

The background of the entire page is a soft, light green wash of maple leaves. The leaves are scattered across the frame, with some in sharp focus and others blurred, creating a sense of depth and a natural, serene atmosphere. The overall color palette is monochromatic, consisting of various shades of green and white.

嚴浩秘方  
打死不痴呆

嚴浩 編著

# 自序

美國腫瘤醫學博士 Dr. William Li 和他的團隊證實，人類有七十種病可以以用食療方法治好，其中包括癌症、中風、皮膚病、糖尿病、心臟病等等，他曾經被邀請去 Ted Hall 做學術性演講，是對他的公開肯定。

人類沒有完美的醫學，各種治療方法互相彌補。西醫是堵截，中醫是調理，食療是復原。食療根據的是什麼？簡單來說，就是細胞營養學。譬如腦退化症，世界上越來越多的研究也證明了營養均衡與大腦健康的關係，腸道與消化健康會直接影響大腦的運作，大腦的邏輯思維、情緒、分析力、記憶……都受到腸道健康影響。這本書在「腦退化」欄目下的一系列文章中，會通過一個真實的個案抽絲剝繭地探討腦退化症的起因、症狀、與解決的方

法，當然都配以一系列的食療。

這本書一如既往立足在真實個案，通過與讀者的互動，分享用食療改善健康的 firsthand 經驗。手術後的護理並非西醫的專長，自然療法怎樣填補空白？為什麼我們會在午飯後渴得睜不開眼？你可知道：你的孩子可能每天都在食物的浮沙中賭明天的健康嗎？現代人最怕肥帶來的病痛，但你知道：一點油也不碰的減肥達人一樣會得脂肪肝？不喝酒、不抽煙、飲食健康的乖寶寶也一樣會得脂肪肝？肝是絕對得罪不起，但卻最容易被我們得罪。

這本書也教你「無飢餓減肥法」，與你分享「新興超級食物」，還有改善無藥可治的「睡眠窒息症」方法——這也是個真實個案，那個患者就是我自己！

## Part 1 遠離腦退化第一秘方：腸道健康

- 9 每三秒多一個失智症
- 10 大腦問題是飲食問題
- 12 四種對腦退化有益的食物
- 13 為多病晚年減少痛苦
- 15 億元買不到清醒
- 17 測試你有沒有失智
- 19 痴呆症不再成因未明
- 21 善待腸道不會痴呆
- 23 證實益生菌戰勝痴呆
- 25 睡眠障礙與腦退化有關係
- 27 十個簡單任務
- 29 牙周病與痴呆症
- 31 長出萬千健康腦細胞方法
- 32 「健康麻將」真的健康？
- 34 日吃三個蘋果變聰明
- 36 十二分鐘活化大腦
- 38 不認老，不失智！
- 40 一冥想就睡着了
- 41 消化系統老化可以引致多種疾病
- 43 選擇好脂肪，重新學做人的機會

## Part 2 遠離腦退化第二秘方：睡眠排毒

- 47 腦退化與睡眠質素有關係
- 48 大腦每天生產多少廢物？
- 50 腦細胞睡眠時縮小60%
- 52 白天開P，晚上打掃
- 54 找不到回家的路
- 55 紅歌星自殺起因
- 57 改善睡眠的食療
- 58 阿茲海默症患者嗜甜
- 60 年輕二十歲的腦力恢復法
- 61 自癒是大腦的本能
- 63 你懂得為身體排毒嗎？
- 65 人人都應該是大導演

## Part 3 不痴呆減壓秘方：適當飲食

- 67 年紀大，不痴呆！ 69 健腦計劃 70 不要長期活在壓力下  
 72 終生好學不痴呆！ 74 五官並用不痴呆！ 75 閉上眼睛吃飯不痴呆  
 77 從小早睡不痴呆！ 79 每日運動不痴呆！ 81 改善大腦秘方  
 83 每天吃粗糧不痴呆！ 84 三餐有「營」保大腦健康 86 認識大腦的食糧  
 87 補腦要素 B<sub>12</sub> 89 Omega-3 對大腦有裨益 90 藍莓、乳酪抗氧化  
 92 吃甚麼思考會更敏銳？ 95 請大家一起做診斷 96 以食療改善膝痛  
 97 想醒目，先照顧好腸 99 腦退化食療秘方 101 主動積極面對腦退化  
 103 有益大腦和心臟的食物 104 六秘方減低壓力荷爾蒙 106 五十歲以後順應生理時鐘  
 108 肌肉是你的保護神 110 終日疲勞無心機 111 壓力引致感冒又乾咳  
 113 腦電波分秒影響我們 115 年紀愈大脾氣愈臭？ 116 運動大腦「手指操」

