

健忘

我助手每次 Event，不是忘記派名片，就是忘記派發食療湯方之類..... 總之，烏龍百出，浪費了大家一番心血！

逐漸地，同事間開始有怨言了，責怪助手小姐經常性失憶和低劣的辦事效率。助手小姐喃喃道：「我也覺得奇怪，為何一分鐘前想好的事，轉瞬間便忘掉了。每次外出把門關上的一刻，卻已忘記究竟有沒有關燈，經常重新開門折返回去檢查，十分費時失事。這是否代表我已經老了？」

我答：「健忘不再是老人的專利，逐漸年輕化了。許多女性在懷孕期間或生產後，發現記憶往往大不如前？有些人可以過目不忘，有些人死記硬背最後也是一片空白？也有些人年紀輕輕就健忘，你正是典型例子。」

維持腦髓充盈

助手問：「何解會那麼健忘？」我答：「『腦為元神之府』，『腦為髓海』，腦是精髓和神明高度聚合之處，人之視覺、聽覺、嗅覺、感覺、思維記憶力等，都是由於腦的作用，這說明腦是人體極其重要的器官，是鞏固生命重要據點的所在之處。所以健腦就是養生的第一道，健腦是健身的關鍵，也是養生的重點！元神健康與否，靠腦髓填充和滋養。腦主管記憶生理功能，是通過腦髓來實現的。髓海是人體四海之一，其充盈程度決定了記憶力的強與弱，故維持腦髓的充盈，才能神氣清靈、記憶力持久。當然，如果如你一樣腦髓空虛，不但記憶衰退，就連腦功能都會變得退化。」

助手續說：「生活中哪些情況會影響和改變人的記憶力？」我答：「1.懷孕時母體基於生物的本能，會給下一代最好的，也就是中醫所說的『聚血以養胎』，陰血不斷的耗損，造成陰精不足以滋養腦髓，記憶力就會變差；2.參加各項重要考試的人如 DSE、公務人員等考試，多見因為考試壓力過大造成焦慮和情緒波動而影響記憶；3.年紀輕輕容易健忘或未老先衰者，這些人大多是長期熬夜或沉迷於電動遊戲之人，常會伴隨着整天頭暈眼花，凡事提不起勁，這是因為陰血暗耗導致腦失濡養。4.『心有所憶，謂之意』，且『脾藏意』，說明『意』功能依賴於『脾』功能的正常運行；同時脾主運化，化生水谷精氣，是產生記憶思維活動的物質基礎。若飲食不節（過飢、過飽）、食無定時、過食生冷、油膩肥滯或思慮過度，都會直接損害脾胃功能，影響記憶力。」

助手問：「可以怎樣改善？」我答：「處理方法：針灸：針刺百會、四神聰及風池等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可醒腦開竅、安神定志、改善大腦動脈的血流速度、增強記憶及思維能力。磁療：夜瞓生物醫療磁枕，能迅速補充大腦生物能量，激活腦細胞活力，能改善頭頸肩部血液微循環，疏經通絡，提高腦細胞供血供氧，消除大腦疲勞，對改善記憶與腦功能有顯著的效益。」

本草醫藥坊