

中醫高齡醫學 門診特色與服務內容

文・圖／中醫部 中醫家庭暨社區醫學科 主治醫師 林幼淳・王詩涵

人立足於天地之間，在中醫哲學裡宛如宇宙自然的縮影；以此為基礎，只要疏通人體網絡的經絡，氣血便能重新流轉以支援缺失的臟腑，促使身體自動修復，回歸最初的平衡。如同中醫追求人體與自然的和諧，高齡全人照護致力於幫長者找回身心靈的平衡點；當身體的疼痛減輕、機能得以維持，長者自然能擁有更安穩、自在的高品質生活。

高齡全人照護重視生活品質的維持

中醫的預防醫學觀最早於漢朝時期可見端倪。《黃帝內經·四氣調神大論》「聖人不治已病，治未病。」儼然成為中醫治未病思想最好的註解。所謂的「已病」、「未病」，可以由「疾」、「病」二字來看待。《說文》「疾：病也。」「病：疾加也。」可見疾、病兩字有病情發展過程自輕而重的差異。中醫高齡醫學門診中，對於養生、治未病和已病的治療，三者間為連續且動態變化的過程。

本文由中醫補養、預防反覆感染之治未病思想及老年神經疾病中醫治療之角度，來探討中醫高齡門診的全人照護、維持生活品質和治未病思想的特色。

多重共病的解方：中醫補養與食療

中醫補養與食療的精髓，在「藥食同源」這個觀念中得到了最完美的體現。因食物具有不同的寒熱性質與氣味（又稱為「四性五味」），能滋養五臟，藉由飲食調理來改善身體不平衡的狀態。如經常四肢手腳冰冷的人，適量酌加薑、蒜等辛味食物來提振身體的陽氣；而容易口乾舌燥的人，則適合吃些酸甜（酸甘）的食物來滋陰生津。

除此之外，古代養生家還提出飲食「六宜」的口訣：吃得早、吃得暖、吃得少（適量不要過飽）、吃得淡、吃得緩（細嚼慢嚥）以及食物要軟硬適中。

古代醫家孫思邈曾說，高明的醫生會先用食物來治病、調理氣血。只要我們透過日常飲食防病延壽，在生病之前將身體照顧好，這就是中醫最高明的「治未病」智慧！

高齡長輩反覆感染之預防

長輩常伴有多重共病、器官生理機能下降，且因病情需要常需留置導尿管、鼻胃管等侵入性管路，這使他們暴露於極高的感染風險中，甚至陷入「反覆入院」的惡性循環（見表1）。臨床統計指出，高齡者最常見的感染部位為呼吸道（肺炎）、泌尿道及軟組





中醫高齡整合門診期盼能為身處神經退化所困的長輩踩下煞車，守護珍貴的自理能力，提升照護家庭的生活品質。（AI生成示意圖）

織。因此，如何預防這類反覆感染、阻斷住院循環，是高齡醫學核心的課題。

表1：導致老年人有較高的感染症發生率、併發症與死亡率的主要原因

免疫功能退化
器官生理功能退化
慢性共病
營養不良
延遲診斷及就醫
管路置放或其他侵入性處置增加
抗微生物製劑治療的效果較差或較慢
藥物不良反應
養護機構群聚

面對高齡者的反覆感染，中醫的核心武器在於「治未病」的宏觀思維。這並非單

純在感染發生時使用抗生素，而是分為「扶正」與「祛邪」雙管齊下。

一 扶正治本：固先天之腎，養後天之脾胃

針對高齡病人免疫與生理機能的整體下滑，中醫透過調整「腎」與「脾胃」來強化內在體質，達成「正氣存內，邪不可干」的免疫防線。

- **調補腎氣，延緩器官衰退（固先天）：**《黃帝內經》曾指出：「腎者主水，受五藏六府之精而藏之……今五藏皆衰，筋骨解墮……故髮鬢白，身體重，行步不正。」中醫的「腎」主宰著人體的生長、發育與衰老過程。隨著年歲增長，腎氣漸衰、五臟失養，人體各器官的生理代謝自然趨緩。透過調補腎氣，就像是為老化的器官補注抗氧化與抗衰老的動能，進而延緩退化。

