

夏天易發心腦血管病

# 養心大法 不可不知

撰文：瑋琳 圖片：瑋琳  
心臟病乃本港第二號「殺手」，平均每年近五千人因各種心臟病而喪命，患者更不計其數。進入夏天是心腦血管病發的季節，無論是否心臟病患者，不妨趁此刻做好養心護心準備，做個健康達人！

◀心臟病在夏天好發，養心十分重要。



香港浸會大學中醫學博士崔紹漢表示，夏季陽氣足，對循環系統有利，而在以往農村社會，以務農為主，樹木蔬果此際生長特別茂盛，故夏天水果、蔬菜生產較多，人們多吃蔬果對循環系統，尤其心臟更有利。《素問·四氣調神大論》中有一段養生方法謂：「春夏養陽，秋冬養陰。」又指出：「夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無慶於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也，逆之則傷心……。」

他說，根據中醫學春生、夏長、秋收、冬藏的原則，春夏正是大自然氣溫上升，陽氣逐漸旺盛的時候，此時養生宜側重於養陽，才能順應季節的變化，可預防或減少疾病，違背了這個自然界的客觀規律，就會影響健康。夏天養陽即養心，中醫學的五臟與四季關係，心主夏，而《黃帝內經》曰：「心者，生之本，神之變也，其華在面，其充在血脈，通於夏氣。」由於心主血脈，養心之道要通暢血脈，保持血液與血管的正常功能，血液能「和調於五臟，洒陳於六腑」，營養全身的組織器官和排泄體內的廢物。

### 心主血脈輸送營養

談及心與血脈的關係時，崔紹漢博士引述《黃帝內經》謂，「心主身之血脈。」《素問·六節藏象論》曰：「心者，其充在血脈。」指出心臟、脈和血液所構成的一個相對獨立系統，這個系統的生理功能，皆由心所主導，且有賴於心臟的正常搏動。

《素問·五臟生成篇》謂：「諸血者皆屬於心。」「脈」即血脈，即血管，是血液運行的通道，心負責推動血液在脈中循環運行，

把血液輸送至全身的器官和組織。由於心主血脈，故全身各器官組織的血液供應取決於心臟的機能狀態。中醫學認為，心臟的搏動是否正常，在於心氣推動血液的運行，心氣旺盛，才能維持正常的心力、心率和心律，使全身之氣血充足，使血運行通暢，全身的生理機能正常，面色紅潤而有光澤，脈搏節律均勻，和緩有力；如果心氣不足，推動力量減弱，造成血液在脈中運行不暢順，甚至出現凝滯現象，日久便會導致氣血瘀滯，血脈受阻，出現病理變化如心力衰竭、心絞痛、心肌梗塞等情況出現，所以，心氣對心臟影響很重要。



1. 崔紹漢博士曾建議政府將丹參提煉成粉劑，給予有需要市民防治心腦血管病。
2. 《素問·四氣調神大論》有云「春夏養陽，秋冬養陰」，養陽即養心。

3. 過食肥甘生冷，易患心臟病。
4. 多吃蔬果對循環系統，尤其心臟更有利。
5. 出現失眠煩躁可能是早期隱性心衰的特點。



### 心氣即心臟泵血功能

中醫理論所指的心氣，即心臟的泵血功能，心氣不足亦即心氣虛。所謂心氣虛，就是心氣耗損的證候，從現代醫學角度而言，患者心臟的泵血功能減退、心肌自律性、傳導性和興奮性降低或有異常的激動，由於心氣不足，心肌的收縮力下降，以致心輸出量亦下降，導致血管不得充盈，推動力減弱，血液流通量減少，導致各臟腑營養血量及功能下降，各種心血管疾病由之而生。

5



### 心臟疾病五大因素

1. 心氣不足，或勞累耗氣，氣虛則血運無力而瘀。
2. 素體陽衰，胸陽不足，陰寒之邪乘虛侵襲，寒凝氣滯，痺阻胸陽。
3. 飲食不當，過食肥甘生冷，嗜酒成癖，損傷脾胃，脾失健運，濕聚成痰，痰阻脈絡。
4. 情志失調，憂思傷脾，脾虛氣結，津液不輸，聚而為痰，痰凝氣滯化瘀。鬱怒傷肝，氣鬱化火，灼津成痰；肝鬱氣滯，血凝化瘀，痰瘀交阻或瘀阻脈絡。
5. 年邁體虛，腎氣漸衰。腎陽虛則不能鼓舞五臟之陽，心陽不振；腎陰虧虛，不能滋養五臟之陰，心陰內耗。

