

中醫衛教

高血脂



所謂的血脂肪，就是口語俗稱的「血油」。雖然是現代醫學名詞，但從中醫角度來看，也是不容忽視的重要指標。而高血脂症是由於血中脂肪物質——包括膽固醇、三酸甘油酯及血脂蛋白等等，在血中濃度過高所產生的疾病，同時也是造成動脈粥狀硬化及心臟病發生的一個重要危險因子。

雖然在中醫學中無此病名，但其症狀散見於「眩暈、中風、腦痺」等病症中，也屬於「痰濁、血瘀、血痺」範疇。針對血脂肪偏高可能產生的症狀，以中醫理論指導下進行治療或調養，更是預防醫學中不可或缺的工作之一。

血脂肪太高會怎樣

造成高血脂的原因大多來自有家族史、糖尿病、過度油膩的飲食與缺乏運動情形，部分與藥物的副作用有關，不過大部分高血脂症患者，或是平時血脂肪偏高的大德，都沒有特別典型的症狀，常常也因此延誤了治療的時機。少數「遺傳性高血脂症」的患者，皮膚會出現黃斑瘤或脂肪瘤，影響外觀。但倘若血脂肪過高，容易引起心血管疾病，與高血壓、心臟病、動脈粥狀硬化、腦中風等疾病均有高度相關，可說是現代人的隱形殺手！

誰容易血脂肪過高

表面看起來胖的人容易血脂高，所以很多偏瘦的人在檢查後對血脂肪過高的結果感到疑惑。其實從中醫角度，有六種體質的人最易發生血脂肪過高——氣虛、痰濕、陰虛、陽虛、濕熱、氣鬱等等。平時除了注意自己的體質以外，了解自己，根據不同體質調養也是相當重要的，如果不了解自己的體質，或是有不適症狀出現的話，應該儘速到醫院就醫診治。

控制血脂肪

從現代醫學的角度來看，要維持正常血脂肪的重點有三：

1. 維持理想體重：普遍採用身體質量指數(BMI)來評估是否肥胖或過重。BMI值 = 體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方。台灣目前訂BMI 18.5-24為理想體重，BMI 24-27為過重，BMI > 27則屬於肥胖。
2. 飲食控制(低糖、低脂肪)：
維持正常血脂肪及膽固醇的飲食原則有
(1)每天必須均衡攝食六大類食物，包括：奶類、五穀根莖類、蔬菜、水果、魚肉、豆類及油脂類等。同時也避免肉類、動物內臟、或是燒烤油炸等烹調方式。
(2)常選用富纖維質的食物，如各種綠葉蔬菜、糙米、胚芽米、全麥麵包、未加工的豆類等等。
(3)少喝酒，如應酬飲酒應以少量為宜。

(4)避免加糖的食物及飲料，如各種甜食、糕餅點心、蜂蜜、汽水、可樂、果汁、冰淇淋、巧克力等。

3. 適當調整生活型態：如戒菸、適量運動以及壓力調適，避免情緒緊張。

中醫角度而言，如何減少消除造成氣虛、痰濕、痰瘀等情形的原因是首要之務，老人及久病者氣虛陽虧，血滯脈澀，津液失不暢以致痰聚瘀生，肥人及嗜食肥甘者，脾胃易積濕生痰停痰；中醫調養治療上便從補氣、行氣、清熱利濕、化痰逐飲等方向治療。

飲食上則應多選用具有健脾益氣作用的食物，如小麥、黃豆、豆漿、山藥、豬心、牛奶、蜂蜜、魚頭、大棗、蓮子、小米、粳米等等，不可食用過於黏膩或難以消化的食物。

藥膳食療

1. 桑椹燕麥粥：將桑椹1湯匙、黃耆1錢加熱水浸泡約10分鐘，過濾取汁後加入燕麥3湯匙煮成稠粥，最後酌加蜂蜜或果糖調味食用即可。氣虛者可以加重黃耆為2錢，並改用紅糖調味。
2. 首烏決明茶：決明子一兩用棉布袋包好，與荷葉1錢、何首烏2錢、吉林參2錢，一同用500cc熱水沖泡10-20分鐘後，成為一天份服用。適合肥胖、高

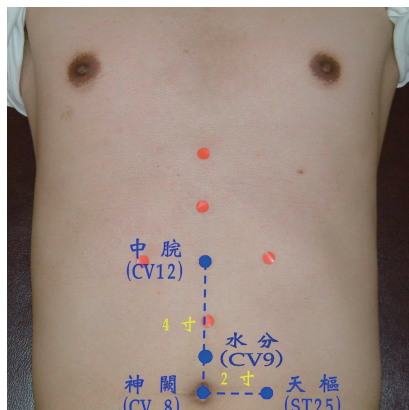
血壓、高血脂的人服用。

3. 山楂洛神茶：山楂與洛神花各2錢，牡丹皮5錢，馬鞭草2錢，甜菊葉1錢，鐵觀音或烏龍茶適量，將全部藥材和茶葉用棉布袋裝好，用500cc熱水沖泡10-20分鐘後，當開水飲用，可依個人喜好酌加蜂蜜，也可續沖一至兩次。可降低血脂肪與膽固醇，適用於非水腫型的肥胖者。

穴位保健

平時可多按摩以下穴道：

1. 水分穴：肚臍正中直上一寸(約大拇指一橫指)的腹部穴道，有通利水道、改善水腫現象的功效。主治腹脹水腫、腎炎、減肥等。
2. 天樞穴：位於肚臍兩側，距離肚臍約三指幅寬度，可疏調大腸、小腸，理氣消滯。主治胃炎、腸炎、便秘、胃腸脹氣、腹瀉、生理痛等。



敬祝您
身體健康・平安吉祥



健康諮詢專線：04-36068278

<http://www.tzuchi.com.tw>

制訂日期：2008/5/9

修訂日期：2024/1/31