

助您頤養天年： 高齡者中醫食療與營養調理

文・圖／中醫部 中醫家庭暨社區醫學科 主治醫師 林幼淳



高齡者的營養狀況為決定其生活品質的關鍵指標。特別是85歲以上的長者，其因營養不良住院的機率遠高於其他年齡層。中醫調治營養的關鍵在於「食補」，對於高齡者的調養，應以評估為先，食療為本。

高齡者營養不良和評估工具

營養不良在廣義上包含營養不足、過剩、代謝障礙與攝取不均。營養不良會導致老年人死亡率增加、住院時間延長、併發症增多，並引發認知功能障礙及生活品質下降。

① 營養不良的定義

臨床上可參考美國腸道與靜脈營養學會（American Society for Parenteral and Enteral Nutrition, ASPEN）的指標，若長者出現以下情況中的兩項以上，即須考慮營養不良風險：

- 能量攝取不足
- 非自願性體重減輕
- 肌肉量減少
- 皮下脂肪減少
- 局部或全身性水腫
- 身體功能喪失（如握力下降）

② 評估工具

除了ASPEN指標之外，以下常用量表也經常被使用以進行營養不良之篩檢：

- **迷你營養評估表（Mini Nutritional Assessment-Short Form, MNA-SF）**：為最常用的工具之一，透過詢問過去三個月的食慾、體重變化、活動能力、是否有急性疾病或壓力、精神心理問題，以及身體質量指數（BMI）來評分。
- **萬用營養不良篩檢工具（Malnutrition Universal Screening Tool, MUST）**：考量BMI分數、體重喪失和急性疾病影響進行評分，是針對蛋白質與熱量缺乏的風險評估。
- **營養不良篩檢工具（Malnutrition Screening Tool, MST）**：是美國營養與飲食學會（Academy of Nutrition and Dietetics）建議針對所有成年人的簡易、快速的篩檢工具，除了評估體重減輕，特別納入食量變化作為指標。

此外，測量長者的上手臂中點臂圍（MAC）與小腿圍（CC）也是簡單且有效的觀察指標，若小腿圍低於31公分，即代表有營養不良的風險。

中醫看待老年營養不良的觀點與治療

中醫將營養與臟腑脾胃功能緊密聯繫。《素問》提到：「脾胃者倉廩之官，五味出焉」，指脾胃如同古代儲存糧食的穀倉和糧倉，是一切營養化生的來源。



對於高齡者的調養應以評估為先、食療為本，讓長者吃得下、動得好，達到延年益壽的健康老化目標。（AI生成示意圖）

① 脾胃虛弱與衰老

高齡者營養不良的核心在於「脾胃虛弱」。隨著年齡增加，長者的腸胃虛薄，消化及受納能力下降。中醫認為「脾主肌肉四肢」，如果脾胃功能不佳，營養無法轉化為氣血，就會導致肌肉不足（肌少症）和四肢乏力。

② 補腎健脾的治療原則

高齡者的營養管理遵循補腎健脾的原則。

- **腎為先天之本：**代表人體生命的根基，與先天因素如遺傳相關。
- **脾為後天之本：**是氣血生化之源。透過調理後天的脾胃，當「食氣入胃，散精於肝，淫氣於筋」，全身骨骼肌肉組織才能獲得充足的營養。

高齡者飲食養生方法

老年人的飲食調養需考慮其消化功能與生理特點。

① 飲食宜溫熱、熟軟

《養老奉親書》強調：「老人之食，

大抵宜其溫熱熟軟，忌其黏硬生冷」。生冷食物會損傷脾胃功能，太過堅硬的食物則難以消化。為了讓食材更好入口，照顧者可以參考運用國健署「高齡營養飲食質地衛教手冊」的方法：

- **全穀雜糧：**先洗淨泡水，放入冰箱冷凍後再煮，可破壞結構使其更易軟爛。
- **蔬菜類：**纖維較粗的蔬菜可先切段冷凍處理，軟化效果極佳。
- **肉類嫩化：**利用新鮮鳳梨汁醃製肉塊，能有效軟化纖維。

② 少量多餐，不可頓飽

高齡者腸胃薄弱，不能一次消納過多食物。建議「不可頓飽，但頻頻與食」，讓脾胃有充足時間消化，維持穀氣長存。同時，進食時應採取頭部微前傾的姿勢，腳底踩穩地板，此姿勢不僅能協助吞嚥，還能預防噎咳。

