

这几味中药“专克”高血脂

▲ 广西壮族自治区胸科医院 姚发绍

“三高”之一的高血脂，不仅影响生活质量，甚至会危及生命。高血脂的治疗一般都是以饮食调理与药物治疗为主，西医常见药物有他汀类药物和贝特类药物，中医也有许多降脂药物，且已得到临床验证。

中医这样看待高血脂

气血失调 中医认为，血脂的形成与气血密切相关。人体的气血运行失常，如气滞、血瘀等，可能导致血液中的脂质过度积累，从而引发高血脂。

脏腑功能失衡 五脏（心、肝、脾、肺、肾）与六腑（胃、大肠、小肠、膀胱、三焦、胆）之间的相互关系失衡，如肝脾不调、脾肾阳虚、肝肾阴虚等，都可能影响血液中的脂质代谢，导致血脂异常。

痰湿内阻 中医认为，痰湿是高血脂发生的重要因素。痰湿是体内多余的水分和废物的积累，可能阻塞血液循环，影响脂质的代谢，导致高血脂。

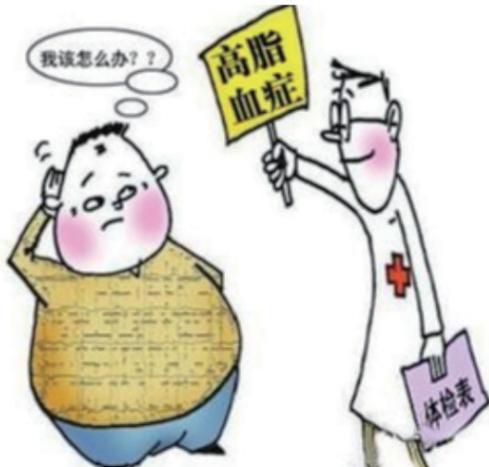
饮食不节 暴饮暴食、过量摄入油腻、肥甘厚味的食物，容易导致脾胃运化失常，痰湿内生，血脂升高。

情志失调 长期的精神紧张、焦虑、抑郁等情绪，会影响肝的疏泄功能，导致气郁痰阻，血脂升高。

劳逸失度 过度劳累、缺乏适当的休息，会使脾胃运化、肝疏泄功能失常，导致痰湿内阻，血脂升高。

年龄因素 随着年龄的增长，人体的脏腑功能逐渐减弱，对痰湿和脂质的调节能力下降，容易导致血脂升高。

体质因素 痰湿体质、湿热体质等容易导



致血脂升高。痰湿体质的人群，由于脾胃功能差，容易导致痰湿内生，血脂升高；湿热体质的人群，由于体内湿热较重，容易导致痰湿内阻，血脂升高。

其他因素 长期使用避孕药、糖皮质激素等药物，以及遗传因素等，也可能导致血脂升高。

哪几味中药“专克”高血脂？

山楂 山楂具有消食化积、活血化瘀、消脂减肥的作用。山楂中含有多种有机酸，可以促进肠道蠕动，帮助消化，有助于降低血脂。山楂常用于治疗高血脂、脂肪肝等。

决明子 决明子具有清肝明目、降脂、润肠通便的作用。决明子中的黄酮类化合物可以降低血清胆固醇和甘油三酯，同时还可以改善便秘，减轻肠道对脂肪的吸收。决明子常用于治疗高血脂、高血压、便秘等。

荷叶 荷叶具有清热解暑、消脂减肥、降

压的作用。荷叶中的荷叶碱可以抑制脂肪的合成，同时还可以促进脂肪的分解，降低血脂。荷叶常用于治疗高血脂、肥胖、高血压等。

何首乌 何首乌具有补益肝肾、强筋健骨、降脂、润肠通便的作用。何首乌中的有效成分具有降脂作用，同时还可以增强肝脏解毒功能，减轻脂肪肝。何首乌常用于治疗高血脂、肝肾不足、腰膝酸软等。

