

大姐這次的健康檢查報告，膽固醇竟然在 257mg/dl(臨界值為 150~200mg/dl)，讓她嚇了一跳。因為高脂血症通常沒有症狀，多數是例行性健康檢查中才發現，也慶幸早點得知。一般是 20 歲以上的成年人都有必要進行血脂的檢查，以了解自己的飲食習慣是否健康。也別認為自己很瘦就認定不會高，因為有很多身材瘦瘦的人，仍然患血脂過高症。這些都是因為不良的飲食習慣而造成高脂血症，等將來步入中年，便越容易且越早產生心臟病和中風等疾病。

膽固醇的高低與冠狀動脈疾病的發生成正比。根據統計，一個人的膽固醇如果大於 264mg/dl，發生心臟病的機會是 167mg/dl 者的十五倍。而現代都市人生活緊張，飲食過於豐盛，卻又普遍缺乏運動，血液中的脂肪濃度越來越高，加速動脈硬化，可能導致中風、心絞痛、心肌梗塞、主動脈瘤和尿毒症等。所以更應定期追蹤並矯正飲食習慣，直到正常為止。而在做抽血檢查之前，應注意(1)空腹 12 小時後才抽血。(2)身體狀況正常。(3)未服任何藥物。(4)並無節食減肥，經過 2-3 次檢驗，才能真正確定結果。

中醫對於高脂血症並沒有詳細的病名分類，僅能以臨床的表現症狀來討論，總括在「痰濁」、「痰濕」、「濕熱」、「肥胖」、「血瘀」、「胸痺」、「眩暈」等症狀內。其辨證分型可以有「濕熱鬱結」、「脾虛痰濁」、「肝腎陰虛」、「氣滯血瘀」。但基本的病理變化為本虛標實，虛實夾雜；本虛，主要為腎虛，涉及脾、肝兩虛；標實，是指痰濁、血瘀。以下分別敘述：

I 本虛：

預防一：低糖、低脂飲食及禁飲酒

●飲食傷脾：高脂血症的發病，往往與嗜食肥甘膏粱厚味和醇酒乳酪有關，這些以中醫來說，會膩脾礙胃，使臟腑運化不利，水穀難以隨食隨化，淫精於脈，導致膏脂過多，滲入血中，則成為痰瘀，發為本病。以西醫藥理研究，厚味即指高糖、高脂食物，過剩的糖能在肝臟轉化成三酸甘油脂，釋放入血中超過周圍組織的清除能力，增高血脂；食入過多的動物性脂肪往往造成體脂、血脂的增多。而酒，乙醇能激活脂蛋白酯酶，使脂肪組織釋放脂肪酸，並轉化為三酸甘油脂，提高血漿極低密度脂蛋白(VLDL)，若肝中脂肪增多而氧化不盡，會造成堆積。所以中西的病因不謀而合。而預防也是從控制飲食，保護脾胃作起。

預防二：注意生活規律、避免過度緊張

●肝氣鬱滯：肝腎同源，腎陰不足，肝失涵養，故常肝腎俱虛。”凡臟腑十二經之氣化，皆必藉肝膽之氣化以鼓舞之，始能調暢而不病。”肝之疏泄，以其陰血為物質基礎，肝陰不足可使疏泄功能隨之減退。肝失疏泄，氣機不暢，則直接影響脾之運化及血脈之暢達。故痰濁、血瘀之形成，亦與肝功能失調有關。

而中醫的『肝』藏象，與精神情緒壓力有著密不可分的關係。所以關於肝鬱氣滯，也就是要提醒大家需注意生活規律、避免過度緊張。因為情緒緊張、過度興奮，也會引起血中膽固醇及三酸甘油酯含量增高。

預防三：低鹽飲食

●年老精虧：因老年機能退化所引起，高脂血症在中老年後發病率明顯增加，女子多在更年期後，男性患者多在中年後發病，與中醫腎虛理論不謀而合。中年以後，腎氣隨年齡增長而漸衰，而人體亦漸趨衰老。中老年人中醫學臨床流行病學的調查已初步証實，腎虛與增齡呈非常顯著正相關關係。

