

目 錄

壹、高血壓

一、前言	2
二、定義	2
三、症狀	3
四、中醫病因	4
五、中醫治療	5
六、中醫保健	6

貳、糖尿病

一、前言	10
二、定義	10
三、症狀	12
四、中醫病因	13
五、中醫治療	14
六、中醫保健	15

參、高血脂症

一、前言	23
二、定義	24
三、症狀	25
四、中醫病因	26
五、中醫治療	27
六、中醫保健	29

壹、高血壓

一、前言

心臟收縮時必須要有足夠的壓力，才能讓血液持續向前流動。因此，心臟收縮時輸出的血液量和周邊血管的阻力，就決定了血壓的高低。血壓會不斷變動。經3次分別不同時間的測量都有血壓偏高的現象，就需要診治。高血壓會破壞心臟、腦部、眼睛、腎臟的血管。一般而言造成高血壓的主要原因95%為原發性高血壓，與遺傳、年齡增長、高鹽飲食、肥胖、精神緊張、酗酒、吸煙有關。

二、定義

高血壓為動脈血壓異常增高。血壓是心臟泵出血液並輸送至動脈所產生的壓力。動脈血壓維持血液運行並把氧氣和營養送到各器官。成年人正常血壓通常低於135/85 mmHg，高於此標準就認為是高血壓。高血壓被稱呼為成年人的隱形殺手，因為它並無明顯的初期症狀，偶而以輕度的頭暈、耳鳴、後腦悶痛來表現。經常被忙碌的民眾誤以為只是輕微的感冒、火氣太大或身體太虛，沒有太在意，也未接受適時的診療。多半是在它長期潛伏人體，終

於引發動脈硬化、心臟病、腎臟病甚至於腦中風之後，患者才突然驚覺高血壓的可怕。

血壓的分類：

	理想血壓	正常血壓	正常偏高	高血壓
收縮壓	120以下	121-129	130-135	135以上
舒張壓	80以下	81-84	85-89	85以上

	1級高血壓 (輕度)	2級高血壓 (中度)	3級高血壓 (重度)	極重度高血壓
收縮壓	140-159	160-179	180-209	210以上
舒張壓	90-99	100-109	110-119	120以上

糖尿病、心臟衰竭或腎病病人的理想血壓為低於130/85 mmHg。

三、症狀

大多數初期高血壓病患無明顯自覺症狀，往往與高血壓相伴多年而不自知，之後才會出現不適症狀。一般症狀有容易頭暈、後頸痠痛肌肉筋緊有時伴有四肢麻木感、失眠、頭痛、耳鳴、重聽，嚴重時甚至引起噁心、嘔吐、抽搐、昏迷等現象。

四、中醫病因

中醫就整體症狀而言稱為肝風內動、肝陽上亢、眩暈、中風等。對於高血壓病常見症狀如頭暈眼花、頭痛等，可將高血壓歸屬中醫的眩暈、頭痛等範疇。某些特殊類型的高血壓表現，還見於昏迷、抽搐(如高血壓腦病)等中醫病證。發生原因：(1)主要是情緒過激，內傷虛損，以及飲食失調，導致機體陰陽失衡，氣血不調。(2)主要病變器官主要在肝、腎，導致體內風火痰瘀虛等病邪引起相關病證。

