

# 養生 yang sheng

## 養生循環線：

養生門 · 辨證施食 · 中西營養兩面睇 · 中醫素食養生 · 大廚健康美食

香港衛生署的數據指出，嚴重高血壓患者可引致心臟病、中風、腎衰竭及腦退化症等，全港每年有四分之一死亡個案與高血壓有直接或間接關係，情況不容忽視。

高血壓的定義，是指人體動脈血壓的持續升高（不是偶然突發情況造成），超出正常範圍——收縮壓超過150mmHg；舒張壓超過90mmHg。

**編者按：**《中西營養兩面睇》是以中醫養生學和西方營養學的觀點，針對現代社會常見慢性病，為讀者提供實用健康管理知識的專題版面。

從今天起，逢每月最後一個星期三於養生版與讀者見面。我們邀請本地專業註冊中醫師和註冊營養師，就現今普遍出現的「六高」症狀——高血壓、高血糖、高血脂、高膽固醇、高尿酸和高體重，分析成因，提供病案實例和正確調理方法。本篇首先從都市人最常見又頗「危險」的高血壓談起。且看中醫師和營養師怎麼說——



## 中醫：高血壓病5成因

中醫對治療高血壓的想法和做法，與西醫不大相同。西醫主要以藥物降低、控制「血壓升高」的症狀，而中醫則是把診治焦點放在「造成血壓升高的原因」上，例如作息不正常、長期睡眠不良，造成「陰虛陽亢」，或代謝不良而成「痰濕阻滯」，然後針對不同原因，給予治療方法。記者訪問了香港註冊中醫師馮玖，在她的私人診所內，就見到不少高血壓病人接受中醫針藥並施的治療。

「近年隨着港人對中醫的認受性增加，有不少高血壓病患由於不想長期依賴西藥（也擔心有副作用），轉求中醫藥治療。」馮玖對記者表示。她說，其中也有一些病人服用西藥後未能把血壓降至理想水平，轉而求診中醫。

馮醫師指出，在中醫古代文獻中沒有「高血壓」的記載，也沒有等同的中醫病名。以中醫的觀點認為，高血壓由於人體的陰陽平衡失調，導致臟腑運作失常而產生的病變。因此，中醫治療高血壓注重整體的調整，使身體氣血陰陽恢復平衡狀態，預防併發症的發生，達至治未病的目標。

她進一步解釋，高血壓病的形成是一個長期的病理過程，不由於單一因素，而是由體質、精神、飲食、七情（情緒）、勞欲等多種因素交互作用所致。體質的陰陽偏衰，稟賦不足、臟腑虧損等為發病的常見原因；高度精神緊張，勞倦過度或強烈的精神刺激等是發病的常見因素。馮醫師舉例說，如恣食肥甘或煙酒過量，或嗜食麻辣味而聚濕生痰、助陽化火，皆為不可忽視的發病因素。

馮玖從中醫養生學角度出發，分析了高血壓病的五大成因——七情內傷、飲食不節、疲勞過度、久坐少動和年老虧虛。

其中，現代人工作緊張壓力大，情緒過激影響了心、肝、脾、肺、腎的運作機能，造成如肝陽上亢、心脾兩虛等臟腑失調，導致出現高血壓常見症狀，如頭痛、暈眩、心煩失眠、腰膝酸軟等。

此外，飲食不節是指飲食過度嗜好偏食或某種食物攝入不足，致使體內營養過剩或部分營養不良，導致陰陽失調而疾病發生。如嗜食肥甘厚味過度飲酒，則易傷脾聚濕，生痰蘊熱，痰蒙清竅或痰熱生風，發為眩暈或中風。

馮醫師又舉例，久坐少動過度安逸，又不運動，易使人氣血不暢，脾胃功能減弱，久之則神疲力竭，氣血運行不暢，易罹患疾病。如同時久坐少動，又嗜食肥甘，體內多餘熱量不能充分利用，則易化痰生濕，壅阻氣機，表現為體質肥胖，動則氣短，頭昏腦脹。

至於年過半百或步入老年，肝腎虧虛，精血衰少，如不作合理調養，起居飲食無節，易致陰虛陽亢，變生痰、火、瘀、虛的複雜症候，血壓上升，容易發生胸痹心痛、中風偏癱等心腦血管疾病。

因此，保持情緒平穩，避免過度緊張；保持良好的睡眠；合理調整飲食和生活習慣，有助預防高血壓病的發生。馮醫師指出，輕微的高血壓病人可透過飲食、運動（如深呼吸、打太極拳等）、情緒控制和針灸、推拿等調治，有助改善病情。但她強調，情況嚴重及久病者必須求醫控制病情。

