責任編輯：蔡淑芬　美術編輯：吳敏玉

版權所有　翻印必究

中華醫藥

逢周一、周五刊出

大公報 Takungpao

二〇〇九年四月二十七日　星期一

網址:http://www.takungpao.com　e-mail:tkpmxtsk@takungpao.com　FAX:2572 5593

辨證食療　國際藥膳食療學會專欄

《中華醫藥》與國際藥膳食療學會合辦

雙周刊　下次刊出：5月11日

圖片及食譜製作：彭珍

高脂血症之藥食防治

□鄔麗妹醫師

血脂是人體生命細胞基礎代謝的必需物質，其中甘油三脂參與人體內的能量代謝，而膽固醇則主要用於合成細胞漿膜、類固醇激素和膽汁酸。但如果血脂過高便會引起動脈粥樣硬化、冠心病、胰腺炎等嚴重危害人體健康的疾病。高脂血症在臨床上可簡單分為高膽固醇血症、高甘油三脂血症、混合型高脂血症和低高密度脂蛋白血症四類。現代都市人多偏向高脂飲食，缺乏運動，精神壓力增加，這些都是導致高脂血症的主要原因之一。由於許多高脂血症患者早期並無任何症狀和異常體徵，往往是在體檢時才被發現的。

▲現代研究指杜仲和決明子都有降血脂作用。中醫認為杜仲有補腎功能；決明子則能清肝明目、潤腸通便

中醫古代文獻並無「血脂」這個名稱，但《黃帝內經》中則有「脂者」、「油脂」、「脂膜」等記載。而《靈樞・衛氣失常》篇：「脂者，其血清，氣滑少。」是最早論及「脂者」的記載。歷代中醫醫籍中，類似高脂血症及由此引起的動脈粥樣硬化等併發症的臨床表現和治法可分別見於痰飲、心悸、眩暈、胸痹、卒中、眞心痛等病症中，一致認爲痰濁與機體陰陽失衡是形成本病的主要病因病理因素，其病因病機包括飲食不節、情志失調、年邁體虛。

臨床辨證分四型

臨床辨證可分爲四型：1.**痰濕內阻型**——多見於肥胖之人，經常頭暈脹痛，胸脘痞悶，甚則嘔噁痰涎，身沉肢重，乏力倦怠。2.**肝膽鬱滯型**——平素性情抑鬱，善嘆息，伴胸脅脹痛，脘痞噯氣，泛酸苦水，婦女可見月經不調。3.**肝腎陰虛型**——多見於中年以上形體並不豐腴者，常眩暈，耳鳴，頭痛，肢麻，腰膝痠軟，口咽乾燥，五心煩熱，健忘難寐。4.**脾腎陽虛型**——多形體肥胖，形神衰退，常頭昏頭暈，耳鳴，齒搖，腰膝痠軟，形寒怕冷，手足欠溫，腹脹納呆，腸鳴便溏，陽痿滑精。

辨證論治有藥方

中醫治療高脂血症是以辨證論治爲原則。痰濕內阻者，當治以健脾燥濕，化痰降脂法，如方選二陳湯、六君子湯、五苓散、異功散、瓜蔞薤白半夏湯之類。肝膽鬱滯者，宜疏肝解鬱，利膽降脂，如選用柴胡疏肝散，逍遙散、茵陳蒿湯等。肝腎陰虛者，宜滋補肝腎，養陰降脂，可選用二至丸、杞菊地黃丸、左歸飲、滋水清肝飲。脾腎陽虛者，則治以健脾溫腎，化濁降脂，可選用附子理中丸、人參建脾丸、右歸丸、腎氣丸、眞武湯等。目前最常用的降血脂中藥有山楂、草決明、澤瀉、首烏、川芎、丹參、茵陳、荷葉、杜仲、決明子、菊花等。

◀黑木耳、白木耳、香菇、磨菇等菌類食物，不單營養豐富，而且能降血脂，特別是黑木耳，中醫指其性走血份，有涼血、止血和血養榮之功

▼中醫指海帶能軟堅消癭；現代研究證明海帶有止血降壓防癌的作用

適當飲食降血脂

高脂血症患者除了接受藥物治療外，還應配合適當的飲食以達到降低血脂的效果。首先，在日常飲食中應減少飽和脂肪酸和膽固醇的攝入，如肥肉，肝、腦、腎等內臟，骨髓，海產品如魷魚、貝類等，各種動物油、奶油及其製品等，因食物中的飽和脂肪酸（即動物性脂肪）增多時，能使血漿膽固醇明顯升高。而食物中的不飽和脂肪酸（即植物油）增多時，反而可以降低血漿膽固醇和甘油三脂，所以烹調用油應盡量用素油如玉米油、葵花籽油等。

平時多吃富含維生素的食物（如新鮮蔬菜、水果、瘦肉及魚類等）和富含谷固醇的食物（豆類及其製品）。因爲維生素有促進脂質代謝的功能，而谷固醇則有抑制小腸吸收膽固醇的作用。高甘油三脂血症患者還須嚴格限制糖類及總熱量的攝入。以下的蔬菜有明顯的降血脂功效;生薑、葱、蒜、洋葱,胡椒等辛辣之品；木耳、南瓜、黃瓜、蘑菇、香菇、銀耳、胡蘿蔔、莧菜、芹菜；此外，魚類、海帶、玉米、燕麥，均有降血脂的作用。