融入食療與藥食同源觀點

中醫最獨特的觀點在於「治病以食療優先」。《千金要方》指出：醫者應先洞曉病

源，知其所犯，「以食治之，食療不愈，然後命藥」。因為藥物性味剛烈，若能以飲食來治癒疾病，才是最高明的醫術。

① 經典食療方舉例

- **服牛乳補虛方**：又稱為悖散湯。牛乳性平，能補血脈、長肌肉。於古方中建議將香料類的中藥材葦芡加入牛乳，取其溫中散寒之性，特別適合體虛且喝牛奶易腹脹或腹瀉的長者。
- **豬肚補虛羸方**：以清洗過的豬肚納入人參、乾薑、蔥白、粳米燉煮至爛熟。豬肚「補虛羸」，粳米「平胃氣、長肌肉」，非常適合極度虛弱、無力的長者。
- **銀耳湯**：銀耳不僅能潤肺益胃，還能增加食物的黏稠性，對於有吞嚥障礙的長者，是天然的增稠劑。

② 藥食同源開胃法

若長者食慾不振、消化不良，可選用具有消積導滯作用的藥材：

- **山楂**：酸甘微溫，能開胃、消肉積。對於「脾弱食物不克化」者，食後嚼食兩、三枚可幫助消化，但胃潰瘍者應慎用。
- **陳皮**：具健脾、燥濕、化痰之功，其揮發油能溫和刺激胃腸，促進消化液分泌。
- **自製開胃山楂凍**：準備山楂與廣陳皮各二錢，加水煮沸後加入適量糖與洋菜粉，冷卻後即成開胃甜點，口感、質地均勻，適合長者於夏日食用。

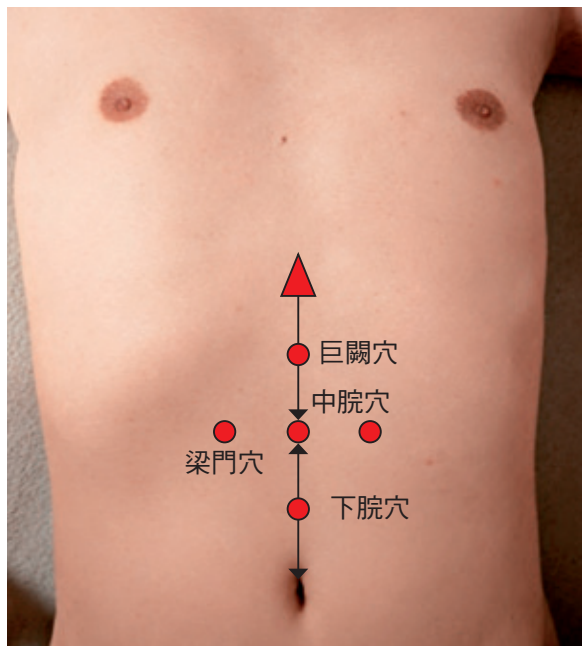
常用補養穴位助吸收

除了食療，適當的穴位按摩能提升高齡者的營養吸收。

① 關鍵保健穴位

透過按摩穴位，可以改善進食功能與消化力：

- **改善吞嚥與咀嚼**：按摩「廉泉穴」可改善吞



按摩五柱穴可以改善腸胃問題。

嚥功能；「頰車穴」與「大迎穴」能強化咬肌力量。

- **提升感官刺激與食慾**：「巨膠穴」與「顴膠穴」能促進味覺與嗅覺；「飢點」則可輔助調節食慾。
- **解決消化不良**：按摩耳部的「胃點」有助於改善腹部脹氣。「五柱穴為腹部五個穴位的總稱，以臍上4寸（胸骨劍突和肚臍連線中點）的中脘穴為中心，向上、下、左、右分別2寸距離分別為巨關、下脘、左梁門和右梁門（詳見上圖說明）。可針對穴位按摩和拔罐，常感冒冷的人可用溫敷或溫灸的方法作為保養。

結語

總結來說，高齡者的營養照護從營養評估出發，落實「食療優先」的理念，選擇合適質地的食物，並配合中藥與穴位保健，才能讓長者吃得下、動得好，達到延年益壽的目標。🕒