

信報

財經月刊

HONG KONG ECONOMIC JOURNAL MONTHLY

493

4/2018
HK\$45

直擊海航撲水

中資撤退

癲價收購不再



新香港人托起樓價

美債見三厘 股市未必崩盤

習近平年代 問神州吉凶

香港不缺地 缺規劃願景



高膽固醇：膏脂運化失常 脾腎兩虛

中醫認為膽固醇過高是膏脂運化失常的病徵，與肝、脾、腎有關，以脾腎兩虛為本，痰濁、濕濁、瘀血為標。根據高膽固醇患者的臨床表現，可分為多個證型，包括痰濁阻滯型、濕濁困脾型、氣滯血瘀型、肝鬱化火型、胃熱腑實型和脾腎兩虛型等。

2017年底傳媒報道香港衛生署通過接近兩年（2014年12月至2016年8月）的人口健康調查，訪問超過1.2萬名15歲或以上的市民，當中有2300多人接受了身體檢查，發現有49.5%，年齡介乎15至84歲市民的血液膽固醇超標（現時公認的標準是：總膽固醇為 5.2mmol/L ；高密度脂蛋白膽固醇（HDL或好膽固醇） $>1.03\text{mmol/L}$ ，近年醫學界更主張應 $>1.4\text{mmol/L}$ ；低密度脂蛋白的膽固醇（LDL或壞膽固醇） $<2.6\text{mmol/L}$ ），從而推算全港約有290萬人患高膽固醇血症，比10年前多出100萬人。

全港290萬人患高膽固醇血症

眾所周知，膽固醇過高（特別是壞膽固醇過高）容易引發心腦血管疾病。其實膽固醇是人體脂肪的一部分，是構成細胞膜、膽汁及各種荷爾蒙的主要成分，並不是只有壞處，沒有好處。膽固醇異



▲肥胖的人由於血中膽固醇含量較高，膽汁濃度相對增加，再加上腹部脂肪的壓迫，膽汁排法障礙，最易引起膽結石。（網上圖片）

常超標一般可分為先天和後天因素，先天屬遺傳因素，而後天因素中，以肥胖、飲食不節和缺乏運動為主，還有其他疾病如糖尿病、高血壓、血管硬化、甲狀腺疾病、慢性肝、腎病，和藥物的應用不當，都是誘因。不過最近世界衛生組織和「美國人飲食指南」均表示，由於有證據顯示血液膽固醇水平與食物膽固醇不一定有直接關係，所以撤銷從飲食中攝取膽固醇的上限警告，但仍然強調要減少飽和脂肪酸及盡量避免反式脂肪的攝取。不過，醫學界一般認為要控制膽固醇於正常範圍，並非單靠節制飲食，事實上，人體75%以上的膽固醇是由體內製造的，其餘的是從食物吸收，因此單從飲食方面着手控制身體攝取膽固醇並不能完全解決問題，要配合適量運動，十分重要。當然，如果膽固醇已經偏高，便應該盡快尋求專業人士的意見，以決定是否須要接受藥物的治療。

中醫認為膽固醇過高是膏脂運化失常的病徵，與肝、脾、腎有關，以脾腎兩虛為本，痰濁、濕濁、瘀血為標。中醫生理學了解到人們從食物吸收了營養，在身體轉化成脂肪，如清代名醫張志聰所說：「中焦之氣，蒸津液化其精微……溢於外則皮肉膏肥，餘於內則膏肓豐滿。」而血液中的營氣亦可視為血液中的所有營養成分，自然也包括「膽固

作者學貫中西，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。

醇」在內。大凡飲食失節，好靜少動，七情內傷，先天代謝缺陷及臟腑功能失調的人士，均容易出現脾虛痰濕、氣滯血瘀、脾腎兩虛等的體質而致膽固醇過高。中老年人多見因為上述的病因與臟腑損傷日久有關，但年輕人如果自幼飲食失常，過於肥胖，又少運動，到成年後亦不重視調節；消瘦之人雖然皮下脂肪積聚不明顯，但內臟亦會同樣脂肪積聚，所以兩者同樣可以有膽固醇異常的病變。

中醫根據本病臨床表現特點，對證治療。

屬於痰濁阻滯者，臨床常見體形肥胖、身重乏力、胸悶痛、腹脹納差等症狀，治法為化痰排濁；

屬濕濁困脾者，主症包括頭身四肢困重、脘腹脹悶、倦怠乏力、面色萎黃、便溏尿少、容易浮腫等表現，治法為健脾去濕濁；

屬氣滯血瘀者，主症為胸背及兩脅疼痛、痛有定處、胸悶、呼吸欠暢等，治法為行氣活血祛瘀；

屬肝鬱化火者，主症包括煩躁易怒、面紅目赤、頭脹痛、易眩暈、口乾、小便黃赤、大便乾結等，治法為清肝瀉火；

屬胃熱腑實者，主症包括形體壯實、消化力強、易餓、喜膏粱厚味、易口渴等，治法為通腑瀉熱；

屬脾腎兩虛者，平素常見疲倦乏力、腰腿痠軟、目眩耳鳴、腹脹納差、尿少便溏、浮腫等，治法為健脾補腎；屬肝腎陰虛者，多見倦怠乏力、腰膝痠軟、頭暈耳鳴、口眼乾燥、五心煩熱等，治法為滋養肝腎。

此外，中醫除了建議運動，如氣功、八段錦、太極外，亦有許多防治膽固醇過高的食物，包括菇類、豆類製品（如豆腐和豆腐花）、菊花、山楂、海帶、昆布、洋蔥、芹菜、蘿蔔、白背木耳和大棗等，平日可以將之烹調進食、或與湯水配合。

有人說，有膽固醇過高的人士不宜進補，以免令膽固醇更高。其實這種說法不正確，中醫無論在用藥治療或建議食療方面，都必須首先作出正確的



益氣化痰降脂湯（2人量）

材料：

花旗蔘 20 克、荷葉 30 克（煎碎）、決明子 30 克（包煎）、田七 10 克。

製法：

將材料略沖洗除去塵污，加清水七碗用猛火煲滾後，改用細火煲約 1 小時至 2 碗即成。

功效：

花旗蔘性涼味甘、微苦，能補氣養陰，清熱生津；荷葉性平味苦澀，能解暑清熱，升發清陽，止血；決明子性微寒味、甘苦鹹，能清肝明目，潤腸通便；田七性溫味甘、微苦，能祛瘀止血，活血止痛。本湯具補氣養陰，潤腸通便，活血祛瘀作用。

辨證，然後對證施行用藥、針灸、食療等方法，即所謂辨證施治、施針或施食。因此，是否需要進補，要視乎個人的體質和證型，如體質偏虛，證型又屬虛者，例如上述的脾腎兩虛，或肝腎陰虛等，便要針對性地調補。此外，絕大部分的中藥材（包括草本、動物類或昆蟲類），植物性或動物性的膽固醇含量很低，就算補藥亦然，而且每次用量不多，因此毋須擔心進食中藥會令膽固醇超標的情況惡化。不過，如果長期飲用以動物肉類如豬肉、內臟、雞鴨等煲煎的「老火湯」，並且進食過多的「湯渣」如肉類、雞腳等，也不太健康。雖然有證據顯示血液膽固醇與食物膽固醇不一定有直接關係，但中醫認為過食肥甘厚味（煎炸油膩）或酒精乳酪、動物脂肪等，都是高脂血症的病因之一，應少食。

主要參考資料：

1. 余紹源主編：《中西醫結合治療——內科常見病》，廣東人民出版社，1998。