

伴隨人們的生活水平提高，「三高」（高血壓、高血脂、高血糖）問題對健康的影響也日益顯現。數據顯示，從2020年到2022年的全港健康調查中發現，香港過半數人都有高膽固醇，另外，有三成的人有高血壓，5%左右的人有糖尿病，對比七年前有進一步增加的趨勢。

中醫作為預防和治療「三高」的方式之一，通常被認為療效佳且副作用更小，在「三高」初期、中期和後期都有明顯的作用。今期「健康人生」專訪中醫師彭芷慧，聽她解讀中醫治療「三高」的方式，並分享「茶療」配方，便於大家從生活習慣入手，預防和改善「三高」問題。

大公報記者 徐小惠



彭芷慧
註冊中醫師



►肥胖是引致「三高」的原因之一。

半數港人有高膽固醇 「三高」初起 中醫療效佳

►運動裨益健康，防止氣血停滯。



►多吃高纖維食物例如蔬果，可以預防多種慢性疾病。



中醫師彭芷慧提到，「三高」的高發人群包括——

(1) 遺傳性「三高」人群：即家中父母有「三高」的情況，子女出現的機率都很高。

(2) 飲食不健康人群：高血糖、膽固醇高和飲食有很大的關係，比如過度攝入精緻甜品，就容易引發「三高」情況出現。單純肥胖也容易引起「三高」，BMI（體重指標）超過25的人，「三高」發病率是正常人的兩倍左右。

(3) 中老年人：尤其停經後的女性，因為荷爾蒙分泌減少，容易出現高血脂、高血糖的情況。

(4) 吸煙喝酒人群：常年吸煙喝酒，也是「三高」高發人群。

中藥+理療

中醫治療「三高」的方式，主

要分三個方面，第一是藥物治療；第二是理療，「包括針灸、刮痧、拔罐，都可以控制『三高』的情況，這是西醫暫時沒有的治療手法」；第三，彭芷慧說：「我們會告訴他們一個比較好的生活習慣和飲食習慣。從中醫角度來講，人的整體觀很重要，我們三分靠治療，七分靠病人自己調理，自己去養。」

她強調，飲食很重要，一定要注意避開高熱高糖、高反式脂肪的食物，多吃高纖維的食物，令血管的通透性更高；此外，戒煙酒，加上定期做運動，防止氣血停滯。

減不適症狀

彭芷慧表示，如果能夠在「三高」初期，就介入中醫治療，那麼，治療效果會好很多，「因為，

此時身體還沒有不可逆的併發症，及時通過中藥控制『三高』，會相對容易。」而到了「三高」中期，除了中醫，還建議和西醫合作，「可以同西藥一起服用中藥。在這個階段，中藥主要起到減少西藥副作用、增加西藥藥效，同時減輕『三高』人士不適的症狀。」

「到了後期，『三高』出現併發症，比如糖尿病足、視網膜病變後，中藥的成效會好過西醫。」彭芷慧解釋，「因為『三高』後期往往並非單一症狀，西醫因為是分科治療，中醫是全科治療，可以通過中藥控制不同位置的症狀，可能發揮作用的時間會長一點，但是可以同時處理不同部位不同器官的狀態。」另外她還提到，相對西藥，中藥的副作用會更小。

冬日養生 食療潤肺

冬日之時，因為日夜溫差大且風帶來的水氣較少，氣候變得乾燥，正是呼吸道疾病高發之時。有些氣管敏感的人會開始慢性咳嗽、皮膚瘙癢和便秘，因此，日常保養的重點是保濕和潤肺。此時，不妨多吃一些潤肺的食物，例如水梨、蜂蜜。



