

心臟病不容忽視 陰陽調和促康復

早前，高以翔因心源性猝死，不禁讓大家覺得表面上很健康的人，卻因心臟病而死，於是引起大家關注心臟病的情況。其實，心臟病是香港主要殺手病之一，泛指各類與心臟有關的疾病，而嚴重心臟病可引致心臟和肺衰竭，使人氣促，大大減低活動能力。在各種心臟病當中，冠狀動脈心臟病（冠心病）更是引致心臟病死亡的主因。近年來，冠心病患者年齡有愈趨年輕化的跡象，患者或在第一次病發時，因心臟肌肉缺血壞死，造成心律不齊而死亡，情況不容忽視。

文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長）

圖：藍永豪博士、資料圖片



多吃蔬果會降低腦中風及心臟病死亡的風險。

上工治未病 應定期覆診

要預防冠心病，先要知道冠心病的高危因素，包括吸煙、缺乏體能活動和長期受到壓力等不良生活方式所形成的高血壓、高血脂、糖尿病及肥胖，而家族成員曾患有心臟病，也會增加患病風險。

因此，不吸煙、保持均衡飲食、減少進食高膽固醇和高脂肪的食物、經常做體能活動、維持適當的體重和腰圍、時刻舒緩壓力均有幫助。鑒於持續的高血壓和高血糖容易引致動



若患有高血壓或糖尿病等慢性疾病，則應接受治療，並定期覆診。

脈硬化，若患有高血壓或糖尿病等慢性疾病，則應接受治療，並定期覆診。

飲食防病

長期大量飲用酒精會破壞心臟肌肉細胞，影響心肌功能；香煙內的成分可令血壓增高及心跳加速，增加心臟負擔，亦令血液黏性增加，容易造成血管阻塞，引致動脈硬化；暴饮暴食可引致肥胖，增加心臟負擔；進食過量高脂肪及高膽固醇食物如豬蹄肉、肥牛肉、雞腳和含高反式脂肪的食物如酥餅、蛋糕、蛋撻、油炸鬼，久而久之，會加速脂肪斑塊聚積在血管內壁，阻塞血管通道，若冠狀動脈受阻塞，血液供應減少，心肌缺氧可出現壞死而造成冠心病。

因此，戒煙酒，少食肥甘厚味是最基本的要求。健康飲食之道在乎均衡配搭，定時飲食，並適可而止。



避免進食過量高脂肪及高膽固醇食物。



健康飲食之道在乎均衡配搭，定時飲食，並適可而止。

運動防病

體胖會增加心肺負擔，過量脂肪也會積聚在血管壁內，使血管硬化和受到阻塞。控制體重的有效方法，莫過於堅持運動。除了早上要太極、八段錦外，還可進行的中等強度的帶氧運動，如步行、踩單車及游泳等。帶氧運動對鍛煉心肺有所裨益，宜循序漸進，量力而為並持之以恆。目標是讓自己在一星期做不少於兩小時的中等強度體能活動，從而強化心臟功能，防止血管老化和增加心肌血液循環。

堅持恒常運動，例如早上到公園耍太極、八段錦。

情志防病

生活處境的突變、繁忙的工作、緊張急促的生活方式、持續而過度的壓力或可使心跳加快和血壓上升，增加心臟負擔。因此，宜作息定時、勞逸適度，凡事早作準備，放鬆心情，若做到「處之泰然，隨遇而安」，每每能促進精神健康，對身心都有好處。

導致心源性猝死的兩大元兇 心律不正 心肌梗塞

幾乎每隔一陣子，便會從新聞得知有運動員或名人猝死，明明上一秒仍然能跑能跳，怎知道下一秒便已昏倒在地，撒手塵寰。突然來襲的死亡十分可怕，因此我們更應加深對猝死的認知，將發生的可能性減到最低。

突然來襲的死亡

高以翔早前因心源性猝死。猝死，可以分為心源性猝死或非心源性猝死。前者是指因心臟問題而導致的突然死亡；而後者則是指因心臟以外的因素，如腦神經或呼吸道疾病而引發的突然死亡。心源性猝死佔猝死個案的大多數，患者通常在發病後一小時便會死亡。