其中值得特別介紹的是木耳。木耳味甘性平，入胃、大腸經，有滋補、益胃、活血、潤燥及除垢等功效。據美國明尼蘇達醫科大學的研究，木耳具有很強的抑制血小板凝集，降低血脂和血黏稠度，減少動脈粥樣斑塊和抗血栓形成等功能，是高血壓、冠心病患者理想的食療養生佳品。如木耳肉片湯、木耳煮海參這些美味菜餚，除了能降血脂外，也有滋陰潤燥，補腎益精的功效。

▲高脂血症者可將黑木耳納入日常必食之物，作炒菜、煲湯均可，如木耳金針紅棗烏雞湯，既降脂降壓又有補益作用；黑木耳煮魚、煮海參，亦為鮮美有益的高脂血症食療

菊花

金銀花

中藥泡水代茶飲

此外，平日亦可用以下中藥泡水代茶，長期飲用具有明顯降低血脂作用：杜仲，有補益肝腎、降低血脂、抗動脈硬化、增強機體免疫力等功能；山楂，有消食化積、活血化瘀、降血壓、降血脂等功能；決明子，有清肝明目、潤腸通便、降低血脂等功效；丹參，有降血壓、降血脂、增加冠狀動脈血流量、改善微循環、調整心率、提高肌體免疫力等功效；茵陳，有利膽、解熱、保肝、擴張血管、降血壓、降血脂功效；菊花，有清肝明目、消炎解毒、抗血栓、解熱鎮靜、增加冠狀動脈血流量、降低血壓血脂功效；何首烏，有補益肝腎、養血烏髮、降血脂、促進血細胞新生等功效；山楂二花茶（山楂、菊花、銀花），具有健脾、清熱、降血脂功效。

高脂血症患者除了藥物和飲食治療外，應戒煙禁酒，平時適當參加體力勞動，注意勞逸結合，調節心理平衡，保持情緒穩定，這樣便可以把血脂控制在一個正常的水平。

▲洋葱、粟米、黃瓜、薑、葱、蒜、等瓜蔬，富含維生素，能促進脂肪代謝

▼山楂有明顯的降脂降壓功效

▲高脂血症患者日常可用菊花銀花與山楂泡茶飲用，有平肝清熱及降壓降脂作用

編者按：

由本港多家大學中醫藥學院的教授和專家聯合本地中醫師、營養師等組成的「國際藥膳食療學會」早前在港正式成立，學會致力提倡推動藥膳食療文化的普及。

《中華醫藥》邀得學會合作，逢隔周一(雙周刊)推出《辨證食療》——國際藥膳食療學會專欄，由中醫專家及營養學者執筆，撰寫臨證食療專文，與業界及讀者分享，敬請留意。

小啓：

今天稿擠，《康健與你》專欄暫停刊出一次。

港大中醫藥學院臨床研究

招募更年期綜合徵女性患者

香港大學中醫藥學院現正進行一項「中藥治療更年期綜合徵的臨床研究」，並公開徵求符合條件的本港女性參與臨床研究，詳情如下：

臨床研究的內容——

①12星期的藥物治療

②2次抽血化驗

③4次徵狀評估及問卷調查

（參試者所有的藥物和化驗費全免）

歡迎年齡介乎45-55歲，沒有嚴重病患，在3個月內沒有使用過激素替代治療的更年期綜合徵的女性參加是項研究。

招募參加人數：72人

報名及查詢：鍾醫師（電話：25890478）

參加人士可登入http://www.hku.hk/chinmed下載報名表格，填上個人資料，傳眞或寄往香港薄扶林沙宣道10號，香港大學中醫藥學院鍾麗丹中醫師收。

中醫藥講座

中央圖書館周六講座：

香港婦女如何預防乳癌

香港大學中醫藥學院由5月至8月舉辦一系列中醫藥健康講座，由學院教授及中醫師主持，歡迎市民參加。5月2日（星期六）下午2時30分至3時30分，在銅鑼灣高士威道66號香港中央圖書館地下演講廳，由陳建萍博士主講「香港婦女如何預防乳癌」；5月23日（星期六）下午2時30分至3時30分，在同一地點，由朱藹美博士主講「鼻咽癌電療化療後的中醫治療」。講座費用全免，有興趣參加市民可電話留座：25890439／25890498；或登入http://www.hku.hk/chinmed網上報名。

醫學新知

先心病介入封堵技術 進入陶瓷時代

【本報記者袁秀賢廣州電】長久以來，先天性心臟病一直是困擾社會的一大痼疾。時任美國心臟病學院院士和廣東省心研所副所長張智偉教授在會議期間發布了一項關於Cera陶瓷膜封堵技術的研究，該臨床實驗研究將於今年4月完成所有病人入組。截至目前，該實驗進行平穩有序，無重大併發症的出現。其試驗結果將改變現有先心病介入治療格局，爲廣大先心患者帶來福音，引起與會專家的關注。

