

主辦機構：
三皇集團有限公司



調查機構：
香港大學民意研究計劃 及 天水圍街坊協會

港人飲食及生活習慣調查報告2012

新聞發布會

2012年10月16日

註冊中醫師

天水圍街坊協會

三皇集團有限公司

香港大學
民意研究計劃
助理總監

腦神經科醫生

註冊營養師

石敏棋

陳偉文

王賢誌

彭嘉麗

盧文偉

范梓揚

記者會背景

講者：三皇集團有限公司

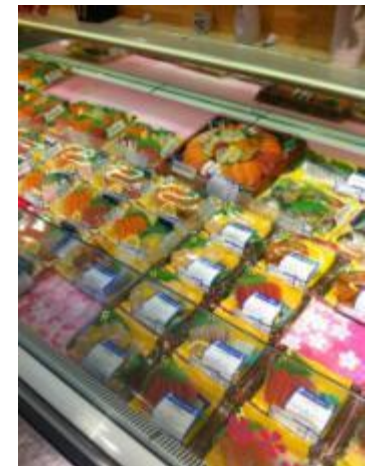
王賢誌先生

背景

- 近年來，香港愈來愈多超級市場及便利店加設熟食部。
。超市熟食菜色平均最少20款，如各式各樣炒粉麪、燒味、壽司等等
- 香港人生活繁忙，講求快捷，因此愈來愈多人購買及進食此類熟食食物，
- 香港已發展一種「速食文化」

目的

- 探討速食文化是否影響港人飲食習慣
- 此新興飲食文化對香港人健康的影響
- 尋求解決方法



調查機構

調查機構

1) 香港大學民意研究計劃



香港大學民意研究計劃

Public Opinion Programme, The University of Hong Kong

- 機構背景: 成立於1991年旨在為學術界新聞界、決策人員及社會人士提供有用的民意數據，服務社會。
- 角色: 透過電話訪問形式進行500份問卷調查，以探討香港人的飲食及健康生活情況

2) 天水圍街坊協會



- 機構背景: 天水圍街坊協會於2004年由三位從區外遷入、擁有共同理念的人士創立，主力為長者及幼兒提供支援服務，惠澤社群。
- 角色: 透過街頭訪問形式進行500份問卷調查，以深入探討香港人飲食習慣、健康生活狀況、對健康常識的認知及對保健產品的觀感

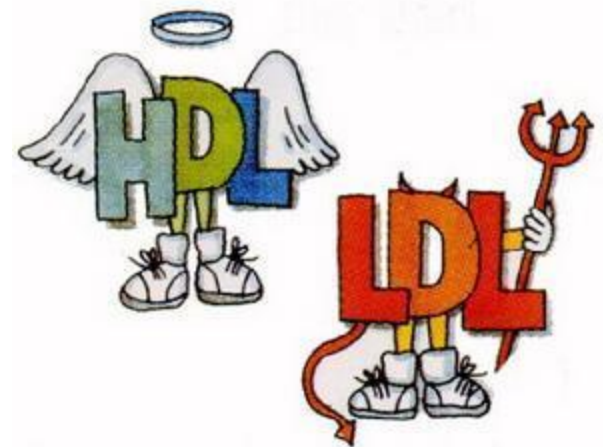
甚麼膽固醇

香港大學食物及營養學榮譽理學士
南澳弗林德斯大學食療及營養學系碩士
澳洲營養師協會(DAA)認可執業營養師(APD)及會員
澳洲體適能學院(ATFP)個人體適能教練

講者：註冊營養師
范梓揚先生

甚麼是膽固醇？

- 身體主要透過兩個途徑攝取膽固醇：
 - 70 %由脂肪在肝臟合成
 - 30%由食物中直接攝取
- 膽固醇可以分成兩種：
 - 低密度脂蛋白膽固醇（LDL，壞膽固醇：造成動脈硬化的危險因子）
 - 高密度脂蛋白膽固醇（HDL，好膽固醇：去除附著在動脈內壁的脂肪及膽固醇）





問卷調查第一部份 --- 香港大學民意研究計劃

講者：香港大學民意研究計劃助理總監
彭嘉麗小姐

研究背景

- 三皇集團有限公司於2012年9月委託香港大學民意研究計劃(民研計劃)進行是次《香港市民飲食習慣意見調查》，訪問18至64歲，操粵語的香港居民。調查的主要目的為瞭解市民的飲食及生活習慣和相關意見。
- 調查問卷由港大民研計劃諮詢三皇集團有限公司後獨立設計，所有操作、數據收集及分析由民研計劃獨立進行，結果亦由民研計劃全面負責。
- 調查方法和結果全面公開。



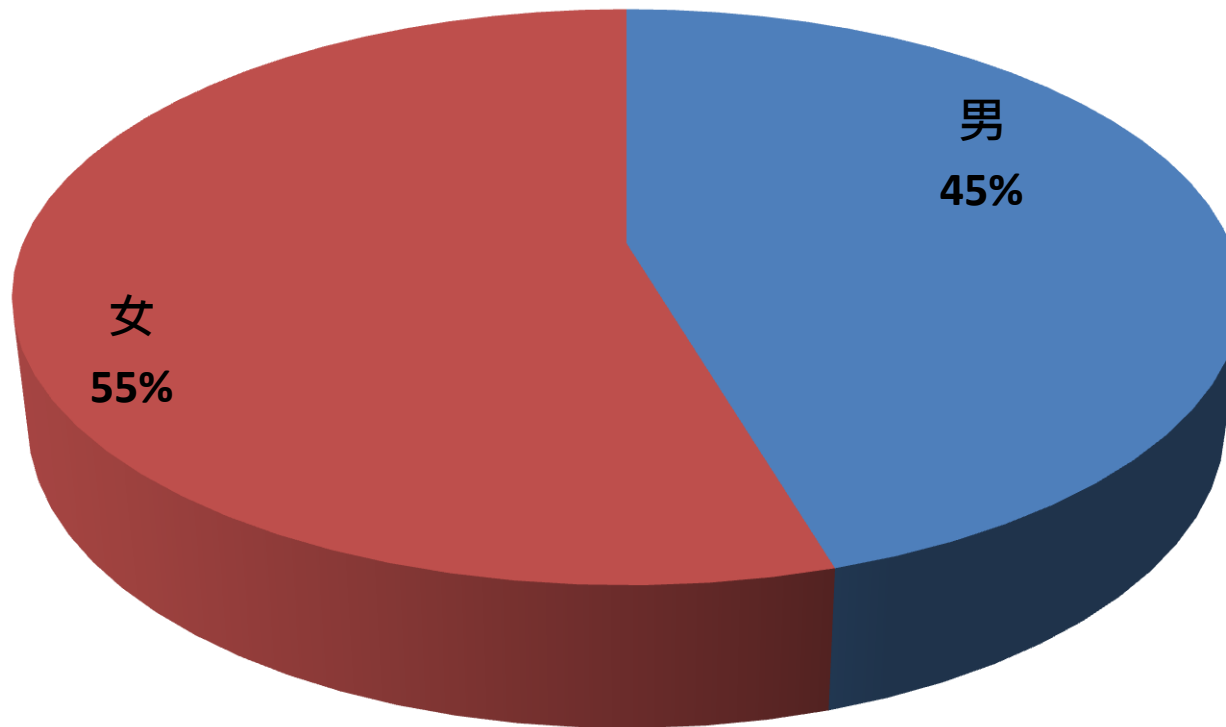
問卷調查內容

問卷調查

訪問日期	2012年10月8至10日
訪問對象	18至64歲，操粵語的香港居民
調查方法	由訪員直接進行電話訪問，訪員在成功接觸目標住戶後，再從住戶內找出一位符合條件的人士接受訪問。
樣本數目	523 個成功個案
有效回應比率	68.4%
抽樣誤差	在95%置信水平下，少於 +/- 4.4個百分比

