中醫古籍屬於「善忘」、「健忘」、「痴呆」等範疇。中醫認

為認知障礙的病位在大腦，常見與腎、脾、心三臟的生理功能密切相關。腎主骨生髓，腦為髓之海，腎精不足則髓海空虛；脾主運化，脾虛生痰則蒙蔽清竅；心主神明，氣血虧虛則神不守舍。中國方面的研究顯示，中醫非藥物療法（TCM-NPIs）在改善MCI病人全局認知方面具有顯著優勢³。

研究顯示針灸療法有助改善MCI

針灸療法被廣泛應用於改善MCI病人的記憶與執行功能。現代神經功能造影技術（如fMRI和PET掃描）進一步揭示了針灸改善認知的中樞神經調控機制：針灸能有效調控大腦關鍵功能網絡的連接性，包括預設模式網絡（DMN）、中央執行網絡（CEN）與突顯網絡（SN）。

而這些網絡與記憶提取、訊息處理和認知控制密不可分。另有研究顯示，針刺能通過調節神經可塑性，影響大腦皮質（如扣帶回、前額葉）與海馬體的活動⁴。已有臨床證據顯示，針刺百會、神庭、本神等穴位能促進腦部血液循環，改善神經通訊網絡的連結性。電針與經皮穴位電刺激（TEAS）被證明能降低術後認知功能障礙的發生率，並提升老年病人的定向力與短期回憶能力³。

且2025年的一項研究通過對隨機對照試驗（RCTs）的綜合分析，確認了針灸、推拿、氣功等中醫非藥物介入對MCI病人蒙特婁認知評估（MoCA）評分的提升顯著優於對照組²。如同前述，認知障礙在中醫的病因病機中涵蓋多個臟腑，當疾病病程越長，臟腑間的交互作用越加複雜，病理過程也就越為複雜。因此在臨床治療時，醫師會詳加辨證進一步決定治療方針，不論是藥物或是針灸治療。

日常調養認知功能 3 好食推薦

除了針灸，日常的飲食作息是否有可以幫助調養認知功能的方法，長久以來是大家好奇的問題。從中醫典籍的紀錄中可知食

物跟藥物一樣具有「四氣」（寒、熱、溫、涼）與「五味」（酸、苦、甘、辛、鹹）的性質，也因此，食物有其合適的體況或是病況。

舉例來說，黑豆、核桃、黑芝麻、桑椹、枸杞、豬腦在分類上屬於補腎滋陰。薏苡仁、茯苓、蓮子、山藥屬於健脾祛濕。龍眼肉、紅棗則益氣養血等。可以就食物的性質去搭配簡單藥膳，或是於日常飲食中略作添加。下面提供幾個簡單健腦益智藥膳供讀者參考：

一 益智健腦核桃粥

- 材料：核桃仁20克、蓮子12克、黑芝麻粉12克、糙米12克。



示意圖非當事人

- 製作：核桃去皮膜，與蓮子、糙米同煮成粥，灑入芝麻粉與少量紅糖調味。
- 功效：補腎益智，增強神經細胞活力。

二 山藥紅棗蛋黃粥

- 材料：鮮山藥100克、紅棗10枚、粳米150克、蛋黃2個。
- 製作：山藥切片與粳米、紅棗熬粥至熟，起鍋前加入攪散的蛋黃攪勻煮沸。
- 功效：滋陰潤燥，補充大腦所需的卵磷脂與微量元素。

三 桂圓核桃銀耳飲

- 材料：桂圓30克、核桃肉50克、白木耳10克。
- 製作：桂圓及核桃洗淨，白木耳用溫水浸軟，去蒂切成小塊。先將核桃肉加入清水10碗煮滾，再放入桂圓及白木耳改為慢火煲1小時，最後可加適量冰糖即可。

結語

請注意，由於食材各具特殊性質，並不建議長期及大量持續服用，需記得檢視自身體況或病況改變以做調整依據，並與中醫師討論為好。

輕度認知障礙其退行性病理演變不容忽視²。透過針灸對大腦DMN、CEN等神經網絡的精確調節⁴，加上日常的飲食配合，也建議輔以養生運動，像是太極拳、八段錦⁵等都已有研究證實對於認知功能恢復有正向幫助。多面向地輔助認知功能恢復，為減緩和改善認知衰退提供一條切實可行，且高度安全的非藥物保護路徑。🌱

參考資料

- 1.What Is Mild Cognitive Impairment? <https://www.alzheimers.gov/alzheimers-dementias/mild-cognitive-impairment>
- 2.Effect of traditional Chinese medicine non-pharmacological interventions on cognitive function in patients with mild cognitive impairment: a systematic review and network meta-analysis. Zhihao Dong et al. Front Med (Lausanne) . 2026 Apr 13;13:1799759. doi:10.3389/fmed.2026.1799759
- 3.認知功能障礙疾病非藥物干預中國專家共識（2025版）.公維軍等. <http://kfxb.publish.founderss.cn/>
- 4.Acupuncture on mild cognitive impairment: A systematic review of neuroimaging studies. Zihan Yin et al. Front Aging Neurosci. 2023 Feb 15;15:1007436. doi: 10.3389/fnagi.2023.1007436
5. Effects of Baduanjin exercise on cognitive impairment in older adults: a systematic review and meta-analysis. Xiaogang Gong et al. Front. Public Health, 03 July 2025.