

高脂血症的 中医药 防治与调养

撰文 马淑然 绘图 小四



一天晚上我正在国医堂出诊，进来一位体态肥硕的男士。他说，前几天单位体检，发现血脂偏高，他听说西药降血脂有很多副作用，因此想来咨询一下，中医有什么好办法来降低血脂。我告诉他说：“中药在防治高血脂方面有很多优势，不但疗效可靠，还因为其副作用少而被广大患者所接受。”他说：“那就拜托您帮助我调理一下吧。”于是，根据他的具体情况，我给他开了汤药和代茶饮的降脂方，并嘱咐他一定要“管住嘴、迈开腿、用对药”。后来不到一年，他的血脂就恢复正常了，肥硕的身体也恢复到正常的身材。他高兴地逢人便说：中医药效果真好。

在过去的20年间，人们的食物消费和膳食结构发生了很大改变，由此带来的最显著效应就是罹患高血脂的越来越多。全国30岁以上的成年人中间，高血脂症的发病率在10%~20%，高血脂症患者人数高达

9 000万。高血脂症导致动脉粥样硬化是心脑血管疾病死亡的罪魁祸首，因此，加强高血脂的防治与调养，对于防治多种致死疾病至关重要。

什么是高脂血症？

血中脂质成分或脂蛋白含量升高，超过正常标准，称为高脂血症，或者说高脂血症是指各种原因导致的血浆中胆固醇和三酰甘油水平升高等一系列临床症状和体征。高脂血症不是一种特定的疾病，而是一组疾病，血液中的脂质主要有胆固醇、三酰甘油、磷脂、脂肪酸等。但这些脂质不能直接溶解在血液中，它们必须同一类特殊的蛋白质结合，形成易于溶解水中的复合物，这种脂质与蛋白结合物就叫做脂蛋白。脂蛋白就是脂质在血液中运输和存在的形式，因此，高脂血症也叫高脂蛋白血症，高脂血症分为高胆固醇血症和高三酰甘油血症。

为什么会发生高脂血症?

中医认为高血脂主要是血液变黏稠，血液流通不畅，严重者形成瘀血，瘀阻体内，造成各种病理变化。其中导致血液黏稠的关键病理因素主要是痰饮湿邪阻滞或气机郁结，或是阳虚不能推动血液正常运行而瘀在体内而形成高脂血症。其具体的病因主要从饮食、情志和先天因素。

1. 饮食不节

因偏食、恣食肥甘厚味或嗜酒成癖，以致脾胃受损，运化失健，聚湿生痰，痰从油化，形成痰浊，痰浊瘀在脉，使血液黏稠度增高，从而形成高脂血症。诚如《儒门事亲》所曰：“夫膏粱之人……酒食所伤，胀闷痞满，酢心。”

2. 情志失调

思虑伤脾，脾主运化水湿，输布水谷精微，脾虚气结，升降失司，津液不能输布，酿聚为痰；又肝胆之疏泄功能与脂质代谢关系更为密切，盖胆为中精之府，能净脂化浊，若忧郁恼怒损及肝胆，以致疏泄失度，清浊难分，胆气郁遏则清净无权，脂浊难化以致脂质代谢紊乱。

3. 年迈体虚

肾为先天之本，主藏精，主五液。禀赋不足或因年老，肾气渐衰，肾阳虚则不能鼓动五脏之阳，火不生土，可衍生痰饮脂浊；肝肾阴虚可滋生内热，灼津炼液酿而成痰，熬而成脂，遂成高脂血症。

高脂血症有哪些危害?

高脂血症对人体危害极大，是一个潜伏在人体的“定时炸弹”。最大的危害是造成“血稠”，渐渐形成瘀血，并分布在人体各个部位，长期高血脂会导致冠心病、脑梗塞、糖尿病、脂肪肝等不可逆性疾病。如血

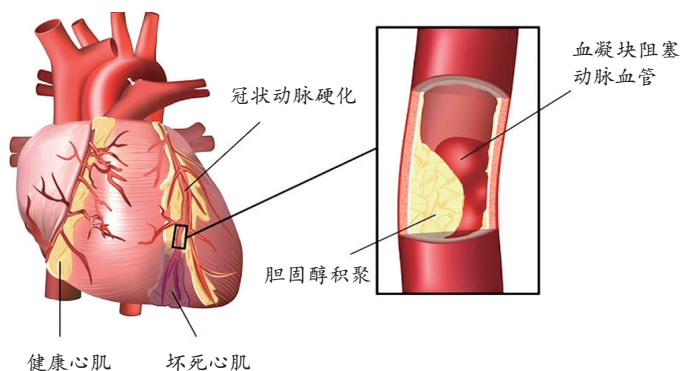
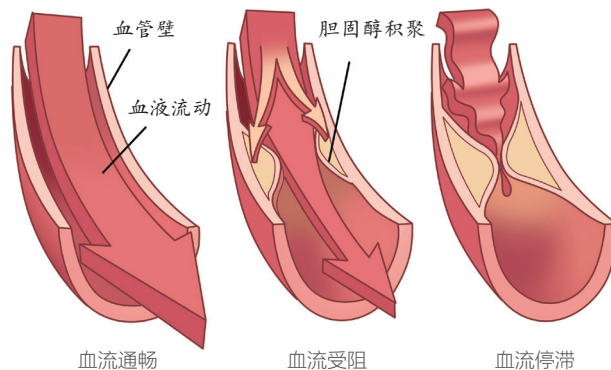