受訪者性別

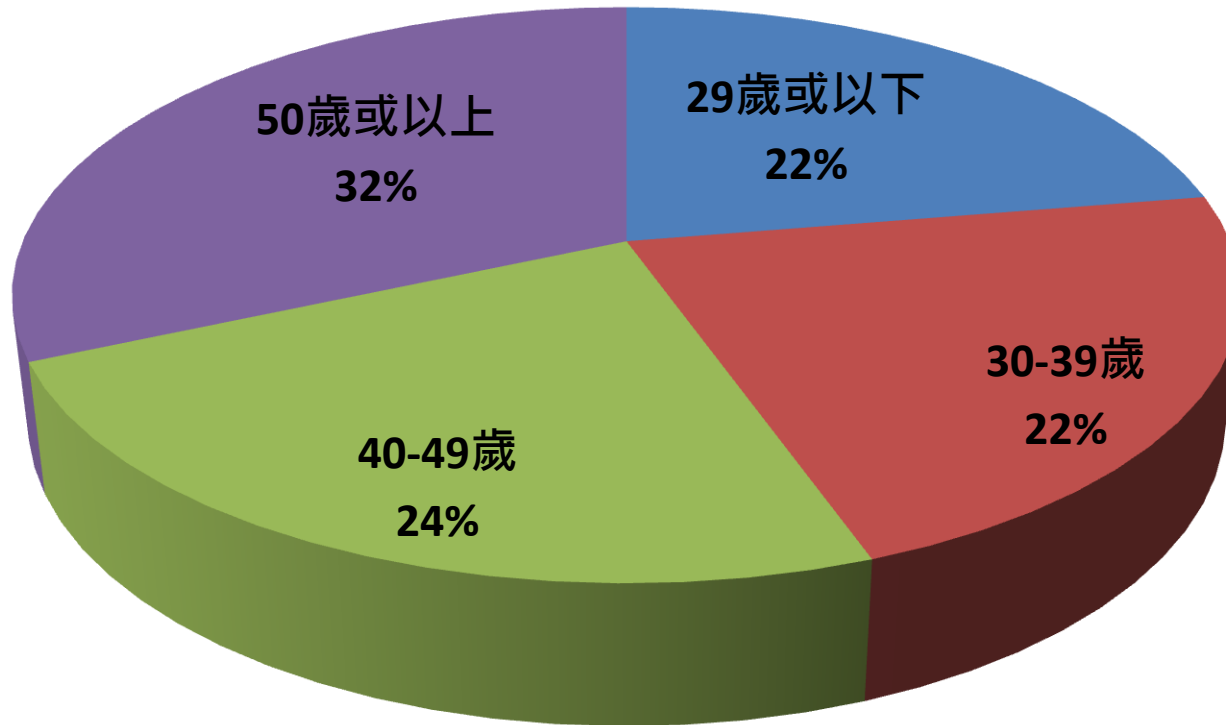
基數：523



男性受訪者佔45%；女性受訪者佔55%。

受訪者年齡

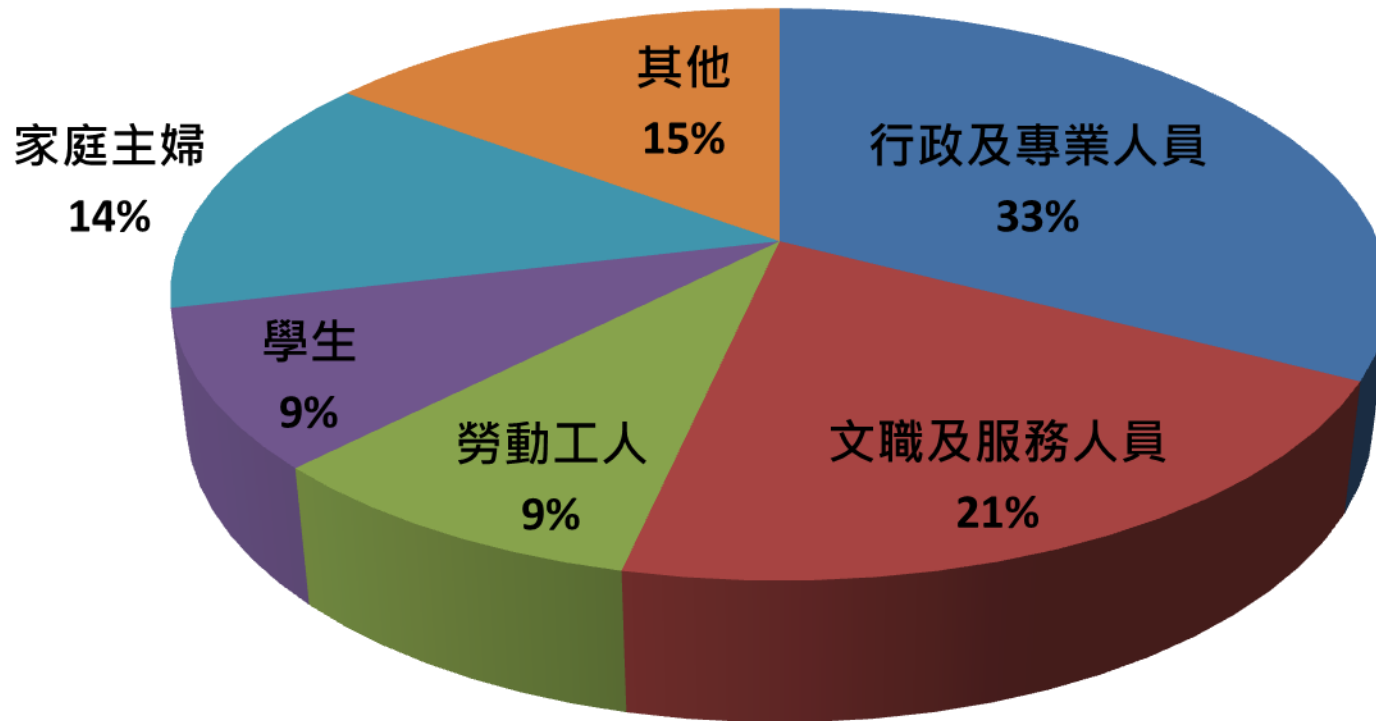
基數：523



受訪者年齡層在50歲以上(32%)、40-49歲(24%)、30-39歲(22%)及29歲或以下(22%)。

受訪者職業

基數：509

