

益智補腦，考前衝刺

高雄市立中醫醫院李宜貞醫師

又到了一年一度大考的季節，在最後的準備衝刺階段，為了讓自己的孩子取得好成績，家長們往往思考著要如何給孩子補充營養才能應付一連串的考試。所以如何在最後這一階段保持最佳狀態，有足夠的腦力及體力做最後的衝刺是所有考生及家長最關心的事情。

一、中醫補腦

要怎麼吃才能提升腦力、補充體力呢?最重要的是要有均衡的飲食。三餐正常，合理的飲食才是營養的主要來源。然而考前精神壓力大，長時間讀書所消耗的腦力，很容易出現大腦疲勞的現象，進而疲倦思睡，這時候適當補充「益氣補腦」之類的藥膳或茶飲，可以幫助腦力的恢復。

中醫有許多健腦補腦方面的藥材，包括益氣、補血、補腎、開竅等方面。益氣方面可以利用黃耆、西洋參、麥門冬、紅棗沖泡成茶飲。若面色蒼白，容易頭暈目眩等血虛者可以喝桂圓紅棗茶。另外中醫理論認為，腎主藏精，主骨生髓，腦為髓海，所以補腦必先補腎。補腎補腦方面有核桃、何首烏、黑芝麻、枸杞子、山茱萸、杜仲等，常用的「天王補心丹」具有安定心神的補腦效果，也是不錯的選擇。

幾帖增強記憶力藥膳：

1. 健腦明目茶

材料：東洋參 2 錢、黃精 2 錢、炒決明子 1.5 錢、枸杞 5 錢

作法：將上列藥材置入鍋中，放入 1500cc 的水，大火煮滾後轉小火煮 10 分鐘後放溫，即可飲用。

用法：每日不拘時候，當茶飲用。

功效：能增加腦部的供氧量，養肝明目，增加記憶力。

2. 益氣生津茶

材料：參鬚 5 錢、麥冬 5 錢、五味子 2 錢、石斛 5 錢、烏梅 2 錢。

作法：將以上藥材加水浸泡約 30 分鐘，大火煮沸，轉小火再煮 30 分鐘，紗布濾去藥渣，加冰糖調味，冰涼飲用。

功效：清熱解暑，滋陰補氣，生津止渴。還可以消除疲勞，迅速恢復體力。

3. 清肝明目茶

材料：菊花 2 錢、決明子 3 錢、枸杞子 2 錢。

作法：將以上材料沖熱開水，當茶喝。

功效：清肝明目，養血安神。對用眼過度，造成眼睛疲勞，可改善眼睛的適，亦可清肝退火，減輕夏季悶熱造成的煩躁不安。

4. 滋陰凝神羹

材料：蓮子 5 錢、百合 5 錢、銀耳 3 錢、紅棗 2 錢

作法：銀耳先用清水浸泡約 30 至 60 分等泡發後撕成小片加紅棗煮熟，再蓮子、百合一起煮至熟爛，加冰糖調味。

功效：滋陰寧神，健脾開胃，補腦益智。對體質偏燥熱不適合吃溫補性藥膳，又用腦過度、精神不易集中者，可改善症狀。

二、護眼紓壓

針對眼睛的疲勞，也可以配合中醫穴位按摩來紓解。眼睛周圍的睛明、攢竹、魚腰、絲竹空、瞳子髎、太陽穴，以食指及中指指腹按揉，只要短短 5 分鐘，即可放鬆眼睛睫狀肌，適合考生在休息時紓解眼睛周圍肌肉的疲勞。



三、適當的鍛鍊

維持良好的體力也需要適當的運動。研究證明合理的體能訓練能增加大腦的供氧量，改善腦組織細胞的新陳代謝，提高大腦皮層中樞的興奮性，促進記憶、提高思維。所以適度的運動能提升讀書效率，包括跑步、健走、游泳、打球等甚至伸展操或柔軟體操皆有助於放鬆肌肉及紓緩緊繃的情緒。

四、充足的睡眠

充足的睡眠不僅能消除大腦疲勞，提高學習效率，對保護腦組織細胞亦有裨益，有助於提升記憶力。每日最好有 7~8 小時睡眠時間，中午小睡一小時可以使下午讀書時更有精神，避免熬夜，睡前不過飽，忌吃刺激性及興奮性的食物，養成規律的作息。