## Part 4 孩子食物中的陷阱

- 119 油炸食物食壞腦 121 非常毒的即食麵 123 即食麵難消化的真相

# 134

- 124 好味柴魚昆布高湯蕎麥麵
- 126 可樂上癮很痛苦
- 128 巧克力的陷阱
- 130 必須盡量避開的食物
- 132 餐桌上的新興食物

## Part 5 「飯後渴睡症」抽絲剝繭

- 136 食完飯之後渴睡
- 137 炸雞脾會引起頭痕？
- 138 餐後渴睡三種食物有罪
- 140 炸雞脾引起頭痕的內幕
- 142 餐後渴睡一刀切
- 143 嚴重飯後渴睡症
- 145 午餐肉與奶茶的秘密
- 146 奶茶是前列腺殺手
- 148 曾經年少不懂愛自己

# 150

## Part 6 抗衰老的健康衛士：鋅

- 151 自然療法填補醫藥空白
- 154 男女老幼都需要鋅
- 156 缺鋅大件事！
- 158 因缺乏而「過多」的胃酸
- 160 「去磷」才可吸收鋅
- 162 酵素儲得愈多愈健康

## Part 7 消脂排毒要護肝

- 165 不可得罪肝
- 166 脂肪肝從何而來
- 168 這樣喝酒保護肝
- 170 瘦人一樣會有脂肪肝
- 172 脂肪肝的元兇是飲食習慣
- 174 改善脂肪肝的秘方

# 164

# 210

# 182

176 肝細胞的秘密社會

178 經常失眠引起脂肪肝

180 飢餓引起脂肪肝

## Part 8 好油助瘦身 無餓減肥法

183 衝動型減肥很危險

184 油脂竟然可以減肥！

186 減肥不應用油脂

188 明明是油，卻可減肥？

190 吃這些油會健康地瘦

192 益生菌也在做酥油！

194 你知道這種超級食物嗎？

196 好味減肥酥油莧菜籽飯！

198 擔心少吃肉營養不足

199 肥膏、宿便永離我

201 新興食物無餓減肥法

204 餐桌上最健康的食物組合

206 空肚飲咖啡遏制飢餓？

208 脫胎換骨飲食法

## Part 9 改善睡眠窒息 飲食運動雙管齊下

211 我曾經睡眠窒息

212 半夜窒息 與飲酒有關！

214 如何定義睡眠窒息症？

216 我逃過了一刀

218 健康只能內求

220 蜂蜜改善睡眠窒息症

222 洋甘菊蜜是感冒季節聖茶

224 把蜂膠帶到生活中

226 教你這樣吃蒜頭

228 腸道有病 長夜無眠

230 乏鎂導致失眠與焦慮

232 血清素影響你至大

234 薰衣草治打鼾

236 小動作改善睡眠窒息症



Part 1

遠離腦退化

第一秘方：腸道健康



# 每三秒多一個失智症

來信詢問失智症治療方法的讀者愈來愈多。我上網輸入「香港失智症」和「失智症趨勢」關鍵字，根據香港醫院管理局：「據估計，在香港六十五歲以上的長者中，每一百人便約有五至八人患有認知障礙症，而八十歲以上更有近二至三成的人患上不同程度的認知障礙症。」

這個數字似乎並不起眼，但以下來自「國際失智症協會」(Alzheimer's Disease International) 的資料則觸目驚心：失智症在全球上升的趨勢已經有如野火燎原般無法控制，花在照顧失智症上的治療成本，總金額竟名列全球第十八大經濟體，超越蘋果和 Google 的市值！以下是一些細節。