中醫病因病機：

(一) **肝腎陰虛**，陰陽失衡，不能斂陽 → **肝陽上亢**

(二) 精神緊張或憂思鬱怒 → 肝氣鬱結 → 化火傷陰
→ **肝陽上亢**

(三) 肥甘厚味 → 傷脾胃 → 聚濕生痰 → **痰濕中阻**

(四) 久病入絡 → 血行不暢 → **瘀血阻絡**

(五) 久病不癒 → 陰陽俱損 → **陰陽兩虛**

肝腎陰虛 → 陰損及陽 

五、中醫治療

1、肝陽上亢型

症狀：患血壓高已經一陣子，易頭暈耳鳴、頭目脹痛、睡眠不寧、手腳顫抖麻木、有頭重腳輕的感覺，苔薄黃或舌紅少苔，脈弦。

處方：天麻鉤藤飲。

2、肝火旺盛型

症狀：口乾口苦、頭痛、心煩易怒，口苦脅痛、面紅目赤、大便乾結、小便黃赤。

處方：龍膽瀉肝湯加減。

3、氣虛痰盛

症狀：頭沉重，胸悶，或兼胸痛，有時嘔感，伴有黏稠的痰，舌苔濁膩，脈滑。

處方：半夏天麻白朮湯加平肝藥。

4、血脈瘀阻

症狀：頭痛經久不癒，固定不移，舌質帶紫，脈澀或一側脈微細不易觸及。

處方：血府逐瘀湯。

5、肝腎陰虛

症狀：血壓高兼頻尿（尤其是夜間）、頰熱顴紅、月經

不調、耳鳴咽乾、腰痠遺精、脈細數、舌質偏紅。

處方：六味地黃湯合一貫煎或加旱蓮草、女貞子、何首烏、菟絲子、桑寄生。

6、陰陽兩虛

症狀：頭昏眼花、耳鳴、腰痠、畏寒、陽痿、遺精、尿頻數、舌質淡嫩、脈沉。

處方：金匱腎氣丸。

六、中醫保健：

中醫的高血壓藥膳食療選擇：

1、木耳湯

黑白木耳各40克，加水煮爛後，加紅棗、冰糖。可延緩血凝塊的形成，減輕動脈硬化，防止腦血栓形成所致的中風，也防治高血壓。(避免與抗凝血西藥服用)

2、菊花茶

白菊花或黃菊花5-10克，煮沸3分鐘，代茶飲。常服，有降血脂（膽固醇、三酸甘油酯、 β 脂蛋白）和降血壓的作用。

3、葡萄芹菜汁

葡萄汁、芹菜汁各一份，溫開水送服，每天2～3次，20天為一療程。

4、葵花子芹菜汁

葵花子，早晚各一把，剝殼食仁，同時配服芹菜汁半杯，連服30天。

5、綠豆海帶湯

綠豆100克，海帶50克，加水煮爛，放入冰糖後，適量服用。

6、決明子茶

15-20g決明子，煮沸5分鐘，功效：降血壓、明目、潤腸通便。

7、丹參養心茶

材料：丹參10克、三七10克、玉竹10克、山楂5克。
加適量水煮，當茶飲用。

適應症：高血脂症、心絞痛的高血壓患者。當茶飲防治動脈硬化與心肌梗塞。

8、山楂清肝茶

材料：山楂10g、草決明子10g、枸杞子5g、菊花5g，加水煮沸當茶飲用。

適應症：易緊張頭痛或便秘的高血壓患者，平時飲用能安神兼有減輕肥胖功效。

9、天麻杜仲茶

材料：天麻10克、杜仲15克。加水煮沸，當茶飲用。

適應症：因長期高血壓而導致大腦病變（暫時性腦缺血

、中風)或腎病變(腎絲球硬化、腎功能不全)的患者不妨多飲用,既護腦又能保腎。

10、一般有益蔬菜：芹菜、菠菜、青椒、花椰菜、蕃茄、木耳、紫菜、海帶、海蜇皮、桑椹、枸杞、紅棗、綠茶。

六字按摩降壓法

1. 擦—用兩手掌摩擦頭部兩側各36次。
2. 抹—用雙手食指、中指和無名指指腹,從前額正中向兩側抹到太陽穴,各抹36次。
3. 梳—雙手十指微屈,從前額髮際開始,經過頭頂,梳至後髮際36次。
4. 滾—雙手握拳,拳眼對著相應的腰背部,上下稍稍用力滾動36次,滾動的幅度盡可能大一些。
5. 揉—兩手掌十字交叉重疊,貼於腹部,以臍為中心,順時針、逆時針各按揉36次。
6. 摩—按摩風池穴、勞宮穴、合谷穴、內關穴等穴位各36次。

保健運動三三三：(衛生福利部國民健康署資料)

三：每天運動30分鐘以上,或步行約3公里。

三：每週運動3天以上。

三：運動要達到每分鐘心跳次數=130(最大值)

