

信報

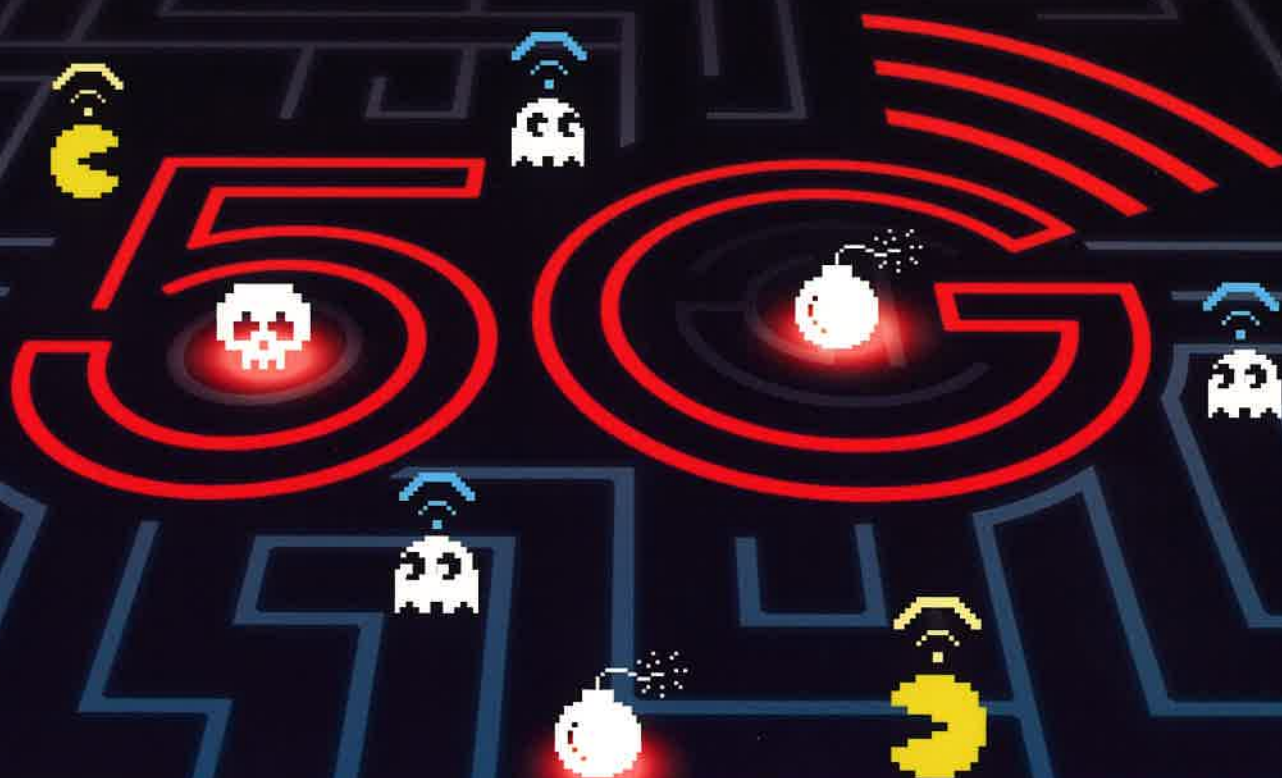
財經月刊

HONG KONG ECONOMIC JOURNAL MONTHLY

506

5/2019
HK\$45

5G三大致命缺陷



LOADING...

房地產稅 壓垮中國樓市？

五四百周年 對中港的啟示
情緒偏誤 妨礙投資
港樓加按急升 銀行風險惡化

9 1771018 1675054



傳統護心食療選方 (上篇)

2019年3月，香港有兩則令人既難過又擔心的新聞，先是一名47歲的休班總督察胡超峰，於3月17日與家人逛街時突覺胸口痛，返回寓所途中在升降機內暈倒死亡。死因有待驗屍確定，據聞曾有胸口痛的紀錄，不排除是心臟病突發猝死。繼而26歲的「港隊奧運希望」泳將杜敬謙，在美國集訓期間猝逝，死因仍有待調查，但不能排除與心臟疾患有關。

兩名死者正值精壯之年，一是運動健將，另一是體能訓練有素的警隊領導，猝死的消息確令人惋惜，亦引發大家對心臟健康的關注。筆者有見及此，撰文從中醫食療與心臟健康的角度，提供一些對常見心臟病包括冠心病、風濕性心臟病、慢性肺源性心臟病和心律失常有調理功效的中醫食療方，以供參考。

中醫理論認為藥食同源，藥可以融入食物中，而食材也可當藥用。只要靈活運用，那麼食療便能發揮調理與防病的功效。唐·孫思邈云：「安身之本，必資於食，救疾之道，惟在於藥。不知食宜者，不足以全生；不明藥性者，不能以除病。」指

出維持生命，保持健康，要懂得食療之道；醫病則要明療藥性。他又說：「凡欲治療，先以食療，既食療不愈，後乃用藥。」

那麼食療與養心又有甚麼關係呢？《黃帝內經》云：「食氣入胃，濁氣歸心，淫精於脈……」，亦云：「中焦受氣取汁，變化而赤是謂血。」顯示血的形成，源於飲食，而心主血脈，因此飲食與心息息相關。中醫所指的心涵蓋了心臟和大腦的功能。本文集中討論統領循環系統的心臟及一些對心臟疾患有益的食療方。

