



■ 高血脂患者有機會誘發冠心病及心肌梗塞。

中醫防治與護理

現代人患上心血管疾病十分普遍，如中風及心肌梗塞，而高血脂症患者更有機會誘發上述疾病。血脂即血液內的脂肪含量，當中包括三酸甘油酯及膽固醇。膽固醇可由人體肝細胞製造，亦可從飲食中經由小腸吸收。高血脂是由於人體內脂肪運輸和代謝出現異常，從而引起血漿中的一種或多種脂質高於平均水準的現代都市常見慢性疾病。 文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）

高血脂是冠心病及腦血管病的主要高危险因素之一，飲食失衡、缺乏運動、肥胖、更年期婦女及中老年人尤須注意。飲食失衡易使血脂超標，尤其是攝取過多飽和脂肪酸或有飲酒習慣者。患有家族遺傳性高血脂症患者，多由糖尿病或肥胖症所誘發。

高血脂症的四種證型

早期高血脂患者每每於血液檢查時才發現血脂異常，一般徵狀不明顯，可出現心悸、胸悶、頭暈、疲倦、失眠、健忘及手足麻痺等。血脂會在動脈血管壁內積聚，形成粥樣斑塊，導致血管收窄及堵塞，嚴重者引起動脈粥樣硬化，繼而誘發冠心病、心肌梗塞、中風、腎功能衰竭等嚴重病患。

中醫認為「肝藏血，脾統血」，肝、脾、腎共同調暢體內氣血津液；若人體膽固醇過高，相當於血脈瘀滯，多為「肝鬱、脾虛、腎虛為本，水濕、痰濁、血瘀為標」，因此，調理肝、脾、腎三臟是防治重點，尤以「行氣健脾化濕」為關鍵。有醫師以菊花、荷葉、決明子、茯苓、澤瀉、忍冬藤、薏苡仁、玉米鬚作清熱消脂之用；以淫羊藿、女貞子、菟絲子、生首烏、黑芝麻、生地黃、澤瀉作補虛清脂之用。就臨床所見，高血脂症主要可以分為以下四種證型：

1. 痰濕內蘊：痰濕內蘊者體型多肥胖，伴胸悶痞滿、頭暈頭脹，甚則肢體困重、睏倦懶動，宜祛濕化痰，和胃降逆，方以溫膽湯化裁，藥用陳皮、茯苓、生薑、石菖蒲、紫蘇葉、竹茹等。飲食宜清淡，忌生冷、肥膩、甜膩，酌用燕麥、生薏苡仁、白扁豆、陳皮、山藥煮粥。
2. 肝膽鬱滯：肝膽鬱滯者往往鬱鬱寡歡，心緒不寧，伴胸悶腹脹、噯氣反酸，女性或伴月經不調，經前乳脹腹痛，宜疏利肝膽，調暢氣機，方以柴胡舒肝湯化裁，藥用柴胡、白芍、當歸、陳皮、香附、川芎等。另外，宜多交朋結友，參與公益活動，積極運動鍛煉，以暢行肝氣。
3. 肝腎陰虛：肝腎陰虛者多形體消瘦，經常熬夜，伴眩暈頭痛、心煩悶熱、口鼻乾燥、失眠健忘，宜滋陰補肝腎，方選六味地黃丸化裁，藥用山藥、枸杞子、茯苓、黃精、玉竹等。尤宜注意作息，避免熬夜，避免進食辛辣濃味刺激性食物。
4. 脾胃陽虛：脾胃陽虛者多形體虛弱，手足溫，伴怕冷怕風，晨起洩瀉，眩暈，或見陽痿早泄，宜溫腎暖脾，化痰痰濕，方選附子理中湯加減，藥用製附子、黨參、乾薑、炒白朮、陳皮、補骨脂、五味子等。飲食宜酌用牛肉、羊肉、雞肉、熟蠔，避免進食生冷、寒涼、冰凍、難消化的飲食。



■ 適量運動有效防治高血脂。

1. 山楂決明烏龍茶
材料：生山楂15克、決明子15克、冬瓜皮20克、荷葉6克、烏龍茶3克。
做法：將生山楂、決明子（包煎）、冬瓜皮、荷葉共煎，去渣取汁，以其湯汁沖泡烏龍茶，代茶飲用，每日1次，每次1至3杯。按醫師建議，可連飲15天。
功效：降脂降壓、活血利水。當中山楂開胃消食、化滯消積、活血散瘀、化痰行氣；決明子清熱明目，潤腸通便；冬瓜皮、荷葉清熱解暑，荷葉且能升發清陽，涼血止血。適用於血脂過高屬血瘀水停者於夏季飲用。

