

雙和醫院推全方位護腦指南，321 做得早、認知衰退少

雙和醫院於 2026 年 4 月 15 日揭示「全方位護腦指南」，由雙和醫院李明哲院長領軍，攜手臺北醫學大學醫學院院長胡朝榮醫師、雙和醫院失智症中心主任黃立楷醫師、復健醫學部主任陳弘洲醫師及葉天忻醫師，從極早期的日常行為警訊觀察、精準的生物指標及影像評估、到經哈佛大學研究實證的營養與復健治療，以及跨團隊整合的失智症專責病房，打造最完整的醫療後盾，落實「在地安老」的醫療承諾。

胡朝榮院長指出，失智症的發展是一個漫長的過程，面對失智海嘯襲來，必須將防線從「中晚期長照」大幅前推，醫界目前的黃金防線在於「輕度認知障礙」(MCI)。MCI 是明確的臨床確診狀態，患者在記憶或認知測驗上雖出現客觀衰退，但仍能維持日常生活自理，胡朝榮院長強調，MCI 患者每年約有 10～15% 會進展為失智症，若能在此階段及時介入，是延緩失智唯一且最寶貴的黃金逆轉期。【右圖：醫學院胡朝榮院長】

大腦退化難道無跡可尋嗎？一名 67 歲家庭主婦早在 2015 年就開始頻繁忘記瑣事，出現主觀認知衰退 (SCD)，但當時傳統的紙筆測驗 (MMSE) 高達 29 分，家屬誤以為只是正常老化，直到 2025 年認知分數滑落至 22 分，確診為中度失智，因此錯失長達 10 年的黃金介入期。黃主任呼籲，大腦的退化會提早反映在日常行為上，應密切觀察長輩的日常警訊與生活困擾，如情緒突然變得易怒暴躁、詞不達意、步伐變慢及轉身困難等，然察覺警訊後，應及早就醫尋求專業協助。

雙和醫院提供 3 階段的治療策略，包含：

- 1. 極早期精準診斷：**以抽血檢驗、腦脊髓液分析等生物指標，以及 MRI 腦齡評估、PET 正子攝影等高階腦部影像，在症狀最輕微時介入。
- 2. 評估是否適用最新通過的「抗類澱粉蛋白標靶新藥」：**在藥物外配合生活處方，以此延緩腦部退化。
- 3. 當疾病不可逆的進展至中重度時：**由專責病房跨專業團隊照護讓家屬安心。

另外，雙和醫院目前積極與清華大學、工研院等單位合作，投入「AI 數位生物指標」的臨床前瞻研究。期望透過電腦視覺與機器學習，從語音特徵、步態動作與眼球軌跡的微小變化中，發展更前端的早期篩檢輔助技術，持續尋找失智預防解方。



葉天忻醫師近期接受美國神經醫學會官方期刊《Neurology》特邀撰寫社論[1]，評析瑞典研究引發的「高脂乳製品護腦」爭議[2]，並接受《紐約時報》、CNN、USA Today 等媒體採訪時指出，該研究觀察到的護腦關聯性主要來自相對於加工肉品及紅肉的優勢，而非高脂乳製品本身具備神經保護力。

以植物為基礎、多元豐富的健康飲食型態，是目前神經保護飲食中最有證據支撐的核心原則。葉醫師的一個哈佛大型前瞻性類黃酮研究[3]發現，柑橘類的黃酮攝取與降低 38% 認知衰退風險相關，效益相當於大腦年輕 3~4 歲；莓果類花青素則與降低 24% 風險相關。此論文獲美國神經醫學會選為特別報導論文，《泰晤士報》以頭版標題〈Eat Yourself Smart〉、兩整版深度報導，《紐約時報》、CNN、BBC 亦相繼報導。【左圖：雙和醫院復健醫學部葉天忻醫師分享 321 護腦指南】

另一篇葉醫師獲《美國臨床營養學雜誌》評論[4]為此領域的重要進展的蛋白質研究[4]則顯示，每週增加 3 份豆類攝取與降低 38% 認知衰退風險相關；加工肉品攝取量較多則與風險上升 16% 相關。這些植物性食物透過抗氧化抗發炎、調節神經可塑性、支持神經傳導物質合成，以及腸腦軸的菌相代謝等多重機制發揮護腦作用。

葉醫師的哈佛大學指導教授 Walter Willett 醫師，是全球最佳醫學科學家排名第 1，並擔任 EAT-Lancet 永續飲食委員會共同主席，他參與制定的「行星健康飲食」（Planetary Health Diet；PHD）指出以全穀物、蔬果、豆類為核心，與地中海飲食、MIND 飲食等模式皆具有護腦與永續的雙重效益。葉醫師提醒，護腦飲食的效益貫穿整個生命歷程，早在胎兒時期，母體營養選擇可能已悄悄為下一代的大腦健康埋下伏筆，任何階段的長期飲食不當，都可能在數十年後增加失智風險；然而，即使較晚才開始健康飲食，仍可觀察到保護效益。

