

清晨爽利

播出時間: 星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

環節: 健健康康在清晨

主持: 錢佩卿

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之心臟問題篇

心臟問題多蘿蘿

中醫食療或有助 (2) (28/12/2021)

二. 現身說法

家族史:

父: 高血壓病, 曾因停用降血壓藥而改服田七引致血壓急升(上壓超過 200 mmHg)、頭痛欲裂, 險些中風, 幸好及時入醫院治療。事件令我想起一個深刻而近乎慘痛的教訓。

記得我於廿多年前開始學習中醫時, 家父仍在生, 他已經七十多歲, 患有高血壓病, 並服用西藥治療, 效果一般, 因為他不喜歡服西藥, 常常不按時服藥, 以致血壓時高時低, 但尚可保持於輕微偏高的水平。當他知道我學習中醫時, 常常追問我可否用中藥代替西藥, 初時我支吾以對, 並無給予他肯定的答案。直至我上中藥課時, 知道有很多中藥可降壓, 尤其是田七, 藥房有單味藥粉發售, 用法簡單, 祇要按分量開水便可飲用。於是我買了一瓶給父親, 讓他試用田七粉代替西藥, 他欣然接受。最初幾天相安無事, 豈料有一天我已上班, 工作期間, 接到父親的電話, 說他早上起來, 即覺眩暈不止, 頭痛欲裂, 我意識到事不尋常, 立刻致電九九九, 不久父親被送入醫院, 我趕到醫院時隨即被醫療人員訓示。他們發現父親的上壓超過二百, 下壓也

過了一百一十，隨時有中風可能，而他們從父親口中得悉他棄西藥改服中藥的經過。這件事令我有一個深刻的體會，我明白到如果對事物祇是一知半解，便應心存謙卑學習的態度，尤其是面對醫療健康的問題，不應妄加意見，或妄自判斷，必須遵循或尋求專業人士的意見，不可擅自改變病人或自己的治療方案，因為後果是可以很嚴重的。

母：糖尿病史，須長期看心臟醫生並植入心臟起搏器，70 歲前因心臟衰竭而離世。

2. 發現問題

早年在理工學院醫療化驗學系指導學生做血脂實驗時，發現總膽固醇嚴重超標(8 ~ 9 mmol/L)，極度擔心，開始服降膽固醇藥物，當中醫後曾嘗試用中藥(醋豆、白背木耳、山楂等)替代西藥，但不成功，唯有長期服西藥。

3. 病情發展

多年來一直服降膽固醇藥(Lipitor)，總膽固醇受控於 5.2 mmol/L 以下，但 HDL 偏低(± 1.0 mmol/L)，長期運動也提升不了多少，而壞膽固醇則處於臨界水平(約 ± 3.0 mmol/L)；血糖亦是臨界水平，空腹血糖 6.0 mmol/L 以下(HbA1c ~ 6.2% ~ 6.5%)。有良好的生活習慣，包括早睡早起、持久而足夠的運動，但飲食不算節制，幸好不嗜甜味食物，加上時常服用中藥、食療、針灸調理，所以血糖一直只處於糖尿病前期的水平(HbA1c $\pm 6.2\%$)。幾年前因工作壓力不斷增加，以致血壓亦處於臨界水平(130 ~ 140 / ± 85 mmHg)，經心臟醫生勸喻，服食極低劑量的降血壓藥，血壓一直受控(± 120 / ± 80 mmHg)。曾嘗試用中藥代替，但因多年服用西藥致效果不算理想，故仍續服西藥。

最新情況

2 年多前的心臟電腦掃描(Heart CT)發現冠狀動脈的鈣化指數(Calcium Score)為 370，多條冠狀動脈均有約 30% ~ 40%的阻塞。心臟科醫生建議暫時毋須「通波仔」，最重要是控制「三高」，尤其是 LDL，一定要越低越好，最好是 1.8 mmol/L 或以下。所以加服另一種降膽固醇藥 (Ezetrol)，並建議我服亞士匹靈 (Aspirin)，但我胃部對其敏感，後來與心臟科醫生商討下，我開始服用田七粉(每天 5 克)，似乎效果不錯。近年我每天食數十粒南瓜子和一湯匙小麥胚芽 (wheat germ)，血糖和血壓都十分平穩，不過未達最理想水平。近年因為學繪畫

和跳舞，弄致腰痠背痛，一直有接受物理治療作為調理，去年經物理治療師推介，接受一部「脈動健康儀」的治療。

由今年 3 月開始，幾乎每天都在午飯後接受半小時的治療，一方面作為午後休息，以舒緩壓力。另一方面接受與心跳同步的律動血管按摩，以期產生一種由血管製造，對血管壁健康有益的生物物質一氧化氮(NO)，有助控制血壓、血糖和血脂，同時亦可改善腰痠背痛的情況。

結果：

血壓穩定保持於 120 / 80 mmHg 以下，HbA1c 保持於 6.1% ~ 6.2%，整體血脂下降，尤其是 LDL 降至 1.5 mmol/L，前所未有，因繪畫 / 跳舞引起的腰痠背痛大為改善，睡眠質素更佳。

黑木耳海帶湯(2 人量)

材料：黑木耳 50 克、海帶 50 克、白蘿蔔 200 克。

製法：洗淨材料，白蘿蔔削皮切塊，加水 10 碗煲 1 小時即成。

功效：黑木耳活血化瘀、平肝清熱，海帶軟堅化痰、清熱利水，白蘿蔔清熱化痰、益胃消食；此湯具活血化瘀、清熱利水功效，適合身體壯實有高血脂者食用。