高血壓的保健

最佳的預防方法是健康均衡的生活。

1. 保持體重：肥胖人士如體質指數達27或以上(體重kg/身高平方m²)應減肥。
2. 減少食鹽攝入、適量飲酒、適量體力運動。
3. 戒煙：吸菸是非常高危險的因素。
4. 健康的飲食習慣：可減低風險，對正在服藥的高血壓患者，良好的飲食習慣可使服藥量保持在低水平。
 - (1) 忌食動物性油脂及內臟，少吃高膽固醇類食品，如奶油，蟹黃，魚卵。
 - (2) 多吃蔬菜、水果、其中芹菜、芥菜、菠菜、黃花菜、枇杷、桑椹等，具有平肝及清熱作用。
 - (3) 水產類食物，可選用蛤蚌、蜆、干貝、淡菜、鮑魚、海蜇皮、烏賊等滋陰益腎。
 - (4) 食物中應包括全麥、水果、蔬菜、瘦肉及低脂乳類。
5. 保持樂觀及正面思想：中醫認為人的精神、意識及思維活動對體內的生理功能變化起了非常重要的作用。
6. 定期自我監測血壓。

貳、糖尿病

一、前言

糖尿病是一種因體內胰島素絕對或者相對不足所導致的一系列臨床綜合症，與遺傳基因有著非常密切的關聯，其他如肥胖、情緒壓力、懷孕、藥物、營養失調，都會促使糖尿病發生。糖尿病的主要臨床表現為多飲、多尿、多食和體重下降（「三多一少」），以及血糖高、尿液中含有葡萄糖（正常的尿液中不應含有葡萄糖）等因為胰臟不能製造足夠的胰島素，葡萄糖無法充分進入細胞內，留在血中使血糖濃度升高，一部份排入尿中，形成糖尿病。糖尿病的控制有賴於飲食、運動、和使用胰島素或口服降血糖藥，以及中藥等互相配合。

二、定義

糖尿病是一種慢性的代謝異常疾病，主要原因是由於體內胰島素缺乏或功能不全，對糖類的利用能力減低，甚至完全無法利用而造成血糖上升。

正常血糖值 正常人空腹血糖值：70~110 mg/dl

正常血糖值 飯後2小時血糖值低於140mg/dl

異常血糖值 飯後2小時血糖值高於180mg/dl

當血糖值高於180mg/dl時，尿液中會出現糖分，造成所謂的尿糖。

依不同造成因素，糖尿病可分類為：

1、胰島素依賴型

又稱第一型糖尿病，過去稱為幼年型糖尿病。由於先天上的體質及後天受到病毒或化學藥物等的的作用後，經由自家免疫機轉破壞胰島素的 β 細胞。

2、非胰島素依賴型

又稱第二型糖尿病，過去稱為成人型糖尿病。由於先天上的體質，加上後天環境的因素如：肥胖、缺少運動、壓力等，導致胰島素的分泌不足及功能異常。

3、年輕時發病的成年型糖尿病(MODY)

這種病人通常發病較年輕(小於30歲)，不過臨床表現為成人型糖尿病，以飲食及口服降血糖藥控制即可，通常有糖尿病家族史。

4、妊娠性糖尿病(GDM)

5、葡萄糖耐受性不良(IGT)

糖尿病的高危險群

家族中有糖尿病人者

40歲以上肥胖者

高血脂症

曾生過大於4公斤以上嬰兒的婦女

高血壓者

其他誘發因素：運動不足、身心過勞、營養失調、飲酒過量、病毒感染

藥物：服用腎上腺類固醇、利尿劑、避孕藥等

三、症狀

發病初期，大多數人都沒有症狀，除非作健康檢查，否則不易發現。病情隨時間加重，血糖逐漸升高，才有尿多、口渴、飢餓、疲勞、視力模糊、體重減輕或傷口不易癒合等症狀出現。

主要症狀：三多一少

多吃：胃口大開

多喝：常常覺得口渴

多尿：常常跑廁所，並且尿量多

體重減輕

次要症狀：

常泌尿道感染

視力減退

腳部痠麻、刺痛感

疲勞、虛弱、四肢無力

傷口不易癒合

皮膚或女性外陰部搔癢

四、中醫病因

中醫糖尿病的病機特點

- 1、陰虛為本，燥熱為標，兩者往往互為因果，燥熱甚則陰愈虛，陰愈虛則燥熱愈甚。
- 2、陰陽兩傷，陰陽俱虛，本證遷延日久，陰損及陽，可見氣陰兩傷或陰陽俱虛，甚則表現腎陽虛衰之候。
- 3、陰虛燥熱，常見變證百出，腎陰虧損，肝失涵養，肝腎精血不能上承於耳目，則可併發白內障、雀盲、耳聾等。
- 4、消渴發病日久，常與血瘀有關。

