

防治三高 中醫來幫忙

文·圖／中醫婦科 主治醫師 廖芳儀

根 據衛生福利部國民健康署公布的2007年大規模統計資料顯示，國人三高相關慢性疾病：高血壓、高血糖、高血脂、代謝症候群及慢性腎臟病的盛行率，分別為23%、7.6%、17.9%、19%及9.5%，均為不容小覷的健康影響因子。要預防三高，民眾必須自我提醒保持健康體態、作息正常、飲食均衡與養成運動習慣；若已罹患三高，則須規則治療與檢查，而中醫也是可以協助各位預防及治療三高疾病的好幫手喲！

2007年臺灣高血壓、高血糖、高血脂的追蹤調查研究（資料來源：衛生福利部國民健康署）

項目	定義	盛行率
高血壓	收縮壓 ≥ 140 mmHg，或舒張壓 ≥ 90 mmHg，或服用降血壓藥物。	23%
高血糖	空腹8小時以上血糖值 ≥ 126 mg/dL，或服用降血糖藥物。	7.6%
高血脂	膽固醇 ≥ 240 mg/dL，或三酸甘油酯 ≥ 200 mg/dL，或服用降血脂藥物。	17.9%
代謝症候群	以下5個危險因子，有大於（含等於）3個計之： （1）腹部肥胖：男性腰圍 ≥ 90 公分，女性腰圍 ≥ 80 公分 （2）三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dL （3）高密度脂蛋白膽固醇：男性 < 40 mg/dL，女性 < 50 mg/dL （4）收縮壓 ≥ 130 mmHg，舒張壓 ≥ 85 mmHg，或服用降血壓藥物。 （5）空腹血糖 ≥ 100 mg/dL，或服用降血糖藥物。	19%
慢性腎臟病	腎臟組織受損達數月或數年，腎功能受損且無法恢復原有的功能，一般進展分為5期。	9.5%

不同於西藥的中醫常用方劑

中醫傳統典籍沒有高血壓、高血糖、高血脂的疾病名稱，但這三高症狀和中醫的「消渴」、「眩暈」、「頭痛」、「中風」等疾病的敘述類似，所以臨床上中醫師用於治療三高的方式和養生保健之道，是由相關的中醫典籍紀錄加上現代醫學觀點衍伸而來。

中醫師會經由望（看行動、步態、精神狀況、面色等）、聞（聞味道、聽聲音）、問（不舒服的症狀、身體狀況、睡眠、飲食、大小便等）、切（把脈、摸皮膚），來判斷病患的體質，再施以用藥、針灸、推拿等治療，也會提醒養生保健需注意事項，讓病患得到整體治療，並在生活細節上為健康加分。

三高項目	常見病患體質證型	相關症狀	常用中藥方劑舉例
高血壓	肝陽上亢	頭暈目眩、睡眠不寧	天麻鉤藤飲加減
	肝腎陰虛	疲倦無力、口乾舌燥	六味地黃丸加減
	肝火旺盛	口苦心煩、易怒、面紅耳赤、大便乾	龍膽瀉肝湯加減
	氣虛痰盛	頭重胸悶、舌苔厚膩	半夏天麻白朮湯加減
	瘀血阻絡	四肢麻木、肩頸僵硬	血府逐瘀湯加減
	陰陽兩虛	頭昏眼花、疲倦無力、腰痠、久病	地黃飲子加減
高血糖	腎陰虛	口渴、尿多、糖尿病後期	六味地黃丸加減
	腎陽虛	尿多或白濁、糖尿病後期	金匱腎氣丸加減
	胃熱熾盛	易飢餓、體重減輕、便秘	玉女煎加減
	肺胃熱盛	口乾舌燥、喝水不解渴、糖尿病初期	白虎加人參湯加減
高血脂	瘀血阻絡	胸悶頭痛、肢體麻木	血府逐瘀湯加減 壽美降脂一號膠囊
	痰熱阻滯	形體肥胖、口黏、肢體沉重、飲食過量	溫膽湯加減
	肝腎陰虛	頭暈腰痠、遺傳性高血脂	六味地黃丸加減