一、冠心病

指由冠狀動脈粥樣硬化導致心血管腔狹窄、阻塞、心肌缺血、缺氧而引起的心臟病，稱為冠狀動脈粥樣硬化性心臟病，簡稱冠心病。屬中醫「真心痛」、「厥心痛」、「卒心痛」、「胸痹心痛」等範疇。其主要臨床症狀為心絞痛，是陣發性胸骨後或心前區痛、左上肢痛、背痛、下頷痛、上腹部痛等心臟急性缺血的放射性疼痛。假如出現突發性的嚴重胸痛或原有心絞痛性質發生改變，例如發作頻密，症狀加重，發作持續時間延長等，便有可能是心肌梗塞，或急性冠狀動脈綜合症或其先兆，如不及時救治，有可能猝死。冠心病食療方見表一、表二、表三。

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藥學士學位，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。



表一 黨參田七燉雞 (化裁自《老年病飲食療法》)*

材料：

黨參10克、田七5克、雞肉100克。

製法：

將雞肉洗淨切塊，放入燉盅，加入黨參、田七，隔水燉2小時，至雞肉爛熟調味即可。食雞肉飲湯，可常服。

功效：

補氣活血、散瘀通脈。適合冠心病心絞痛、心肌梗塞之氣虛血瘀(症見胸痛、心悸、氣促、神疲、面色蒼白等)患者服食。

*正在服用華法林或其他抗凝藥者禁用或慎用

筆者與大家分享一個自身經驗。2016年，我因腰椎孔狹窄導致腰腿痛，影響行路，接受了一次腰部微創手術，很快復元。一直按醫生指示做運動和定期接受物理治療，情況穩定。但約半年前，我由於愈來愈沉醉於繪畫國畫，常常保持個多小時低頭少動的坐姿，以致腰腿疼痛再發作。我深怕舊病復發，急忙看骨科醫生。醫生綜合病史、症狀和腰椎X光片的資料，認為不是舊病，只是不良坐姿引發的問題，只需改善畫畫姿勢（現在我已改為站着畫畫）、注意適當地短暫休息和平衡活動便可緩解，事實的確如此。

不過，醫生看到X光片上的鈣化情況增多，建議我檢查心臟血管（冠狀動脈）和頸動脈，排除嚴重的動脈粥樣硬化和血管狹窄。我遵照醫生叮囑今年3月初接受了一項名為電腦斷層掃描血管造影檢查，及頸動脈超聲波檢查。結果顯示心臟血管有些問題，鈣化指數370（20年前56），左冠狀動脈下行支有約30%至40%的狹窄，右冠狀動脈亦差不多。尚幸不算嚴重，心臟科醫生一般認為冠狀動脈狹窄多於50%才須重視，而且至今為止我未曾出現心絞痛。剛接受了運動心電圖檢查，以了解心臟在運動狀態下會否出現異常情況，結果並無心肌缺血。不過，醫生認為我需要切實施行預防心臟病的風險管理，包括注意飲食，堅持適量運動，控制血壓、血糖及膽固醇的水平，調控情緒，避免過度緊張及盡力減壓，過三至五年再做一次相關檢查跟進。至於頸動脈的超聲波檢查，發現內頸動脈和外頸動脈只有輕微狹窄，對腦內供血無明顯影響，其他動脈血流正常。於此筆者忽有所領會，中醫學所說的「心主神明」，在此可印證，原來腦部的功能活動，全賴頸動脈的正常運作，與心臟關係密切。

基於上述檢查結果，我已優化生活習慣。多吃蔬果、豆類、果仁、深海魚及低飽和脂肪酸含量較高的食物，減少甜食和避免反式脂肪等。當然，在日常的食療湯水中亦適當加入一些活血化瘀的中



表二 佛手柑粥（化載自《宦游日札》）*

材料：
佛手柑 10～15克、玫瑰花 10克（後下）、粳米 50克、冰糖適量。

製法：
將佛手柑加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣，加入粳米 50 克，冰糖適量，再加水約 400 毫升，煮成稀粥，加入玫瑰花燉 10 分鐘即可。溫熱服食，每日 2 次。

功效：
行氣止痛、和胃化痰。適合肝鬱氣滯（症見胸脅脹痛、胸腹痞滿、食欲不振等）及濕痰停聚（症見喘咳、胸悶、痰多等）所致的胸痹、心痛。

*正在服用華法林或其他抗凝藥者禁用或慎用



表三 山楂桑椹粥（化載自《疾病飲食療法》）*

材料：
鮮山楂 30 克（乾者 15 克）、鮮桑椹 30 克、粳米 30 克。

製法：
將山楂、桑椹、粳米洗淨，加清水適量，文火煮成粥，調味後即可食用。

功效：
滋養肝腎、生津潤腸。適合肝腎陰虛兼血瘀（胸痛、心跳快、虛煩失眠、五心煩熱、潮熱盜汗、口乾舌燥等）的冠心病患者食用。

*正在服用華法林或其他抗凝藥者禁用或慎用

藥如丹參、田七、黑木耳等。

有關其他幾種心臟病的食療選方，下篇再續。

主要參考資料：

李治、馬丙祥等主編：《中華藥膳防治心臟疾病》，科學技術文獻出版社，2002 年。