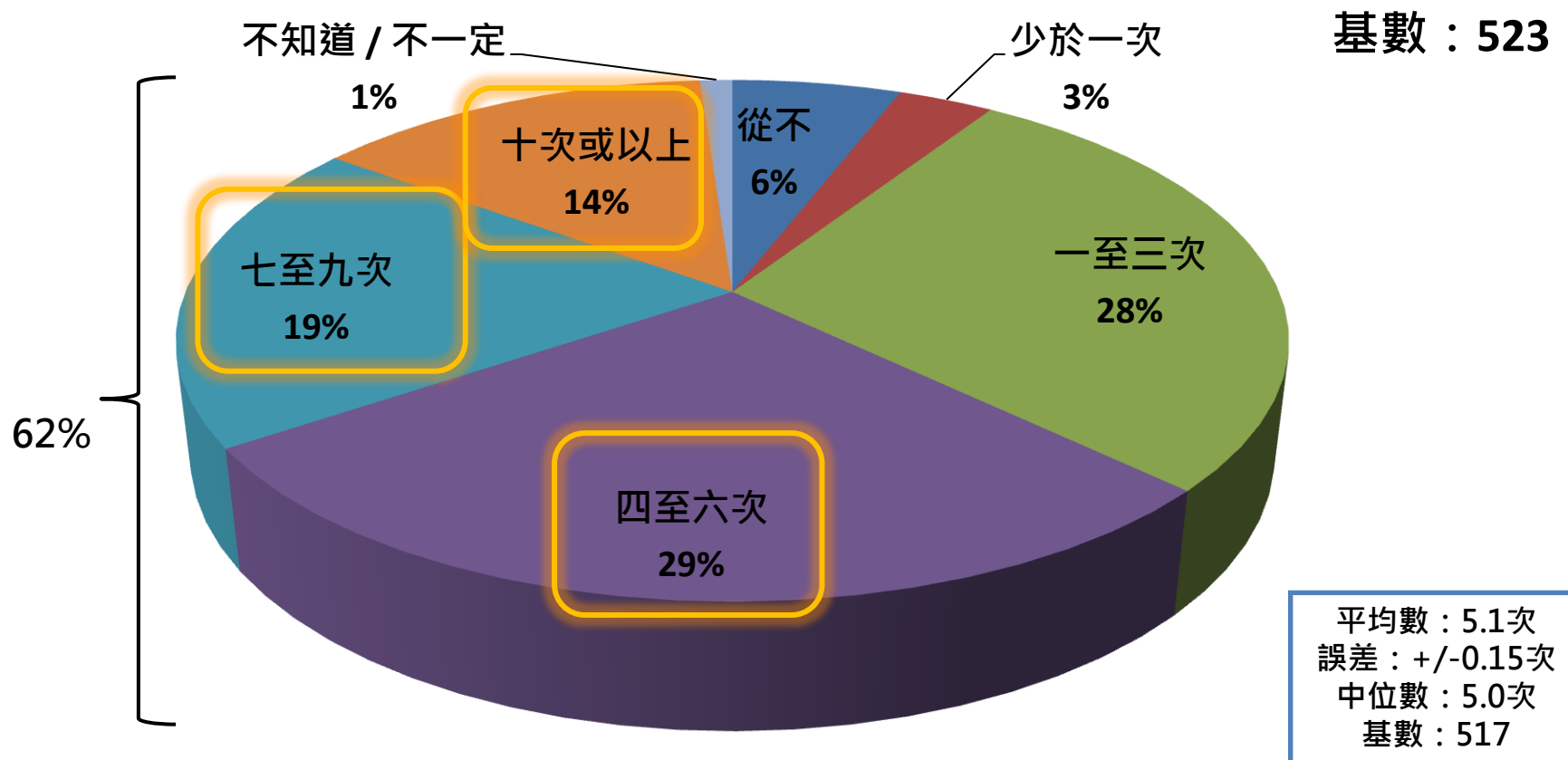


受訪者中，33% 為行政及專業人員，21% 為文職及服務人員，13% 為家庭主婦。



以一日兩餐正餐計算，每星期平均外出用膳或直接購買熟食次數

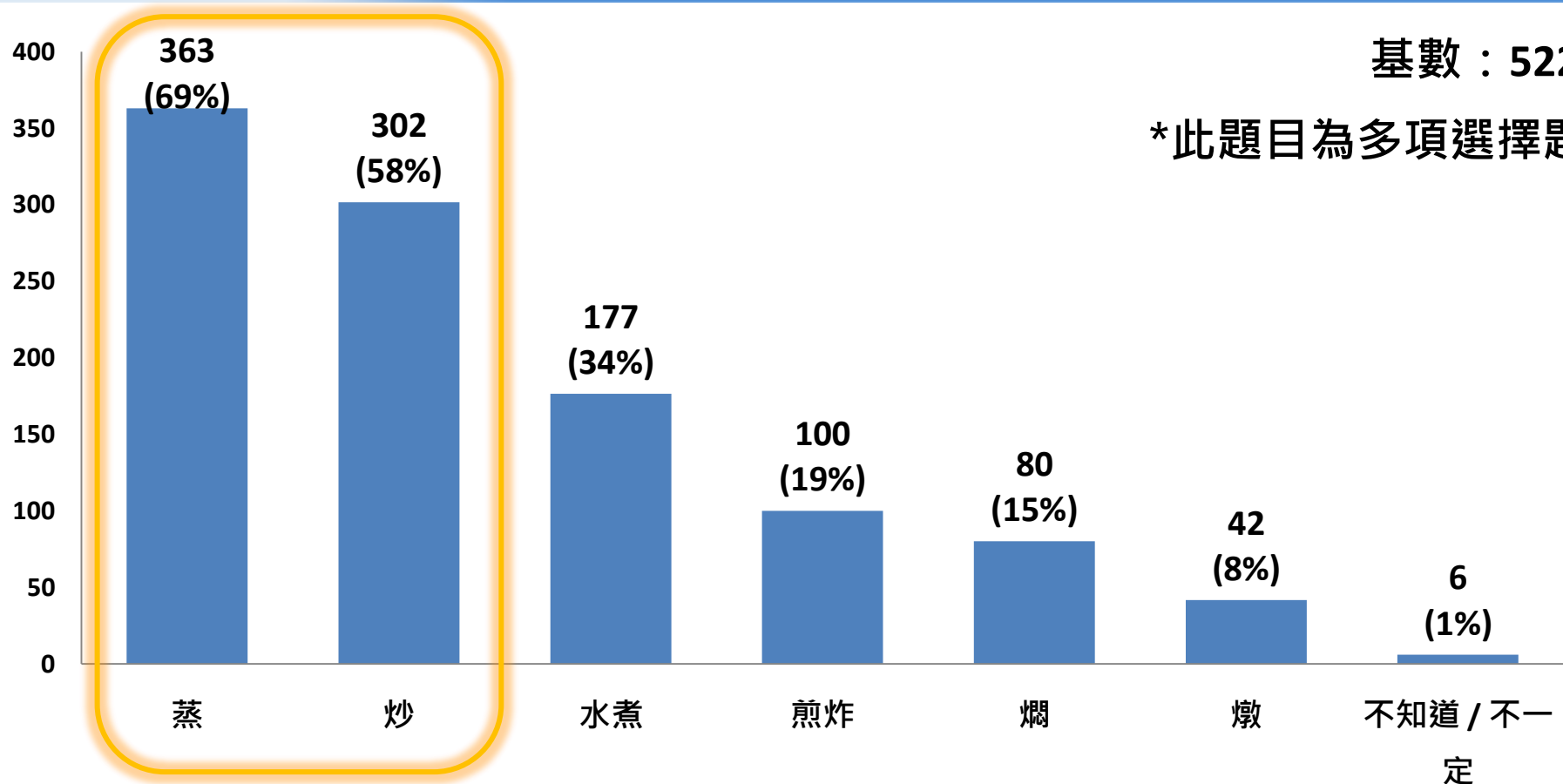
[Q1]以一日兩餐正餐(即午餐及晚餐)黎計，請問你每星期會平均外出用膳或直接購買熟食幾次？(0-14次)



