



香港註冊中醫師
湖南中醫學院中醫內科博士
李灼珊

心悸很常見，基本上無害，或由身體氣血不足、受驚過度等所引致，假如心悸和中醫所稱的「血瘀體質」有關，原來是可用中藥作針對性改善。到底什麼是「血瘀體質」？中藥又如何改善心悸？這次邀請註冊中醫師、湖南中醫學院中醫內科博士李灼珊分享一些食療改善心悸。

中醫看心悸 中藥助補虛



■心悸可以由憂慮過度所致。

■患者應時刻保持情緒穩定。

■黨參

■元肉

■山楂煲水有益健康。



李灼珊表示，心悸在字面上有「驚青」的意思，在中醫學上，是實實在在的一種病。所說的心悸，其實近似西醫的「心律不正」，心跳過快或過慢都屬於此。正常人的心跳是每分鐘約70下，若非有心感受，通常自己是感覺不到的。相反，如果你常常感覺到自己的心在跳，就可能是心律過快的一類病症。

部分人的心律過快是由心臟病、高血壓等引起，但大多數心悸本身都沒有心臟病。不過，心跳太快會引致氣促、精神緊張、疲倦無力、頭暈眼花等，而長期的心跳過快更會引致心臟勞損、心臟肥大等嚴重症狀，因此不可不留神。

到底心悸是什麼原因引起的？李灼珊表示，心悸可分為虛證和實證：

- 虛證心悸：多是因為身體氣血不足，心臟失氣所致。
- 實證心悸：病因包括有受驚過度、憂慮過度、精神過度刺激、藥物中毒、外感病邪（例如某些病毒）等。

當中又以虛證的心悸較受中醫重視，大部分心悸病若經過一段長時間沒有治好，即使本來是實證，也會「久實成虛」。中醫認為「虛則補之」，若是氣血虛的心悸，必須補氣血再加些安神的中藥，便可有幫助。李灼珊介紹以下一條治療虛證心悸的經驗方：

黨參5錢、元肉5錢、酸棗仁5錢、熟地5錢、白芍4錢、柏子仁3錢、浮小麥5錢、絲瓜絡5錢、厚朴3錢、麥冬5錢、甘草2錢。

李灼珊解釋指，此方主要用黨參、元肉、熟地、白芍補氣血，以酸棗仁、柏子仁、浮小麥來安神定心，絲瓜絡、厚朴則可寬心散氣解心結，而麥冬可去心火。方中的藥很平和，但就需要服食較長時間方可穩定病情，所以必須有耐性。服藥前有疑問就應先諮詢註冊中醫師。

體內瘀積不清或致冠心病

然而，有部分心悸是和「血瘀體質」有關。「血瘀體質」是指體內易有瘀積，用西醫的說法就是體內血液運行不暢，或當有內出血時不易消散，有這體質的人大多面色晦暗無華、口唇色暗、眼眶暗黑、胸脅作痛，婦女或有痛經，舌質青紫或有紫斑，脈沉澀不暢。身上或有固定部位的疼痛，時發時癒，或頭痛、胸痛、脅痛、小腹痛。血瘀體質者若不及時糾正，容易有心悸，日後亦有可能引發冠心病、肝硬化、胃及十二指腸潰瘍出血、血液病及腫瘤等。

其中一個有效的食療方舉例如下：

山楂改善血瘀體質方

材料：山楂肉15克。

做法：將山楂放清水煮熟，飲水食山楂。每日1次，連服1月。

功效：散瘀、化痰、活血、提神、清胃、增進食慾、降血脂。

留意症狀 及時就醫

心悸通常不需要治療，不過，以下症狀需要特別注意，因為它們可能反映你的心臟正在受損中，例如心悸伴隨有心臟病發作的跡象，像是胸部、手臂或是背部疼痛、呼吸急促和感覺暈眩，必須立即就醫。

- 頭暈目眩。
- 昏厥。
- 意識喪失。
- 呼吸困難。
- 出汗過多。
- 胸部疼痛、壓力或收緊。
- 手臂、頸部、胸部、下巴或上背部疼痛。
- 靜息脈搏每分鐘逾100次。
- 呼吸急促。

健康生活 預防心悸

- 經常運動：除可以提高免疫力外，更可強化心肺功能，進而保持身心健康。
- 均衡飲食：養成少鹽、低脂、低糖及高纖的飲食習慣，盡量少吃高糖的食物，多攝取膳食纖維。
- 避免煙酒：吸煙喝酒會加重心悸的發生，尤其抽煙很容易傷害心血管進而造成阻塞。
- 減攝咖啡因：雖然有研究證實，喝咖啡不會造成心律不正，但如果喝咖啡會心悸，或是體質問題，建議少喝一點。
- 情緒要穩定：心悸很多時候都與緊張、亢奮的情緒有關，所以保持平穩的情緒非常重要，瑜伽、太極、冥想或呼吸練習都有助紓壓。

心律不正 中風危機增5倍

心律不正是一種很普遍的心臟病，它泛指任何不正常的心跳或心律問題。心律不正有多種類型，其中以心房纖維性顫動最常見。據估計在香港大約有百分之一的人患有心房纖維性顫動。雖然它不是即時致命的疾病，卻會令出現中風的危機增加5倍，患心臟衰竭的機會增加3倍及死亡的機會增加2倍。

心律不正是指任何不正常的心跳或心律。當人處於靜止狀態時，正常的心跳是每分鐘60至100次，而心律保持穩定。當心跳過慢，例如每分鐘少於60次；或心跳過快，例如處於靜態時心跳每分鐘多於100次，便可能是患上心律不正。有些病人心跳速度正常但不規則，他有可能患上異位心搏（或稱早搏）或心房纖維性顫動。

來源：醫管局智友站