

非酒精性脂肪肝的中醫防治

近年來，非酒精性脂肪肝在西方已經成為主要的肝病之一，港人由於生活習慣及飲食的改變，發病率也與日俱增。大部分非酒精性脂肪肝患者都在身體檢查時才發現患病，但其實高危險人群應盡早控制體重、血糖及血脂，做適度的運動。因為正確的飲食模式及良好的生活習慣對非酒精性脂肪肝的防治尤其重要。

文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）

非酒精性脂肪肝可按其嚴重程度，分為單純脂肪化（即脂肪積聚）、脂肪性肝炎、肝臟纖維化、肝硬化，及後可導致肝臟衰竭或肝癌。中醫認為非酒精性脂肪肝屬中醫學脅痛、濕阻、痰濁、黃疸、積聚等範疇，以飲食失調、情志不暢、外感毒邪、稟賦虛弱為主要病因。多因嗜食膏粱厚味，且又缺乏鍛煉，中焦脾胃濕熱蘊結，久則氣滯血瘀，肝失疏洩，氣機不暢，痰凝結聚成病。當中與痰、濕、瘀、積及肝氣鬱滯密切相關。非酒精性脂肪肝辨證屬本虛標實，臨床多以疏肝、健脾、理氣、化痰、化濕為治療原則。除了內服中藥，防治非酒精性脂肪肝還可配合針灸、耳穴貼壓、飲食護理、有氧運動等。



針灸豐隆穴可調理胃腸，健脾化痰。

中醫治療方法

方藥方面，可以古方保和丸、香砂六君子湯、血府逐瘀湯為基礎，再用山楂及薑黃活血散瘀、消食化積，丹參活血化痰，虎杖、茵陳蒿、決明子清肝利膽，連翹理肝氣、舒肝鬱、清肝熱，佛手疏肝理氣，大黃推陳致新，荷葉升發清陽，澤瀉利水滲濕，神曲、萊菔子消食積；法半夏、陳皮行氣化痰、和胃降濁，茯苓、白朮、澤瀉利水濕，化痰濁。而針灸和耳穴方面，可取關元、足三里、中脘、合谷、豐隆、太沖、內關。當中脘會中脘是胃的募穴，與足三里、合谷、豐隆同能調理胃腸，健脾化痰。耳穴貼神門、交感、內分泌、肝、脾，能抑制食慾，加速體內脂肪的代謝及降解。

國醫大師李振華教授認為非酒精性脂肪肝病在肝而治在脾，治宜健脾、和胃、疏肝，方用補脾運濕、降胃消導、理氣舒肝的健脾豁痰湯，藥用白朮、茯苓、澤瀉、玉米鬚健脾利濕；半夏、橘紅、厚樸、砂仁、木香理氣燥濕、祛痰導滯；山楂、雞內金消肉積、化痰滯；石菖蒲、鬱金豁痰行氣；桂枝通陽利濕；桃仁、丹參、莪朮活血化痰。

名家治療經驗

南京中醫藥大學金實教授則認為脂肪肝病關鍵在於痰濕，治宜健脾養肝、調氣血、治痰濁，方選《金匱要略》澤瀉湯合小柴胡湯加減，藥用澤瀉滲濕熱、行痰飲；白朮益氣健脾，以助化痰行瘀；小柴胡湯和解少陽、疏肝理氣，酌加茯苓、茵陳蒿清利濕濁、導滯下行；陳皮、薑半夏、荷葉、山楂燥濕化痰、消食理氣和胃；丹參活血通絡而祛瘀滯；製何首烏補肝腎、益精血，使之燥濕化痰而不傷陰，活血通絡而不耗血。

上海中醫藥大學陳建傑教授又提出肥人多痰濕，非酒精性脂肪性肝的病位在肝，病源於脾的理論，在治法上多運用健脾化濕，藥用白朮、薏苡仁、茯苓，酌加芳香化濁的蒼朮、厚樸、砂仁、豆蔻以護脾胃、助運化、防滋膩。並結合現代藥理，選用荷葉、菊花、決明子為經驗用藥，指出現代藥理研究表明，赤芍、決明子、五味子、山豆根、澤瀉、荷葉、茵陳蒿具減肥、調脂、抗氧化應激及脂質過氧化作用。

