

保健大致分四類型:

1.髓海不足

症狀:頭暈耳鳴,記憶力和運算力明顯減退,嗜睡怠惰,齒髮枯黃,腰痠腿軟,步行艱難

湯方:八寶精髓湯。

功效:補腎益髓,填精養神

材料:熟地 20g、當歸 10g、野生人蔘 10g、白朮 12g、炙甘草 10g、遠志 15g、杏仁 15g、鹿茸 15g、瘦肉 250g、可加紅棗或大棗,

2.脾腎兩虛

症狀:表情呆滯,沉默寡言,記憶減退,口齒含糊,詞不達意,伴腰膝痠軟,肌肉萎縮,胃口欠佳,氣短懶言,四肢不溫,清早泄瀉

湯方:上補脾腎湯

功效:補腎健脾,提氣生髓

材料:黃精 20g、黃耆 15g、制何首烏 15g、枸杞子 12g、山萸肉 12g、肉蓯蓉 20g、巴戟天 12g、紅參 10g、山藥 20g、大棗 3 枚、豬尾骨 250g

3.痰濁蒙竅

症狀:表情呆鈍,智力衰退,或哭笑無常,喃喃自語,或終日無語,呆若木雞,伴不思飲食,脘腹脹痛,痞滿不適,口多涎沫,頭重如裹

湯方:豁痰開竅湯加減。

功效:健脾化濁,豁痰開竅

材料:黨蔘 20g、炙甘草 12g、法半夏 12g、茯苓 12g、老年陳皮 10g、酸棗仁 10g、神曲 12g、大棗 3 枚

4.瘀血內阻

症狀:表情遲鈍,言語不利,易驚恐,思維異常,行為古怪,伴肌膚甲錯,口乾不欲飲,雙目暗晦

湯方:行血通竅湯。

功效:行血化瘀,通竅醒腦

材料:野生靈芝 20g、田七 12g、丹參 12g、赤芍 12g、川芎 10g、葱白 20g、菖蒲 12g、鬱金 15g、蜜棗 3 枚、瘦肉 250g

另外,移情易性，智力訓練與運動鍛鍊亦不可缺少。最後祝大家保養得宜，身體健康，謝謝!