逾六成(62%)受訪者每星期平均外出用膳或直接購買熟食**四次或以上**。

最經常***的烹調方法

[Q2] 請問你最常進食以下邊種烹調方法煮既食物? [可選多項]



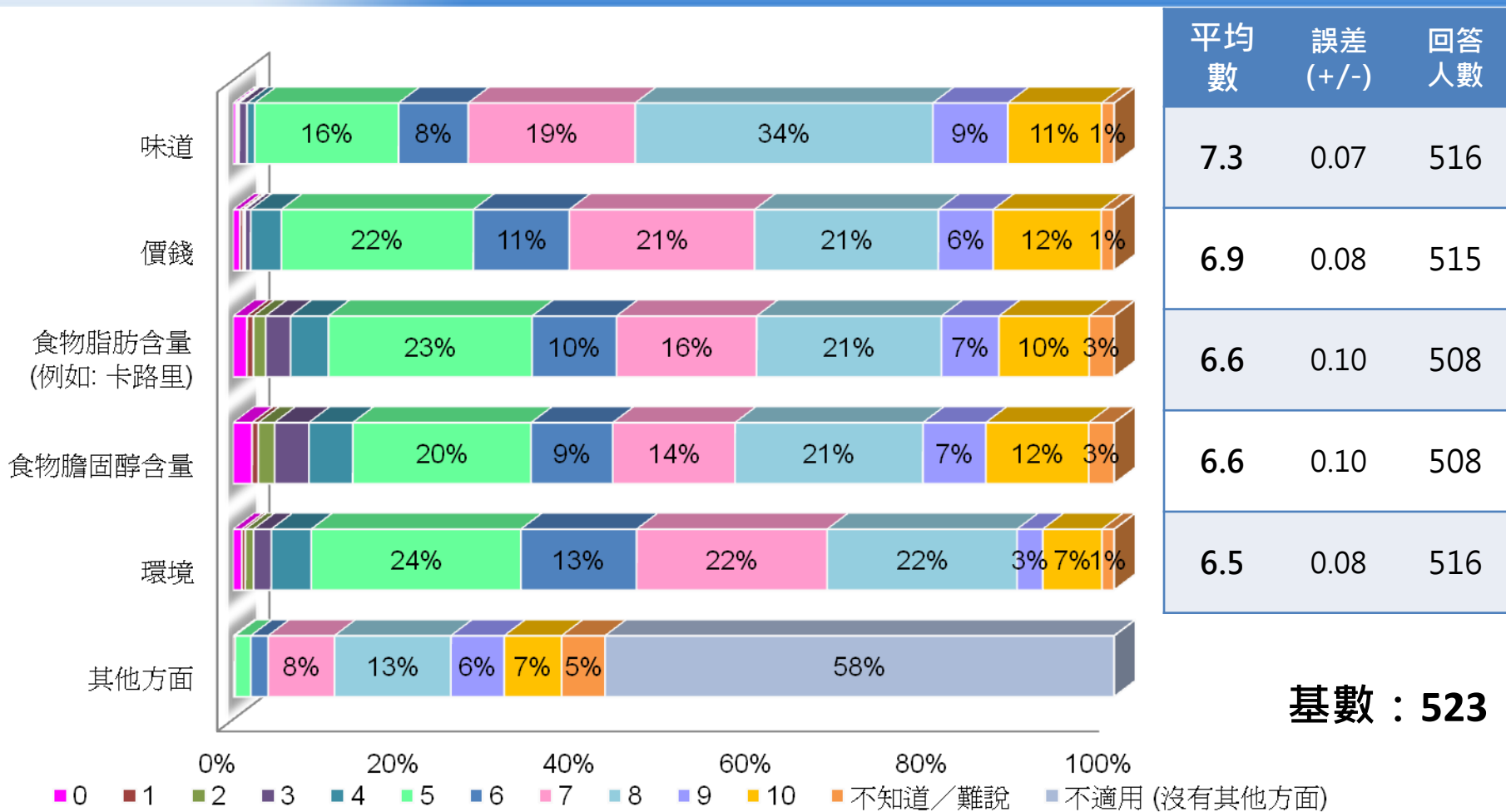
近七成(69%)受訪者經常的烹調方法為蒸；近六成(58%)則常用炒的烹調方法。

***經常=一星期至少三次或以上

外出進食時對以下各方面的重視程度

[Q3]請你以0-10分評價一下，你係外出進食時會有幾重視以下各方面? 0分代表完全不重視，5分代表一半半，10分代表非常重視。