五、中醫治療

糖尿病在中醫是屬於“消渴證”範圍，臟腑病變主要在肺、脾(胃)和腎，病程分成三個階段，一般分為上、中、下三消。有肺熱、胃熱、腎虛之別。

中醫治療糖尿病注重辨證論治，根據階段處方用藥不同：

肺熱津傷

◎症狀：口舌乾燥，煩渴多飲，尿量頻多。舌邊尖紅，苔薄黃、脈洪數。

◎藥方：消渴方

肺胃熱盛

◎症狀：上消（肺）：多飲而渴不止，口乾舌燥，大便如常，病情仍算輕微。舌邊尖紅，苔薄黃、脈洪數。

◎藥方：白虎加人參湯。

胃熱熾盛

◎症狀：中消（胃）：多食易飢，消穀善飢，型體消瘦，大便秘結，傷及內臟。舌紅，苔黃燥、脈滑實有力。

◎藥方：玉女煎。

下消（腎陰虛）

◎症狀：口乾渴、尿頻量多、小便如脂膏或甜，病情已趨嚴重。舌紅，脈沉細而數。

◎藥方：六味地黃丸。

下消（腎陽虛）

◎症狀：尿頻量多、飲一溲二、尿如脂膏、陽痿。舌淡苔白，脈沉遲。

◎方藥：金匱腎氣丸。

六、中醫保健

中醫藥膳食療

1、玉米鬚蚌肉湯

材料：玉米鬚30～50克，蚌肉50克。

作法：將材料放入鍋中一起煮清湯，加入適當調味料後，服用。

適用：利水瀉熱，滋陰止渴。適用於糖尿病患者口渴欲飲者使用。

2、生炒苦瓜鱈魚

材料：苦瓜200克，鱈魚100克。

作法：先將材料洗淨切好，鍋中先將蔥蒜等調味料爆香，加入鱈魚快炒半熟，再加入苦瓜片加入炒熟。適當調味後，可當作主菜食用。

適用：苦瓜、鱈魚均具有降血糖作用，鱈魚更具有活血而扶正氣的功能，是糖尿病患者消瘦乏力的優良料理。

3、山藥綠豆粥

材料：山藥50克（鮮品150克）切片，綠豆50克。

作法：先將綠豆煮熟，再加山藥一同燉爛熬成羹，還可加鮮奶50克熬煮成羹。

適用：健脾清熱，適用於糖尿病各期。有降低血糖、尿糖作用。

4、枸杞降糖粥

枸杞子、山藥各50g，芡實、炒黑芝麻、炒核桃肉各30g，烏梅肉15g，糯米40g。春季加綠豆、百合各15g；秋季加葶薺20g，白木耳10g；冬季加黑大豆、黑木耳各15g。加水燉熟，適當調味後食用3個月為一療程。用於糖尿病。

