

調節「三高」調理臟腑

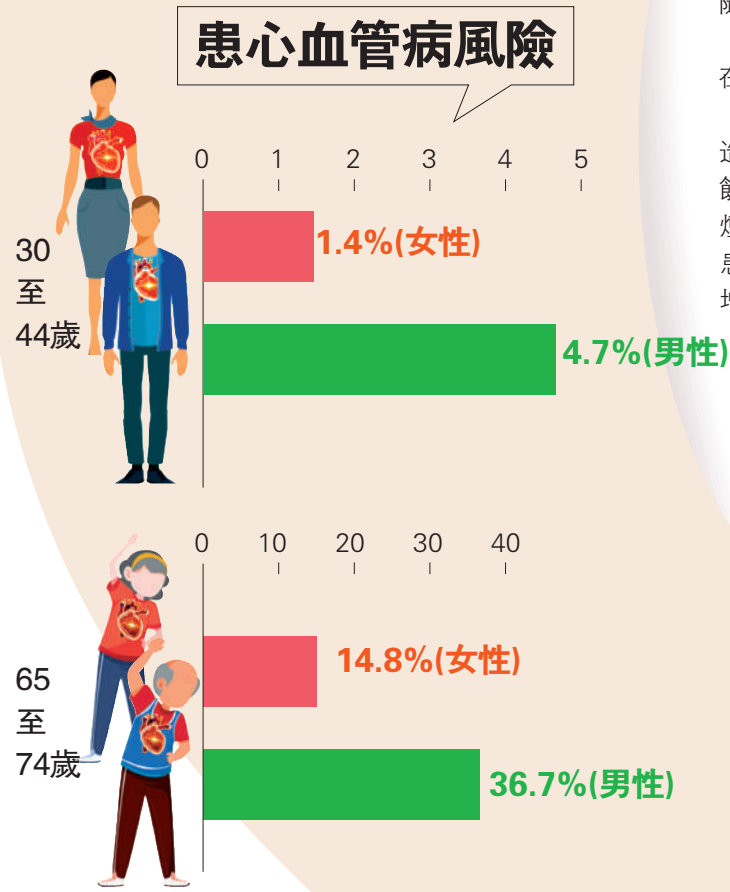
衛生署早前發表2020-22年度人口健康調查，指出未來10年內，30歲至74歲人士患上心血管疾病，包括冠狀動脈心臟病（冠心病）、中風、周邊動脈血管疾病和心臟衰竭等的平均風險為11.4%，即每1000名該年齡組別人士中，可能會有114人在未來10年內患上前述的心血管疾病。中醫有治未病的理念，對於防治心血管疾病方面，有一定效果。

張浩然

中醫

防治心血管病

罹患心血管疾病的風險會隨年齡增長而增加。



人們罹患心血管疾病的平均風險，會隨年齡增長而上升。（見附表）

其實，心血管疾病在香港相當普遍，在最常見的致命疾病中更高居第三位。而「三高」（高血壓、高血脂、高血糖）是造成心血管疾病的基礎因素，另外，不良飲食習慣，缺乏運動，加上精神壓力，吸煙及遺傳等因素影響，香港人「三高」的患病率持續上升，令各種心血管病的風險增加。

中醫將心血管疾病患者區分為六大類型，包括「濕熱鬱結型」「肝鬱化火型」「胃熱腑實型」「脾虛痰盛型」「脾腎兩虛型」及「氣滯血瘀型」。註冊中醫陳宇傑指出，心肝脾等臟腑功能失調，加上痰濁瘀滯等病理產物積聚，影響血脈運行而造成心血管病。具體的病因為：

