

# 「PS & 刺五加」活緒複方 預防記憶力衰退的天然調理素

長庚生物科技公司產品開發 黃為瑜

## 一、腦力高峰22歲，27歲起走下坡

隨著現代醫學的發展，越來越多的銀髮族變得年輕而又充滿了活力，在不久的將來，台灣即將進入老齡社會，也伴隨著

一個不可忽視的問題：老年失智症的罹患者正在逐年增高。

隨著年齡的增加，身體的功能會逐漸喪失，如：內分泌功能、認知能力與行動能力等。記憶力會隨著年齡而衰退的證據，在許多的研究報告中已經有明顯的證據。

美國維吉尼亞大學研究團隊2009年3月在《老化神經生物學》(Neurobiology of

(Aging) 期刊中的最新研究報告指出，許多智能退化的徵狀在年輕時便會出現，而人類的腦力高峰約在二十二歲，二十七歲起便會開始老化。此研究係以二千名年齡介於十八至六十歲的男女為對象，前後研究時間長達七年。研究發現，記憶力下滑的平均年齡是三十歲，而**四十二歲之後記憶力更是急遽衰退**。

## 二、老年失智年輕化，中年健忘是預警

失智已不是老年人的「專利」，中年族群話到嘴邊就忘記、經常忘記與親朋好友的約會時間甚至是職場中的會議日期、老是丟三落四等等，這些都是腦力因老化而

衰退的前兆，而這些現象都顯示，罹患老年失智症的年齡已經提前，老年失智逐步呈現年輕化趨勢。

事實上，老年失智在中年期就開始會有一些症狀和反應，如果不提早發現和治療，等發展到嚴重的狀態且影響到日常生活作息時，可能就已經來不及挽回衰退的腦力。

儘管目前失智症的原因尚未真正解開，但對於伴隨年齡老化所導致的「退化性失智症」現象，卻都是有跡可循的，而最初的徵兆就是「失憶」及「健忘」。退化性失智症又稱作原發性失智症，最常見的一種為阿茲海默症(Alzheimer's Disease)，約佔60%。人一旦步入中年之後，如果只是偶爾「忘了」，但事後能慢慢回憶起來，

這都是正常現象。但如果經常忘事，且有些事刻意去記還會忘，甚至事後還想不起來，進而影響了工作和生活，最好就要到醫院做更進一步的詳細檢查。

失智症患者的日常生活能力會逐漸降低，緩慢的病程發展，會漸漸地不認識配偶、子女，穿衣、吃飯、大小便等均不能自理；有的還有幻聽幻覺，給自己和周圍的人帶來無盡的痛苦和煩惱。

目前研究對於與年齡老化相關聯的腦力退化，探究其可能原因有：

### (一) 鈣離子通透性降低

鈣離子的流入是神經膠細胞產生動作電位、傳遞神經傳遞物質很關鍵的訊號，當大腦因年齡老化或其他疾病壓力引起傷

害，會使鈣離子的通透性降低，鈣離子高濃度累積在神經細胞造成海馬迴細胞萎縮而影響記憶力容量，並使情緒、睡眠不安穩，影響學習、記憶與工作表現。

### (二) $\beta$ -澱粉樣蛋白沉積

隨著這種 $\beta$ 澱粉樣蛋白的積累，大腦正常思維活動逐漸被破壞，並嚙食不可再生的腦細胞神經元，使大腦失去了指揮身體基本行為的能力，人就出現了失智的症狀。人愈是老化的時候，自由基產生越來越多，就容易形成斑塊的交錯連結(Cross Linking)，特別是在海馬迴，而影響近事記憶的能力。

### (三) 社會心理因素

社會心理因素對老年失智症的發病也發揮作用，其中以低教育者被列為第一位，而接受過正規教育的人其發病年齡比未受過教育者可推遲七至十二年。此外，長期情緒抑鬱、離群獨居、文化水平和語言水平低、不參加社交活動、缺乏體力和腦力活動等社會心理因素，也易導致老年失智症的發生。

#### (四) 疾病外傷或有毒物質侵害

另外腦外傷以及腦積水等原因均可引起癡呆與失智。隨飲食或呼吸進入體內的有害元素，比如銅、汞和鉛也是老年失智症的誘因。除此之外，許多疾病也可誘發老年癡呆症，如營養及代謝障礙等等。