另一方面腎為先天之本，腎氣對各臟腑器功能起著推動溫煦的作用。「腎主五液」為氣血、津液、膏脂之主宰，也就是腎陽是主司一身之水液的蒸化，如果腎陽虛衰，膏脂的轉化利用會減少，而滯留血中；腎陰不足則膏脂不藏，滲入血中，促使脂濁症的產生。而這功能也跟食鹽有關係，因為高鈉會增加水液的滯留，而低鈉飲食有助於利尿和代謝殘渣排除。

所以，本虛的腎、脾、肝諸臟虧虛，痰濁血瘀乃生，痰瘀同病，作用於機體，浸淫脈道，共同構成缺血性心腦血管疾病的危險因素。

II 標實：

預防四：勤運動

是指脂質代謝紊亂狀態，可視為痰濁、血瘀。痰濁、血瘀為臟腑虛損所產生的病理產物。《景岳全書》云：「痰之化無不在脾，而痰之本無不在腎。」痰濁留滯血脈之中，致使脂質代謝紊亂。有的學者將高血脂比作為「血中之痰濁」，不無道理。

血液流變學方面的改變是血液呈「濃」、「粘」、「凝」、「聚」狀態。「濃」是指血液中化學成分的改變，血液中 TC、TG 升高，HDL-C 及 HDL/TC 比值下降，此為血瘀証血液流變學異常的重要生化基礎。

如果有輕度高脂血症者，除了飲食的調節外，運動是最好的預防方法。因為運動，可以促進血液循環，也就是改善「血瘀」的最便宜方法。它當然可以讓身體裡面的能量、熱量消耗掉，也可以促進膽固醇的排泄，而且運動也可以提高體內某些，尤其是脂蛋白酯的活性，有利於三酸甘油脂的運輸和分解，從而降低血中的脂質。所以每日適當有氧運動 30

分鐘，保持心跳達到個人最大心跳速率 80% 左右(運動最大心跳速率=220－年齡)，不僅能增加熱能的消耗，而且可以增強機體代謝，因此，加強運動能預防和治療高脂血症。

至於高脂血症基本的治療，因為是本虛標實，虛實夾雜，所以標本兼顧、補虛瀉實為治則。而臨床辨治，當分清標本緩急，虛實輕重，或益腎固本為主，或化痰祛瘀為主，或二者並舉。這方面可找中醫師依體質開降脂中藥。

另外提供高脂血症的食療：

1. 冬瓜粥：新鮮連皮冬瓜 80-120 克，同粳米煮粥。
2. 赤小豆粥：赤小豆、粳米各 50 克煮粥。
3. 白茯苓粥：白茯苓粉五錢及粳米 100 克同入砂鍋煮粥。
4. 茶葉煮茶水常飲。(福建中醫藥雜誌的臨床報導：用烏龍茶、黃精、靈芝等復方製劑，療效觀察有祛脂、活血化瘀、減肥、強身抗老作用)
5. 山楂生食或煮粥食。(胃酸過多者不宜)
6. 薏苡仁粥：薏苡仁一兩同粳米煮粥。
7. 綠豆和豆類膳食：植物性膽固醇能競爭抑制外源性膽固醇的吸收，並增加其排泄作用。
8. 紅麴(Redyeast rice)是食、療兩用的傳統中藥材，可降低低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)作用。
9. 杞菊茶：枸杞三錢，菊花一錢，生山楂片五錢，草決明五錢，適合血脂肪過高的病人，可以預防動脈粥狀硬化。每日 1 劑，水煎濃縮，一日 3 次。
10. 三七複方：三七一錢，山楂五錢，澤瀉六錢，草決明五錢，虎杖五錢，隨症加減，每日一劑，對高膽固醇血症和高三酸甘油脂症有明顯降脂作用。