大黄 大黄具有清热泻火、解毒通便、降脂的作用。大黄中的有效成分可以促进肠道蠕动，加速脂质排泄，从而降低血脂。大黄常用于治疗高血脂、便秘等。

泽泻 泽泻具有利水渗湿、健脾、祛痰、消脂的作用。它可以促进脂肪排泄，降低血脂。泽泻常用于治疗高血脂、水肿等。

冬瓜皮 冬瓜皮具有利水消肿、降脂、清热的作用。冬瓜皮可以促进脂肪排泄，降低血脂。冬瓜皮常用于治疗高血脂、肥胖、水肿等。

陈皮 陈皮具有理气、消食、化痰、降脂的作用。陈皮中的挥发油有助于促进脂肪代谢，降低血脂。陈皮常用于治疗高血脂、痰湿等。

生地 生地具有滋阴清热、活血化瘀、润肠通便的作用。它可以调节血脂，减轻血管炎症，降低血脂。

黄芪 黄芪具有益气固表、利水消肿、活血化瘀的作用。黄芪可以改善血液循环，提高肝脏解毒功能，有助于降低血脂。

枸杞 枸杞具有滋补肝肾、益精明目、润肺止咳、降脂的作用。枸杞可以增强肝脏解毒功能，有助于降低血脂。

薏苡仁 薏苡仁具有利水渗湿、健脾、抗癌的作用。薏苡仁中的多糖成分可以降低血清胆固醇和甘油三酯。

丹参 丹参具有活血化瘀、疏肝理气、凉血安神的作用。丹参可以增强肝脏解毒功能，降低血脂。

茯苓 茯苓具有利水渗湿、健脾、宁心安神的作用。茯苓中的多糖成分可以增强肝脏解毒功能，降低血脂。

鸡内金 鸡内金具有消食化积、补益脾胃、降脂的作用。鸡内金可以促进脂肪排泄，降低血脂。

黄芩 黄芩具有清热燥湿、解毒、降血脂的作用。黄芩可以调节血脂，减轻血管炎症，降低血脂。

金钱草 金钱草具有利水消肿、清热解毒、化痰消积的作用。金钱草可以促进脂肪排泄，降低血脂。

赤芍 赤芍具有活血化瘀、凉血止痛、降脂的作用。赤芍可以增强肝脏解毒功能，降低血脂。

桃仁 桃仁具有活血化瘀、润肠通便、降脂的作用。桃仁可以改善血液循环，提高肝脏解毒功能，有助于降低血脂。

中药治疗高血脂通常会与其他降脂中药材一起组成复方。需要注意的是，中医治疗高血脂通常需要一段时间的调理，而且效果可能不如西药迅速和明显，因此请务必要有耐心和毅力，此外，需定期复查血脂水平，以确保治疗的安全性和有效性。

预防脑梗，需要对老年人科普这些知识

▲ 成都市新都区中医医院 陈荣萍

脑梗疾病是指脑血管老化或者血液供应障碍，从而导致患者的脑组织缺血、缺氧坏死或者软化，在中老年患者中发病率较高，所以中老年人群在日常生活和工作当中，要对脑梗进行积极预防，才能减少脑梗发生的几率。

脑梗发生的主要原因

大动脉粥样硬化 当患者出现大动脉粥样硬化时，便会产生新发梗死。

心源性脑栓塞 心源性脑栓塞是指患者出现心房颤动、瓣膜病以及其他心律失常情况，形成心脏涡流，导致患者心脏附壁血栓发生并脱落，并随动脉血液循环。血栓通过颈动脉或者椎动脉后循环系统，到达患者脑动脉的各个部分时，出现了相应的脑梗。

脑梗的预防措施

注意科学饮食 减少高油、高盐、高糖食物摄入。盐分太高容易导致动脉粥样硬化；高脂肪食物容易引起血脂增高，导致血管壁狭窄；高糖食物会导致血液黏稠度增加，从而导致血压升高。

