

中医如何治疗高血脂？

乔小霖

高脂血症，老百姓又称“高血脂”，该病发生的主要因素有：

首先是膳食因素，因为饮食是血脂的主要来源。事实证明，凡食用过多的动物脂肪，血中 - 脂蛋白的含量升高最明显，在餐后 3 小时达高峰。胆固醇也升高，但不如 - 脂蛋白。

其次是精神因素，因为紧张的脑力劳动会使血中胆固醇升高，中年人，尤其是担负重任的中年知识分子，其高脂血症的发生大多与此有关。

再者是内分泌因素，因为垂体激素、肾上腺皮质激素、甲状腺素、性激素等功能影响脂肪代谢。如甲状腺功能减退或性激素分泌少、内分泌功能失调时皆可引起血脂升高。

还有就是体力劳动因素，因为增加体力劳动或体育锻炼，可以增加热量的消耗，加速过高的血脂成分在体内的消耗。

治疗高脂血症先要降血脂，降血脂药物在一定程度上能起到调节脂肪代谢的作用，并因而能降低血脂。现代研究证明，不少中药具有良好的降脂作用，如人参、冬虫夏草、首乌、桑寄生、黄精、泽泻、灵芝、山楂、郁金、蒲黄、丹参、葛根、海藻、茵陈、白僵蚕、草决明、虎杖、大黄、荷叶等。此外，月见草油胶囊、绞股蓝总甙片、首乌片、虎杖降脂片，降脂灵等均有一定降脂作用，可酌情选用。民间有不少简验方，现已证实对高血脂有效。如：用绞股蓝 5~10 克（或绞股蓝袋泡茶，茶叶店有售），放水杯中，开水冲泡后代茶频饮，每日 1 剂；亦可用炒决明子 10 克，菊花 10 克，煎水代茶频饮，每日 1 剂。