- **調理脾胃，重建免疫基石（養後天）：**金元名醫李東垣曾提出：「內傷脾胃，百病由生」。高齡長輩常因吞嚥障礙、腸胃蠕動減慢導致營養不良，這在西醫看來會直接引發免疫力下降、肌肉流失（肌少症）及傷口癒合困難。中醫透過提升脾胃功能、優化現代醫學所強調的「腸腦軸（Gut-brain axis）」生態，能促進蛋白質、醣質等精微物質的吸收與輸布，從根本提升長輩抵禦體內伺機性細菌或外來病毒的防禦力。

二 祛邪治標：清除體內代謝廢物

當長輩因脾腎虛衰、代謝變慢時，體內極易堆積病理產物，在中醫稱為「痰、飲、瘀」，這正對應了西醫微循環變差、組織水腫或慢性發炎的狀態。

當這些內在廢物與外來的病毒、細菌結合，便引發了急性的肺炎、尿路感染或嚴重的皮膚壓瘡。在治療策略上，中醫在急性期或緩解期會靈活採取「除濕熱、化痰飲、清瘀濁」的手段。白話來說，就是先清除阻礙大腦與身體生理機能的「體內垃圾」，為神經與免疫系統「清出一條通道」，隨後再順利回歸到扶正固本的道路上。

透過這種中西醫結合的調養，我們期盼能為高齡長輩在反覆感染的病程中踩下煞車，守護珍貴的日常自理能力與生活品質。

老年神經疾病之中醫治未病思維

神經退化性疾病是高齡醫學、更是現代社會最嚴峻的挑戰。目前台灣高齡者最常見的神經退化性疾病包含失智症（Dementia）與巴金森氏症（Parkinson's Disease），兩者

皆具有病程遷延、不可逆的特性。看著至親逐漸失去生活自理能力、甚至形同陌路，照護者在這漫長煎熬的循環中，常會尋求西醫之外的輔助治療。

從現代醫學的角度來看，神經退化本質上是腦部神經細胞的異常老化、凋零與病理蛋白（如alpha-synuclein或beta-amyloid）的堆積。針對這類退化性疾病，中醫依循「治未病」的宏觀思維，同樣以「扶正」與「祛邪」雙管齊下，作為中西醫結合治療的核心策略。

一 扶正治本：調補肝腎，重構大腦滋養源

針對高齡病人腦部神經細胞的整體退化，中醫將大腦視為一塊需要灌溉的土地，由「生理機能」與「微循環」著手調整，重建內在的保護傘。

- **充盈髓海，延緩大腦枯萎（固先天）：**中醫生理學認為「腎為主骨生髓，腦為髓之海」。大腦的靈活度與功能，仰賴先天腎精的滋養。《黃帝內經》提及年老則「五藏皆衰……髓海不足」。隨著年歲增長，腎氣漸衰、精血不足，在臨床上便表現出認知功能下滑或運動障礙。透過調補肝腎，本質上是為衰老的神經系統補注抗氧化與神經保護的動能。
- **調和肝脾，改善周邊症狀（修後天）：**西醫治療（如補充左旋多巴Levodopa）能精準控制中樞神經的主要運動症狀，但病人常伴隨睡眠障礙、焦慮憂鬱、腸胃便秘與頑固性肌肉僵硬等周邊問題。中醫透過調肝理脾，調節現代醫學所關注的神經遞質與腸腦軸生態，能顯著緩解非運動症狀。



AI生成示意圖

二 祛邪治標：活血化癥，清除腦部病理廢物

現代醫學研究發現，失智與巴金森氏症的惡化，與腦部慢性發炎、微循環障礙及代謝廢物無法順利清除密切相關。這正對應了中醫在長期虛損下，體內因氣滯而生成的「痰濁」與「瘀血」。

在治療策略上，中醫靈活運用黃耆、當歸、川芎或丹參等藥材，現代藥理學證實其具有顯著的抗發炎、抗氧化與改善腦部微循環的效果。透過「活血化癥、開竅化痰」

的祛邪手段，臨床上配合針灸與穴位按摩，能有效協助清除腦部細胞的病理垃圾、減緩發炎反應。將阻礙大腦運作的「瘀濁」清除後，西醫神經傳導物質的藥效通常能發揮得更好。

結語

臨床上，我們鼓勵病人接受中西醫結合治療，期盼能為身處神經退化所困的長輩踩下煞車，守護其珍貴的自理能力，提升照護家庭的生活品質。🌿