5、天花粉粳米粥

天花粉15g，粳米100g。上述兩味加水煮熟，分兩次食用，2~3天為一療程。用於糖尿病以及熱病傷津、口渴多飲。

6、小麥粥

小麥，不拘多少，淘洗乾淨，加水煮粥，當飯服食，可治老年糖尿病及口乾舌燥。

7、下消雙耳湯

材料：白木耳10克、黑木耳20克、瘦肉絲二兩、枸杞子十顆、嫩薑、蔥適量。

作法：先將肉絲放入水中煮滾，然後添加黑木耳，湯滾後再加白木耳，最後加上枸杞子和適量的鹽、蔥花及薑即可。

說明：糖尿病患常常會口渴，並伴隨腎虛，這道藥膳中的黑木耳具有補腎的作用，同時對於高血壓及潤肺也有幫助。

8、黃耆燉鱸魚

材料：黑皮黃耆一兩、紅棗20顆、鱸魚一條、鮮香菇四朵、胡蘿蔔一條、薑蔥適量。

作法：先把黃耆和紅棗放入水中煮滾，再把香菇及紅蘿蔔切好放入鍋中，等湯再次滾了之後，再放入鱸魚同煮，最後添加適量的薑／蔥花及鹽就可以了。

說明：糖尿病患常有傷口難以癒合的困擾，這道藥膳中的黃耆對傷口的排膿有所幫助。

9、玉竹烏梅茶

材料：玉竹半兩、北沙參半兩、石斛半兩、麥門冬半兩、烏梅五顆。

作法：在水壺中放3到4杯的水，再將各項藥材一一放入壺中煮沸即可。

說明：糖尿病患常常會口渴，玉竹烏梅茶具有生津止渴的作用，其中的玉竹有補益作用，北沙參能滋陰潤燥。

10、耳聰目明粥

材料：山藥20克、菟絲子10克、覆盆子10克、枸杞子20克、良質米半杯。

作法：

(1) 首先把白米熬成粥，再利用菟絲子和覆盆子煮成高湯。

(2)將高湯加入煮得黏稠的粥中，蓋上鍋蓋用大火煮到沸騰。

(3)滾了以後改用小火，再添加枸杞子及山藥。

說明：長期的糖尿病常會造成視力退化，耳聰目明粥不但能明目，還具有壯陽補精、健脾益腎的功能，不但適合糖尿病患食用，也適合青少年補眼力。

糖尿病的飲食原則

- 1、均衡攝取各類食物。
- 2、養成定時定量的進食習慣。
- 3、多攝取含高纖維的食物，可減緩糖類的吸收。可以燕麥、薏仁、未加工的乾豆類食物(綠豆、紅豆等)替代主食。蔬菜、全穀類也是纖維良好的來源。
- 4、應儘量避免吃精製糖類或加糖的食物：
各式蛋糕、小西點、冰淇淋、煉乳、調味乳、汽水、可樂、水果罐頭、果汁、糖果、蜜餞等宜避免。
- 5、比較不禁食之食物：水煮蔬菜、清茶、加代糖的仙草、愛玉等。
- 6、慎選食物烹調方式：
宜選用清蒸、水煮、清燉、涼拌等烹調方式，避免

油煎、油炸及放過多的鹽分與佐料。

7、應儘量避免喝酒。

中醫穴位按摩

燥熱傷肺(上消)的剋星---胰俞、魚際、太谿

胃燥津傷(中消)的勁敵---胰俞、內庭、太谿

腎陰虧虛(下消)的殺手---胰俞、腎俞、太衝、太谿

糖尿病注意事項

高血糖的症狀及處理

(一) 血糖高不一定會有症狀，但以下是一些可能的症狀：

疲倦、頻尿、持續口渴、視力減退、皮膚癢、皮膚乾澀、傷口久而不癒、不明原因的體重減輕。

(二) 血糖高的處理：

1. 飲用無糖及無咖啡因的飲料，如白開水或無糖茶類。
2. 增加運動量，如快步走路。
3. 依醫師指示調整降血糖藥物或使用胰島素。
4. 密切檢測血糖，必要時可2-4 小時測量一次，如果血糖一天內都沒有降低或是症狀加重，則立即就醫。

低血糖的症狀及處理

- (一) 血糖過低的原因大多是因為服用降血糖的藥物所導致，而不是糖尿病本身所造成的，當您服用過量的降血糖藥物、三餐不定時、定量或運動量增加時都有可能導致血糖過低，當血糖過低時應立即處理。
- (二) 血糖過低的可能症狀：冒冷汗、饑餓感、顫抖、暈眩、頭痛、心悸、思緒紛亂、易怒。
- (三) 血糖過低的處理
 1. 立即補充高糖類食物，例如：果汁、糖包、方糖塊。
 2. 15分鐘後再檢測血糖一次，如果血糖仍然過低，症狀未改善則立即就醫。
 3. 當血糖回復到正常範圍時，請恢復正常三餐。
 4. 若您經常有低血糖的情況發生，請和您的主治醫師討論是否需要改變您的治療計畫。