根據二零一五年全球失智症報告：二零一五年，全球有 990 萬失智症新增病例。在二零一五年，全球失智症患者估計總共有 4,680 萬人，比起過去，是每二十年多一倍。這個數字的含義是每三秒便多一個新的失智症病患！每三秒多一個與家人、社會和正常的自己愈來愈疏遠的人，每三秒多一個需要

腦退化

家人和社會花時間和金錢去照顧的人！

我曾經報道過，中國已成為糖尿病大國，根據二零一五年的資料：「四年間，中國多了2,200萬糖尿病病人，平均每年增長550萬例，每天增長1.5萬例，每小時增長600例，每分鐘增長十例。」一分鐘60秒，即每十秒多一個糖尿病人，但比起失智症，是每三秒多一個失智症患者！這就是今天人類的健康和生存狀況，而根據不斷湧現的研究資料，這些病在一定程度上都是吃出來的！

# 大腦問題是飲食問題

一 飲食習慣直接影響到大腦的健康，甚至造成失智、腦退化。

不良飲食引起腦部收縮，隨著年齡增長而惡化，醫學期刊《神經病學》

每三秒便多一個新的失智症病患！每三秒多一個與家人、社會和正常的自己愈來愈疏遠的人，每三秒多一個需要家人和社會花時間和金錢去照顧的人！

(Neurology) 報道，英國愛丁堡大學通過一項有一千名七十歲至七十六歲長者參與的研究，重點分析了參加者的飲食習慣，發現這些飲食不平衡的人，在七十三至七十六歲期間，腦部細胞的容量會損失十八毫克，如果不及時改善飲食，還會每年減少約2%。

年紀大了，腦部不一定會萎縮，老人不一定會變痴呆，絕大部分的情況下，完全看個人飲食與生活方式的配合。愛丁堡大學發現飲食接近「地中海飲食方法」的長者，與傳統英格蘭式飲食長者比較，前者的腦部萎縮情況會減少，腦部細胞損失的速度也會減半。專家的結論是：通過這次研究，可以從參與者的人體證據證明，腦部健康是可以通過正確飲食而得到長期保護的！

失智問題的根源來自飲食，飲食影響腸道中益生菌的健康，最終還是會影響大腦神經，這個關係我早就在專欄中披露過。很多大腦的問題其實是飲食和腸道的問題，我們提倡改變飲食去改變命運，這項研究再次證明我們走的路是正確的。飲食和腸道健康也是多動症自閉症的根源，這項研究結果已經收錄在我的書中；柏金遜症一樣源自飲食和腸道健康，這是一項有憑據的研究！

# 腦退化

**專**家研究發現，腦部健康是可以通過正確飲食而得到長期保護的！很多大腦的問題其實是飲食和腸道的問題，我們提倡改變飲食去改變命運。

# 四種對腦退化有益的食物

這一系列有關腦退化的分享文章，是應一位讀者的要求而開始的，她的第一封來信問椰子油是否有改善腦退化的作用。

T女士的信中說：「本人是六十八歲的老人，是《晴報》你的忠實讀者，我有輕微的認知障礙的最最初期，也有胃酸倒流。我記憶中，你曾經推薦過椰子油有治認知障礙的功效，對我的情況有幫助嗎？」

有關椰子油改善腦退化的報道，我已不止一次分享過。幾年前，一位美國兒科專家瑪麗的先生患了腦退化，主流醫生無法治理，瑪麗作為一位醫生博士，開始從食物中尋找療法，結果發現椰子油對腦退化有明顯的改善作用，它的中鏈脂肪酸能轉化為酮，滲透血腦屏障被大腦吸收為能量，為腦部提供重要食糧。椰子油必須是冷榨，亦最好是有機的。

