

中医如何降血脂

饶琪, 凌晓瑜, 郭张华 (上海市浦东新区沪东社区卫生服务中心, 上海 201209)

高血脂的症状

中医认为, 虽然膏脂对人体来说是一种营养物质, 但如果过量会导致高血脂。凡是造成身体膏脂摄取过多, 在膏脂转输、利用、排泄等方面导致异常的因素, 都会引起血脂增高。根据病情的严重程度不同, 高血脂会表现出不同的症状。

一般情况下, 轻度高血脂不会让人感觉不适, 一般通过定期体检发现异常。如果高血脂继续升高, 患者会有头晕、身心疲劳、睡眠不好、易忘事、手脚麻木、胸闷和心悸等。严重时常会有头痛、喘不过气、心慌心痛、肢体乏力、嘴角歪斜、无法说话、手脚发麻等症状。如果高血脂长期未能得到有效控制, 脂肪会在血管内皮沉积, 进而造成动脉粥样硬化, 大大增加冠心病或其他心血管疾病的可能性, 其病症为心绞痛、心肌梗死、脑卒中以及间歇性跛行。此外, 部分高血脂患者还可能患上角膜弓或脂血症眼底改变。角膜弓也叫老龄环, 40 岁以上的患者多会与高血脂并发, 且通常会出现在有家族性高胆固醇血症病史的患者身上。高血脂眼底改变的主要病因为高甘油三酯的大颗粒脂蛋白在眼底小动脉堆积, 导致眼睛接收到的光线发生折射, 通常还会伴有高甘油三酯血症和乳糜微粒血症。

中医理论中高血脂的病因

饮食不当

不注重饮食健康, 食物以油腻荤腥为主, 使得过量的脂肪在体内输送、转换不及时, 并在血液中停留, 造成了血脂上升。而长期饮食不节, 或饮酒过量, 会伤及脾胃, 使得食物不能正常运化, 无法把精华转化为身体的养分, 反而变成脂肪。

缺乏运动

睡眠过多而运动不足, 或由于工作的限制, 长期伏案、久坐、少走动, 人体的气机会变得不顺畅; 而津液输布不畅, 脂肪的转化和利用不充分, 会积聚在身体里, 从而导致血脂增高。

年事已高, 身体虚弱

人到了老年, 五脏俱衰。其中, 肾掌管体液的运输, 如果肾虚, 就无法充分完成体液的转运利用; 脾掌管营养的转化, 脾胃虚弱, 饮食就不能回归正常; 肝掌管疏导排泄, 肝气虚弱, 就会让营养在体内的输送不顺畅。三者相互作用, 会导致脂质代谢紊乱。此外, 不少年轻人劳累过度、心情忧郁, 也会出现衰老状态。

中医治疗高血脂的方法

临床发现, 西医的降脂药常常会有一些不良反应。而中医总结出了一些简单、安全、有效的治疗高血脂的方法和药物。中医认为, 该病由痰湿、湿浊和痰瘀引起, 主要与肝、脾、肾的机能紊乱有关, 可采用以下几种疗法。

益气健脾祛痰降脂法

对原发高脂血症较为有效, 其病因是脾胃虚寒, 运化输布水液不畅, 使痰湿生于体内, 血液瘀滞所致。应用此法, 可改善脾胃功能, 促进经络疏通, 起到降脂作用。通常用到的药物为: 党参、茯苓、白术、赤芍、黄芪、丹参、当归、桃仁、山楂、红花等。痰湿症较重者, 可以再加陈皮、泽泻、法半夏、郁金; 瘀阻更严重的患者, 可加蒲黄、三七等。

化痰活血降脂法

主要是治疗继发高脂血症。这类患者因摄入较多高油脂、重盐、重甜的食物, 痰湿症状明显, 且

大多身体肥胖，舌质呈深紫色或有瘀点，舌苔较重。可按此方法用药：半夏、茯苓、白术、郁金、丹参、蒲黄、山楂、川芎、桃仁、红花。如果伴有气虚，可加党参、黄芪；若肾功能不足，则加何首乌、黄精，血虚时加当归、赤芍。

滋肝补肾降脂法

部分原发性高血脂体质消瘦的患者，病因多为肝肾阴虚，故提出以养肝养肾降血脂的方法。何首乌、黄精、桑寄生、地黄、枸杞子、决明子、泽泻等都是比较常用的中药。若有肝阳上亢，可加入珍珠母、天麻和钩藤等。

清肝利湿降脂法

有的患者喜食辛辣、油腻，还熬夜喝酒，最后导致肝失疏泄、湿热内伤，引发高血脂，通常还伴有脂肪肝，症状通常为体态肥胖、胸胁胀痛、口干口苦、心烦、头昏、舌头发红且舌苔薄。建议选用茵陈、泽泻、栀子、黄柏、龙胆草、决明子、山楂、郁金等。

食疗法

中医理论主张“天人合一”“医食同源”，所以在药物治疗的同时，还要注意多吃一些具有降脂效果的食物。

豆制品

主要包括豆浆、豆腐、豆芽等。现代营养学研究表明，大豆产品不但营养价值高，而且具有降血脂的功。每天摄取 30~50 g 的大豆蛋白，有助降低血清胆固醇、LDL、甘油三酯水平，同时不会影响人体内高密度脂蛋白胆固醇的正常水平。

大蒜

具有舒张血管、抑制血小板过度凝聚、抑制胆固醇合成、抗氧化等功能。有研究报道，4~5 周内每日食用蒜粉或蒜精，并持续食用大蒜，可使血压下降 10%，血清中的总胆固醇下降 8%~10%。所以，每日食用一颗大蒜，可以有效防止心血管疾病。但要注意的是，生吃大蒜对胃肠道刺激较大，有胃病的患者需谨慎。

洋葱

能起到加速血液凝块分解，降低血脂，使冠状动脉扩张，加快周围血流的作用。国外有研究表明，在中老年人群中，常食用洋葱有助于预防高血脂、动脉硬化、脑血栓、冠心病等疾病的发生与恶化。

黑木耳

最近研究表明，黑木耳具有抑制血小板聚集、降血脂、预防胆固醇沉淀等功效。此外，黑木耳还具有抑制脂肪过氧化的效果，而脂质过氧化是衰老的主要因素之一。

海带

具有软坚散结、利尿、降血压、降血脂、帮助脑血管疾病患者康复等功效。

总结

在控制饮食的同时，坚持进行体育锻炼，可以有效减少体内脂肪，加快血液循环，避免血液循环受阻，预防胆固醇在血管壁上的沉淀。另外，人脑仅占身体总重的 2%，但所消耗的能量占全身日常消耗的 20%。如果勤用脑部，可以减少身体的脂肪积累。40 岁以后，建议每年进行健康体检，及时了解自身血脂情况。