糖尿病的定期檢查

- (一) 定期檢查、生理檢查及免疫檢查
 1. 定期測量血壓。
 2. 糖化血紅素（HbA1C）－每3至6個月一次。
 3. 膽固醇及血脂肪－每年至少一次。

4. 腎功能檢查－每年至少一次。
5. 注射流行性感疫苗或口服特效藥，來預防或減輕流感症狀。

(二) 一般檢查

1. 足部檢查－糖尿病造成血管及神經病變會最早影響到足部。
2. 眼部檢查－如果您看東西時出現黑點，視力減退，眼睛疼痛，眼壓高或查覺其他眼部異狀，須立即看診眼科醫師。
3. 牙齒檢查－糖尿病易造成牙齦或其他口腔病變。
4. 皮膚檢查－每日洗澡並徹底擦乾身體，尤其是腳趾縫，注意傷口之照顧。

參、高血脂症

一、前言

血清所含的脂肪簡稱血脂，包括膽固醇(Total Cholesterol)和三酸甘油酯(或稱中性脂肪TG)。血脂必須與特殊蛋白結合成為脂蛋白：才能溶在血漿中，隨著血液循環。膽固醇是構成人體細胞膜的重要成份，也是各種荷爾蒙、維生素D、以及膽汁合成過程中最主要的原料，人體內各種組織細胞都含有豐富的膽固醇，才能夠維持正常的功能。三酸甘油酯(中性脂肪)最主要的功用是作為能量貯存的場所，並且在人體有活動需要時，提供熱量的補給，維持生命所需。血液中脂蛋白可依離心後密度不同區分，主要兩種為高密度脂蛋白、低密度脂蛋白。高密度脂蛋白(HDL)含大量的磷脂類及少量的膽固醇，可以移除血液中過多的膽固醇，預防脂肪堆積在血管壁中，因此高密度脂蛋白膽固醇(HDL-Chol)俗稱為「好的膽固醇」。低密度脂蛋白(LDL)含有大量膽固醇，體積小，容易滲入血管壁中形成動脈粥狀硬化，因此低密度脂蛋白膽固醇(LDL-Chol)俗稱「壞的膽固醇」。一般男性膽固醇在四十到五十多歲時達到最高，以後則漸降低。女性則停經後開始增加，在六十

多歲時達最高，以後漸降低。另外，三酸甘油脂：在進食三十分鐘開始上升，而在六小時後達到最高值。

二、定義

當血中的總膽固醇過高、三酸甘油酯(俗稱中性脂肪)濃度偏高、高密度脂蛋白膽固醇濃度偏低以及低密度脂蛋白膽固醇濃度偏高等，任一異常或合併多種異常情形均可稱為高血脂或血脂異常。

血脂正常值

總膽固醇宜低於 200 mg/dl

低密度脂蛋白宜低於 130 mg/dl

高密度脂蛋白宜高於 40 mg/dl

一般抽血檢查時，主要是檢驗總膽固醇，高密度膽固醇，及三酸甘油脂。至於低密度膽固醇可以經由前面三項檢驗數值換算而得到結果。

高血膽固醇症細分為

1. 正常理想值：血總膽固醇值 < 200 mg/dl (或LDL值 < 100 mg/dl為理想、100~129 mg/dl為接近理想)
2. 邊緣性高值：血總膽固醇值 200 至 239 mg/dl (或

LDL值130至159 mg/dl)

3. 高值：血總膽固醇值 ≥ 240 mg/dl (或LDL值160-189 mg/dl為高值、 ≥ 190 mg/dl為極高值)。

高血三酸甘油脂症細分為

1. 正常理想值：血三酸甘油脂值 < 150 mg/dl
2. 邊緣性高值：血三酸甘油脂值 150 至 199 mg/dl
3. 高值：血三酸甘油脂值 200 至 499 mg/dl
4. 極高值：血三酸甘油脂值 ≥ 500 mg/dl (易併發急性胰臟炎)

三、症狀

一般高血脂症病人沒有任何明顯症候。但極少數「家族遺傳性高血脂症」患者的皮膚或皮下組織或肌腱會出現「黃色瘤 (Xanthoma)」或「黃斑 (Xanthelasma)」，及部份「嚴重高血三酸甘油脂症」患者併發「急性胰臟炎」。血清濃度太高的話，便會堆積在血管內壁上，久而久之，造成動脈硬化，引起血栓形成，使血管內腔狹窄、彈性及張力減小、血液循環供應不足，甚至造成血管阻塞，引發各種心臟血管疾病 (如心絞痛、急性心肌梗塞、動脈瘤)，以及腦血管病變 (如腦出血、腦梗塞、腦栓塞)。醫學界已證實，血清膽固醇每下降1mg%，就可以使冠狀動脈

