



媒體報導

日期：2013年9月13日(星期五)
資料來源：經濟日報 - 醫健營 - C8
標題：抗高膽固醇食療
訪問本會牛頭角中醫中心高級中醫師蔡曉紅女士

醫健營

抗高膽固醇食療

在中醫角度，當膽固醇高於正常水平，時間久之會形成斑塊附着於動脈血管壁上，引致動脈粥樣硬化，成為病理性的物質，形成痰濕阻滯經絡，影響健康。而透過調整飲食結構，改善生活方式，有助於抵禦高膽固醇的形成與危害。

正常水平的膽固醇對於人體的生長發育、新陳代謝有重要作用，可將其歸類於中醫學所說的精微物質範疇，它具有參與組成細胞、轉化維生素、合成激素等作用，對健康很重要。反之高膽固醇（是高血脂症的其中一類型），對健康有一定影響。

基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）高級中醫師蔡曉紅表示，形成高膽固醇有多種因素，如飲食不節、過食肥甘厚味、飲酒過量、遺傳因素、過於肥胖、勞逸失常、活動量過少、情志不暢、年老體弱等，都容易造成膽固醇過高。膽固醇高會導致動脈粥樣硬化，後患無窮，病人必須加以正視。如發生在心臟，會引起冠心病；發生在腦部，會引致中風；發生在肝臟，會引致脂肪肝、膽石；發生在腎臟，會導致腎功能衰竭；亦會引起高血壓、糖尿病等疾患。

3大防治重點

她認為，避免高膽固醇的危害，需要調整飲食結構，包括限制進食脂肪高的食物，如動物脂肪、內臟、奶油等。多吃含維生素、纖維素高的食物，如麥片、黃豆、番薯、粟米、海帶、海參、香蕉、蘋果、橙、奇異果、茄子、山楂、番茄、核桃和香菇等，有助降低膽固醇。還當飲茶（如綠茶）也有降低膽固醇作用。

蔡曉紅醫師認為，患有高膽固醇的人若運用中醫調理，須經中醫師透過望聞問切診斷方法，了解及分析其症狀及病機，判斷屬於何種證型，以給予準確的辨證施治。

膽固醇食物 Index

0：蔬菜如菜心、白菜、節瓜、蕃茄、冬菇、薯仔、蘋果、橙等，所含的膽固醇為0毫克。
2,252：每100克內臟食物中，豬腦含有膽固醇2,522毫克。雞腦和豬腦分別含563毫克和480毫克膽固醇。

其他5個證型

雖然高膽固醇的人多見痰濕證型，但亦可以有以下的證型：

脾虛濕盛型：常見疲倦乏力、氣短口淡、食慾不振、頭昏頭重、腹脹胸悶、大便稀溏、舌淡胖苔白厚。治則以健脾化濕為主。

氣滯血瘀型：此型患者多數不愛做運動，情緒容易抑鬱，時有胸悶、胸痛、兩肋脹痛、胸背刺痛、手足麻痺。治則以行氣化痰為主。

肝腎陰虛型：此型主要症狀有：面色紅、手足心熱、時感低熱、夜間汗多、腰膝痠軟、頭暈眼花、耳鳴、口乾、男性遺精、女性月經量少、舌紅苔黃。治則以滋養肝腎為主。

肝火上炎型：常見症狀有頭痛頭暈、目眩目赤、耳鳴、面紅耳赤、口乾口苦、煩躁易怒、失眠多夢、大便乾結、小便赤黃、舌紅苔黃。治則以平肝瀉火為主。

防治高膽固醇食療（一般人適用）

決明子茶：決明子15克，加水500毫升煎煮，水沸後轉小火煮30分鐘，代茶飲用。

首烏茶：制首烏12克，加水500毫升煎煮，水沸後轉小火煮30分鐘，代茶飲用。

山楂麥冬飲：山楂和麥冬各20克，加水500毫升，水沸後轉小火煮，煎至200毫升，分兩次飲用。

荷葉茶：半塊荷葉洗淨再切碎，加水500毫升煎煮，水沸後轉小火煮15分鐘，代茶飲用。

桑寄生茶：桑寄生20克，加500毫升水，水沸後轉小火煮20分鐘，代茶飲用。

在中醫角度，當膽固醇高於正常水平，時間久之會形成斑塊附着於動脈血管壁上，引致動脈粥樣硬化，成為病理性的物質，形成痰濕阻滯經絡，影響健康。而透過調整飲食結構，改善生活方式，有助於抵禦高膽固醇的形成與危害。