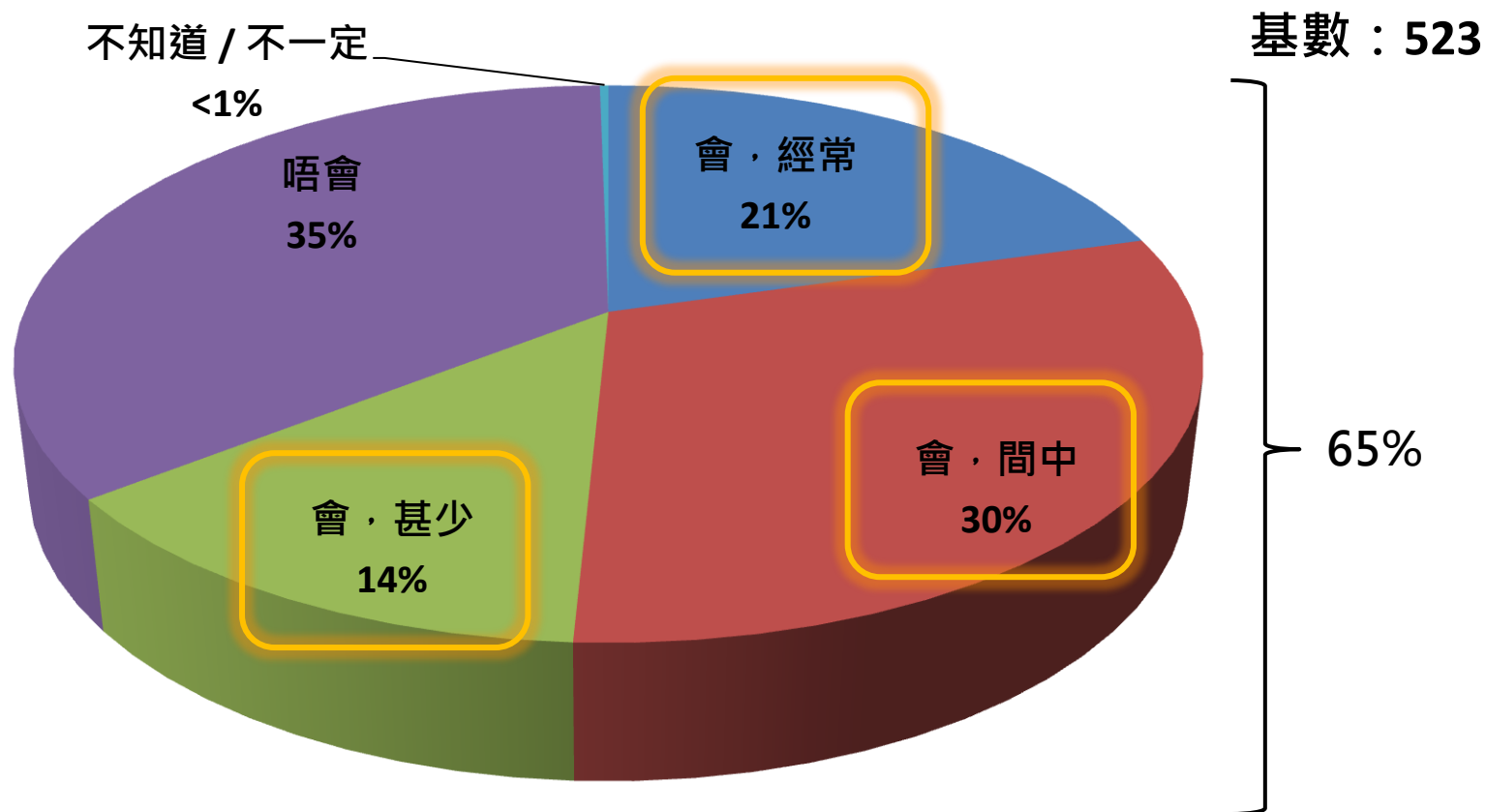
* 給予0-4分的被訪者百分比全部少於4%



相比脂肪及膽固醇含量 受訪者外出進食時明顯較重視味道及價錢。

會否於每晚臨睡前三小時內進食

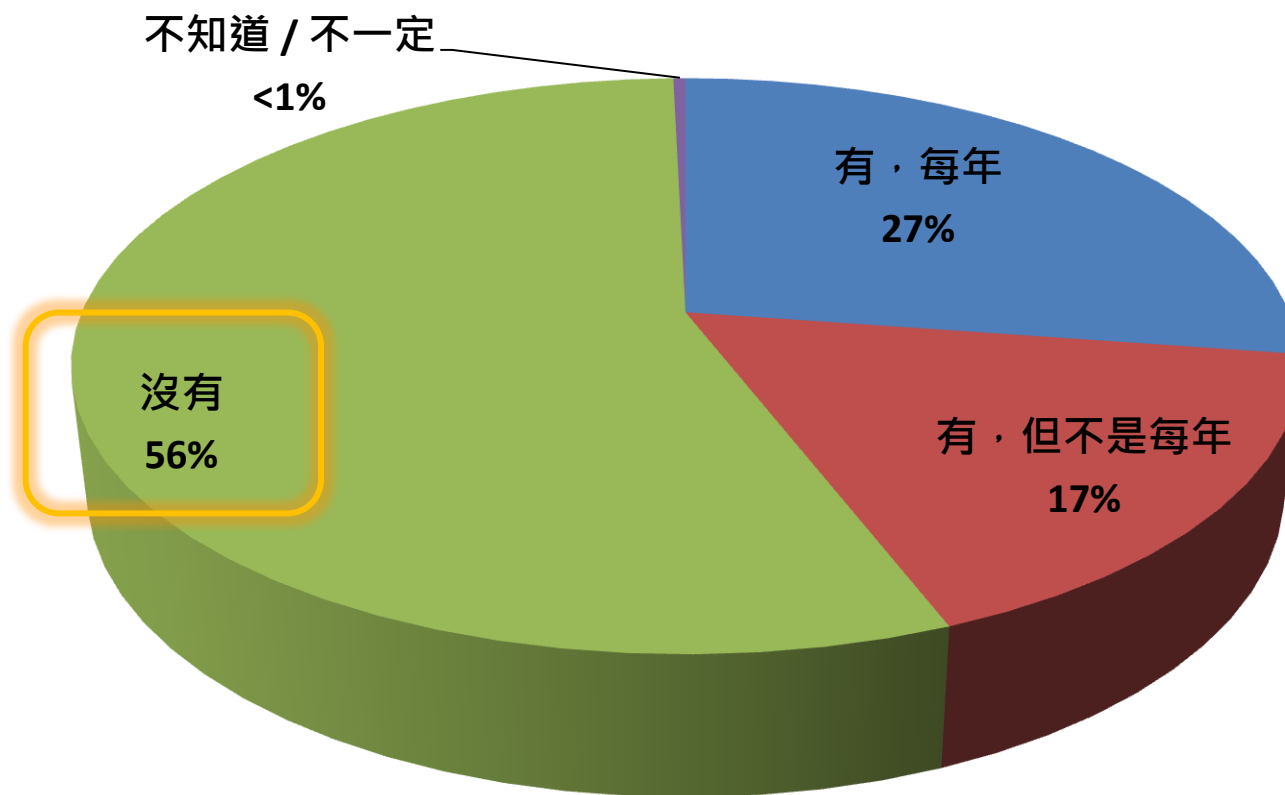
[Q4] 你會唔會係每日臨訓前3小時內進食? 唔包括訓晏覺。如會, 係經常、間中定甚少?



六成半受訪者會於每晚臨睡前三小時內進食。

有否定期檢驗身體膽固醇指數

[Q5] 請問你有冇定期檢驗身體既膽固醇指數有冇超標?