中醫的獨門絕招！

三高病患除了服藥及規則回診追蹤之外，減重、控制飲食、規律運動、調整生活作息及減輕壓力，都是維持療效很重要的輔助方式。中醫認為要維持健康的身心，必須五臟功能協調、身體氣血水運行平衡，因此除了中藥、針灸、推拿外，健康美味的藥膳食療以及簡單易學的穴位，也有助於日常保健。

藥膳食療方

中西醫師都會建議患者三餐採取低脂、低油、低鹽的烹調方式與食材，亦即選用蔬果、菇類、低脂肉品，減少烤、炸、辣，以蒸煮方式為佳。中醫師更針對病人體質提出建議，配合各式簡易中藥材，增加飲食保健的樂趣！



三高患者常用中藥：
杞菊地黃丸



四神湯

- 適合對象 適合大部分民眾的體質
- 禁忌對象 孕婦不加薏仁，婦科疾病患者不加山藥。
- 藥材 蓮子3錢、山藥3錢、薏仁4錢、芡實2錢、茯苓4錢
- 食材 新鮮山藥半支、小排骨或雞腿4兩
- 調味料 鹽1匙
- 做法 1.將小排骨或雞肉放入滾水中川燙去血水
2.鍋內加冷水蓋過所有藥材和食材
3.煮熟後加鹽調味即可



心太軟

- 適合對象 須控制體重的三高病患養生甜品，適合大部分民眾的體質
- 材料 紅棗、糯米粉
- 做法 1.糯米粉和水成團搓成條狀
2.紅棗泡水軟化去籽
3.將糯米條夾入紅棗內，入電鍋蒸約10分鐘即可
4.可酌量用糖水調味（不可太甜）



荷葉蓮子飯

- 適合對象 適合大部分民眾體質，在此不採取炒飯的做法，而是無油無鹽無調味的炊飯，可作為主食搭配其他菜餚，蒸好後有荷葉蓮子的清香，老少咸宜。
- 材料 1張大荷葉不剪、白米或糙米、乾香菇、瘦肉絲、蓮子4錢
- 做法 1.3-4杯米洗淨，乾蓮子泡發（約2-4小時）、乾香菇泡發後切絲
2.肉絲以醬油、米酒略抓醃入味
3.荷葉洗淨以熱水川燙過，肉絲過熱水去血水
4.米、蓮子、乾香菇絲、肉絲拌勻
5.大碗以荷葉鋪底，裝入米料及同杯數水（米：水=1:1）
6.外鍋兩碗水，將蓮子飯蒸熟，倒扣至大盤剪開荷葉擺盤即可





紅麴醬肉

- 適合對象** | 高血脂、高血壓病患及各類體重控制患者
- 材 料** | 里肌肉、紅麴醬
- 做 法** | 里肌肉以紅麴醬塗布，放進冰箱醃製3天，烤熟切片即可。

纖寧茶

- 適合對象** | 中國醫藥大學附設醫院監製，可作為體重控制中的三高病患飲品
- 藥 材** | 黃耆、決明子、山楂、荷葉、陳皮等



養生保健穴位

各種體質適用的養生保健穴位，若能養成早晚兩次按壓各穴位5-10分鐘的習慣，有助於病情控制。

太衝穴

- 平肝降逆
- 高血壓、頭痛、眩暈保健穴
- 在足背側，當時1跖骨間隙的後方凹陷處

解谿穴

- 清胃化濕
- 高血壓、頭痛、眩暈保健穴
- 在足背與小腿交界處的橫紋中央凹陷中

合 谷

- 調理氣血、舒風清熱，開關通竅，和胃通腸
- 中醫基本穴位之一
- 高血壓、減重、感冒、止痛常用保健穴位
- 孕婦不宜

三陰交

- 調補肝腎
- 婦科疾病、糖尿病、失眠常用保健穴位
- 內裸尖上直上3吋，約4指幅寬，按壓有一骨頭為脛骨，此穴位於脛骨後緣靠近骨邊凹陷處
- 孕婦不宜！

降壓點

- 高血壓常用保健耳穴

高血壓點

- 高血壓常用保健耳穴

內分泌點

- 控制食慾，調節內分泌系統、減重常用保健穴位