正常水平的膽固醇對於人體的生長發育、新陳代謝有重要作用，可將其歸類於中醫學所說的精微物質範疇，它具有參與組成細胞、轉化維生素、合成激素等作用，對健康很重要。反之高膽固醇（是高血脂症的其中一類型），對健康有一定影響。



基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）高級中醫師蔡曉紅表示，形成高膽固醇有多種因素，如飲食不節、過食肥甘厚味、飲酒過量、遺傳因素、過於肥胖、勞逸失常、活動量過少、情志不穩、年老體弱等，都容易造成膽固醇過高。「膽固醇高會導致動脈粥樣硬化，後患無窮，病人必須加以正視。如發生在心臟，會引起冠心病；發生在腦部，會引致中風；發生在肝臟，會引致脂肪肝、膽石；發生在腎臟，會導致腎功能衰竭；亦會引起高血壓，糖尿病等疾患。」

3 大防治重點

她認為，避免高膽固醇的危害，需要調整飲食結構，包括限制進食脂肪高的食物，如動物脂肪、內臟、奶油等。多吃含維生素、纖維素高的食物，如麥片、黃豆、番薯、粟米、海帶、海參、香蕉、蘋果、橙、奇異果、茄子、山楂、番茄、核桃和香菇等，有助降低膽固醇。適當飲茶（如綠茶）也有降膽固醇作用。

運動療法亦要重視。適當做運動，可令血液運行暢順，可以選擇慢跑、太極拳、體操、游泳等適合個人的運動，只要持之以恆鍛鍊身體，有效達到防治高膽固醇的目的。同時應避免過度勞累，保持充足休息，勞逸結合，以靜養生，令心情舒暢。飲酒要適量，並適當控制體重。當然必要時，可請中醫師以中醫藥全面調理身體。

基本上，因體質、病因、病程的不同，會出現不同的證型。臨床所見，不少高膽固醇的人屬於痰濕體質，所謂「肥人多濕」，濕邪久蘊、聚而成痰。「飲食不節，過食油甘厚味，過量飲酒，會令體內膏質堆積過多，形成痰濕。故痰濕擁盛證型患者，常見形體肥胖，有頭暈、頭重、腹脹、胸悶、咳嗽有痰、四肢沉重、大便稀爛、舌苔厚膩症狀，治則為化濕祛痰為主。」

其他 5 個證型

雖然高膽固醇的人多見痰濕證型，但亦可以有以下的證型：

脾虛濕盛型：

常見疲倦乏力、氣短口淡、食欲不振、頭昏頭重、腹脹胸悶、大便稀溏、舌淡胖苔白厚。治療以健脾化濕為主。

氣滯血瘀型：

此型患者多數不愛做運動、情緒容易抑鬱，時有胸悶、胸痛、兩肋脹痛、胸背刺痛、手足麻痺。治則以行氣化瘀為主。

肝腎陰虛型：





此型多見人偏瘦、面色潮紅、手足心熱、時感低熱、夜間汗多、腰膝痠軟、頭暈眼花、耳鳴、口乾、男性遺精、女性月經量少、舌紅苔黃。治則以滋養肝腎為主。

脾腎陽虛型：

此型主要症狀有：面色晄白、畏寒、全身無力、腰痠腿軟、頭暈、食慾不振、浮腫、大便稀溏、舌淡伴苔白。治則以溫補脾腎為主。

肝火上炎型：常見症狀有頭痛頭暈、目眩目赤、耳鳴、面紅耳赤、口乾口苦、煩躁易怒、失眠多夢、大便秘結、小便赤黃、舌紅苔黃。治則以平肝瀉火為主。

【防治高膽固醇食療（一般人適用）】

決明子茶：

決明子 15 克，加水 500 毫升煎煮，水沸後轉小火煮 30 分鐘，代茶飲用。

首烏茶：

制首烏 12 克，加水 500 毫升煎煮，水沸後轉小火煮 30 分鐘，代茶飲用。

山楂麥冬飲：

山楂和麥冬各 20 克，加水 500 毫升，水沸後轉小火煮，煎至 200 毫升，分兩次飲用。

荷葉茶：

半塊荷葉洗淨再切碎，加水 500 毫升煎煮，水沸後轉小火煮 15 分鐘，代茶飲用。

桑寄生茶：

桑寄生 20 克，加 500 毫升水，水沸後轉小火煮 20 分鐘，代茶飲用。

【膽固醇食物 Index】

0：蔬果如菜心、白菜、節瓜、番茄、冬菇、薯仔、蘋果、橙等，所含的膽固醇為 0 毫克。

2,252：每 100 克內臟食物中，豬腦含有膽固醇 2,522 毫克。雞潤和豬腰分別含 563 毫克和 480 毫克膽固醇。

- 完 -