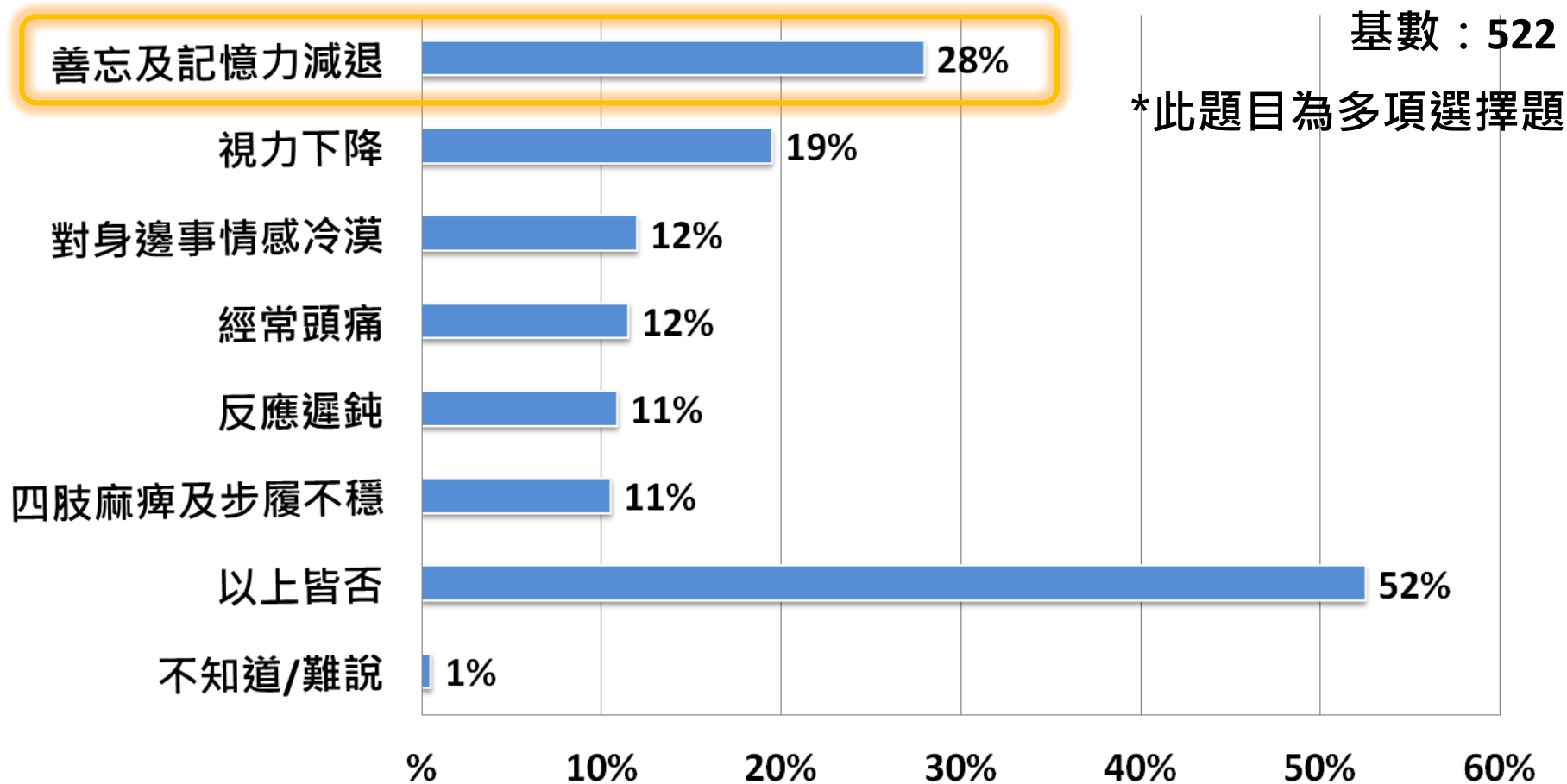
基數：523

逾五成半(56%)受訪者**沒有**定期檢驗身體膽固醇指數。



過去一個月曾出現的徵狀

[Q6]最後，係過去一個月，你有冇曾經出現以下既徵狀？[可選多項]



近三成(28%)受訪者過去一個月曾經出現善忘及記憶力減退。

小結

- 以一日兩餐正餐計，受訪者平均每星期外出用膳或直接購買熟食**5.1**次。而最常進食以**蒸**為烹調方法處理的食物，以**炒**的烹調方法處理的則次之。
- 另外，受訪者外出進食時較不重視食物的**膽固醇**及**脂肪**含量，認為**味道**及**價錢**較重要。
- 生活習慣方面，大部分受訪者均表示會於睡覺前3小時進食，當中，逾兩成更表示經常會這樣做。
- 身體檢查方面，**五成多**並不會作定期身體膽固醇指數檢驗。

問卷調查第二部份 --- 天水圍街坊協會

講者：天水圍街坊協會
陳偉文先生

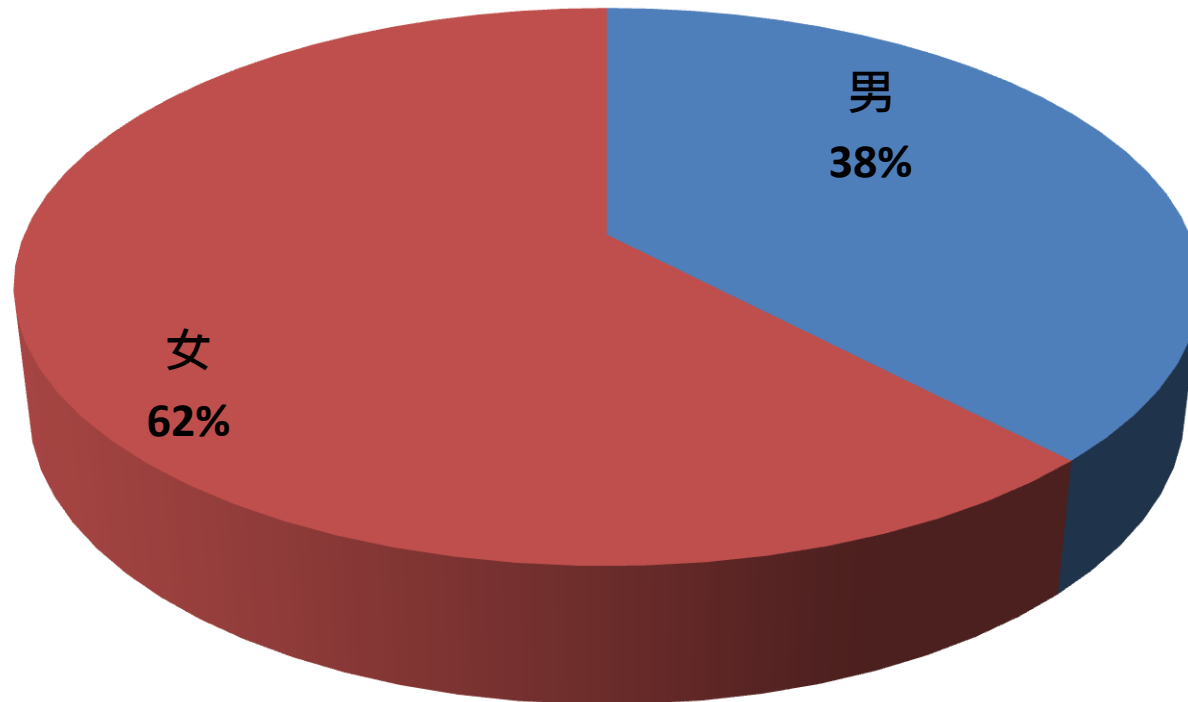
問卷調查內容

問卷調查	
目的	深入調查港人的飲食習慣、健康生活狀況、對健康常識的認知及對保健產品的觀感
日期	2012年8月至10月
對象	荃灣、屯門、元朗、天水圍、上水、粉嶺、大埔、深水埗及東涌
取樣方法	街頭訪問形式
發出問卷數目	700 份
有效問卷數目	472 份