35歲以下發病人士通常都是患有先天性心臟病而不自知，而35歲以上的發病人士則多數是因為心血管疾病突然發作，其中心律不正及心肌梗塞是導致心源性猝死的兩大元兇。雖然猝死幾乎是無法預測，但是不少人在發病之前數小時會感到胸口痛、呼吸急促、眩暈、嘔吐、身體發熱或出冷汗等症狀。

不少發病的運動員其實本身都患有相關的心臟疾病，他們在靜態的時候未有出現症狀，然而當他們運動時心臟受到的壓力會增加，需要動用人體的後備力量，這會讓身體出現超越靜態的表現，隱藏的問題逐一浮現，而猝死就是隱性心臟病唯一而殘酷的表現。患病的運動員很多時身體都出現過警號，然而他們習慣了不適的感覺，未有加以留意。

是否防不勝防？

心源性猝死是不少運動員難以逃過的鬼門關，正因為無法得知什麼時候會被死神找上門，所以更顯得可怕。雖然心源性猝死嚴格來說是很難預防的，但就如其他疾病一樣，想維持健康體態，最緊要的還是要接受檢查，了解自己的身體狀況，再根據問題對症下藥。

患有嚴重心律病，比如心室顫動、過速的病人，可以接受手術植入心臟除顫器。這個裝置一旦偵測到異常，便會輸出電流，令心跳回復正常。若果想從日常生活入手，預防心臟病，便要謹記以下三點：

- 一、多做運動：帶氧運動，包括跑步、踩單車及游泳，能夠鍛煉心肺，但是切忌不能急於求成，量力而為、循序漸進便可。
 - 二、飲食健康：減少進食過量高脂肪及高膽固醇食物，避免膽固醇積聚在血管內壁，造成血管堵塞。同時，亦應少碰煙酒，防止有害物質破壞心臟功能。
 - 三、心靈放鬆：壓力大也有可能對心臟造成負荷，如血壓上升或心跳加速，因此應保持心靈放鬆，減少對心臟的影響。
- 突然的死亡任誰也不希望面對，為了自己的健康以及身邊心愛的人着想，應定期接受檢查，並且好好愛護心臟，避免在一瞬間失去所有。
- 如想獲得更多健康資訊，可瀏覽 <https://virtusmedical.com/health-tips>。

文：心臟科專科張仁宇醫生

心臟病相當於中醫學提及的胸痹、心痛，是一種因氣機不暢、情志失調、飲食不節、寒邪內侵、陽氣不足等誘發心脈失養阻滯而出現以胸部悶痛為特徵的疾病，其典型症狀包括心悸、乏力、胸悶、氣短，胸痛放射至後背。

藍永豪博士



證論治為原則，使用中藥、針灸、推拿、按摩、拔罐、食療等多種方法，務要使心臟病患者達到陰陽調和而促進康復。

胸痹心痛的病位在心，與肝、脾、腎關係密切，「心脈痹阻」是發病關鍵。胸痹心痛多屬本虛標實、虛實夾雜，發作期以標實為主，緩解期以本虛為主。在治療原則方面，根據「急則治其標」，急性期着重「通」，即透過「豁痰祛瘀，疏肝理氣」以治標；如屬寒凝心脈，需祛寒活血；如屬氣滯心胸，需行氣和血；如屬痰濁閉阻，需豁痰開竅；如屬瘀血痹阻，需化痰通脈。

在胸痹心痛的緩解期，以「緩則治其本」為原則，着重「標本兼顧」，即以「豁痰祛瘀、疏肝健脾、補氣養心、益陰扶陽」為法；如屬心氣不足，需補養心氣；如屬心陰虧損，需滋陰養血；如屬心陽不振，需溫陽益氣，總之要按體質及病情進行針對性治療。

