

# 中醫看血脂： 從體質調養到壽美降脂一號膠囊的臨床應用

現代人飲食豐富，油炸、甜食、肉類攝取過多，加上生活壓力大、缺乏運動，血脂過高的情況越來越普遍。在中醫觀點裡，雖然沒有「高血脂症」這名稱，但可歸於「痰濁」、「瘀血」或「虛勞」等範疇。血脂偏高多因『飲食不節』而產生痰濁，同時，壓力大會影響肝的疏泄功能，進而導致脂類代謝異常。日久痰濁與瘀血交織，使血液循環不暢，血脂升高。

## 中醫辨證調理及臨床應用

中醫辨證調理高血脂症 [1] 包括四方面：

1. 健脾化濕：改善脾胃功能、減少痰濁形成，可用茯苓、白朮、陳皮等；
2. 疏肝理氣：針對壓力大、心情鬱悶者，柴胡、香附能幫助氣機舒暢；
3. 活血化瘀：血液黏稠、循環不良者，可用丹參、雞血藤等改善血流；
4. 補益正氣：體質虛弱者，佐以黃耆、山藥、白扁豆提升代謝力。

在此調理基礎上，中醫成藥壽美降脂一號膠囊亦可作為治療的另一選項。大同醫院採回顧性研究 [2]，此研究納入 117 位初次使用壽美降脂一號的高血脂症患者，每日口服 1.2 克，服用 12 週後總膽固醇下降 26.9 mg/dL，LDL-C 下降 22.1 mg/dL，HDL-C 微升，三酸甘油脂變化不顯著；肝功能 (GOT/GPT) 及肌酸激酶無顯著異常，顯示療效明顯且安全性良好。使用時仍建議定期監測肝功能與肌酸激酶，並注意藥物交互作用及避免攝取葡萄柚。

## 針灸與耳穴輔助

除了中藥，中醫針灸也能調整臟腑功能，常用穴位如足三里、豐隆、太衝、三陰交，有助健脾化痰、疏肝理氣。耳穴貼壓療法可採胃、肝、脾、心等穴位，配合飲食控制，亦可輔助血脂管理，且無副作用。

## 日常生活注意事項

1. 飲食清淡：少油少鹽少糖，多選擇蔬果、豆類與全穀，以維持理想體重。
2. 適度運動：適度運動可促進新陳代謝，改善心血管功能。
3. 保持心情愉快：壓力會影響肝氣，建議規律作息、避免熬夜等。

## 結語

血脂控制非一朝一夕，中醫透過中藥、針灸、耳穴貼壓及生活習慣調整，來改善代謝，以幫助維持血脂平衡。如需醫療諮詢，建議民眾找合格中醫診所，勿輕信傳言服用來路不明偏方。

## 參考文獻

1. 陳昭先、高宗桂。血脂單味中藥回顧探討。臺灣中醫科學雜誌，5(2)，2011。
2. 黃微瑄等人。高血脂症壽美降脂一號於高血脂症的療效與安全性評估。臺灣臨床藥學雜誌，28(3)：231-236，2020。

## 作者介紹

傳統醫學科

**張郁敏** 主治醫師



### 【現職】

- 高雄榮總傳統醫學科主治醫師
- 國際泌乳顧問 (IBCLC: 證號 :L-314350)
- 台灣顏面針灸專科醫師
- 中華針灸醫學專科醫師
- 中醫婦科學會會員

### 【學歷】

- 慈濟大學學士後中醫學系

### 【專長】

中醫內科 / 針灸