## 有胸痺、心悸及水腫之分

中醫講求辨證論治，崔博士將心臟病從中醫角度分為實證和虛證兩大類。實證有三種，陰寒凝滯（指胸痛徹背，感寒痛甚，心悸，喘息，不能平臥，面色蒼白，四肢厥冷）、痰濁壅塞（指胸悶如窒而痛，或痛引肩背，氣短喘促，肢體沉重，痰多）及心血瘀阻（指胸部刺痛，固定不移，入夜更甚）。而虛證則指陽氣虛衰（即胸悶氣短，甚則胸痛徹背，心悸，汗出，畏寒肢冷，面色蒼白）、心腎陰虛（即胸悶且痛，心悸盜汗，心煩不寐，腰痠膝軟，耳鳴，頭暈）及氣陰兩虛（即胸悶隱痛，時作時止，心悸氣短，倦怠懶言）。

## 病證而分有三種

1. 胸痺、心痛(冠心病)。
2. 心悸、怔忡(心律失常、心力衰竭)。
3. 水腫(風濕性心臟病、慢性肺源性心臟病、心力衰竭)。

崔博士進一步解釋，中醫的胸痺相對於西醫所指的冠狀動脈粥樣硬化性心臟病、瓣膜性疾病引起的心絞痛及心肌梗死所致的心前區疼痛。

## 水腫或是隱性心衰

對於隱性心衰問題，崔博士稱心衰竭有左心衰竭、右心衰竭、全心衰竭，這是心的搏出量減少，出現鬱竭現象。如左心衰竭，肺動脈鬱血，因左心泵血到肺部需要流回左心室，若不能全部流回左心室，部分回流在肺動脈，令肺動鬱竭，影響呼吸困難，睡不安寧，出現肺氣腫。另外，若右心衰竭，整體動脈回流受阻，血不能全部回流右心室，引流至肝臟、下肢，令這部分血鬱滯，容易出現水腫、水滲出腹腔，肝臟發大，又或下肢踝足以下水腫，皆因心加大力度泵血，導致心跳加速，這是早期隱性心衰表現，患者仍未出現呼吸困難、全身水腫症狀，因而容易被忽略。

他續說，若西藥治療此症，會針對去水為主，但中醫治則是扶正驅邪，故化氣利尿之餘，還以北耆、黨參等中藥加強補氣，以起扶正作用。



◀ 老人家容易出現隱性心衰。



▲田七有防治功效。



▲丹參對防治心腦血管病有效。

### 隱性心衰早期特點

**倦怠乏力、失眠煩躁：**夜間睡眠時有煩躁、失眠並有高血壓或肺心病史者，近日出現倦怠乏力、反應遲鈍、淡漠、厭食、嗜睡或睡中常醒等症狀，這是由於腦供血不足的表現。

**夜間氣喘：**有冠心病史，夜間睡眠必須墊高枕頭才覺舒服，平臥出現咳嗽氣促，並常在睡眠時憋醒，需坐起來喘息一陣才能逐漸緩解。

**脈搏快或不規則：**臨床中，心跳加快常，稍加活動脈率每分鐘超過一百次，或有間歇脈（心律失常）。

**夜尿增多：**有冠心病、心力衰竭患者，這種夜尿增多的現象，提示有隱性心衰發生的可能。

**無痛性心梗：**臨床中發現，心肌梗塞時極易發生心衰，患者以老年人居多，且最易出現隱性心衰。因其症狀不明顯，往往被忽視。這類病人咳嗽痰多，胸悶不適，氣短喘息等症狀加重，需特別注意不要因無心絞痛，便忽略了心梗、心衰的可能性。

### 丹參、銀杏素防治有效

崔博士強調，中醫治病講求整體功能表現，而中藥的特點是起效慢，但持久性強，它將人體陰陽逐漸趨向平衡，並持續維持正常水平，除非有其他因素影響，再擾亂陰陽平衡狀態，才需要重新治療，所以有早期心血管疾病患者，毋須接受手術的病人，如血管中度性收窄，宜服用中藥治療；但患有心肌梗塞、瓣膜關閉不全、冠狀動脈粥樣硬化等較嚴重心臟疾病，需要換瓣膜或通波仔手術，以西醫效果快而明顯，他贊成中西醫結合，以互補態度治療心臟病。