（1）臟腑功能減退：中年以後，臟腑機能逐漸減弱，尤其心臟、腎臟與心血管關係密切。

（2）飲食不節：過食肥膩甜滯之品，損傷脾胃，聚濕成痰，阻滯血脈。

（3）情志所傷：過度憂慮、憤怒等情緒，會影響臟腑氣機運行，氣滯則血瘀。

（4）勞逸失調：長期缺乏運動，久臥傷氣，導致氣血運行不暢；過度勞累，缺乏休息，耗傷心神。

五招預防調攝

陳醫師指出，通過強心健脾疏肝化痰祛瘀等中藥，能改善血管狀態，有效預防及治療各種心血管病，可由以下五方面着手去預防調攝：

（1）防治「三高」

高血壓、糖尿病、高膽固醇都是引致冠心病的危險因素，調節「三高」對防治冠心病十分重要。

中醫藥從體質着手，對「三高」有較穩定的調節作用，並同時調理臟腑功能，預防併發症。已服用西藥的患者，亦可與中藥互相配合。

（2）日常生活

避免缺氧——冠心病患者氣機不暢，供氧不足容易引發不適，因此應注意保持居住環境空氣流通，減少出入人多擠迫的地方。

注意寒熱——中國古代醫學著作《難經》云：「損其心者……適其寒溫。」太過寒冷和炎熱的環境均會加

重心臟負擔，衣着需留意保暖和散熱。

情志調養——保持心境開朗，避免過於憤怒、激動等情緒波動。

（3）運動保健

生命在於運動，康復鍛煉有助防治心臟病，關鍵是選擇適合的運動，應以帶氧運動為主，避免過於劇烈和競爭性的運動。

研究證實，太極拳可提升心肌梗塞病人的攝氧量，氣功可預防心腦血管疾病，還有八段錦、瑜伽等，均對心血管病人有益。

（4）飲食宜忌

宜清淡，少食肥甘厚味，忌煙酒。避免過飽。過飽時胃部會壓迫心臟，加重心臟負擔，宜少食多餐，晚餐只宜七八分飽。

《黃帝內經》云「心病者，宜食薤」，可適當多食葱、蒜等，有助理氣行滯。

（5）穴位保健

以拇指揉按以下穴位，每次10分鐘，有助疏通與心臟相關的經絡氣血，包括內關穴（在手掌面關節橫紋的中央，往上約三指寬的中央凹陷處），膻中穴（位於胸部，在前正中線上，兩乳頭連線中點處）。



高血壓患者宜「三高」共管

對於高血壓患者而言，在管理血壓和心率水平的同時，還須進行血脂的管理。已經罹患糖尿病、血脂異常的患者，也是高血壓的高危人群。

專家指出，「三高」（高血壓、高血糖、高血脂）共管將能產生「1+1>3」的協同作用，顯著降低心腦血管事件以及慢性腎臟病的發生率及死亡率。

作為引起心血管疾病的最高危險因素之一，高血壓可導致心、腦、腎等靶器官損害，引起冠心病、心力衰竭、腦出血、腎衰竭等疾病。高血壓治療的根本目標是降低發生心腦腎及血管併發症和死亡的總危險，通過降低血壓，有效預防或延遲腦卒中和心臟病、心力衰竭、腎功能不全等併發症發生。高血壓患者需要定期監測自身血壓水平。

高血壓病人除了管理血壓和心率水平，還須關注血脂

南瓜 補中益氣

藥食同源

都市人生活節奏急促，有些人對起居飲食講求快速及效率，變相會選擇高油高鹽高糖的快餐食物，既無營養亦增添身體的負擔。不少人因此患上「三高」（高血壓、高血糖、高血脂）及糖尿病，很多美食都要戒口，但卻不包括南瓜，相反地，南瓜堪稱為「三高」及糖尿病人士的恩物。大公報邀請香港專業烘焙職業訓練中心黃文煒博士、國際中藥及食品發展聯會主席蕭漢松為讀者講解如何製作「南瓜冰皮月餅」。

為什麼南瓜都可以算得上是中藥食材？根據藥典記載，蕭漢松指出，南瓜性味甘、溫，歸脾、胃經，有補中益氣、清熱解毒

之功，適用於脾虛氣弱、營養不良、肺癆、水火燙傷等情況。此外，《本草綱目》言其「補中益氣」。

南瓜其實都含有糖分，那麼，為什麼糖尿病患者能進食南瓜？原來，南瓜含有碳水化合物、β-胡蘿蔔素、菸鹼酸等，與白米飯相比，膳食纖維豐富，可以減緩血液中葡萄糖的吸收，並延緩血糖上升，但吃多了，仍然會影響血糖。

大公報記者 李嘉琪（文） 張凱文（圖）



感清新。▶南瓜冰皮月餅口

南瓜冰皮月餅

材料：南瓜、吉士粉、水、糕粉、冰皮（市面上可以購入冰皮，如果很白即是代表有很多漂白劑）各適量。

做法

- ①南瓜去皮去籽，切粒煮熟。
- ②煮熟的南瓜加入吉士粉中，然後加水煮，用小火煮成蓉。
- ③南瓜蓉放置在糕粉中。
- ④將糕粉與南瓜蓉搓至不黏手。
- ⑤南瓜蓉分切成每份130克。將每份南瓜蓉放在糕粉上，來回搓成球狀。
- ⑥分切4克冰皮。將分切好的冰皮，用手或棍在糕粉面上推開拍扁。
- ⑦將球狀的南瓜蓉放置在冰皮上，並用冰皮將南瓜蓉包好並搓成球狀。
- ⑧球狀放進月餅壓模器前，先沾一點糕粉，再壓成品。



冰皮可以在市面上購入。



掃一掃 有片睇



▲瑜伽運動。

▼戒酒有助預防心血管疾病。



健康嗎

健康嗎

健康嗎

健康嗎