



# 如何防治高脂血症

**隨**著醫學、科技進步及經濟的高度成長，國人的平均壽命不斷地延長，而身體的健康更是每個人所追求的，但在人生的旅途中，每個人都難免會遇到大大小小的病痛，一旦遇到病痛求醫診治是不可避免的。不過我們應該體認到成功的醫療，應該由醫病雙方共同努力，除了借助醫療體系的專業外，並適時地遵從醫囑，而且病患本身若對於各種疾病能有所了解，並從生活飲食及精神上做適當的調適，如此對病痛的控制及治療，才能達到完美的效果。

## 重大疾病的元凶

提起高脂血症（膽固醇及中性脂肪偏高），亦即一般人所謂的血濁，大家都聞之色變，因為它與動脈硬化的發生有極密切的關係。所謂高脂血症是指膽固醇或中性脂肪的其中一種或兩種在血液中較正常增加的一種疾病，是造成動脈硬化的原因，該病是中老年人常見的病。有「原發性」和「繼發性」兩類。原發性者多由於先天脂質代謝缺陷或飲食營養等環境因素所引起，繼發性者多見於糖尿病、甲狀腺

機能減退、脂肪肝、慢性肝炎、痛風等疾病。

國內外研究表明：「如膽固醇、中性脂肪之類的物質累積於動脈壁，並且隨著惡化演進而成爲狹心症、心肌梗塞、腦血管障礙（中風）等疾病的元凶」。但高脂血症除出現不痛不癢的眼瞼、皮下、肌腱處的黃瘤外，一般無特殊不適，通常是透過健康檢查或短期住院診察而得知，或者是透過醫院血液檢查發現膽固醇、中性脂肪偏高才知道的，大多數高脂血症的患者，都有「我並沒有病呀！」的感覺，然而面對這個重大疾病的病因，卻是千萬疏忽不

得。

當體內的膽固醇多於身體需要的時候，它就會積聚在血管壁上，導致血管漸漸硬化和變窄，但身體在很長一段時間都不會有任何的症狀，而經過漫長的歲月瘀積在血管壁上膽固醇逐漸阻塞血管，使流到重要臟器的血液慢慢減少，當臟器從血液中得不到足夠的氧和養料的時候，就很容易發生壞死。如果供給心臟血液的血管（冠狀動脈）發生阻塞就會引起冠狀動脈粥樣硬化症，心臟病發作出現心絞痛或心肌梗死，如果供給腦部血液的血管發生阻塞，便會發生腦梗死。



## 配合飲食療法

傳統中醫學認為本病屬於「痰濕」、「濁阻」、「血瘀」範疇。與年齡、飲食、體質以及遺傳等因素有關。其病雖然錯綜複雜，但基本上與中年以後脾腎虧虛，運化氣血、水溼功能下降有關，氣血運行緩慢變生瘀血，變為痰濁，從而使血脂升高。

臨床中醫的辨症論治分：

一、痰濕內阻型：治宜健脾祛痰，化痰降濁。

二、氣滯血瘀型：治宜疏肝理氣，化痰通脈。

三、肝陽痰火型：治宜平肝潛陽，清熱化痰。

四、痰滯痰阻型：治宜活血化痰，滌痰通絡。

五、氣虛血瘀型：治宜益氣活血，滌痰通絡。

六、肝腎陰虛型：治宜補益肝腎，養陰填精。

七、脾腎陰虛型：治宜溫補脾腎，化濁行水。

經過不斷地開展，中醫藥治療本病已出現了很好的前景，而在臨床治療上亦發現了不少中草藥有較好的降脂作用，如山楂、海帶、何首烏、……等，以中醫辨證論治的臨床治療，再配合低脂、低糖、低熱量的飲食療法，對降低血脂，預防動脈粥樣硬化發生，均有較好的效果。

## 高脂血症藥膳

### 一、山楂降脂茶：

組成：山楂 10 克、乾荷葉 5 克、菊花 5 克。

用法：水煎沸或開水沖，代茶飲、每日一劑。

作用：健脾利水、消食降脂、適用於中老年高脂血

症，高血壓、形體肥胖、面色潮紅，經常頭暈目眩者。

### 二、澤瀉決明茶：

組成：澤瀉 10 克、草決明 15 克。

用法：二味同入鍋中，水煎沸，代茶飲。

作用：清肝利濕、通便降脂、適用於中老年高脂血症，頭暈頭脹、下肢浮腫、小便不利、大便經常乾結難解者。

### 三、海帶湯：

組成：海帶 50 克（切絲）、蘿蔔 150 克（切絲）鹽、味精各適量。

用法：炒鍋中放油少許，入海帶絲、蘿蔔絲略炒、加水適量，煮 10 分鐘，再入鹽、味精調味。作菜食之。

作用：消食降脂、適用於中老年高脂血症、形體肥胖、痰多口粘者。 圖

# 中藥養生·天然健康·素食可用

外帶產品·歡迎訂購：（每滿 300 元，送果凍 1 個）

◆養生粥 50 元（每週更換）

黃耆茯苓粥 / 甘麥大棗粥 / 山藥健脾粥…

◆養生飲 50 元（每週更換）

杏仁飲 / 五神飲 / 黑豆芝麻飲 / 黑豆核桃飲…

◆養生飯 70 元（每週更換）

神仙飯 / 咖哩飯 / 油飯 / 燴飯…

◆養生麵 70 元（每週更換）

義大利麵 / 涼麵…

◆養生湯 50 元（每週更換）

四君子湯 / 加味五神湯…

◆養生飯 + 養生湯 100 元

◆養生麵 + 養生湯 100 元

◆養生點心（輪流製作，電話洽詢）

\* 咖哩餅 30 元 / 甜柿餅 30 元 / 包子 20 元 / 饅頭 20 元 / 披薩 300 元（十吋）…

◆養生茶 50 元（輪流製作，電話洽詢）

\* 甘露茶 / 生津養顏茶 / 明目茶 / 保肝茶 / 生脈茶…

◆養生凍 30 元（輪流製作，電話洽詢）

\* 甜菊凍 / 陳皮凍 / 青草茶凍 / 玫瑰花凍 / 烏梅凍 / 羅漢果凍 / 茉莉花凍 / 桂花凍 / 洛神花凍…

另有多種產品：養生蛋、花生、奶糖、粽子…

祛邪扶正·培土生金

廖老師 養生飲食工作坊

▲台北市信義區光復南路 419 巷 51 號 ▲訂購專線：8780—8290

▲週一～週六（週日及國定假日休息） ▲營業時間：08:30—18:30