另外亞麻籽油、磷蝦油 (Krill Oil) 等包含的奧米加3成分，亦為腦細

胞提供營養。魚油中也有奧米加3，但磷蝦油比魚油更有利於身體吸收，而且高出十到十五倍之多。（《Lipids》2011 Jan; 46(1): 37-46）抗氧化能力比魚油強四十八倍！根據二零一三年六月八日美國CNN電視台報道，列出了磷蝦油對人體健康的七大好處（7 Potential Benefits of Krill Oil），證實磷蝦油可以改善腦退化、記憶力衰退、幫助睡眠、緩和情緒、風濕性關節炎、濕疹、異位性皮膚炎。建議每天服用兩粒磷蝦油，也服用兩湯匙椰子油，把油混在食物中，或者當作炒菜油，不建議直接食用。請同時服用益生菌，不要忘記以上的七種徵狀都與腸道中的益生菌有關！

## 為多病晚年減少痛苦

腦退化、帕金森症、自閉症 / 多動症等腦疾病愈來愈普遍，也有愈來愈多研究發現，這些腦疾病與飲食和腸道菌叢的平衡有關係。

椰子油的中鏈脂肪酸能轉化為酮，滲透血腦屏障被大腦吸收為能量，為腦部提供重要食糧；冷榨亞麻籽油、磷蝦油等包含的奧米加3成分，亦為腦細胞提供營養。

有益食物

嚴浩秘方打死不痴呆

隨著不健康的飲食與生活方式，患腦退化、帕金森症的人群逐漸年轻化，不再是老年人的專利，主要徵狀包括手腳震顫、反應與動作遲緩、肌肉僵硬、失去語言能力等，傳統針對大腦的醫藥無法根治。

二零一六年十二月一日，美國《Cell》雜誌刊登一篇重要科學文獻“Gut Microbiota Regulate Motor Deficits and Neuro Inflammation in a Model of Parkinson's Disease”明確指出：帕金森症與腸道裏的微生物變化有關。這一突破性發現可能帶來全新的帕金森症治療策略，新發現意味著醫生可能要從腸道著手治療帕金森症，比如調節短鏈脂肪酸水平、服用益生菌或清除有害的微生物。對照現有的療法，新的治療策略容易得多，而且更加安全，副作用更少。

用自然方法治病，自然也大大降低醫療成本，這是我在專欄一直向社會呼籲的醫療改革。我的家人是最佳腦疾病人辦：我大姐可以一次吃完一盒巧克力，二哥可以把月餅當一頓飯吃，三姐長期只喝可樂不喝水，超量的糖分再加上垃圾食品，各種腦疾病很早已經分別上身。

在過去的日子裏，我目睹他們在接受傳統治療的過程中大腦健康反而愈來愈惡化，每天吃一把一把的藥不但無效，連大便也無法排出。終於我讓他

們停了大部分藥，加入食療和自然方法，便秘情況很快有改善，腦病徵狀也逐漸開始減輕，情緒好轉，與家人恢復溝通。我不認為我們這家人創造了奇跡，但我為家人多病的晚年減少了痛苦，這點我感恩通過不懈努力所掌握到的健康知識。

## 億元買不到清醒

飲食與生活習慣會造成失智，抽煙更是元兇，根據二零一四年的資料：世衛組織委託國際失智症協會系統性回顧一九九零年以來的四十多份研究，證實抽煙與失智症的關聯，有 $\frac{1}{3}$ 的失智病患可能就是由抽煙所引致的。

國際失智症協會也為社會在治療失智症所花費的成本上，算了一筆

隨著不健康的飲食與生活方式，患腦退化、帕金森症的人群逐漸年輕化，不再是老年人的專利。

有益食物

帳：二零一五年全球治療成本估計共八千一百八十億美元，二零一八年將增至一兆美元，二零三零年會達兩兆美元！國際失智症協會也把這項開支與世界最強的經濟體比較：蘋果市值七千四百二十億美元，Google 市值三千六百八十億美元，比起失智症的八千一百八十億美元，各國在失智症上的花費已經超越蘋果和 Google 市值，成為名列全球第十八大經濟體！失智症有個新名字叫做「失智海嘯」，從人數上、經濟消耗上，在全球已經失控了。