心臟病的發生率減少1%左右。肥胖、高血壓、高血糖、高三酸甘油酯（TG）、高密度膽固醇（HDL-C）過低，屬代謝症候群高危險族群。

四、中醫病因

根據中醫對於血中物質精微的觀點：正常氣化的物質—津、液、精、氣；非氣化的物質—水、飲、痰、濁。因此造成高血脂的原因，依據中醫的病因病機分析歸納如下：

1. 飲食不當：飲食不節，攝食過度，或恣食肥膩甘甜厚味；長期飲食不當，或酗酒過度，損及脾胃。
2. 多靜少動：生性喜靜，貪睡少動；或因職業工作，終日伏案，多坐少動。
3. 情志刺激：思慮傷脾，脾失健運；或鬱怒傷肝，肝失條達。
4. 年老體衰：人老則臟腑氣衰，腎虛則津液失其主宰，脾虛則飲食不化，肝弱則疏泄輸布不利。
5. 體質稟賦：父母肥胖，自幼多脂，而陽氣多常不足；或陰虛陽亢，脂化為膏。
6. 他病不癒：水腫日久，損及脾腎，腎虛不能主液，脾虛失於健運；消渴日久，陰虛燥熱，虛火內擾，多飲多食。

五、中醫治療：

針對造成高血脂的病因病機加以防治及辨證分型治療。

1. 節食：低膽固醇，低脂肪，低糖類；但亦不宜過少，以免營養不良。

高膽固醇的食物：動物性脂肪，蛋黃，海產，魚卵，乳類製品，內臟。

會使三酸甘油脂升高的食物：高脂肪、高糖、高澱粉食物，長期喝酒多量，避孕藥，類固醇。

2. 多動：流暢氣機，有助於人體陽氣的散發，促進膏脂的轉化利用。

3. 治療原發病：若因他病併發血脂升高者，應以治療原發病為主。再兼以降脂

4. 藥物：單純飲食控制及生活調控效果不佳者，宜同時採用藥物治療。

高血脂的中醫辨證分型：

（一）補腎培元：六味地黃丸加減或右歸丸加減

適應症：頭昏暈痛，腰痠肢麻，耳鳴心悸，失眠口乾；腰膝痠軟，四肢欠溫，夜尿頻多。

（二）平肝熄風：天麻鉤藤飲加減

適應症：頭暈脹痛，顛頂掣痛，目眩腦響，口乾口苦。

(三) 疏肝利膽：柴胡疏肝散加減

適應症：脅肋脹痛或隱痛，胸悶滿痞，情志不遂加重。

(四) 益氣健脾：七味白朮散加減

適應症：神疲氣短，懶言肢倦，食少胃脹，大便溏稀。

(五) 化痰降濁：溫膽湯加減

適應症：形體肥胖，面有油光，胃脹口黏，肢體沉重。

(六) 化濕利濕：胃苓湯加減

適應症：胃腹痞悶，胃納不香，口淡黏膩，大便微溏。

(七) 通腑瀉熱：麻子仁丸加減

適應症：大便數日一行，或乾結難解，或排便正常但內有實熱。

(八) 消食導滯：保和丸加減

適應症：食後腹脹，噯氣食臭，或過食肥甘厚味。

(九) 活血化瘀：血府逐瘀湯加減

適應症：胸悶刺痛，頭痛，肢體麻木，舌下絡脈曲張。

針對高血脂治療的藥物選擇

降總膽固醇：山楂、陳皮、紅麴、何首烏、人參、當歸、川芎、大豆。

降三酸甘油脂：刺五加、甘草。

兩者皆可降：絞股藍、銀杏葉、草決明、枸杞子、三七、茶葉、薑黃、冬蟲夏草、月見草。

六、中醫保健

- 1、消脂減肥茶：生首烏30克，生山楂15克，草決明15克，冬瓜皮20克，烏龍茶3克。先將首烏等四味藥共煎，去渣，以其湯液沖泡烏龍茶，代茶飲用，每日1劑。連續飲用二個月為一療程，一般服用3~5療程。此方有降脂、活血、降壓、利水等功用。
- 2、黃連花茶：黃連花中所含的黃連素能明顯增強肝臟超氧化物歧化酶的活性，降低肝臟過氧化脂質的水平及血清三酸甘油酯及脂總膽固醇的含量，對防治肥胖症、脂肪肝及動脈硬化有很好的療效。
- 3、決明子海帶湯：決明子20克，海帶30克。水煎過濾去除藥渣，吃海帶飲湯，每日1次，一個月為一療程，一般服用1~3療程。此方有祛脂降壓作用，適用於高血