### 三、預防記憶力的退化從預防醫學做起

因為生活壓力大所導致的健忘、失眠、偏頭痛等徵狀已經是多數人常見的問題，其實這些都是神經系統常見的小毛病；而這些生活外在的壓力往往也是造成老年失智症年齡層逐漸降低的主要原因之一。

失智症的早期是可以藉由生活型態等全面的照護，延緩病程的發展，因此預防醫學在預防腦力退化的領域中，更是佔有極其重要的一環。

#### (一) 簡單生活，淡化壓力

現代人常常生活在焦慮中，擔心工作

能否如期完成，考試是否順利，也擔心家人相處關係、孩子學業問題。因為我們扮演的角色複雜，煩惱的事情太多，造成容易分心、無法專注，這些都是造成「健忘」的主因。在這樣的情況之下，心的管理尤其重要，適時的放下惱人的思緒，可以提高專注力、避免過多思緒干擾，造成健忘的狀況。要讓生活簡單，需要設立合理的生活目標，不要太多期待，也不要太高要求。順著自己的傾向與能力，以平穩的態度完成自己應做的事，心情自然就安定。

## （一）藉助靜坐，放下思緒

靜坐時絕不要將生活中任何煩心的現實問題帶入其中，只需完全放鬆自己的肉體和心靈，使自己的意識像飛鳥掠過天

空，像波浪湧起海面一樣的自然；如此，身心方面即可獲得靜息。也可以將意識活動專注於眼前一個目的物，藉以達到暫時忘卻自我，忘卻一切煩惱與外在世界的超脫境界，從而達到放下思緒的目的。

## （二）規律的生活作息與運動

良好且規律的生活習慣也有助於延緩老年失智症的發生，另外，運動也會增加腦細胞的新生，減緩老化。

運動的價值往往被侷限在身體健康的促進上，但是運動所產生的好處絕對不僅僅是生理上的益處。運動可以為心理帶來更多好處，包括產生健康的情緒、有效的對抗憂鬱、建立健康的人格等優點：

一、運動與心理健康的關係：運動可

以減低壓力、憂慮、緊張、暴躁；提高注意力、自尊、表達能力、自信、毅力及忍耐的能力。

二、運動帶來好情緒：長期運動可以在無形中提升自信，帶來更積極和充滿活力的生活。

三、運動與抗憂鬱的關係：多活動身體，可使心情得到意想不到的放鬆作用。

#### (四) 完整均衡的營養素補充

學理上，掌管學習和記憶功能的腦部結構即為海馬迴(hippocampus)，其位於大腦深處顳葉中，形狀像海馬的迴路神經細胞區，是為大腦邊緣系統，本身有極大的可塑性，而且會終身產生新的細胞。年輕時多用腦，會增加腦細胞的新生，降低老

年失智症的發生，即所謂的存「腦本」。

此外，抗氧化劑，如維他命E、維他命C、β胡蘿蔔素、抗氧化食物如綠色蔬菜，都已被證實可以減緩老年人的認知能力退化。最終，以身心靈轉化來減低生活壓力則是避免記憶力衰退最重要的一環。

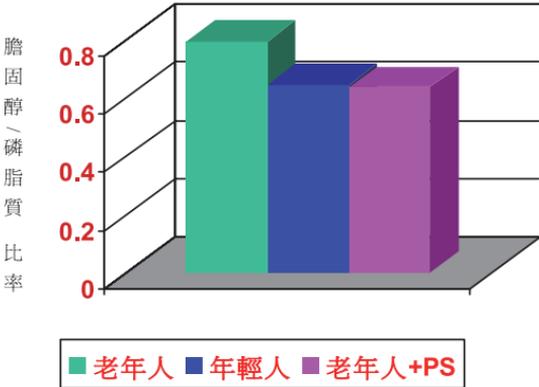
#### 四、大腦的聰明元素——磷脂質絲胺酸(PS)

##### (一) 維持大腦細胞膜的完整性

磷脂質絲胺酸(phosphatidylserine, PS)是屬於磷脂質家族的一個化合物，是細胞膜很重要的成分，其中又以腦部含量最高，是腦神經細胞很重要的成分。隨著年齡增加，體內膽固醇含量上升，使得細胞