再看回讀者丁女士的來信，她說：「我有輕微的認知障礙最最初期，有胃酸倒流。我記憶中，你曾經推薦過椰子油有助治療認知障礙，對我的情況有幫助嗎？」

答：「請先告訴我，你為甚麼覺得有失智問題？我也需要知道你平時의 飲食習慣，譬如平常愛吃甚麼？幾點睡覺？有沒有運動？在吃甚麼藥？醫生怎麼說？等等。要詳細，謝謝。」

患失智的人愈來愈多，但覺悟到自己開始失智的人並不多，一般是患者家人來信代問，自己發現又肯及時主動關注的人更是鳳毛麟角。我們將會從這封來信中得到很多啟發。

**世** 衛組織委託國際失智症協會系統性回顧一九九零年以來的四十多份研究，證實抽煙與失智症的關聯，有14%的失智病患可能就是由抽煙所引致的。



# 測試你有沒有失智

— 出現甚麼徵狀顯示患上認知障礙症？

根據網上「香港醫管局」指示：一、失去短期記憶，經常忘記對話內容或約會；二、對熟悉的工作程序感到困難；三、語言表達及理解出現困難；四、判斷力減退；五、對時間及方向感覺混亂，不知道今天是何年何月何日，不清楚自己在何地；六、思考及計算有困難；七、情緒及行為變幻莫測；八、做事失去主動；九、隨處亂放東西；十、性格改變。

根據台灣《中國醫訊》，極早期的失智症患者容易被醫療系統忽略，因為日常生活可以自行打理，臨床失智評估量表（CDR）評估也只有0.5分。

根據美國聖路易華盛頓大學的AD-8量表顯示，下列八項中如果符合兩項以上，可能有極早期的失智症。

一、判斷力困難，譬如落入圈套或騙局、財務上做出異常的決定、買了對受禮者不合宜的禮物等；

# 失智成因

二、對活動和嗜好的興趣降低。如從小就熱愛棒球的人，卻漸漸連棒球新聞也不感興趣；

三、重複相同的問題、故事和陳述；

四、在學習如何使用生活工具、設備等產生困難。如：電視、音響、冷氣機、洗衣機、熱水爐（器）、微波爐、遙控器等；

五、忘記正確的月份和年份。特別是和以前比較，以前可以，但是現在卻無法說出當下正確的年月；

六、處理複雜的財務有困難。如個人或家庭的收支平衡、所得稅、繳費單；

七、記住約會的時間有困難。如向來做事都很謹慎的人，卻忘記了重要的約會時間；

八、有持續的思考和記憶方面的問題。如每天雖經提醒但仍很容易重複忘記同樣類型的事情等。（待續）

失 智有跡可尋，香港醫管局、美國聖路易華盛頓大學都指出多項徵狀可供驗證。

# 痴呆症不再成因未明

「女士來信說有腦退化跡象：「由二零一四年開始，我的短期記憶差了，總是忘記事物和東西，周時要到處找尋物件。晚上要記起早上的程序，要想很久才能想到。去多間老人中心作簡單測試，滿分三十，但我只得廿六分，我很擔心五年後成了痴呆老人……」

根據香港醫管局對腦退化（認知障礙症）的指引，此症主要可以分為三大類型：

一、阿茲海默症（痴呆症）：是最普遍的類型，成因未明，其衰退是漸進式的；

二、血管性痴呆症：由於腦中風或血管疾病，對腦部造成損壞所致，患者衰退的情況可以來得很急，約佔兩成的認知障礙症患者屬這一類；

三、其他痴呆症：可能因情緒抑鬱、營養不良、甲狀腺分泌失調、藥物中毒等引起，此類患者可以透過服藥來減輕病情。有時候痴呆症亦可能是

失智成因

因為另外一些疾病所引起，例如柏金遜症、愛滋病等等。

丁女士沒有第二和三類的前提，是屬於第一類初發性的腦退化，本來「成因未明」，但從世界上愈來愈多最新的研究資料得知，可能是免疫系統失調或紊亂以致影響了大腦。

甚麼是免疫系統？簡單來說，免疫系統是人體抵禦細菌病毒等病原入侵的保衛系統，由不同器官和細胞組成，免疫系統很難通過傳統的精準治療去恢復健康，通常隨著整體健康的改善而改善，其中消化和睡眠好比是免疫系統的前哨，腸道更是重要的戰場。從有腦退化跡象的丁女士幾封來信中看到，她反覆提到有消化和睡眠的問題，根據《美國科學人雜誌》二零一七年七月號文章「腸道菌決定一生健康」：「許多科學家懷疑，近年來自體免疫疾病發生率快速上升，與抗生素濫用而導致許多人腸道菌嚴重失衡有關。」濫用抗生素加上不良飲食，加速免疫系統衰退速度，其衰退也是漸進式的，直到完全崩潰！