運動的效益同樣重要，葉醫師指出，阻力訓練主要透過促進分泌肌激素（Myokines）護腦，有氧運動則透過提升心肺適能（CRF）並釋放其他運動因子（Exerkines）護腦[6]；兩者路徑互補，合併訓練的認知保護優於單一運動。更關鍵的是「雙任務訓練」：運動後 BDNF（腦源性神經營養因子）攀升、大腦可塑性增強時搭配足夠挑戰性的認知訓練，更能強化認知功能。飲食、運動與認知訓練透過腸肌腦軸協作，配合健康生活型態，是目前最具科學根據的非藥物護腦策略之一。另外，曾受訓於牛津大學精準醫療的葉醫師強調，每位個體的基因、性別與代謝背景獨一無二，需要個人化的護腦策略；尤其女性面臨更高的終身失智風險，更須及早規劃。

葉醫師另一項研究[7]獲哈佛醫學院教學醫院 Brigham and Women's Hospital 選為特別報導論文，並獲美聯社、Fox News、CBS News 等國際媒體報導。該研究發現帶狀疱疹感染與認知衰退風險之間存在顯著關聯，病毒可能透過侵犯神經系統、腦血管損傷及神經發炎等路徑加速認知退化，指向帶狀疱疹疫苗接種作為失智預防新介入窗口的可能性。葉醫師指出，《刺絡針》委員會（The Lancet Commission）已將失智症的可改變風險因子從 2017 年的 9 個（約 35% 的失智風險可預防）、2020 年的 12 個（約 40%），擴增至 2024 年的 14 個（約 45%）。隨著大型公衛流行病學研究持續深化，未來可望發掘更多可介入的風險因子，讓失智症的預防變得更加可能。

綜合上述研究與臨床洞見，雙和醫院提出「321 護腦指南」，即：

3 大飲食原則：彩虹飲食、優質蛋白質與健康脂肪，並減少加工食品。

2 類關鍵運動：結合有氧運動與肌力訓練，融入認知訓練。

1 個核心概念：及早培養「認知韌性」，今日就開始健康生活型態，包括良好睡眠與壓力管理，為自己與下一代的大腦韌性做好健康投資。

李明哲院長表示，科技創新的本質，終究是「以人為本」。面對失智症這場漫長的戰役，雙和醫院從極早期的症狀警覺、精準的生物指標與影像診斷，到後端跨團隊整合的失智症專責病房一條龍服務，支持民眾「在地安老」，更是陪伴無數家屬最堅強、最溫暖的終極後盾。活動最後，在雙和醫院復健醫學部技術長曾雅鈴職能治療師的帶領下，



多位專家一起示範能活化大腦的「護腦操」，呼籲全臺民眾遵循「321 做得早，認知衰退少」口訣，從日常生活起降低大腦認知衰退風險。（文/雙和醫院）【右

圖：李明哲院長致辭】【下圖：雙和醫院李明哲院長（右 3）領軍，攜手北醫大醫學院院長胡朝榮醫師（左 3）、雙和醫院失智症中心主任黃立楷醫師（左 2）、復健醫學部主任陳弘洲醫師（右 1）及葉天忻醫師（右 2）】



- [1] Yeh TS. High-Fat Dairy and Cognitive Health: What Are the Alternatives? *Neurology* 2026;106:e214587.
- [2] Du Y, Borné Y, Samuelsson J, et al. High- and Low-Fat Dairy Consumption and Long-Term Risk of Dementia: Evidence From a 25-Year Prospective Cohort Study. *Neurology* 2026;106:e214343.
- [3] Yeh TS, Yuan C, Ascherio A, Rosner BA, Willett WC, Blacker D. Long-term Dietary Flavonoid Intake and Subjective Cognitive Decline in US Men and Women. *Neurology* 2021;97:e1041-e1056.
- [4] Bazzano LA, Woltz SG. The importance of midlife diet in late life cognitive outcomes. *Am J Clin Nutr* 2022;115:323-324.
- [5] Yeh TS, Yuan C, Ascherio A, Rosner BA, Blacker D, Willett WC. Long-term dietary protein intake and subjective cognitive decline in US men and women. *Am J Clin Nutr* 2022;115:199-210.
- [6] Tari AR, Walker TL, Huuha AM, Sando SB, Wisloff U. Neuroprotective mechanisms of exercise and the importance of fitness for healthy brain ageing. *The Lancet* 2025;405:1093-1118.
- [7] Yeh TS, Curhan GC, Yawn BP, Willett WC, Curhan SG. Herpes zoster and long-term risk of subjective cognitive decline. *Alzheimers Res Ther* 2024;16:180.