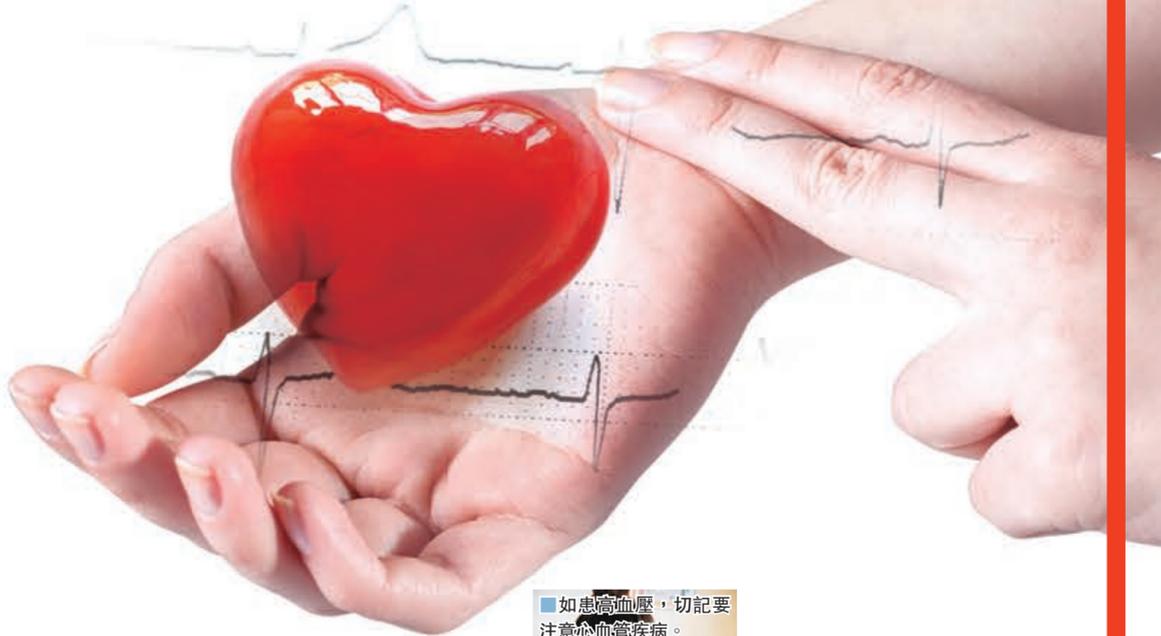


# 中醫把脈心血管疾病 病種多務必注意防治

早前，小黃鬼鴻升初判死因為「主動脈剝離」，這是心血管疾病的一種，但不是常見情況。然而，心血管疾病是一組心臟和血管疾患，是全球的首要死亡原因，並為世界所有地區人口早逝和長期殘疾的主要原因之一，其主要包羅了高血壓、中風、心臟病（如冠心病、風濕性心臟病和先天性心臟病等），還包括外周血管疾病、深靜脈血栓及肺栓塞，因此大家也務必特別注意。

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



如患高血壓，切記要注意心血管病。

## 慢性疾病高血壓與中風

高血壓是指血壓持續處於高水平的一種慢性疾病，以成年人來說，若收縮壓持續處於140毫米水銀柱（mmHg）或以上，或舒張壓持續處於90毫米水銀柱或以上，便是患上高血壓。若收縮壓處於120至139毫米水銀柱之間，或舒張壓處於80至89毫米水銀柱之間，則屬於前期高血壓。

高血壓病屬於中醫「眩暈、頭痛」等病證範疇，病位在心、肝、脾、腎。臨床診治高血壓首當辨虛實：實者肝陽亢盛，常夾痰濁上蒙，痰血阻滯，治當平肝潛陽，祛痰活血通絡；虛者肝腎陰虛，水不涵木，腦髓失養，心脾血虛，治宜滋補肝腎兼以養血安神。

中風屬腦血管意外，是由於腦部血管「阻塞」或「爆裂」，令腦組織不能得到充分的養料和氧氣，受影響的神經細胞因而壞死，產生各種神經症狀。中風是以突然昏倒，不省人事，伴口歪舌斜、流口水、半身不遂、言語不清、視覺障礙、感覺異常、大小便失禁、偏身麻木、神志不清或不經昏仆而僅以口舌歪斜為主症的一類疾病，嚴重者甚至昏迷或死亡。