病人在心臟病發時，心絞痛的程度會加劇，持續時間會延長，病徵還包括心悸、眩暈、出汗、噁心並四肢乏力，心臟衰竭的患者更會氣促和雙腳浮腫。

而冠心病的成因，是膽固醇層在冠狀動脈內壁積聚，令動脈管腔收窄，以致心臟的血液供應減少，患者往往會在劇烈運動後產生壓迫性的心絞痛，痛楚可擴散至手臂、肩膀、頸部和下顎，但休息後便會有所好轉。

急則治其標 緩則治其本

中醫學以陰陽五行及臟腑氣血為考慮，通過望、聞、問、切，四診合參的方法，以辨



拔罐



針灸

常用於防治胸痹心痛的藥材，舉例如下：

- 一、川芎性溫味辛，個大飽滿、質堅實、油性大、香氣濃、斷面黃白者質優，能活血祛瘀，行氣開鬱，祛風止痛。
- 二、延胡索性溫味辛、苦，個大、飽滿、質堅、色黃、內色黃亮者質優，能活血散瘀，行氣止痛。
- 三、三七性溫味甘、微苦，個頭圓大飽滿、身乾、個大、體重堅實、斷面灰黑色、無裂隙者質優，能止血，散血，定痛。
- 四、紅花性溫味辛，花色紅黃、鮮艷、乾燥、質柔軟者質優，能活血通經，散瘀止痛。
- 五、紅景天性平味甘、苦，大小均勻、斷面棕褐色者質優，能益氣活血，通脈平喘。
- 六、瓜蒞性寒味甘、苦，顆粒飽滿、淡黃白色、整齊不碎、不出油、無核殼者質優，能潤肺，化痰，散結，潤腸。



延胡索 紅景天

- 七、薤白性溫味辛、苦，個大、飽滿、質堅、黃白色、半透明者質優，能通陽散結，行氣導滯。
- 八、柏子仁性平味甘，粒大，飽滿、油性大而不泛油、無皮殼雜質、黃白色者質優，能養心安神，潤腸通便。
- 九、酸棗仁性平味甘，酸，粒大飽滿、外皮紫紅色、無核殼者質優，能養心補肝，寧心安神，斂汗，生津。



薤白 柏子仁 酸棗仁

「全營養食品」雞蛋

雞蛋是一種最優質、最天然的補品，價格不貴，且蛋白質含量高，是海參的兩倍。雞蛋中含有豐富的脂溶性維生素，包括維生素A、D、K等，對於人體健康都至關重要。從中醫角度來說，雞蛋更是一種獨一無二的「平衡」食品。雞蛋中含有珍貴的卵磷脂，可以幫助脂類代謝，有助於降低血脂。蛋黃中的脂肪以單不飽和脂肪酸為主，其中一半以上正是橄欖油當中的主要成分「油酸」，對預防心臟病有益。

性微寒，蛋黃性微溫；蛋清能清熱，蛋黃能補血，其功效媲美阿膠。每100克雞蛋黃含鐵7毫克，儘管其鐵吸收率只有3%，但雞蛋原料易得，食用保存方便，而且還富含其他營養素，蛋黃中的兩種抗氧化物質：葉黃素和玉米黃素，能保護眼睛不受紫外線傷害。它們還有助於減少患白內障的風險。早上吃個雞蛋，對用眼過度的電腦族也大有益處。雞蛋中的蛋白質對肝臟組織損傷有修復作用。蛋黃中的卵磷脂可促進肝細胞的再生，增強機體的代謝功能和免疫功能。



雞蛋

都離不開雞蛋，如何首烏煮雞蛋、桑寄生煮雞蛋、杜仲蛋和醋泡雞蛋等。雞蛋黃中的卵磷脂、卵黃素等，對神經系統和身體發育有很大作用。卵磷脂被人體消化後，可釋放出膽鹼，促進大腦發育，改善記憶力，預防老年癡呆。進入冬季，通常止咳就應以潤燥為先。用蒸雞蛋加白糖，有潤燥止咳的療效。蒸雞蛋加白糖，是一個傳統的止咳方，重在養陰清熱、潤燥止咳，對風熱感冒引起的乾咳少痰效果最好。將雞蛋打到碗裡，撒一勺白糖，上鍋蒸熟即可。