改善脂肪肝 中醫治療4重點

文／中醫部 中醫內科 醫師 林岱穎

現代生活中，許多人經常面臨血脂異常的問題，甚至在認為自己身體健康的情況下，卻在抽血檢查時發現數值異常，這讓不少人感到困惑。常見的問題包括：「醫師，我三餐均衡，也不喝酒，但為什麼血脂還是過高？」這些現象與現代人飲食及生活習慣的改變密切相關。我們該如何正確認識血脂？它對健康的影響是什麼？又有哪些方式能幫助調整血脂達到正常範圍？

什麼是血脂？

血脂主要包括兩種成分：膽固醇與三酸甘油脂。這兩者都是人體正常存在的物質，具有重要功能。膽固醇不僅能穩定細胞膜，還是荷爾蒙合成的原料，對內分泌系統的平衡至關重要；而三酸甘油脂則作為熱量的來源，能幫助保持體溫恆定，同時還可緩衝外來衝擊，保護內臟器官。

膽固醇又分為「高密度脂蛋白」（HDL）和「低密度脂蛋白」（LDL）。前者常被稱為「好膽固醇」，它能將多餘的膽固醇運回肝臟，防止其在血管壁堆積；相對地，「壞膽固醇」則因為容易堆積在血管壁上，導致血管硬化，進而形成動脈粥樣硬化的病因。

血脂異常的表現

血脂異常初期通常不會有明顯症狀，因此許多人是在體檢中發現這個問題。然而，隨著時間推移，過高的血脂會導致斑瘤、黃斑結節、四肢循環不良、精神倦怠等症狀。高血脂潛在的危機在於，它可能引發一系列嚴重疾病。當血脂在血管壁上堆積形成斑塊後，若發生在心臟血管，會引發心肌梗塞；若堵塞腦血管，則可能導致中風；若在腎臟，則會造成急性腎衰竭。因此，預防斑塊的形成至關重要。

中醫如何看待高血脂？

早在《黃帝內經》中，中醫就根據人體脂肪與肌肉的分佈，將人體分為「肥人」、「膏人」和「肉人」。其中，「膕肉不堅，皮緩者，膏。」的描述，與現代所謂的體脂過高相似。《黃帝內經》指出，膏粱之疾源於過度的飲食享受，這表明古人已經注意到，飲食習慣與體脂累積之間的密切關聯。

從飲食入手控制血脂

血脂過高除了與家族遺傳有關外，還與生活習慣密切相關。飲食的調整對於預防及控制血脂異常，尤為重要。飽和脂肪酸及反式脂肪酸是引發高血脂的主要原因，動物性油脂如牛油、豬油，以及加工食品中的反式脂肪都會增加血脂水平。

因此，選擇不飽和脂肪酸，如魚油、亞麻仁籽油等健康油脂，並控制總脂肪的攝取量，是改善血脂的關鍵。此外，地中海飲食以大量蔬果和適量蛋白質為主，搭配規律運動，是預防高血脂的有效方法。

中醫治療高血脂 4 重點

1 找出病因

如抽菸、飲酒過量、不良飲食習慣、肥胖等。找出根本原因，才能從源頭進行預防。

2 調理脾胃

中醫認為，高血脂多與脾胃功能失調有關，導致痰濕、痰瘀的堆積。通過健脾胃、祛痰濕的藥物，可幫助減少病理產物的堆積，改善血脂異常。

3 減少發炎

血脂堆積在血管壁上，會引發免疫系統的發炎反應，這在中醫上被視為「熱」的表現。治療上會使用清熱、化痰、化瘀的藥物，減少斑塊形成，預防血管硬化。

4 增加代謝

加速身體代謝，幫助清除代謝廢物，有助於改善高血脂。

根據現代醫學研究，紅麴、山楂、決明子、澤瀉、首烏等中藥，皆具有降血脂的功效，患者可在中醫師的指導下使用這些藥材來幫助減少血脂的堆積。

此外，穴位刺激也可輔助治療，如水分穴（位於肚臍上方一大拇指寬）、天樞穴（肚臍左右旁開三指寬）、關元穴（肚臍下方四指寬）。這些穴位有助於增加水分代謝、促進腸道蠕動。再配合足三里與豐隆這兩個健脾胃、化痰濕的穴位，更能有效達到「健脾胃、減少發炎、增加代謝」的治療目標。

結語

通過中藥治療和生活方式的調整，高血脂問題可以有效得到控制。定期健康檢查並注意預防之道，定能讓身體更健康地運作。