許多科學家懷疑，近年來自體免疫疾病發生率快速上升，與抗生素濫用而導致許多人腸道菌嚴重失衡有關。

# 善待腸道 不會痴呆

——從T女士的幾封來信中，我發現她反覆提到消化和睡眠問題。

第一封寫：「本人是六十八歲的老人，我有輕微的認知障礙的最最初期，有胃酸倒流。」下一封信：「我實質是七十歲，晚上約六時半吃飯，約凌晨二至四時便會餓醒，感覺胃酸捏住個胃，很不舒服，要馬上吃四塊梳打餅及吃兩粒胃藥，才會覺得舒服。」我有失眠症已二十年，晚上約十時上床，但一小時後或多些時間才能入睡，如十一時上床也要一小時有多才入睡。約個半鐘便醒一次，是自然醒而不是急小便。」

我在前文報道過，二零一六年十二月一日，美國《Cell》雜誌刊登的一篇科學文獻明確指出：帕金森症與腸道裏的微生物變化有關。今天再引用一篇來自《衰老神經科學前沿》(Frontiers in Ageing Neuroscience) 有關阿茲海默症與腸道關係的文獻。

這期刊創刊於二零零七年，由兩位瑞士神經病學專家開始，兩年內成

善待腸道

為世界性舉足輕重的神經科學權威雜誌，目前有四千位世界頂級神經病學專家共同運作，二零一六年十一月十日刊登了一篇來自伊朗 Kashan 醫專科大 (Kashan University of Medical Sciences) 與伊斯蘭 Azad 大學 (Islamic Azad University) 共同發表的文獻，這是一項隨機、雙盲、在有控制的環境下進行的臨床試驗，接受試驗者都是具有嚴重的認知功能受損，結論是：「益生菌有助於改善阿茲海默症患者的認知功能」！

這個實驗進行了十二周，評量的內容包括有：說出正確日期、從一百開始以七為一個級距往後倒數、指出物件的正確名稱、重複語句、複製圖像等。

 益生菌有助於改善阿茲海默症患者的  
認知功能！

# 證實 益生菌 戰勝 痴呆

根據《衰老神經科學前沿》：「益生菌有助於改善阿茲海默症患者的認知功能……此研究還發現，益生菌同時也降低了受試者血中的三酸甘油脂、極低密度脂蛋白（VLDL）、高敏感性C反應蛋白（hsCRP），而且胰島素抗性指標也下降。」

由此可見，益生菌可能是調整人體新陳代謝的生物機制……由於益生菌對阿茲海默症患者產生影響，這意味著益生菌對其他神經系統疾病或許也有幫助。」

這項研究在嚴格控制的環境下進行了十二周，所有接受試驗者都具有嚴重的認知功能受損，之後發現「飲用益生菌牛奶的受試者，他們的MMSE分數增加，從原本的8.7分提升到10.6分（滿分30分），喝普通牛奶的受試者則沒有進步，分數從8.5分降為8分。雖然進步的幅度不算特別大，但這些實驗結果還是十分重要，因為這是第一個證實益生菌有助於改善人類認知

善待腸道

功能的相關研究。」

以上這篇發表於二零一六年十一月十日有關阿茲海默症與腸道關係的文獻，應該是距離目前（二零一七年一月底）世上同類研究中的最新資料。不過，需要注意的是，益生菌有幾百種，目前世界上常作為食用的也有十多種，但這項研究只用了其中常見的四種（分別簡稱為A菌、B菌、C菌和F菌）。這項研究也沒有說明受試者的飲食是否同時也被限制，譬如在這十二周中，限制進食對大腦破壞最嚴重的甜品、反式脂肪，也沒有說明每餐食物的營養組成。