膜組成份改變，流動性變差，導致記憶力、行為及學習能力改變。

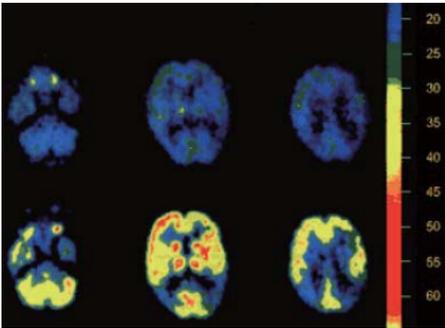
臨床研究顯示，PS 的補充可以下降膽固醇、磷脂質的比率，維持大腦細胞膜的完整性。



【資料來源：Alternative Medicine Review 4:144-161, 1999.】

## （二）促進大腦對葡萄糖的代謝利用

除此之外，磷脂質絲胺酸亦可以促進大腦對葡萄糖的代謝利用，讓大腦可以獲得充足的能量來源，維持最佳的性能。左圖為五十九歲女性每天持續補充PS三週後，正子斷層攝影(PET)顯像指出，在腦部不同區域表現出強烈的葡萄糖代謝反應，提供大腦充沛的能量來源。上排正子斷層攝影大腦顯像：未服用PS；下排正子斷層攝影大腦顯像：服用PS三週。

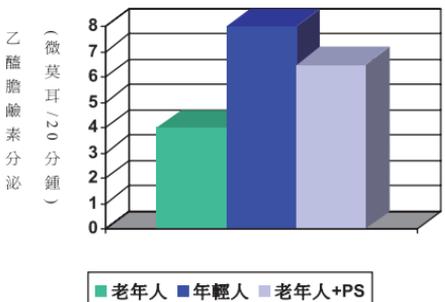


（資料來源：Dementia 1 197-201, 1990.）

### (三) 刺激神經傳導物質：乙醯膽鹼素的分泌

隨著年紀增長，腦神經細胞突觸密度降低、腦神經細胞數量減少及神經傳導素的合成釋放減少。

磷脂質膽鹼(phosphatidylcholine, PC)及磷脂質絲胺酸(PS)可以刺激腦部乙醯膽鹼(Acetylcholine)神經傳導物質的合成與釋放，改善腦部神經衝動，PS更可以在人體內與鈣離子螯合，幫助鈣離子進入神經細胞，促進神經細胞的脈衝功能。



【資料來源：Alzheimer's disease. Dementia 1:197-201, 1999.】

### (四) 美國FDA公告：PS可改善記憶力的退化

美國FDA於2003年正式宣布PS具有以下二種功效：

- (1) PS可以降低老年人失智症的風險  
(Consumption of PS may reduce the risk of dementia in the elderly)
- (2) PS可以降低老年人認知障礙的風險  
(Consumption of PS may reduce the risk of cognitive dysfunction in the elderly)

### (五) 改善注意力不足之過動障礙症

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) 簡稱過動症，患有ADHD的兒童在上課中常出現注意力無法集中、坐立不安、小動作頻繁、精力過人等現象，若未

經治療會增加學習障礙、自我傷害、社會問題、家庭適應困難及長期潛在的影響。

美國健康中心的Dr. Carol Ann Ryser, Kansas City, MI, USA，在二十七位三至十九歲患有ADHD的小孩進行補充PS的臨床治療發現，有二十五位在補充PS後，可以明顯改善注意力、專心度、記憶力、學業成績、控制衝動個性等效果。

## 五、醒腦益智的補氣良方——刺五加 & 紅景天

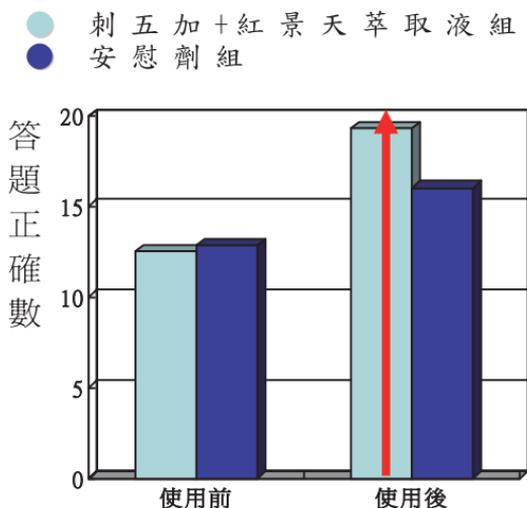
刺五加主要生長在西伯利亞寒帶地區的含氧植物，與人蔘同屬五加科(Araliaceae)，神農本草經記載為「本草上品、輕身耐勞、扶正固本」。經現代科學分析，含多種