張智偉認爲，在先心病的診療技術上，傳統的外科開刀技術不僅造成患者肉體上的痛苦，介入封堵技術成爲無數先心病患兒及其家庭的希望。在過去的幾年中，中國以深圳先健科技爲代表的先心病介入封堵技術研發機構始終專注於新一代先心病介入封堵技術的研究，並取得了長足發展，此次其推出Cera陶瓷膜封堵器是一個典型例證。

張智偉說，Cera陶瓷膜封堵器是指在原先鎳鈦合金封堵器（以下簡稱原封）表面包裹一層陶瓷膜（氮化鈦TiN），這種陶瓷膜將大大提高封堵器的耐腐蝕性和生物組織和血液相容性。數據顯示，Cera的耐腐蝕性是常規鎳鈦合金封堵器的8倍，顯著降低了封堵器鎳離子的析出，相應顯著降低了由於鎳離子析出對封堵器、對人體的各種中遠期不良副作用。

早在2006年，Cera陶瓷膜封堵技術陸續在海外開始臨床人體實驗，到目前爲止，已有超過1000例成功植入的經驗，預計在2009年上半年可獲得歐盟市場許可。在中國，Cera陶瓷膜封堵器已進行大規模隨機／多中心臨床實驗。其中由張智偉教授牽頭開展的11家臨床醫學中心，樣本量爲432例的Cera陶瓷膜封堵器臨床實驗研究將於2009年4月完成所有病人入組。該實驗是迄今爲止在中國進行的最大規模的多中心／隨機先心病介入治療器械臨床實驗。截至目前，該實驗進行平穩有序，無重大併發症的出現。

認識中醫藥　逢周一刊出

服中藥的飲食禁忌

爲了確保中藥的療效能夠更好的發揮治療作用，服用中藥時需要對一些食物忌口，通常應注意以下幾點：

1・服中藥時不要喝濃茶，因爲茶葉裡含有鞣酸，與中藥同服時會影響人體對中藥中有效成分的吸收，減低療效。

2・服用中藥時不宜吃蘿蔔（服理氣化痰藥除外），因蘿蔔有消食、破氣等功效，特別是服用人參等滋補類中藥時，吃蘿蔔會降低補藥的效果，影響藥物的補益作用。

3・消化道疾病如肝炎、慢性胃腸炎患者，在服用健脾、溫胃和胃藥時，禁服大蒜，大蒜中含有大蒜素能刺激胃腸黏膜，使所服的中藥不能有效地發揮治療作用。

4・服中藥煎劑及丸藥時，宜忌生、冷、油膩。因爲生、冷類食物刺激胃腸，影響胃腸對藥物的吸收，油膩食物不易消化和吸收，而且油膩食物與藥物混合，更能阻礙胃腸對藥物有效成分的吸收，從而降低療效。

此外，患有瘡、皮膚病者忌食魚、蝦、蟹及羊肉、豬肉等食物。水腫患者忌食食鹽。肝炎患者忌食辛、辣、油膩。

中醫脊醫　逢周一刊出

「瞓覺的問題」(4)

在選擇合適的床褥時最好要親自躺在床褥上，感受該床褥的軟硬度是否適合自己，這是非常重要的。如果睡在床褥上時，感到腰部懸空，則表明床褥太硬。相反，如果睡在床褥上時，感到好舒服而身體陷入床褥中央裡，那麼表示該床褥是太柔軟了。理想的床褥應是感覺到身體是緊貼着床褥，而脊椎骨是會感到有支持力，而能保持自然放鬆狀態。

可以嘗試用手去摸和拍打床褥，如果在床褥的表面上能觸摸到彈簧，則表示床褥質料太薄，睡覺時身體便會被彈簧頂着而感到不舒服。若用手拍打床褥時，感覺有點「鬆浮」，即表示床褥「內膽」與表面之間有空隙，不能有效地承托身體，床褥會容易變形。另一個測試就是將床褥獨立豎起來，觀察該床褥能否直立，如果出現彎曲變形或甚至不能豎起，那麼說明該床褥比較粗糙。

由於每個人對軟硬度有不同的需求，夫婦之間也不一定滿意同一的床褥，爲此可能需要選購左右兩邊密度不同的床褥。

買一張合適的床褥是一項十分值得的投資，當然我們要好好的愛惜它。爲了個人衛生、保護床褥及潔淨，我們應該定期更換床單，每天醒來後應該用厚的床簾覆蓋着床褥，並且定時用吸塵器吸走塵埃和污垢。我們亦要定期除開床簾和床單好使床褥通通風，如果可以的話，放在陽光下曬一曬。我們要注意床褥是用來承托睡眠的身體，最好不要在床褥上進行跑跳的動作，以免損壞它或令到自己受傷。愛惜床褥的另一動作就是定期翻動，這樣亦會令到床褥長壽多一點。

黃施博　註冊脊醫・註冊中醫