馮玖中醫師



## 醫食同源降壓妙品

馮玖醫師表示，中醫主張醫食同源、相得益彰。在日常飲食調理上，向讀者推薦了多款具降壓功效和輔治功能的藥食兩用妙品——菊花、杞子、決明子、荷葉、山楂、黑白木耳和芹菜。

菊花有清熱瀉火、平肝明目的作用，枸杞子則可滋補肝腎，用菊花單獨泡茶或兩者搭配煮成茶飲，幫助降血壓，特別適合陰虛陽亢的患者，但陰陽兩虛（虛寒）的人並不適用。

決明子茶也有清火、利尿功用，可幫助調節血壓，改善患者頭痛、頭暈不適，不過低血壓、易腹瀉的人不宜食用。（決明子先放白鑊慢火炒香再煮水飲用。）

此外，芹菜含大量鉀，可幫助排出體內的鈉，避免多餘水分滯留體內，造成血壓升高。以中醫來看，芹菜（中芹菜又稱藥芹）有清熱祛濕的作用，高血壓患者可以打芹菜汁喝，或煮湯食，記得一定要吃芹菜葉，是維生素C等營養精華所在。

滋陰益氣的黑白木耳，適合高血壓患者列入日常飲食裡，有助抗凝血，改善血管硬化情況。

山楂所含的成分可助消化、擴張血管、降低血糖、降低血壓。同時經常飲用山楂茶，對於治療高血壓具有明顯的輔助療效，可用山楂果片煮水適量作茶飲。

中醫科研已證實，荷葉的浸劑和煎劑具有擴張血管、清熱解暑及降血壓之效。同時，荷葉還是減肥去脂之良藥。治療高血壓的飲用方法，可用鮮荷葉半張（乾荷葉一張）洗淨切碎，加適量的水，煮沸放涼後代茶飲用。

本報記者 蔡淑芬



▼ 芹菜清熱祛濕

▼ 黑白木耳

▼ 山楂

▼ 菊花平肝瀉熱

▼ 荷葉

▲ 決明子利尿清火

# 高血壓

# 中西營養

# 兩面睇

## 血壓高的阿威

**體**重195磅，身高170厘米的阿威，42歲、已婚、育有2女，從事公共交通管理。日吸一包香煙，但沒有飲酒習慣。

**高血壓有遺傳因素**  
阿威家族有遺傳性的高血壓問題，自己於2008年確診患上高血壓；血壓徘徊14×10之間。2009年開始需以藥物控制病情，包括每日1粒50毫克Losartan（降血壓藥）及1粒Hydrozide（利尿劑）。服藥期間，阿威的血壓仍維持在13×8×水平。2014年初，阿威因多種病纏身及身形問題，終於決心找營養師。

當時的阿威，體重已達195磅，比建議的健康體重超出40多磅。阿威的脂肪率有34%之多，超出標準起碼7%！42吋大肚臍也超出世衛WHO建議，令阿威很困擾！臨見營養師前，阿威作了身體檢查

，發覺尿酸值有464umol/L，超出理想指標的210-428umol/L。

**高血壓與不良飲食及生活息息相關**  
阿威一日三餐喜愛外出用膳：早餐常吃牛肉湯通粉、煎雙蛋配火腿/腸仔及多士等；午餐跟晚餐的飲食大致一樣，多是煎炸扒加黑椒汁碟頭飯。假日則喜歡吃大餐、與親友燒烤時食用大量香腸、丸類及肉扒類等等。

綜觀阿威平日的飲食，肉多穀少，經常缺乏蔬果，亦喜愛高鹽食物（如火腿、紅腸、梅菜蒸魚、鹹蛋肉餅）再拌以濃味醬汁享用。飲料多是加入糖漿的檸檬茶及高飽和脂肪的3合1的咖啡。

運動，對阿威可說是絕無僅有，加上每晚晚飯後，經常在沙發上邊看電視邊吃高脂、高鹽的零食（薯片、果仁及肉乾）……然後睡著；長期不均衡的飲食，導致阿威肥胖及健康欠佳，患上高血壓、過胖及痛風症。

## 營養師建議

要改善阿威的健康，營養師作出以下建議：

**1 減肥：**過胖令體內脂肪增加，不單積聚皮下表層，更圍繞着內臟（包括心臟），增加心臟負擔，增加患上高血壓的機會。美國心臟病協會指，每減10至20磅，即可改善血壓，可見減肥是阿威改善血壓的第一步。

**2 減外食：**將一日三餐外出用膳，減至每日最多1-2次。

**3 減鹽/低鈉飲食：**平日鹽分控制至每餐1/3茶匙；避免經常進食高鹽的零食（如薯片及鹽焗果仁）；醃製品及罐頭食物如香腸和午餐肉，及加工調味料如豆豉、咖喱和海鮮醬等要減少進食。阿威習慣改以無添加糖乾果或焗焗無鹽果仁作小食，亦多選用天然調味料如黑椒、蒜蓉、葱粒或乾瑤柱作新鮮食材的醃料。