作者简介

马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，中医基础系副主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》审稿专家，《中国中医基础医学杂志》编

委，国家中医药管理局职称考试命题组专家，国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家，北京卫视《养生堂》特聘专家，深圳电视台《食客准备养生堂》特聘专家，湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问，中美国际特邀的品质生活专家顾问。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间：北京中医药大学国医堂周一上午、周三晚上。



高血脂引起的冠心病

脂在血管壁上沉积，逐渐形成小斑块（就是我们常说的“动脉粥样硬化”）。这些“斑块”增多、增大，逐渐堵塞血管，使血流变慢，严重时血流被中断。这种情况如果发生在心脏，就引起冠心病；发生在脑，就会出现脑中风；油脂积于肝脏，则形成脂肪肝；如果堵塞眼底血管，将导致视力下降，失明；如果发生在肾脏，就会引起肾动脉硬化，肾功能衰竭；发生在下肢，会出现肢体坏死，溃烂等。此外，高血脂可引发高血压，诱发胆结石、胰腺炎，加重肝炎，导致男性功能障碍、老年痴呆等疾病。

探寻高血脂症的病根

常有患者问：医生说我血脂高，是不是就说明我得了高血脂症了呢？这里就需要我们了解高血脂症的诊断标准了，一般而言，成年人空腹血清总胆固醇超过5.72毫摩尔/升，甘油三酯超过1.70毫摩尔/升，就可以诊断为高血脂症。而将总胆固醇在5.2~5.7毫摩尔/升者称为边缘性升高。因此，了解具体血脂数值才可以判断自己是否真的是得了高血脂症，还是属于边缘性升高。

西医认为，高血脂症的临床表现主要是脂质在真皮内沉积所引起的黄色瘤和脂质在血管内皮沉积所引起的动脉硬化。尽管高血脂症可引起黄色瘤，但其发生率并不很高；而动脉粥样硬化的发生和发展又是一种缓慢渐进的过程。因此在通常情况下，多数患者并无明显症状和异常体征。不少人是由于其他原因进行血液生化检验时才发现其血浆脂蛋白水平升高。但中医认为，除了您了解了实验室指标之外，您还要善于从自己身上表现出来的“蛛丝马迹”来分辨是什么原因导致的，这样在预防和调养上才会“有的放矢”。

1. 痰湿内阻

如果您身体肥胖，平时经常头晕胀痛，

胸脘痞闷，甚则呕恶痰涎，身沉肢重，乏力倦怠，舌淡，边有齿痕，苔白滑腻，脉来濡滑，说明您体内痰湿太重，就是说您体内代谢后的废水排不出去，留存在血脉中造成血脂过高。

2. 肝胆郁滞

如果您平素性情抑郁，情绪不宁，善叹息，伴胸闷，少腹或胁肋胀痛，脘痞暖气，泛酸苦水，尤其是妇女出现月经不调，经前乳胀、腹痛，舌淡，苔薄白，脉弦等症，说明您的肝胆推动力出现障碍，不能把血液中过多的油脂排泄出去，进而造成血脂过高。

3. 肝肾阴虚

如果您已经进入中年，但并不是“大肚腩”的肥仔，而是形体偏瘦，常眩晕，耳鸣，头痛，肢麻，腰膝酸软，口咽干燥，五心烦热，健忘难寐，舌红少苔，脉来细数，说明您的肝肾中精血亏少，津液亏少、周流缓慢，从而导致血黏、血脂升高。

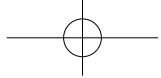
4. 脾肾阳虚

如果您多形体肥胖，又有形寒怕冷，手足欠温，经常精神衰退，头昏头晕，耳鸣，齿摇，腰膝酸软，腹胀纳呆，肠鸣便溏，阳痿滑精，舌体淡胖，边有齿印，苔中根白腻，脉象沉细而迟，说明您的“火力”不足了。由于脾肾阳气亏虚，推动力不足，津液、血液环流不畅，进而出现血液黏度增高，血脂增高。