中醫認為，因患者在氣血、陰陽失衡的前提下，出現情志失調、飲食不當、勞慾過度等誘因，引起氣血逆亂，直沖犯腦，導致腦脈阻滯或血溢腦脈而發病。

從中醫而言，氣血虛衰，腎精不足的長者；勞慾過度、氣血逆亂的成年人；陰虛火旺，肝陽上亢的瘦弱者及痰瘀內阻、經絡不通的肥胖者均有患中風的風險。

## 冠心病與心臟病的關係

冠狀動脈心臟病，簡稱冠心病，是心臟病的一種。冠狀動脈是負責輸送氧氣及養分到心臟肌肉的血管，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胸悶痛，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。病人在心臟病發時，心絞痛的程度會加劇，持續時間會延長，病徵還包括心律紊亂、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。

心臟病則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。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，緩則治其本」，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。

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



藍永豪博士

食物、經常做體能活動、維持適當的體重和腰圍、時刻紓緩壓力均有幫助。

## 傳統複方製劑與現代中藥



麥冬

其實，具抗心肌缺血的複方製劑較多，以活血化痰、行氣止痛為主的製劑多數都應用了丹參和黃芪。丹參性微寒味苦，以條粗壯、色紫紅者為佳，能活血調經，祛瘀止痛，涼血消癰，清心除煩，養血安神；黃芪性溫味甘，以根條粗長、菊花心鮮明、空洞小、破皮少者為佳，能補氣固表，利尿托毒，排膿，斂瘡生肌。

傳統複方製劑炙甘草湯、金匱腎氣丸等具抗心律失常作用。炙甘草湯又稱「復脈湯」，藥用炙甘草、人參、大棗、生地黃、阿膠、麥冬、麻仁、生薑、桂枝、清酒，能益氣滋陰，通陽復脈；金匱腎氣丸藥用附子、桂枝、乾地黄、山茱萸、山藥、澤瀉、茯苓、牡丹皮，能補腎助陽。

現代藥理研究顯示，兼具抗心肌缺血和抗心律失常作用的中藥如人參、麥冬、川芎和冰片等，人參的生理活性成分為多種人參皂苷，人參總皂苷通過增加冠脈血流量，清除自由基，抗脂質過氧化及鈣通道阻滯等作用發揮改善心肌缺血和保護缺血心臟的作用。麥冬性涼味甘、微苦，以飽滿、皮細、糖性足、木心細、內外淡黃白色不泛油者為佳，能滋陰生津、潤肺止咳、清心除煩。參麥注射液是由人參、麥冬製成的靜脈注射劑，具有益氣固脫，補心復脈，養陰生津的功效。另有研究表明，主要由川芎和冰片組成速效救心丸有鈣拮抗劑作用，能減慢心率，抗心肌缺血，減少缺血心肌耗氧。

## 心血管藥食兩用藥材

一、粉葛性涼味甘、辛，以塊大、質堅實、色白、粉性足、纖維少為佳，能解肌退熱；發表透疹；生津止渴；升陽止瀉。



粉葛



山楂

現代研究表明，葛根所含的總黃酮和葛根素對心血管疾病有較好的治療效果。

- 二、山楂性微溫味酸、甘，歸脾、胃、肝經，能消食、健胃、行氣、化痰、止瀉。據報道，山楂適合中老年人心臟衰弱，高血壓，冠心病，心絞痛，高脂血症，陣發性心動過速及各種癌症患者食用。
- 三、蜂蜜性平味甘，歸肺、脾、大腸經，能補氣、養陰、潤燥、緩急、解毒、潤腸、通便、潤肌膚、潤肺、止咳。有報道指出蜂蜜含有具抗氧化作用的酚，可保護心血管健康。

## 均衡搭配健康飲食之道

現代醫學已證實，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，增加心臟負荷，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，增加心臟負荷；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搭配，定時飲食，並適可而止，宜按照個人體質，根據時令特點，選擇最符合個人的食材，合宜地烹調和搭配，達至符合養生的要求。

## 少食肥甘鹹味食物。



## 宜少食甜膩炸物。



## 食得健康

文、圖：兩文

## 天然迷你蘋果 都市人輕食甜點

近年，大家極為注重健康飲食，旨在將健康、天然有營養的產品每天帶給全球，原產自新西蘭的Rockit Apple 樂淇蘋果，是首個獲得聯合國註冊的迷你蘋果品種，亦是透過將兩種經典蘋果培植而成的新品種，集香甜、多汁、爽脆於一身，櫻桃般的顏色小巧可愛，不打蠟外皮，亦不易氧化，營養價值更比一般蘋果高，是現代都市人於繁忙生活中輕食甜點的新選擇，更是營養控制的好幫手。