受訪者背景資料

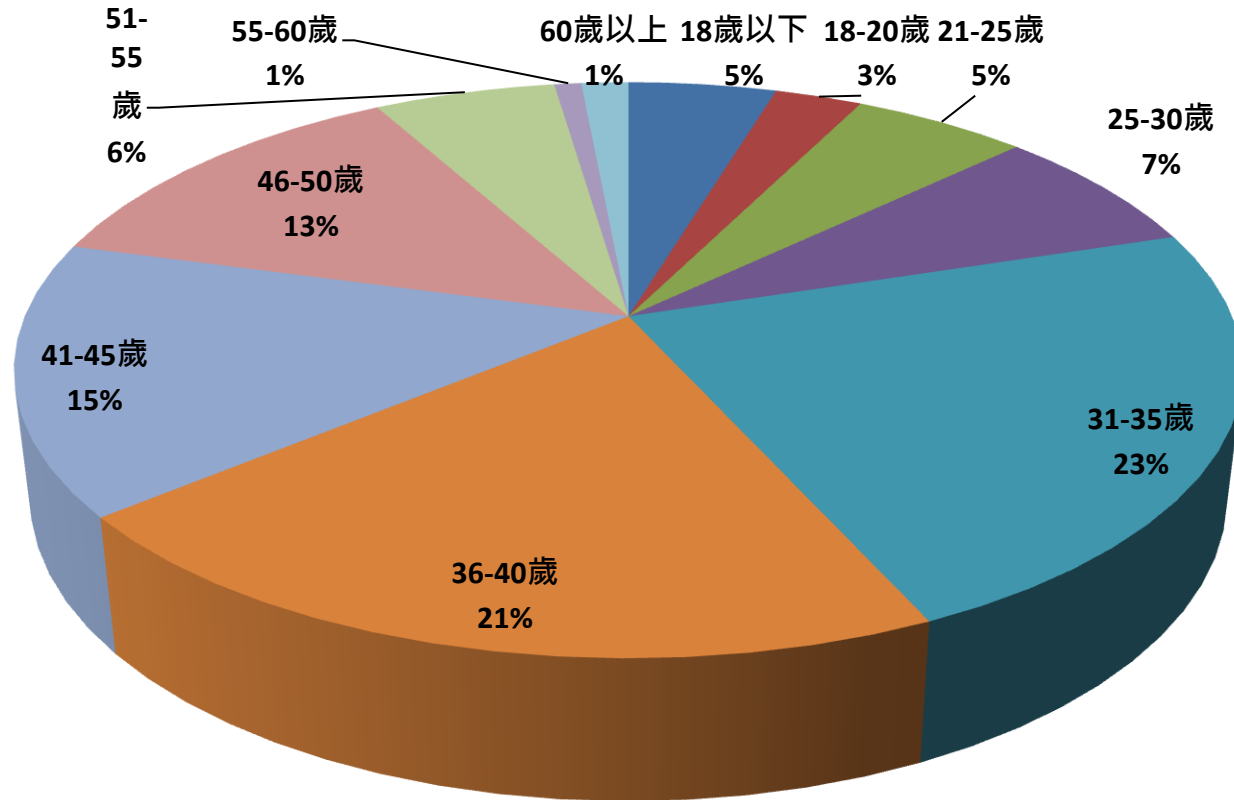
受訪者性別

n=472



男性受訪者佔38%；女性受訪者佔62%。

受訪者年齡

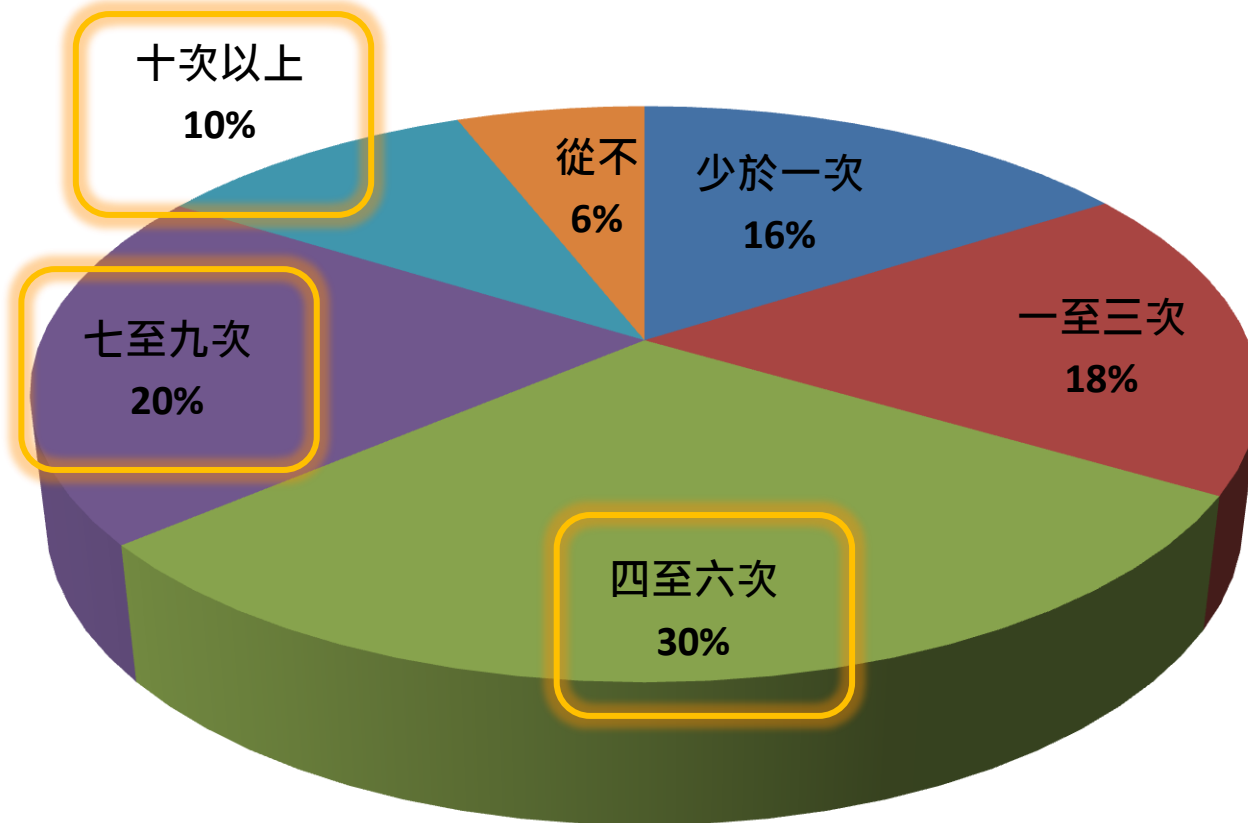


n=472

受訪者主要年齡層在31-35歲(23%)、36-40歲(21%)、46-50歲(13%)及41-45歲(15%)。

