

中藥調整血脂 遠離心血管疾病

文·圖／中藥局 藥師 張坤隆

目前國人的十大死亡原因中，除了第一名惡性腫瘤以外，第二名心臟疾病、第三名腦血管疾病，都和動脈粥狀硬化有關。高血脂是造成動脈粥狀硬化的重要危險因子，容易併發動脈硬化、冠心病、高血壓等心血管疾病，因此防治高血脂對中老年人是非常重要的，只要控制好血脂，就能降低被心血管疾病纏身的機率。



張坤隆藥師調劑科學中藥



我們將博大精深的中醫藥介紹給國外見習生

所謂高血脂是指血中的脂類含量超過正常範圍，這些脂類主要成分包括膽固醇、三酸甘油脂、磷脂質與游離脂肪酸等。除了使用西藥以外，不少中藥也有降低膽固醇和三酸甘油脂，改善高血脂的效果。以下介紹其中幾味常用藥：

- **何首烏**：蓼科植物何首烏的乾燥塊根，有降血脂及延緩動脈粥狀硬化的作用，與其所含大黃酸及卵磷脂有關。大黃酸可以增加腸道蠕動和抑制膽固醇的吸收，而卵磷脂能減少細胞膜膽固醇和降低血液中膽固醇含量，有益血液循環。
- **靈芝**：多孔菌科真菌赤芝或紫芝的乾燥子實體。有降血脂及抗動脈粥狀硬化的作用。還可保肝解毒、降血脂、抗缺氧、增加冠狀動脈血流量。
- **蒲黃**：香蒲科植物水濁香蒲、東方香蒲或同屬植物的乾燥花粉。夏季採收蒲棒上部的黃色雄花序，曬乾後篩取花粉。所以能降血脂及抗動脈粥狀硬化，與其槲皮素， β -穀甾醇， β -穀甾醇棕櫚酸酯等成分有關。具有降三酸甘油脂、抑制腸道吸收膽

固醇、促進膽固醇由糞便排出，抑制血小板聚集等作用。

- **薑黃**：薑科植物薑黃的乾燥根莖，薑黃素和揮發油有降低血清膽固醇，三酸甘油脂的作用，還能抑制脂肪酸的合成。
- **澤瀉**：澤瀉科植物澤瀉的乾燥塊莖，冬季莖葉開始枯萎時採挖、洗淨、乾燥、除去鬚根及粗皮。有效成分為澤瀉醇A及澤瀉醇A、B、C的乙酸酯，有降膽固醇、降血脂和抗動脈粥狀硬化的作用。
- **毛冬青**：冬青科冬青屬植物，以根及葉入藥。味苦、性微寒，有活血通絡、清熱解毒的作用。含有黃酮苷，對冠狀動脈有擴張作用，可增加冠狀動脈血流量，又可增強心收縮力，但不影響心率。
- **枸杞**：茄科植物寧夏枸杞的乾燥成熟果實。夏、秋二季果實呈紅色時採收，熱風烘乾，除去果梗，或晾至皮皺之後，曬乾，除去果梗。味甘、性平，有滋補肝腎的功效，可用於腰膝酸痛、眩暈耳鳴、目昏不明等症。所含的甜菜鹼有抗脂肪肝的作用。



何首烏能降血脂及延緩動脈粥狀硬化



澤瀉能降膽固醇與降血脂



桑寄生對於治療冠心病、心絞痛患者有不錯的效果

- **山楂**：薔薇科植物山裏紅或山楂的成熟果實。味酸甘、性微溫。用於消食健胃、行氣散瘀、瘀血經閉等。主含黃酮類、鞣質等成分，對心肌缺血、缺氧有保護作用，也有助於降血壓，降血脂，抗氧化。
- **桑寄生**：桑寄生科植物桑寄生的乾燥帶葉莖枝。有補肝腎、祛風濕、強筋骨的作用。臨床上用來治療冠心病、心絞痛、高血壓的效果不錯。
- **人參**：五加科植物人參的乾燥根。有大補元氣、生津止渴之功。主含多種人參皂苷，具有強心、擴張心血管、抗心肌缺血、降血脂、抗動脈粥狀硬化、抗疲勞、抑制血小板聚集、增強免疫機能等作用。人參會減少排尿量，水腫患者應小心使用。服用人參時，不宜吃白蘿蔔，因為白蘿蔔會通氣消食，一補一消，補元氣的作用就抵消了。
- **決明子**：豆科植物決明或小決明的成熟種子。味甘苦、性微寒。含有蒽醌類化合物

大黃素、大黃酚、大黃素甲醚、決明素、決明子素、決明子苷、揮發油等成分，具有保肝、降血脂、抗血小板聚集、瀉下等作用。決明子可以降低肝臟和血清中的脂肪濃度，增加脂肪從糞便的排放，改善非依賴胰島素糖尿病患的血脂狀態，減少併發症。

- **陳皮**：芸香科植物橘的乾燥成熟果皮，具有理氣和脾、燥濕化痰的功用。從陳皮萃取出柚皮苷，可以抑制過多的自由基和一氧化氮，減少對腎臟細胞的傷害，並可降低低密度脂蛋白的氧化，減少發炎反應，有助防止動脈粥狀硬化。

中藥單味使用的藥效較弱，最好是經醫師辨症論治之後，與適合的中藥或方劑併用。在用藥之餘，若能遵守以下原則，降低血脂的效果會更好：

1. 養成規律的運動習慣，視個人狀況選擇適合自己的運動種類，如：快走、慢跑、散



薑黃能降低血清膽固醇與抑制脂肪酸合成



靈芝能降血脂、抗缺氧與增加冠動脈血流量



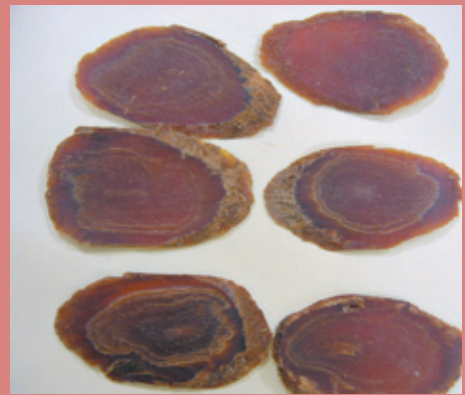
陳皮有助於改善動脈粥狀硬化

步、羽球、游泳、舞蹈、體操等，循序漸進。規律運動能增加心肺功能，促進血液循環，防止動脈硬化。

2. 飲食應以低熱量、低脂肪、低膽固醇、低鹽、低糖、高纖維的食物為主；少吃動物的皮、內臟、蟹黃、蝦卵、臘肉等。☺

參考資料

1. 中華本草
2. 顏正華主編：中藥學（上、下），知音出版社
3. 袁平、袁秀蓮：高脂血症中醫治療八法，中華實用中西醫雜誌



人參能強心、擴張心血管與抗動脈粥狀硬化



決明子與枸杞



以山楂、決明子與菊花煮成的中藥茶飲