水梨

●有潤肺止咳、滋陰清熱的功效。此外，水梨還富含鉀、鐵、維他命C等微量元素，亦含有促進消化的蘋果酸、檸檬酸。



柿

●具有清肺生津、消熱去煩和治乾咳的效果。柿子含有其他水果鮮有的礦物質「碘」，以及水溶性纖維「果膠」，這些營養素可幫助身體代謝及腸胃蠕動。



百合

●能養陰潤肺、止咳。百合也有清熱安神、利尿的功效。



蜂蜜

●性平味甘，溫和順口，能潤肺、潤腸，泡水喝對於因乾燥引起的咳嗽或便秘，十分有效。



白木耳

●從中醫學角度來說，白色食物有益肺部，白木耳能潤肺生津，清熱止咳，對乾燥引起的咳嗽有不錯的治療效果。



蓮藕

●蓮藕有潤肺止咳的功效，用它熬湯也有治療咳嗽的效果。

降血壓 杞菊決明子茶

◀ 枸杞養肝明目，降血壓。



備註

- ①孕婦和月經期間的女士，不宜飲用。
- ②白菊或胎菊清肝明目的效果更好，在此茶療中較為合適。

●材料：枸杞子10克、菊花5克、決明子10克。

●做法：枸杞子、菊花、決明子簡單沖洗後，放入杯中，倒入熱水，燜10分鐘後，即可飲用（可重複沖泡2-3次）。

●功效：清肝瀉火，養陰明目。

●適合人士：高血壓人士；或見頭暈頭痛，眼脹，或兼見面紅、口舌乾燥者。

降血糖 石斛玉米鬚茶

●材料：石斛5克、蘆根5克、玉米鬚（乾品5克或新鮮15克）。

●做法：先簡單沖洗石斛、蘆根、玉米鬚，然後放入水中煮沸，轉慢火煲10至15分鐘後，即可飲用。

●功效：養陰清熱，利尿消腫，生津止渴。

●適合人士：高血壓、糖尿病患者；或見口乾舌燥，心煩多夢，小便量少、尿色深黃者。

備註

- ①孕婦不宜飲用。
- ②宜餐後飲用，以防血糖過低。



▲石斛清熱滋陰，養胃生津。

降血脂

..... 陳皮山楂烏龍茶

●材料：陳皮10克、山楂10克、烏龍茶5克。

●做法：將陳皮、山楂、烏龍茶簡單沖洗後，放入杯中，加適量熱水，燜15分鐘，即可（可重複沖泡2至3次）。

●功效：理氣消滯，除濕化痰。

●適合人士：單純性肥胖症，高脂血症；或經常食用油膩肉食、脘腹脹滿、疲倦身重、肚痛大便不成形者。



▲陳皮可健胃、鎮咳、止嘔和利尿。

備註

- ①孕婦不宜飲用。
- ②氣血虛弱或內熱亢盛的人士，應控制飲用量，不宜過頻或過量。
- ③宜餐後飲用，以免刺激胃黏膜，引起胃脹泛酸。



「茶療」配方

（每人體質各異，如對以上茶療方有任何疑問，建議諮詢註冊中醫師）

仁愛堂與深企簽合作備忘錄 開展護理人才培訓課程

【大公報訊】仁愛堂近日和深圳市國企——幸福健康產業（集團）有限公司簽署一項合作備忘錄。

該合作計劃由勞工及福利局引薦，雙方將共同致力為粵港澳大灣區培訓養老人才及養老服務開展全面合作，推動更多香港老年人到大灣區接受高品質的養老服務。

在署理勞工及福利局局長何啟明及深圳市民政局處長鍾漢見證下，由仁愛堂第44屆董事局主席戴凱倫與幸福健康產業（集團）有限公司總經理胡月明簽

署合作備忘錄。

根據合作備忘錄的內容，仁愛堂將與幸福健康產業（集團）有限公司開展護理人才培訓課程。仁愛堂將提供師資和教材，深圳市幸福健康產業（集團）有限公司將提供設施和場地，並負責招生工作。預計首年將培訓超過100名前線專業護理人員。

仁愛堂將探索跨境康養旅居服務，引薦香港長者到深圳體驗養老院的服務特色，預計首年將有超過200名香港長者參與跨境養老服務體驗。