脂、高血壓、冠心病或是肥胖病人飲食。

- 4、首烏片：每次口服5片，一日3次，連服2~4個月。本藥的降脂作用，主要機理是滋補肝腎，調整人體陰陽平衡。實驗研究證明，首烏含有大黃根酸，能夠促進腸道運動，阻止或減少脂類在腸道的吸收，因而使血脂下降。

中醫藥膳食療

- 1、冬青子1500克，蜂蜜適量。將冬青子加水煎熬2次，每次1小時，去除渣合併兩次藥液濃縮成膏狀，烤乾碾碎，加入適量蜂蜜混合均勻，儲瓶備用。每日服用量相當於生藥冬青子50克含量之份量，分3次空腹服用，以1個月為1次療程。主治高血脂症
- 2、大蓮藕4節，綠豆200克，胡蘿蔔125克。將綠豆清洗乾淨泡水半日，過濾乾燥，胡蘿蔔洗淨，切碎搗成泥狀，二物加入適量白糖調均勻待用。將蓮藕洗淨，在靠近藕節的一端用刀切下，切下的部分保留好。將調均勻的綠豆蘿蔔泥塞入藕洞中，塞實塞滿為止，再將切下的部分蓋好，用竹籤或是線繩插牢或綁好，上鍋用水蒸熟，可當點心經常食用。可以降低血脂、軟化血管。主治高血脂症。

- 3、茵陳20克，生山楂15克，生麥芽15克。將上藥放入砂鍋內加水適量煎煮，煎煮20分鐘，過濾汁液，再煎煮20分鐘，去渣取液，將兩煎藥液混合均勻，每日2次，每次200毫升，可連服半個月。具有清肝利膽、清熱化濕、醒脾祛脂。主治高血脂症早期患者。
- 4、大蒜有特殊的降血脂和抗血小板聚集的作用，具有提升對健康有益的高密度脂蛋白的含量，使冠狀病發作的危險大為減少，因此，經常食用大蒜，對高血脂症和冠狀病有良好的防治效果，並可以預防中風的發作。每天早晨空腹服用糖醋醃製大蒜1~2球，並連帶喝一些糖醋汁，連吃10~15天，能使血壓比較持久下降。不過，大蒜也有不利之處，對於眼睛和胃炎患者，特別是胃潰瘍病患不宜食用。

三高症預防中醫養生保健手冊

出版單位：中華民國中醫師公會全國聯合會

編輯單位：台北市中醫師公會

發行人：孫茂峰

總編輯：陳旺全

副總編輯：曹永昌

執行編輯：吳建隆、林恭儀、高定一、陳天定、張志杰
黃中瑀、葉家豪、楊賢鴻、蘇維哲

編輯委員：張志鴻、陳立德、丘應生、吳材炫、鄭耀明
張景堯、陳潮宗、涂國均、莊振國、蔡守忠
賀慕竹、楊世敏、甘清良、鄭滄海、莊義明
何永成、張世良、黃上邦、柯建新、蔡全德
劉德才、楊 禾、傅世靜、鄧戎華、黃蘭嫻
陳志芳、吳福枝、張繼憲、張廷堅、陳泰佑
蔡淑貞、藍長慶、陳俊明、黃期田、李政賢
卓青峰、楊俊卿、何紹彰、朱明添、宋和乾
張福元、彭堅陶、林寶華、黃建榮、鄭麗卿
吳鐘霖、張晉賢、陳志成、曹榮穎、唐寶華
洪裕強、張瑞璋、陳文戎、廖振賢、林威君
編輯顧問：古濱源、林朝城、林峻生、邱國華、施純全
柯富揚、徐麗鳳、陳福展、陳志超、陳憲法
張棟鑾、黃升騰、黃福祥、蔡三郎、蔡宗憲
(依姓名筆劃排列)