荷葉具有減肥、調脂及脂質過氧化作用。

健康小百科

生果熟食更易消化

冬季氣候寒冷，直接生吃水果對胃腸道虛弱者來說，容易消化不良及拉肚子。煮生果可以破壞其細胞壁，因此煮熟水果更容易消化吸收，對於容易腹瀉的人來說，熟食生果對胃腸道的刺激減小，而且口味酸甜還能開胃。再加上某些水果帶皮在煮熟之後，會讓這些成分滲入到果肉當中，因此整體的保健成分也會隨之增加，從而產生藥效作用。比如說，隻果（蘋果）皮比果肉含有更多的果膠和花青素，柑橘皮中含有非常多類黃酮物質和多種精油，其中很多是藥物成分。柑橘皮也是果膠含量最高的材料之一。

但很多人會擔心，高溫烹煮下水果中的營養成分會被破壞，例如維生素C。然而實際上，大部分水果的維生素C含量都不是特別高，比如隻果、梨和桃。吃1個隻果，通常連一日中維生素C所需量的10%都達不到。至於其中的鉀、鎂、有機酸、果膠、纖維素等成分，更是不怕高溫。類黃酮等多酚類物質也只有部分損失。所以，將水果煮熟不會導致其營養損失。

問題是營養不會損失，不代表不會不利健康。由於煮水果果湯會變酸，需要加



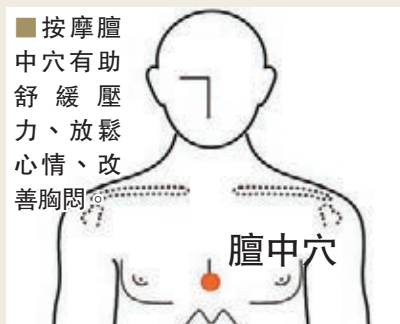
對於容易腹瀉的人來說，蒸煮過後的水果比生水果更易吸收。

入大量砂糖或冰糖來調整口味，所以煮水果湯往往熱量值過高。通常喝兩小碗（每碗150至200毫升）加糖的水果湯，就會喝進去30克糖。糖幾乎不含有人體必須的營養素，對需要控制血糖和控制體重的人來說，甚至可能是弊大於利。所以，吃熟水果的時候，要盡量避免添加過多的糖，包括蜂蜜在內。相對而言，蒸水果就更健康，因為不用添水，所以也不需要那麼多糖來綜合酸味。但不管是煮水果還是蒸水果，對絕大多數健康人而言，每日攝入的水果總量應控制在半斤到一斤的範圍中，不妨生熟水果換着吃。

穴道按摩 破解陰鬱情緒

冬季常常是陰天且雨下不停，心情也容易走下坡。但只要幾個小招數就可以破解陰鬱情緒。外國愈來愈多研究發現，當血清素分泌不足或功能不良，會出現不同程度的心理問題，包括退縮、恐懼、悲觀、記憶衰退、失眠等。影響血清素分泌的因素之一就是光線，若有充足日照，大腦可以分泌足夠血清素，能幫助穩定情緒，到晚上血清素會轉變成幫助入睡的褪黑激素，也可以舒緩容易焦躁的交感神經。冬天容易日照不足，所以情緒也較容易受波動。

如果心情有些低沉或憂鬱，不妨可試試穴道按摩，按摩腳背肝經太衝穴、心包經的內關穴及任脈的膻中穴，都有助舒緩壓力、放鬆心情、改善胸悶。在中醫理論中，心情不好屬於肝氣鬱滯，按壓腳背肝經太衝穴可以舒緩，每次按5到10秒，可按1分鐘。另一個穴位是心包經的內關穴，心包經從手腕內側走到心窩。內關穴位置在手腕，用力的話會出現兩條肌腱的中心點，若覺得穴位不好找，可轉動手腕。當工作壓力大、心情不好，按內關穴會很痠脹，若用刮痧按摩的方式輕刮，也會很容易就發紫，



按摩膻中穴有助舒緩壓力、放鬆心情、改善胸悶。

只要和緩按摩一段時間便可舒緩。有時候胸口很悶，可以嘗試揉按任脈的膻中穴。膻中穴在胸部兩乳頭正中心、心窩的位置，按壓後心肺會比較開闊，也可使用溫灸加強，預防感冒，更有助加強泌乳。憂鬱跟憤怒就像是不斷跑馬拉松一樣勞累，嘆息和發怒更是容易只吐氣卻沒什麼吸氣，身體更缺氧，百病容易上身。改善負面情緒的方法還有在手指引導下，眼睛看到最左邊，然後慢慢移動到最右邊；也可以往上再往下，吸氣時眼睛慢慢往上，吐氣時慢慢往下，透過規律性動作讓情緒快速緩和。開心與快樂關鍵就在深呼吸，大笑更是腹式呼吸極致表現，可以讓身體有氣化。