本來蘋果果皮富含豐富的營養，尤其是纖維素，可惜市面大部分蘋果果皮都打上蠟，影響口感。這迷你蘋果



櫻桃般的顏色小巧可愛。

在新西蘭的生產線預先清洗後直接包裝的，全部自動化，不上蠟，打開即可食用，此品種的蘋果皮特別薄，而且沒有任何苦澀的味道。

加上，其結實爽脆的果肉、纖細的果核，令整顆蘋果的可食比例提高，有充足的甜度和汁量，當中的營養價值更比一般蘋果高，在鉀含量方面比市場上普遍的蘋果高出65%，能量供應及纖維量亦分別高出19%和10%，細小的體積又能輕易放進小孩的飯盒中作飯後果，也適合作為小孩子的零食。

而且，這蘋果品種抗氧化能力強，切開後半小時左右都不變色，果肉變色時間比一般蘋果還要久，適合用以製作沙律，保持賣相潔白爽口。

對於有高度健康意識的人士，以及對子女及自己都有汲取高營養食物習慣的家庭，相信這迷你蘋果是有營、健康、方便之選。



一筒有五個迷你蘋果。



香港註冊中醫師 楊沃林

## 小桑葉 大用途

洪小姐是個愛美的女士，她最近發現自己多了很多白頭髮，令她非常不開心。她去了幾間養髮護髮中心，花了不少錢，收效甚微。她來找我治白髮，我給她服用黑芝麻粉和桑葉粉，她有點懷疑這些粉的功效。我告訴她，如果能長期用新鮮桑葉煮水洗頭，一定會有一頭烏黑亮麗的靚頭髮，不會脫髮和生白髮。

桑葉，是疏散風熱、清肝明目、養肺潤燥的常用藥物。它主要用於外感風熱，外感風熱就是有發熱、有怕風的感覺；發熱惡風、咽喉紅腫、頭痛頭暈以及風熱目赤，再就是用於肺熱和肺燥咳嗽。

## 桑葉有六大好處：

- 一、潤腸通便  
桑葉既是中藥材，也是一種綠色蔬菜，裏面含有很豐富的膳食纖維，可以促進腸道的蠕動，是便秘的好幫手，尤其是現在天氣乾燥很容易出現便秘的情況，如果你最近出現了排便不暢的難題，不妨試着吃一點桑葉，桑葉的膳食纖維可以起到潤腸通便的效果，刺激胃液的分泌，幫助人們排便。
- 二、降低血壓  
桑葉裏面富含的槲皮素可以起到擴張血管的作用，改善心臟裏面的血液循環，此外桑葉裏面γ-氨基酸丁是一種腦神經傳達物質，可以促進腦部的新陳代謝，維護腦部地區的血液環境，從而促進血壓下降。
- 三、降低血糖  
桑葉中含有具有抑制血糖上升的藥理作用，可用於防治和治療糖尿病。桑葉原物具有抑制血糖上升的功能，其主要成分成分是桑葉中的「生物鹼」，能刺激胰島素分泌，降低胰島素分解速度。
- 四、減肥清脂  
桑葉茶可以減肥，就是與桑葉「消腫」、「清血」的作用有關。桑葉茶之所以能夠消腫，是因為桑葉有利水的作用。利水作用與利尿作用不同，不光可以促進排尿，還可以使積在細胞中的多餘水分排走。此外桑葉的提取物，對動脈硬化還能起到一定的抑制作用，降低血液裏面的膽固醇濃度，防止血脂升高。
- 五、延緩衰老  
桑葉是一種有很好的抗氧化作用的食材，裏面富含的槲皮素、維生素C等成分可以有有效的抑制和清除體內的自由基，起到延緩衰老的目的。
- 六、淡化色斑  
經常用桑葉水來洗臉，可以起到改善和調節皮膚組織新陳代謝的作用，並且還能減少黑色素在皮下組織的沉澱。因此臉上有雀斑的女性，可以嘗試用桑葉水洗臉，每天清洗三次，堅持一段時間就能看到臉上的黃褐斑顏色明顯變淺。

## 泡桑葉喝有禁忌：

- 1、不要過度飲用，保持正常的飲水量即可；
- 2、桑葉性寒，脾胃不好的人以及生理期的女性不適合飲用；
- 3、空腹不要喝桑葉水；
- 4、孕期女性不宜飲用。