上述各个因素，往往互相兼夹，因此在治疗上也要综合起来进行调理。

高血脂症如何治疗效果好？

一旦您患了高血脂症，就要进行调脂，调脂治疗最根本的目的是预防延缓冠心病、脑中风等疾病的发生。当通过合理调整膳食结构、改变不良生活习惯、加强体育锻炼后，仍不能使血脂降至理想水平时，就必须用药物治疗。治疗高血脂症必须长期服药，



严重者可以考虑使用贝特类药物干扰甘油三酯的代谢。

中药降脂具有效高价廉、毒副作用少的特点。我在临床上有一个降脂的有效方，针对高血脂人群的痰湿内阻、肝胆郁滞、肝肾阴虚、脾肾阳虚特点进行调理，其调理方如下：陈皮10克、半夏10克、茯苓10克、柴胡10克、枳壳10克、决明子10克、黄精10克、山药10克、首乌10克、泽泻10克、荷叶10克、赤芍10克、山楂10克、丹参10克。方中陈皮、半夏、茯苓健脾化痰去湿，即通过增加脾的功能将体内的痰湿去除；柴胡、枳壳、决明子疏肝利胆行气，即通过增加肝胆的功能来帮助体内代谢通畅；黄精、山药、首乌补肝肾阴虚，降血脂；泽泻、荷叶利湿泻浊降脂，即通过利尿将多余的废液和油脂排除体外；赤芍、山楂、丹参活血化瘀降脂，即通过促进血液循环，将血中的油脂去除。诸药合用，标本兼治，效果良好，一般坚持服用3个月以上，可以取得明显的效果。

如果选用中成药，一般而言痰湿内阻可用二陈丸，肝胆郁滞可用逍遥丸和二陈丸，肝肾阴虚可用六味地黄丸和二陈丸，脾肾阳虚可用金匮肾气丸合附子理中丸。此外还可选用首乌片，每次口服5片，一日3次，连服2~4个月。本药的降脂作用主要机理是滋补肝肾，调整人体阴阳平衡。有关实验研究表明，首乌含大黄根酸，能促进肠道运动，阻止或减少脂类在肠道吸收，因而血脂下降。

高血脂该如何预防与调养呢？

一旦体检发现自己血脂偏高，最好的办法是加强预防与调养。主要应该做到合理饮食、起居有节、舒畅情志、加强锻炼四个方面，另外中医食疗调养法也是不错的选择。

1. 合理饮食

高脂血症的饮食原则是“四低一高”即

低热量、低脂肪、低胆固醇、低糖、高纤维膳食。每人每天的热量摄入应控制在294卡/千克体重内；控制动物脂肪和胆固醇的摄入量也应十分严格，每人每天不宜超过300毫克；尽量不吃或少吃动物内脏，如肝、心、脑、肾等含胆固醇相当高的食品，蛋类每天不超过一个；尽量少喝咖啡、茶，并禁服含有咖啡因的药物；避免油炸的食物；禁止饮酒；少吃甜食，甜食含糖量高，可在体内转化成脂肪，容易促进肥胖和动脉硬化。应提倡吃含有花生油的植物油；宜多选用奶类、鱼类、豆类、瘦肉、海产品、蔬菜、水果等；食盐的摄入，每人每天应少于8克。

2. 起居有节

高血脂的防治还要注意生活起居的规律性，避免熬夜和作息不规律。研究表明经常昼夜颠倒和入睡较晚的人群，其肥胖发生率会明显增多。

3. 舒畅情志

情志变化会影响体内津液代谢和血液循环，良好的情绪变化有助于津血运行，而异常的情绪变化造成气机失调，引发津血运行障碍，代谢废物难以排除，从而导致血脂偏高，因此，应避免精神紧张，并要保持良好的心态。