醫學解碼

癲癇的中醫治療



癲癇患者發病時可能會突然跌倒，意識喪失，四肢抽搐，口吐白沫。

癲癇病俗稱「羊羔風」、「發羊吊」，是由大腦細胞過度異常放電所引起的反覆發作性疾病。其特點為突發性、短暫性大腦功能紊亂，如全身驚厥，失神發作，精神行為紊亂。病變的部位和傳導的範圍不同，其臨床症狀也各不相同。患者發病時，輕者失神發呆、點頭、終止活動；重者突然跌倒，意識喪失，四肢抽搐，口吐白沫，牙關緊閉，兩眼上翻，大小便失禁，甚至窒息死亡，甦醒後一如常人。有的患者會出現單側肢體抽動和小兒多動症，此類疾病在中國發病率約3%左右，多發於兒童期和青春期。

根據病因分為兩大類，一是原發性癲癇，二是繼發性癲癇。所謂原發性癲癇即各種檢查都沒有發現腦部或全身性疾病。而繼發性癲癇則由各種腦部或全身性疾病引起，如先天性腦發育不全或畸形，產傷、顛腦外傷各種病源的腦炎、腦膜炎、腦寄生蟲病、腦腫瘤、腦膿腫、中風、腦血管畸形、腦動脈硬化、腦萎縮。全身疾病如腦缺氧(煤氣中毒、溺水等)、低血糖、尿毒症、心臟傳導阻滯(「阿-斯綜合症」)，子癇、高血壓腦病等。極大部分癲癇病患者沒有家族遺傳史。

西醫治療癲癇主要有藥物和手術兩種方法。中醫認為癲癇的發生是由風、火、痰、瘀為患，導致心、肝、脾、腎等臟氣失調，肝腎陰虛、陰虛則陽亢、陽亢則肝風內動、亢而熱盛、熱盛化火、火極生風、風火相煽為患，另脾虛失運、清氣不升、濁氣降則痰涎內結、痰迷心竅、心血不遂而瘀、瘀則經絡不通、痰阻血瘀上擾清竅，終致癲癇發作。根據發病機理，常採用定刺熄風、平肝瀉火、祛痰開竅、活血化痰等方法治療。可以膽南星、半夏、天麻、鉤藤、石菖蒲、全蠍、僵蠶、蜈蚣、地龍、茯苓、丹參、鬱金、天竺黃、龍骨為基本方加減治療。

1. 針刺治療

主穴：背三針、鳩尾、筋縮、腰奇、間使、額三針、豐隆。
配穴：申脈、照海、神門、關元、三陰交、足三里、太淵、三沖、膻中、血海。
治法：以主穴為主，每次酌情選用4至6穴。背上針取0.6至1.5寸芒針循督脈透刺，如神道透陽關，神道透大椎，腰奇透陰關。進針後中等頻率（120次/分）捻轉1分鐘。額三針為雙側眉衝穴沿膀胱經透刺二針，取此連線為底邊的等腰三角形，另一頂點沿督脈透針。余穴邪實用法，體虛用補法，留針15分鐘，每日1次或隔日1次。

2. 灸灸治療

第1組：大椎、肺俞(雙)、脾俞(雙)、腎俞(雙)。
第2組：中脘、下脘、神闕、氣海、關元、天樞(雙)。
治法：隔薑灸，4至5壯/次，每周2次。2組穴位交替進行。

文：郭岳峰
(香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師)

醫訊

垃圾食品吃太多 恐致大腦萎縮

中央社電吃太多鹽、糖及脂肪含量過高的垃圾食品不僅會使人發胖，還可能影響大腦健康。澳洲科學家近日發現，吃太多垃圾食品可能導致大腦出現萎縮。墨爾本迪肯大學的研究人員對255名年齡介於60歲至64歲區間的老年人的腦部掃描結果進行了分析，他們側重對位於大腦左側專門負責認知和情緒調節的海馬體變化進行了研究。結果發現，常吃垃圾食品的人的大腦海馬體較堅持健康飲食的人略小。

對此，來自IMPACT戰略研究中心的傑卡副教授指出，很明顯飲食習慣會對大腦海馬體的「大小和功能」產生影響。她表示，海馬體是人類大腦中少數會「不斷生成新細胞」的結構之一，而這也意味著飲食對於所有年齡階層都很重要。傑卡還補充說，他們提到的不健康食品通常指那些鹽、糖及脂肪含量較高的食品。此外，她也指出，他們的研究對於阿爾茨海默症的預防和治療具有重要意義。



不健康食品通常指那些鹽、糖及脂肪含量較高的食品。