他透露，十多年前曾就血管性老人癡呆進行研究，發現丹參可以改善損傷血管壁，他建議政府考慮將丹參提煉成粉劑，給予有需要市民，以防治心腦血管病，同時將田七提取有效成份，尤如銀杏素，作為健康產品，讓市民可以作為保健服用。



# 心臟病湯水防治法

## 防治胸痺(冠心病)

### 1.丹參三七煲瘦肉 (1人量)

材料：丹參20克、三七5克、瘦肉100克、蜜棗3枚。

製法：以清水4至5碗煎至1至2碗，調味即可服食。

功效：活血化瘀，適用於心血瘀阻之患者。

### 2.薤白陳皮粥 (1人量)

材料：薤白(菖頭)15個、陳皮1角、粳米100克。

製法：以適量水煮粥，調味服食。

功效：通陽散結、寬胸理氣，適用於胸陽不振，痰濁壅塞之患者。

### 3.雙薯當歸烏雞湯 (1人量)

材料：黃薯30克、南薯60克、當歸20克、烏雞1隻。

製法：以2碗水隔水炖3小時，調味即可飲用。

功效：補氣、活血、益陰，適用於氣虛及氣血瘀滯之胸痺患者。

### 4.南薯葛根麥冬湯 (1人量)

材料：南薯60克、葛根30克、麥冬15克、鯪魚1條、生薑3片。

製法：以4至5碗水煎至1碗，調味服食。

功效：補氣益陰，適用於氣陰兩虛型之胸痺患者。

▶南薯可配葛根  
麥冬煲湯。

▶黃薯有效治療胸痺患者。

## 防治心悸、怔忡

### 1.元肉豬心湯 (1-2人量)

材料：龍眼肉15克、大棗10枚、豬心1個。

製法：以4至5碗水煎至1至2碗，調味即可服用。

功效：養血寧心，適用於血虛心悸之患者。

▶龍眼肉適用於血  
虛心悸之患者。

### 2.炙甘草桂圓飲 (1人量)

材料：炙甘草3克、桂圓肉10克、陳皮1角。

製法：以2至3碗水煎至1碗，即可飲用。

功效：補益心脾、養血安神，適用於心氣不足之心悸患者。

### 3.黨參麥冬飲 (1人量)

材料：黨參15克、麥冬15克、陳皮1角。

製法：以2至3碗水煎至1碗，即可飲用。

功效：補中益氣、養陰潤肺，適用於心氣不足之心悸患者。

▶黨參補中益氣。



## 防治心性水腫

### 1. 南薈四君子湯 (1-2人量)

**材料：**南薈60克、黨參15克、茯苓15克、白術10克、炙甘草5克。

**製法：**以3至4碗水煎至1碗，即可飲用。

**功效：**益氣健脾，適用於脾胃氣虛之水腫患者。

### 2. 薏仁赤豆葛根湯 (1人量)

**材料：**薏仁30克、赤小豆30克、葛根30克、陳皮1角。

**製法：**以3至4碗水煎至1碗，即可飲用。

**功效：**利水消腫，適用於脾虛濕盛之水腫患者。

### 3. 玉米鬚茶 (1人量)

**材料：**玉米鬚30克、黨參15克、陳皮1角。

**製法：**以2至3碗水煎成1碗，即可飲用。

**功效：**利水消腫、補氣健脾，適用於氣虛濕盛之水腫患者。

▼ 薏仁利水消腫。



▶ 玉米鬚適用於氣虛濕盛之水腫患者。

## 「胸痺」、「心悸、怔忡」及「水腫」不同症狀

種類：	臨床表現：
<b>胸痺</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 胸部悶痛，甚則胸痛徹背、短氣、喘息不得卧為主症的一種常見多發病。</li> <li>• 輕者僅感胸悶如重物壓迫感、呼吸欠暢；重者則有胸痛如窒，嚴重者心痛徹背、背痛徹心，波及頸頷(下頷)、左肩及臂。</li> </ul>