刺五加甙(Eleutherosides)及皂苷，可旺盛精神、減少疲勞感；提高專注力、思緒敏銳，提升工作效率。

生長在西藏高原上最頂級的大花紅景天，因低溫、低氧、乾燥的嚴峻氣候與土壤環境，需經多年成長才能採收，因此極為珍貴，在西藏素有「仙賜草」之美稱，是藏族招待重要貴賓的「本草上品」。許多研究證實紅景天獨特的紅景天甙(Salidosides)，對於滋補強身、增強體力、減少疲勞感擁有顯著的幫助。

刺五加與紅景天自古以來即為「醒腦益智」的補氣良方，經現代科學研究顯示，同時服用刺五加與紅景天萃取液之後，可以有效提高人體對抗疲勞的作用，使受試者在腦力檢測的試驗中，顯著提高

答題正確的數量，證實可以有效提升人體的專注力與記憶力的作用。



【資料來源：Phytomedicine 12:723-729, 2005.】

## 六、腦神經系統的健康維持（維生素B群與微量元素鋅、硒、錳）

維生素B1、B2、B6及B12為構成輔酶的一種成分，也是維持紅血球及神經系統的健康、活絡思緒不可或缺的营养素。除了常見的維生素B群之外，更有研究發現，罹患老年失智症的患者，其血液中的鋅含量與正常老年人相較之下，皆有含量較低現象。經臨床研究發現，每天給予健康成人（年齡介於五十五至八十七歲）十五至三十毫克的鋅補充劑，在三個月及六個月之後，其記憶力、專注力與反應時間都明顯優於沒有補充鋅的組別。且七十歲以下的成年人效果比七十歲以上的老年人效果更為明顯。

鋅元素是突觸間神經傳導物質的重要成分。在突觸囊泡中的透明層裡，苔狀神經纖維（覆蓋於神經末端）藉由釋放鋅離子帶動訊號的傳遞。**微量元素鋅不論是在健康成人或老年人中，都可以提高其認知功能。**

除了鋅原素之外，抗氧化酵素(GSH、SOD)的輔因子硒及錳更可以保護海馬迴神經元的氧化傷害，有助於提升大腦長期的記憶能力。

## 七、真原素〈具擴大生物體反應的觸酶效果〉

礦物質及微量元素在調理生理機能上，扮演著很重要的角色。長庚生技專業

團隊，經多年的研究開發，自孕育千萬年的大自然中，萃取出多種完整經有機轉換之天然礦物質及微量元素，稱之為真原素 Primordia Elements®，特別融入宇宙運行的和諧力量，在思緒整合上做獨特的配方調整，以特殊的整合技術將鋅、硒、錳等各種微量元素與精選的植物萃取成分相整合，不僅具有擴大生物體反應(Biological amplifier)的觸媒效果，以協同PS、刺五加及紅景天等天然成分在人體內發揮作用，更可以增進大腦神經幹細胞的分化，達到維持思緒清晰、提升大腦性能的作用。

## 八、預防老年失智症提早發生需靠全方位的生活調整

長庚生技認為預防醫學是21世紀健康的關鍵，因此提倡「真原醫學」的理念，綜合古今中外生物醫學的精髓，以身心靈的全面診治，搭配運動新觀念及活食物、活酵素的攝取，以最自然健康的模式，維護人體的健康。

「PS&刺五加」活緒複方」應用天然植物萃取物及礦物質、微量元素及維生素相互整合的生物科技技術，**提高大腦神經細胞膜的健全，以促進大腦細胞的葡萄糖代謝利用率及提升神經傳導物質的分泌與傳遞**，進而改善國人因年齡老化所伴隨的記憶力衰退問題，達到預防老年失智症的保健目標，降低隨著老年化社會所帶來的社會問與家庭負擔，真正落實預防醫學的真諦。

長庚生技真切的期盼，藉由大腦預防保健的預防醫學理念，可以幫助所有人類將今日所有美好的記憶，在不久的將來都可以成爲更美好的回憶！