2. 桑寄生蓮子絞股藍茶
材料：絞股藍3克，桑寄生12克，蓮子12克。
做法：將桑寄生、蓮子共煎，去渣取汁，以其湯汁沖泡絞股藍，早上代茶飲用，每日1次，每次1杯。按醫師建議，可連飲15天。
功效：桑寄生祛風濕，益肝腎，強筋骨，安胎；蓮子補脾止瀉，益腎澀精，養心安神；絞股藍性涼味苦、微甘，能清熱、補虛、解毒。現代藥研究顯示，絞股藍具有調節血壓，降低血脂，調節血糖，促進尿酸排泄。適用於血脂、血壓、血糖、尿酸過高、高或異常屬氣虛為本、熱毒為標者飲用。

3. 參麥銀杏葉茶
材料：銀杏葉3克，麥冬9克，花旗參片1.5克。
做法：早上沖泡花旗參片、麥冬及銀杏葉，代茶飲用，每日1次，每次1至3杯。按醫師建議，可連飲15天。
功效：麥冬滋陰生津、潤肺止咳、清心除煩；花旗參補氣養陰，清熱生津；銀杏葉性平味甘、苦、澀，能舒肺平喘，活血化痰，寬胸止痛。現代藥理研究表示，銀杏葉能提高記憶力，並對調治冠心病、心絞痛、高血脂有一定作用。適用於肺虛咳嗽者飲用。

4. 黑木耳豆腐海帶湯
材料：黑木耳20克、豆腐200克、海帶20g、冬菇100克（先浸水）。
做法：用溫水浸洗黑木耳，豆腐切成小塊，海帶洗淨切絲，冬菇洗淨切成小粒。鍋燒熱後先加上湯一碗，再放入黑木耳、海帶香菇，燒沸後放豆腐，最後放入薑絲、食鹽調味。吃黑木耳豆腐海帶飲湯，每周2次。
功效：清熱降脂，適用於高血脂、高血壓、冠心病或肥胖屬實熱者食用。

高血脂症的飲食調護

鑒於高血脂症與飲食的關係最為密切，適當的膳食對防治高血脂症至關重要。預防高血脂症，宜選擇低脂肪、低膽固醇的飲食模式，多食蔬菜水果及豆製品，並適當進食能穩定血脂或降血脂的食材，如大蒜、洋蔥、山楂、冬瓜、向日葵籽、黃豆、豆芽、芹菜、紅蘿蔔、白蘿蔔、冬菇、海帶、海藻、茄子、黑木耳、黑芝麻、金針、綠豆、燕麥、海魚、橄欖油、紅麴（是一種用糯米蒸製後，接種天然的紅麴菌種，經發酵後的暗紅色乾燥粉末）。避免食用動物性脂肪及動物內臟、墨魚、蝦蟹等含高膽固醇的食物。以下介紹四款高血脂症的茶療藥膳，讀者使用以下茶療藥膳之前，宜先諮詢註冊中醫師：

■ 血脂會在動脈血管壁內積聚。

醫學解碼：

中醫治療雷諾氏病

雷諾（Raynaud）氏症是指肢端動脈陣發性痙攣。常於寒冷刺激或情緒激動等因素影響下發病，表現為肢端皮膚顏色間歇性蒼白、紫紺和潮紅的改變。一般以上肢較重，偶見於下肢。雷諾氏綜合症臨床上並不少見。多見於女性，男、女發病比例約為1：10。發病年齡多在20至30歲之間，絕少超過40歲。大多數見於寒冷的地區，好發於寒冷季節。

中醫認為氣虛血瘀、陽虛寒盛為發病的主要因素，而情志刺激和寒邪乘襲為發病的重要條件。因為氣為血之帥，氣行則血行，氣虛血行不暢而發生淤滯，寒邪外淫經絡，令血凝滯而不流，內外合邪，則脈絡氣血瘀阻而發病。本病為本虛標實之證，氣虛、陽虛為本，氣滯、血瘀為標。

根據本病的特點，常以疏肝理氣、益氣溫陽、溫補脾胃、活血通絡為治療大法。隨證選用逍遙散、當歸四逆湯或陽和湯加減治療。對於病情日久，肢端腫脹疼痛或起泡潰爛，伴有口苦心煩，便乾尿赤者，屬寒滯經絡，鬱久化熱毒，治當清熱解毒，活血通絡，可用五味消毒飲合四妙勇安湯治之。

