



本欄由香港大學李嘉誠醫學院  
獨家為本報撰寫，逢周四刊登。

# 中醫藥防治 代謝綜合症的



淫羊藿



枸杞子



何首烏



黃連



▲ 枸杞子、何首烏、黃連及淫羊藿等中藥，常用於治療代謝綜合症。

代謝綜合症的發病成因複雜，由多種遺傳因素與環境因素所引致，可引發中央性肥胖、糖尿病、高血壓、血脂異常等多種代謝性疾。代謝綜合症在世界範圍內有着很高的發病率，美國患病率為39%，中國患病率已高達14%~30%，在糖尿病患者中高達60%~80%。中醫採用辨病與辨證相結合的原則選用中藥，配合改善生活方式調理，療效顯著。

## 病因眾多

在中醫角度，代謝綜合症的發病原因與先天遺傳因素相關，加上後天飲食失調、少運動、情志失調等所引致。

飲食不當，過逸少動，損傷脾胃，脾失運化，水液停聚為濕為痰；情志不舒，肝氣鬱結，血行艱澀，水液代謝受阻，也可為痰為濕；年老體虛，腎氣虧虛，蒸騰氣化作用失常，津液不能蒸化而為痰濁。

## 代謝綜合症的辨證可分為四個階段

前期：脾鬱、肝鬱，樞機不利為其本，可表現有氣、血、痰、火、濕、食六鬱。飲食過多，壅滯中焦之氣，有礙脾胃升降，樞機不得斡旋，最終導致運化失職，脾氣鬱滯；飲食偏嗜，喜食肥膩食物或飲酒，肥者令人內熱，甘者令人中滿，多滯中焦之氣，脾氣鬱結。脾氣鬱滯，胃氣不降，食積不化，運化不健，水濕不化，津液不布，濕痰濁邪內生，發為本病。

早期：鬱久化熱，熱證的表現最為突出，以胃熱、腸熱、心

火等多見。

中期：病機較為複雜，表現為脾胃津傷、肺脾氣虛、氣陰兩虛、肝腎陰虛、脾腎陽虛等多種證型，但多虛實夾雜，可夾熱、夾痰、夾濕、夾瘀等。

後期：因虛極而臟腑受損，或因久病人絡，絡痹脈損而成。此階段的根本在於絡損(微血管病變)、脈損(大血管病變)，導致臟腑器官損傷。

因此，代謝綜合症的中醫辨證分型可分為氣滯濕阻證；痰瘀互結證；氣陰兩虛證和脾腎氣虛證。

## 代謝綜合症的定義

國際糖尿病聯盟在2005年為代謝綜合症訂出以下診斷準則：

1. 中央性肥胖（歐洲男性腰圍≥94cm，女性腰圍≥80cm；中國及香港男性腰圍≥90cm，女性腰圍≥80cm）
2. 以下四項指標中符合其中任何二項：
  - 甘油三酯（TG）水準高於150mg/dl，或已接受相應治療
  - 高密度脂蛋白膽固醇水準降低：

男性 <40mg/dl，女性 <50mg/dl，或已接受相應治療

■ 血壓升高：收縮壓≥130或舒張壓≥85mmHg，或已接受相應治療或此前已診斷高血壓

■ 空腹血糖水準高於100mg/dl，或此前已診斷為2型糖尿病或已接受相應治療。

## 治療康復

上述可見，代謝綜合症是涉及多個身體系統的疾病，因此應結合患者的血壓、血糖、血脂等情況綜合治療。中醫治療講求整體調理，而不同的中藥可針對代謝綜合症中不同的病徵用藥，有多靶點作用的優勢，故臨床治療盡可能應用對降壓、降糖、降脂、減肥、防止或減輕胰島素抵抗作用的中藥如黃芪、枸杞子、地骨皮、何首烏、黃連、澤瀉、茵陳、人參、淫羊藿、絞股藍、三七等。

代謝綜合症與生活方式密切相關。長期運動鍛煉、控制飲食等能有效減低出現代謝異常的風險。運動可以增加能量消耗，改善心臟血管功能，胰島素的敏感性提高，免除單用飲食控制減肥所引起的副作用。運動結合飲食控制減肥，患者容易執行及長期堅持。



柯有南博士  
香港大學中醫藥學院教學顧問

## 飲食餐單建議

<p><b>每日熱量供應：</b> 臥床休息者：20千卡/千克體重 輕體力活動：25千卡/千克體重 中體力活動：35千卡/千克體重 重體力活動：40千卡/千克體重 消瘦與肥胖者：增減5千卡/千克體重</p>	<p><b>每日熱量分配：</b> 脂肪：25~30% 碳水化合物：55~65% 蛋白質：&lt;15% 食鹽：&lt;6克 膳食纖維：25~40克</p>
<p><b>低血糖指數食物：</b> 適宜食用，前三類食物攝食總量要控制</p>	<p>肉禽魚蛋類：豬、牛、鵪、鴨、鵝、雞、肉、泥鰍、鱈魚、生魚、鮑魚、鯽魚、黃魚、甲魚等 豆乳類：大豆及其製品，乳製品類 粗雜糧類：蕎麥麵、燕麥麵、燕麥片、玉米麵等 蔬菜：白菜、青菜、黃瓜、番茄、苦瓜、芹菜、青椒、扁豆、白蘿蔔等</p>
<p><b>高血糖指數食物：</b> 合併糖尿病患者應嚴格控制</p>	<p>穀薯類：米、麵、甜玉米、紅薯、土豆、粉絲等 糖果及含糖的糕點、蜜餞、果汁等 菱角、栗子等含糖高食物</p>
<p><b>高油脂食物：</b> 控制限用</p>	<p>各種油煎、煎炸食物 油脂類：各種動物油、奶油、動物內臟、皮膚、腦、蛋黃、魚籽等高油脂食物 堅果類：花生、瓜子、腰果、松子、核桃等油脂高食物</p>
<p><b>水果的血糖指數：</b> 適宜食用低血糖指數水果，合併糖尿病患者應限用</p>	<p>低血糖指數水果（%）：梅子15、桃22、李子24、布林24、西柚25、梨36、蘋果36、桃子42、橙43、橘子43 高血糖指數水果（%）：葡萄52、奇異果52、芒果55、香蕉60、杏子57、木瓜58、葡萄乾64、伊利莎白甜瓜65、菠蘿66、李子（較甜的品種）66、西瓜72、棗103</p>
<p><b>食療舉例：</b> 黃芪葛根枸杞苦瓜鱈魚湯： 黃芪20克 葛根20克 枸杞15克 黃連2尾 苦瓜250克</p>	<p>做法： 將已經處理乾淨的黃鱈切成段與其他成分一起煲湯，放入適當調料 也可適當取用其他有降壓、降糖、降脂、減肥作用的中藥，主要原則是藥膳要色、香、味俱全</p>
<p>鱈魚熱量低，營養豐富，黃鱈能調節血糖；黃芪有降壓、降糖、降脂，提高脂肪細胞對胰島素的敏感性，增加葡萄糖消耗，改善胰島素抵抗作用；枸杞子滋陰補腎，明目潤肺，有降壓、降糖、降脂作用；葛根降壓、降糖、改善微循環；苦瓜有降血糖作用。</p>	