

中藥能否降血脂？

卓健中醫醫療中心
黃嫦

許多人驗血時發覺膽固醇及血脂增高，問中藥能否降血脂，答案是肯定的。中藥在治療高脂血症，防止心腦血管疾病的發生及減肥方面，發揮著獨特的優勢：療效肯定、持久、副作用少。

中醫認為高脂血症屬本虛標實，痰濁，血瘀的範圍，其發病與肝、脾、腎功能及過食肥甘厚味有關，臨床辨症多屬肝腎虧損，脾虛痰濁，氣滯血瘀，因而運用補益肝腎、健脾益氣、活血化瘀、清熱利濕、疏肝利膽、消食導滯、清熱通便等法，務求人體臟腑功能順達，氣血流暢，水濕運化有度，則體內脂質代謝可提高到一個穩定的狀態。可見中醫降脂機理在於調動人體本能，而不在於抑制某一環節或改變某一環節，只有人體的本能回復正常，治療疾病才能一勞永逸。

常用降脂中藥有山楂、決明子、首烏、澤瀉、蒲黃、虎杖、靈芝、人參、桑寄生、玉米鬚、海藻、大蒜、丹參、大黃、葛根、女貞子、當歸、銀杏葉、柴胡、黃精、杞子、茵陳、羊躑躅、茶樹根、月見草、荷葉等，可以辨症組方，也可單獨使用，近年國內及日本都很重視一些古方的研究，發現對高脂血症、肥胖症、脂肪肝等有良好療效，例如：濟生腎氣丸、大柴胡湯、小柴胡湯、防己黃耆湯、茵陳蒿湯、防風通聖散、桃仁承氣湯、五苓散、桂枝茯苓丸等。

另外，在降脂藥中，有部分既是藥品又是食品，如山楂、杞子、苡仁、荷葉、菊花、大蒜、海帶、魚油等，為開發具有降脂功能的保健食品創造了良好條件。

下面介紹幾則簡單降脂食療方治療高脂血症、肥胖症：

1. 山楂5錢、草決明5錢、荷葉半張，水煎30分鐘代茶，適用於肥胖型
2. 苡仁1兩、茯苓5錢、澤瀉5錢，水煎40分鐘代茶，適合於痰濁型
3. 山楂1兩、黑木耳2錢，水煎40分鐘代茶，適合於血瘀型
4. 杞子5錢、女貞子5錢、桑寄生5錢、首烏5錢，水煎40分鐘代茶，適合於肝腎虛型
5. 人參3錢、靈芝3錢，水煎40分鐘代茶，適合於氣血虛型
6. 炒萊菔子5錢、山楂5錢、枳實5錢、茵陳5錢，水煎40分鐘代茶，適合濕熱積滯型

中風

物理治療師馮凱琳

在香港，中風是繼癌症和心臟病的「第三號殺手」，每年約有三千多人死於中風。中風是指腦血管出現問題，令腦細胞得不到充足的血液、氧氣和養份供應，導致腦細胞受損或死亡。中風主要分兩類：出血性中風（即俗稱「爆血管」）及缺血性中風。出血性中風是由於高血壓或腦血管疾病（例如腦血管腫瘤）而使腦血管破裂。缺血性中風是因腦血管硬化、導致血管狹窄及閉塞，或因血凝塊流到腦血管造成閉塞。中風患者的徵狀會因為腦細胞受損的程度及位置而不同，常見的徵狀如單邊肢體無力、局部感覺麻目及口齒不清等，影響患者的自我照顧能力。

中風後，腦細胞需要長時間復原，所以患者需要接受不同的復康治療以提高患者的自我照顧能力。物理治療便是其中一項必須的復康治療，其目的是透過不同的復康運動及儀器，防止患者的肢體因長期缺乏活動而變得肌肉無力或痙攣，更有效預防攣縮及關節僵硬和變形的情况，以增加患者的活動能力及自我照顧能力，及減低患上其他併發症例如肺炎和肢體產生褥瘡的機會。