保持良好习惯 吸烟可引起血液中脂质及纤维蛋白原含量升高，沉淀在血管壁形

成动脉硬化，从而降低脑血流，影响脑部血液循环，增加脑梗发生率。大量饮酒可能会导致心脑血管发生收缩、痉挛的情况，从而刺激脑梗的发生，所以老年人最好戒烟戒酒。

加强日常运动 长时间久坐，会导致血液循环变差，血液出现黏稠，从而增加脑梗的发生几率。所以老年人必须要进行适当的体育锻炼，不仅可以保持健康的身体，并且可以加快身体的血液循环，增强身体的免疫能力。老年人要根据自己的身体情况来决定活动内容，坚持每日进行锻炼。

相关疾病管理 中老年人通常都会发生高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等，这些疾病引发脑梗的几率较高，所以在日常生活中也要格外注意相关疾病的管理。如果老年人有这些基础的疾病时，必须要对这些疾病进行合理的控制，注意在日常生活中要进行不断检测，合理利用药物将疾病控制好，才能减少患者出现脑梗的几率。

减少压力 如果人们在精神过度紧张或者焦虑、抑郁的情况下，也会导致身体血管出现痉挛，很容易影响人们正常的血液循环，从而会诱发血栓导致脑梗塞出现。所以必须

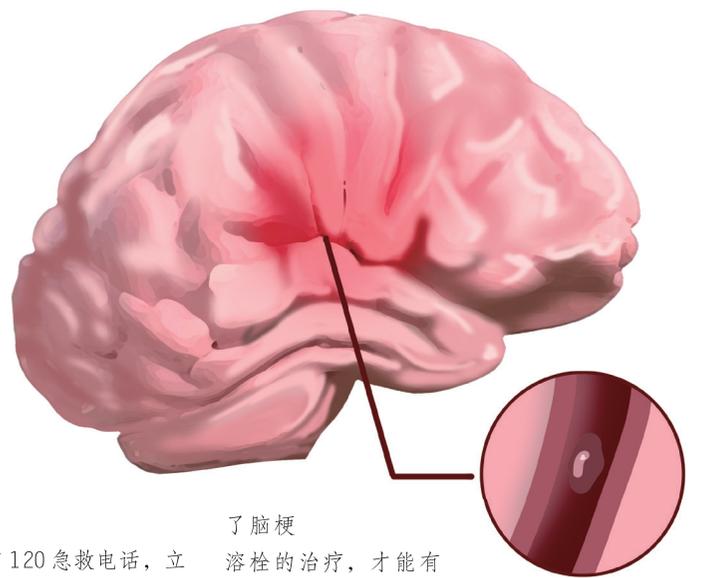
要学会释放压力，保持乐观的心态，减少情绪的波动。

脑梗的应急措施

老年人要对脑梗疾病有一定的常识，如果在日常生活中，老年人出现了视力模糊、肢体不稳、面部抽搐、语言不清、肢体麻木等情况时，必须要提起重视。因为这些症状是发生脑卒中的前期反应，要及时拨打120急救电话，立即到医院进行救治。

在拨通急救电话的同时，要跟医护人员进行有效沟通，并根据医护人员的指导及时将患者进行有效的处理。如果患者的呼吸正常，家属要静待医护人员的到来。如果患者的呼吸出现骤停，要及时采取急救措施，可以利用人工呼吸和心肺复苏。

到达医院后可以采用脑梗溶栓治疗，必须要帮患者争取更多的时间，尽量在4.5小时之内让患者到达医院。患者只有及时接受



了脑梗溶栓的治疗，才能有效缓解患者脑梗。如果超出了时间使用脑梗溶栓治疗，可能会引发患者出现偏瘫或者死亡。所以对于脑梗患者而言，时间便是生命，如果出现紧急情况时必须第一时间拨打急救电话，并及时送到医院就医。

总之，老年人发生脑梗几率较高，在日常生活中要格外注意预防，保持好良好的生活习惯，适当进行体育锻炼，保持乐观心态，才能有效减少出现脑梗的情况。