4. 加强锻炼

适当参加体育运动和文娱活动有助于气血津液的运行，减缓高脂血症的发生。在运动时间上，主张用餐1个小时后快步走，心率维持在120次/分钟。

中医食疗调养法

1. 中医茶养法

※ 健脾祛湿减肥茶

材料：干荷叶30克，生山楂15克，生苡仁15克，茯苓15克，橘皮15克，茶叶15克。

制作：上述诸药研为细末，沸水冲泡代

茶饮。

功能：醒脾化湿、降脂减肥，适用于高脂血症和单纯性肥胖症。

※ 疏肝健脾减肥茶

材料：玫瑰花、茉莉花、玳玳花、荷叶各15克，橘皮10克。

制作：上述诸药研为细末，开水冲服代茶饮。

功能：疏肝、健脾理气、利湿消脂。坚持服用，功效较佳。

※ 滋肾养肝降脂茶

材料：制何首乌10克，枸杞子10克，决明子15克。

制作：将何首乌、黄精切成薄片，与枸杞子、决明子开水冲泡代茶饮，至味淡为止。

功能：对高脂血症表现为头晕目眩、口苦耳鸣、腰膝酸软、须发早白者有效。

※ 温肾健脾降脂茶

材料：生杜仲10克，黄精10克，茯苓10克，荷叶10克。

制作：将上述饮片切碎，开水冲泡代茶饮，至味淡为止。

功能：对高脂血症表现为畏寒、四肢冷、腰膝酸软、肥胖者有效。

2. 药膳调养法

※ 女贞子膏

原料：女贞子1500克，蜂蜜适量。

制作：将女贞子加水煎熬2次，每次1小时，去渣，合并两次药液浓缩成膏状，烤

干碾碎，加入适量蜂蜜混匀，贮瓶备用。

用法：每日服用量为女贞子30~50克，分3次空腹服，1个月为1疗程。

功效：主治肝肾阴虚的高血脂症。

※ 莲藕绿豆萝卜蒸

原料：大藕2节，绿豆100克，胡萝卜60克。

制作：将绿豆洗净，水泡半日，滤干，胡萝卜洗净，切碎捣泥，二物加适量白糖调匀待用。将藕洗净，在靠近藕节的一端用刀切下，切下的部分留好。将调匀的绿豆萝卜泥塞入藕洞内，塞满塞实为止。再将切下的部分盖好，用竹签或线绳插牢或绑好，上锅蒸熟。

用法：可当点心吃。

功效：降低血脂，软化血管。主治肝气郁滞化热的高血脂。

※ 茵陈山楂麦芽饮

原料：茵陈20克，生山楂15克，生麦芽15克。

制作：将上药放入砂锅内加水适量，煎煮20分钟，过滤留汁。加水再煎20分钟，去渣取汁，将两煎药汁混匀。

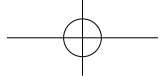
用法：每日2次，每次100毫升，可连服半月。

功效：清肝利胆，清热化湿，醒脾法脂。主治高血脂早期患者。

※ 山楂粥

原料：干山楂30克(或鲜山楂60克)，粳





米100克，砂糖适量。

制作：将山楂煎取浓汁，去渣，同洗净的粳米同煮，粥将熟时放入砂糖。

用法：作点心日服，10日为1疗程，坚持服用3个月。

功效：健脾养胃，活血化瘀。适用于脾虚血瘀的高血脂患者。

※ 泽泻粥

原料：泽泻15克，粳米100克，砂糖适量。

制作：先将泽泻洗净，煎汁去渣，入淘净的粳米共煮成稀粥，加入砂糖，稍煮即成。

用法：每日1~2次，温热服，10日为1疗程，坚持服用3个月。

功效：健脾养胃，祛湿利尿。适用于脾虚痰湿内停的高血脂患者。

中医经络穴位调养法

1. 穴位按摩法

中医调养高脂血症还可以采用自我按摩的方法进行，具体而言主要选取三个穴：内关、足三里、丰隆。

※ 内关

取穴：腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

功效：理气散滞，和胃止呕。主治胃、心等内脏疾患。

手法：用拇指指腹按揉36次。穴位有放射性酸胀感效果好，隔天施治1次。

※ 足三里

取穴：在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

功效：化滞健脾、通络散瘀。能调脾胃、通经络、扶正培元、驱邪防病。

手法：用拇指肚和其余四指相对，按揉足三里穴位，左右侧各36次。穴位有放射性酸胀感效果好，隔天施治1次。



※ 丰隆

取穴：小腿前外侧，外踝尖上8寸，胫骨前缘外二横指（中指）处。内与条口相平，当外膝眼（犊鼻）与外踝尖连线的中点。

功效：祛痰和胃、利便降脂。此穴位有祛痰、和胃通便、镇静安神、调压降脂。

手法：用拇指肚分别按压下肢左右侧的丰隆穴位各36次，指力要重，隔天施治一次。

2. 经络拍打法

高脂血症患者还可以拍打双侧下肢外侧中线，相当于外侧裤缝线处，即胆经所在的位置。经常拍打胆经，可以疏肝利胆，促进脾升胃降，每天1~2次，每次30分钟，坚持3个月，对于高脂血症和肥胖有很好的效果。

朋友们，您了解了高脂血症的相关知识后，还为高血脂而恐惧吗？毫不夸张地说，高脂血症是“吃出来的”和“懒出来的”，只要您坚持“管住嘴、迈开腿、吃对药、合理调”，相信您一定会摆脱高脂血症的困扰，活出自然轻松好生活！

（责编 桑新华）