<b>心悸、怔忡(中醫學認為是心氣、心血不足，或心氣血兩虛所致)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 患者感到自覺心胸異常跳動或顫動、驚惕不安、不能自主，甚則暈眩、驚厥、意識不清。</li> <li>• 臨床一般多呈陣發性，輕者可因情志波動或勞累過度而發作，常與失眠、健忘、眩暈、耳鳴等症同時並見。重者常為各類心臟疾病中晚期的併發症。其他引起心悸的病證亦包括貧血、甲亢、高血壓、神經官能症等。</li> </ul>
<b>水腫(中醫認為心性水腫的病機在於脾腎陽虛，不能蒸化水液、水氣上犯凌心，因而引起心悸、喘咳、水腫等症狀)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 頭面、眼瞼、下肢、腰背、腹腔甚至全身浮腫。</li> <li>• 心性水腫常為下垂性(踝部及卧位時的腰背部)水腫。</li> <li>• 右心衰竭為主的充血性心力衰竭。</li> <li>• 其他可引起水腫之疾病還包括急、慢性腎小球腎炎、腎病綜合症、慢性肝病、內分泌失調、以及營養障礙等。</li> </ul>



# 5大養心食物

崔博士謂，夏天飲食應清淡薄味，以蔬菜，穀物及水果為主，輔以魚肉，不可過食肥甘厚味，以免損傷脾胃，亦避免血液粘滯。在暑熱高溫時，可以適量喝一些綠茶、花茶以及綠豆湯；多呼吸樹木綠野中的新鮮空氣，以增加血氧含量。

## 補水防血栓

另外，汗為心液，《素問·宣明五氣篇》曰：「五臟化液，心為汗。」出汗過多會傷心陰，心陰傷便損及心陽，若心陰心陽皆受損會影響心臟。尤其是老年人，體內水分已比年輕人少約1/3，大量出汗使水分更加減少，以致體內血液濃縮、黏稠，易出現腦血栓。因此，應特別注意補水，尤其是夜間和清晨起床後，最好飲1杯水，對防止血栓形成、預防心腦血管意外很有幫助。不過，不少人愛在夏天吃生冷食物，中醫理論認為吃生冷物易損傷脾胃，而且寒主凝滯收引，血流凝滯、收引令血管收縮，不利養心。



▲多呼吸樹木綠野中的新鮮空氣，以增加血氧含量。



▲夏天出汗多，晨起睡前一杯水可防血栓。

根據《黃帝內經》記載：「食氣入胃，濁氣歸心，淫精於脈……。」又謂「心色赤，宜食酸」、「苦入心」，說明了從飲食養心之道。他介紹了幾款日常夏天宜吃養心食物：

### 1. 苦瓜

性味苦，寒。歸心、胃、肝經，有清熱解暑、清心明目、解毒之效。苦瓜木耳湯可治消渴、血流不暢(冠心病、高血壓、高脂血症)，用苦瓜1個加白背黑木耳2錢切絲，生滾魚片或肉片即可飲用。



### 2. 粉葛

性味甘、辛，涼。歸脾、胃經，有升陽止瀉、生津止渴、透疹之效。治消渴可飲粉葛生地蔬菜湯(粉葛1斤、生地1兩5錢、淡菜2至3兩)；粉葛綠豆粥則治血流不暢(心腦血管病)，用生葛六兩、綠豆二兩，用米煲粥即可。



### 3. 黑木耳

性味甘，平。歸肺、胃、肝經，可滋陰，潤肺養胃，涼血止血，防治血瘀胸痺(動脈硬化、高血壓、冠心病)。可以黑木耳佐膳(如煎湯，煮，燉等)，每周3次，每次3錢，連服3個月。或以黑木耳2錢，清水浸泡1夜，加冰糖燉1時，每日1次，長期服用，俱有食療之效。



### 4. 茶葉(綠茶)

性味苦、甘、涼。歸心、肺、胃經。可生津止渴、清熱解毒、祛濕利尿、消食止瀉、清心提神。適用於肥胖，高血壓，水腫，腫瘤病人飲用。若畏寒者可飲紅茶，能溫脾胃，通暢中焦。



### 5. 山楂

性味酸、甘，微溫。歸脾、胃、肝經。可消食化積，活血化瘀。以山楂3-5錢煎水，可酌加冰糖，經常飲用，可治心氣虛(心臟衰弱)、胸痺(冠心病/心絞痛)、心悸，心慌(心律失常)。