針刺治療

體針：上肢（患側）取手三里、外關、合谷；下肢取足三里、三陰交、解溪、太沖。加疏密波電刺激15至20分鐘，每日1次，或以上述穴位溫針灸，6次為1療程。

灸法

第1組：大椎、至陽、命門、上脘、中脘。
第2組：足三里、膈俞、脾俞、胃俞、腎俞。
建議：每次選1組穴位，隔薑灸或隔附子餅灸，每周2至3次，每次3至4壯。兩組穴位交替運用，6次為1療程。

文：郭岳峰

（香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師）



■ 鍾玲表示預防疾病是從保健開始。 李嘉嘉攝

頻譜保健概念 預防勝於治療

香港文匯報訊（記者李嘉嘉）駿豐頻譜日前舉行發佈會，向各界人士介紹公司旗下的保健產品，並分別邀請了3位患有腎病、鼻敏感及坐骨神經痛的用家分享使用產品後的感受，大會又安排了頻譜指導老師楊光女士及鍾玲女士介紹頻譜原理及應用，楊光同時亦擔任國家體育總局訓練局頂尖運動員的專職頻譜指導老師。

頻譜到底如何與保健扯上關係？楊光就從物理學的角度解釋：「在溫度高於絕對零度以上的一切物體都可以輻射電磁波。人、動物、植物和各種微生物都是物質，能向周圍空間發射多種信息，可產生電場、熱場和光效應場，這些物理的頻率和光譜等參數的綜合稱為『生物頻譜』。」她表示，生物頻譜產品就是模擬人體正常狀態的頻譜場，使其匹配吸收產生諧振，從而調整失調的人體頻譜場至正常平衡狀態，使正常的頻譜場更加穩定，以達到保健的作用。

記者親身嘗試了該公司的頻譜保健儀，躺於保健床上，再於上半身蓋上一件U型的保健儀器近30分鐘，使用後，上半身（特別是面部位置）感受到一股微熱。據悉，保健儀是透過頻譜技術，改善局部血液迴圈、促進腫脹消退、降低肌張力及緩解肌痙攣等，或能對經常對着電腦而頸痠背痛的人有所幫助。另外，鍾玲亦跟記者分享了保健之道：「時下都市人很多時候有病才看醫生，但其實無論年紀大或後生仔女都應該要有保健概念，因為預防疾病是從保健開始。」



■ 楊光即場向眾人介紹頻譜原理及應用。 李嘉嘉攝

防治高血脂從生活入手

除了注意飲食，高血脂症的生活護理亦十分重要，主要可從控制體重、運動鍛煉及遵從醫囑三方面着手。首先，是控制體重。透過均衡及適量飲食，控制熱量攝取，少油炸，多清蒸水煮，以維持合理體重；減肥不宜過速，以每月減不多於1公斤為度。其次，是運動鍛煉。適量的運動能有效消耗體內過剩的熱能，促進新陳代謝，強化體內的脂蛋白酶的活性，因而有利於甘油三酯的分解。根據自身情況，選擇合宜的運動方式及運動量，以一天不超過一小時為度，可選散步、慢跑、打太極拳。最後，是遵從醫囑，定時服藥。尋求註冊中醫的專業意見，服用商譽良好而安全可靠的藥物，嚴謹遵從煎煮及服藥方法，按時按量地服用處方。中西藥需間隔服用，若身體有異常情況，應立即求醫。

總而言之，調整生活作息，充分休息，運動鍛煉，勞逸結合，動靜得宜，避免過勞緊張，是防治高血脂症的要訣。



■ 陳綺明以拉筋來舒展筋骨。

星之保養

陳綺明多樣化運動激活關節

香港文匯報訊（記者李嘉嘉）亞姐出身的陳綺明（Betty）曾奪得「最上鏡小姐獎」及「最完美體態獎」，是公認的美人。然而，美麗背後的她原來食得清淡兼常做運動。愛運動的Betty分享道：「我每天約做半至一小時運動，但要適可而止，考慮自身的狀態及個人想針對的部分，患傷風感冒時就要暫停運動，避免身體過勞。」



■ 陳綺明愛做運動。

運動及做一些舒展筋骨的動作，而且會做不同類型的運動，例如帶同愛犬一同行山及玩滑雪機，而夏天則會選擇游泳，因為單一運動不夠完整，做多樣化的運動才能激活身體不同的關節。她又表示別小看平時一些公婆婆婆常常在公園搵手搵腳好像很簡單，但其實可以透過這些拉筋及伸展運動活動到身體不同的部分。

另外，做運動要補充適量水分，但亦切忌一次過飲大量的水，Betty透露曾因跳dance後流了很多汗，然後即飲大量的水，但竟見暈！她及後找出原因：「原來是因為一次過飲太多水，溝稀了血糖，其實應該要逐點逐點飲，運動前後亦不能吃太多，可選擇吃生果、橙及麥皮。」