市面上益生菌的產品愈來愈多，可惜大部分產品中的益生菌都無法逃過胃酸和膽汁，以致能夠在小腸和大腸裏存活的菌量很少。有鑑於此，「食療主義」團隊已在兩年前從瑞典找來能針對不同消化問題的四款專利配方益生菌，是不會受潮的「聰明片劑」，能用長時間分解並發揮在腸道最需要的地方。我們的團隊算不得有先見之明，只是兢兢業業，堅持在涉及健康的細節上多考慮一點。

市面上益生菌的產品愈來愈多，可惜大部分產品中的益生菌都無法逃過胃酸和膽汁，以致能夠在小腸和大腸裏存活的菌量很少。



# 睡眠障礙與腦退化有關係

我曾經在二零一六年八月在專欄報道過：阿茲海默症患者的大腦內有類澱粉斑塊沉澱，是腦細胞產生的廢物長期無法排出腦部，造成大腦萎縮。

根據香港醫管局對腦退化的指引：「認知障礙症的真正成因仍不是很清楚，不過研究人員發現，病人的腦部會出現異常的β澱粉樣蛋白質，在腦部沉積成塊狀物，稱為神經斑（Plaque），阻礙了神經系統的正常運作，甚至令腦細胞死亡……也發現病人腦細胞內一種稱為“Tau”的蛋白質，不知何故出現纏結（Tangles）的現象，這現象與腦細胞死亡可能有密切的關係。」

現在，真正成因可能已經被發現，睡眠障礙與腦退化有關係！我在去年八月本專欄中報道：「根據二零一六年五月號的《美國科學人》（Scientific American）期刊，這與腦的排毒方法有關係。大腦排毒必須在睡眠時候通過膠淋巴液（又叫腦脊髓液）來沖洗，但為大腦沖洗廢物只發生在熟睡的

善待腸道

時候，當打鼾引起睡眠中止，或者失眠、熬夜，腦脊髓液就無法將廢物沖刷出來。」

為甚麼會有睡眠障礙？免疫系統紊亂影響大腦，也同樣影響睡眠！免疫系統與以下系統不停互動：消化、呼吸、神經、肌肉，還有血液循環、水份代謝、胃腸蠕動、消化液的分泌、黏膜的保護、宿便的排除、腸道內的菌叢、酵素及發酵等。當這些功能不調和，你試試回憶最近吃過或者喝過甚麼太辛辣？太熱氣？太寒涼？太補？太飽？太餓？喝太多酒？太少菜？太少脂肪？太多水？太缺水？太甜？血糖太低？以上哪一樣與腸道沒有關係？所以有腦退化問題的人多數先有消化和睡眠問題，與來信詢問失智食療的丁女士情況基本符合！

有腦退化問題的人多數先有消化和睡眠問題。

# 十個簡單任務

二零一四年五月，我曾經介紹過一本書：《可以預防腦退化和老年善忘的一百件簡單任務》(100 Simple Things You Can Do to Prevent Alzheimer's and Age-Related Memory Loss)，作者 Jean Carper 在書中道：「有想法認為，腦退化症（阿茲海默症）完全來自遺傳所以不可預防，這是最大的誤解。

腦退化症就像心臟病和癌症，通過經年累月發展而來，受生活方式與飲食影響，包括膽固醇、血壓、肥胖、癌症、憂鬱、教育、營養、睡眠、腦力、體力和社交活動等。好消息是：大量的研究指出，只要每日做一些簡單小事，就有可能把發病機會降低……」

以下是其中最值得推薦的十項，先談兩項：

一、**喝咖啡**。根據歐洲大量新的研究表明，中年時每日飲三至五杯咖啡，晚年時出現腦退化症的風險可以下降 65%。美國南佛羅里達研究人員

十個任務

本書功能依個人體質、病史、年齡、用量、季節、性別而有所不同，若您有不適，仍應遵照專業醫師個別之建議與診斷為宜。

## 嚴浩秘方 打死不痴呆

編著

嚴浩

編輯

王盈盈

美術統籌

羅美齡

美術設計

張渝婷

排版

劉葉青

出版者

萬里機構·得利書局

香港鰗魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/formspub>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二零一七年七月第一次印刷

版權所有·不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Teck Lee Book Store,  
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6501-6