**4 增鉀/高纖：**在家多準備五穀及蔬果，例如綠葉菜、西蘭花、番薯、糙米、全麥包等，因它們含纖維、維他命及鉀、鎂等礦物質，有助降血壓。營養師更教阿威自製薯仔粟米沙律及生菜番茄吞拿魚三文治，餐後再配以橙或香蕉，以增加飽肚感，及減少食無益零食的機會。

**5 優質蛋白質：**過量肉食增加尿酸偏高及肥胖問題，故要阿威進食適量的蛋白質，並以優質新

鮮蛋白質食材為主，例如雞蛋及魚類，特別是富含Omega-3的深海魚如吞拿魚、三文魚及鱒魚等，均有助減膽固醇及降血壓。

**6 清淡筵菜：**飲食以低飽和脂肪、低膽固醇、低脂為主。以往愛吃的肥膩食物，如梅菜扣肉、牛腩河、腸仔/午餐肉的高脂醃製肉、焗豬扒飯及動物內臟等高脂食物，要盡量避免，改選用新鮮瘦肉如蒸水蛋、燒春雞及烤鰻魚等，達到減全日脂肪少於三成的目的。

**7 足夠的鈣：**除高脂、高糖的咖啡及奶茶外，阿威平時很少接觸其他含鈣食物；攝取足夠的鈣質，有降血壓的效果；反之，咖啡因會阻礙身體吸收鈣質，所以阿威現在每天多進食深綠葉菜及飲用高鈣脫脂奶，亦可進食低脂乳酪等，以代替咖啡及奶茶。

**8 帶氧運動：**有鑑於阿威無論工作或是在家中，全日都是靜態活動，營養師因而建議阿威嘗試較容易及方便在家做的帶氧運動，以助燃燒多餘的脂肪。阿威一星期會在家做兩次踏步機，每次約30分鐘。

**9 良好生活習慣：**營養師要求阿威在午飯後散步，晚飯後多站立及做一些伸展及肌肉鍛煉運動，來消磨平日用以吃零食的時間，並培養活潑生活習慣。

## 後記

經過5個月跟營養師的指示，及在飲食及生活上作出改善及努力，阿威血壓情況大有改善，跌至100/69。醫生示最終配合營養師的建議，將降血壓藥及利尿劑兩種藥物，劑量減半。

阿威體重減了41磅，降至154磅，身體脂肪亦達到健康指標的17.8%，成功撇走16.3%脂肪。現在踢走大肚臍，健康多了。營養師已着阿威盡快再作身體檢驗，跟進尿酸情況。

補充資料	阿威檔案				
	體重(磅)	脂肪比例(%)	腰臀比例	血壓	尿酸值
見營養師前	195磅	34	1.04	137/85	464umol/L
見營養師後	154磅	17.8	0.9	100/69	待覆
*正常值	134-147磅	17-23	≤1.0	120/80	210-428umol/L

\*只適用於阿威



經過專業營養師指導調整生活習慣，阿威前（左圖）後（右圖）判若二人

## 高血壓小貼士

1、除家族遺傳因素外，肥胖及超標的腰臀比例，是增加患上高血壓及高尿酸的源由。

2、世界衛生組織(WHO)指標，理想血壓應保持120/80或以下，如血壓持續高於140/90，就列作高血壓一期。血壓以上壓數值較為重要，因為隨年紀增長及血管硬化的原故，上壓均易上升。

3、血壓高人士，要注意在服用降血壓藥的同時，應避免進食西柚或以西柚汁「送」藥，以免影響藥性。

蔡衍彤 (Kammy Choi) 註冊營養師



美國俄亥俄州立大學 (The Ohio State University) 醫學營養科榮譽學士，美國營養師協會會員。Kammy在「米施洛營養健康中心」擔任註冊營養師，主要負責體重管理、病患食療及編寫烹飪教室等工作。

**米施洛 · MSL**  
創辦於1986年  
專業健康 Since 1986

「米施洛營養健康中心」成立於1986年，是香港第一間營養中心。多年來，「米施洛」透過提供各項專業營養服務，包括體重控制及病患飲食治療、健康講座、餐單設計、撰寫營養叢書及專欄、多元工作坊等，協助香港人活出健康的人生。  
網址：www.mslhk.com