受訪者飲食習慣

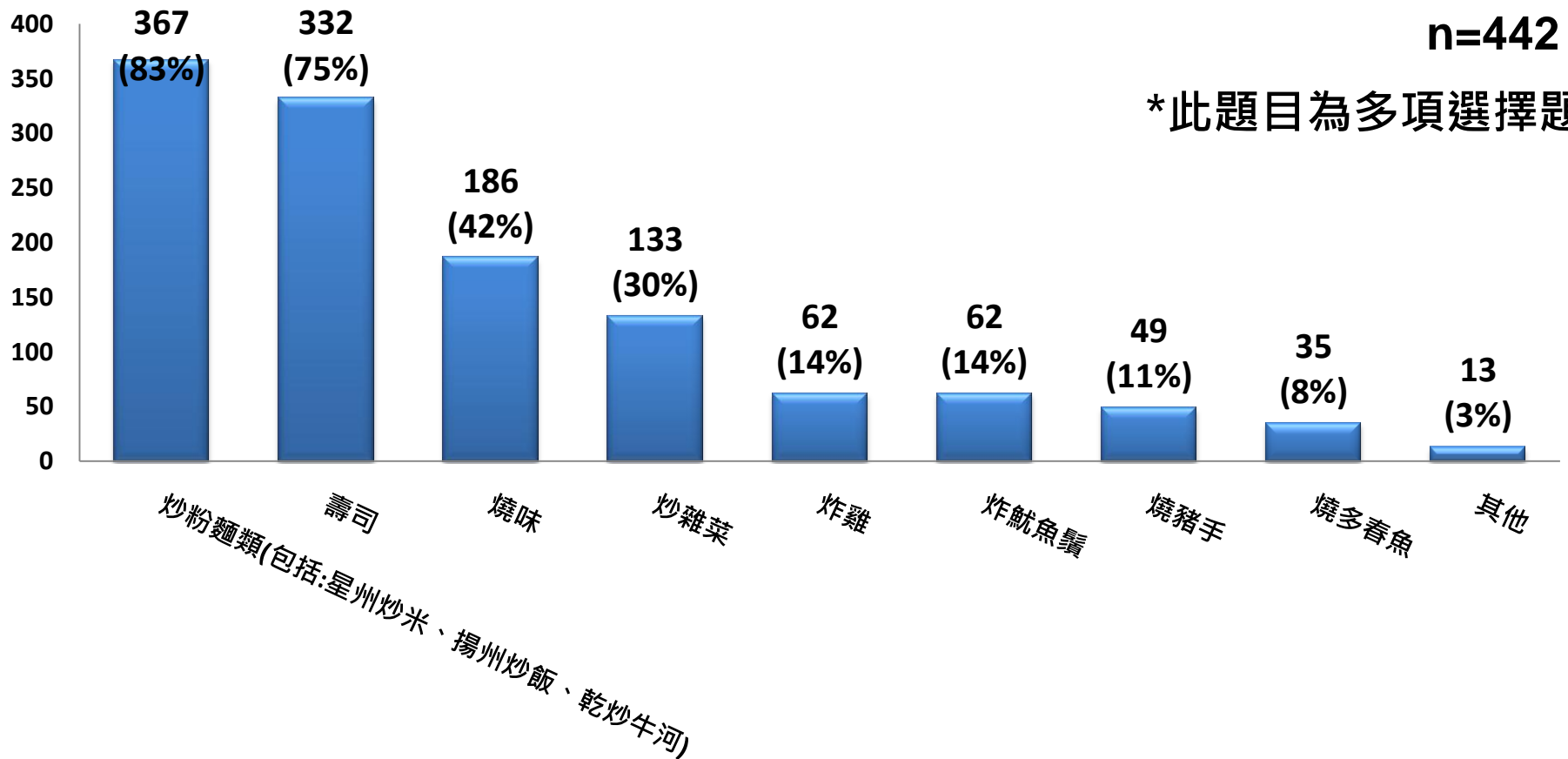
每星期平均到超級市場及便利店購買及進食預先煮好的熟食次數



n=472

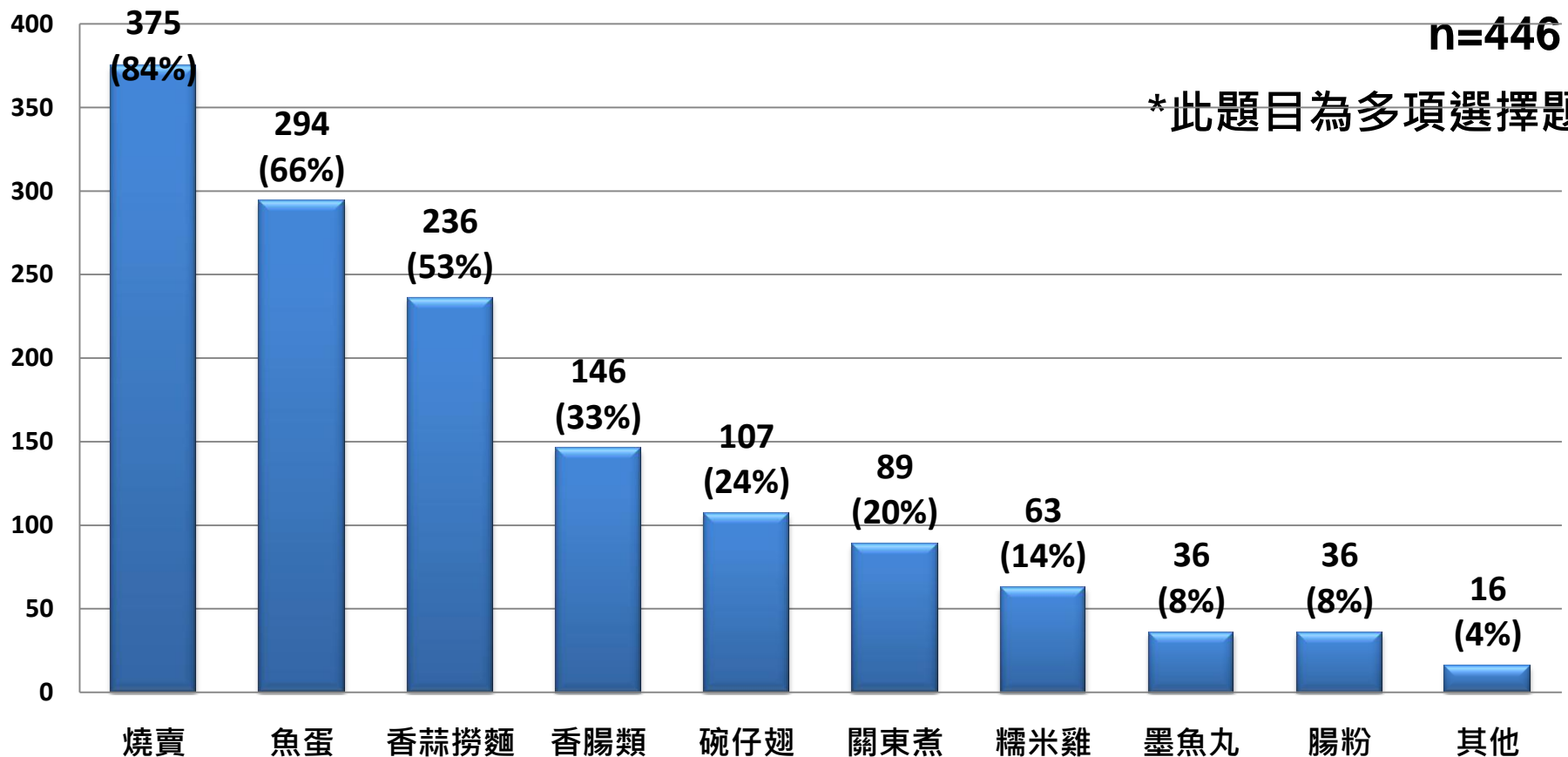
六成受訪者每星期平均到超級市場及便利店購買及進食預先煮好的熟食三次以上。

經常***於超級市場購買及進食的熟食



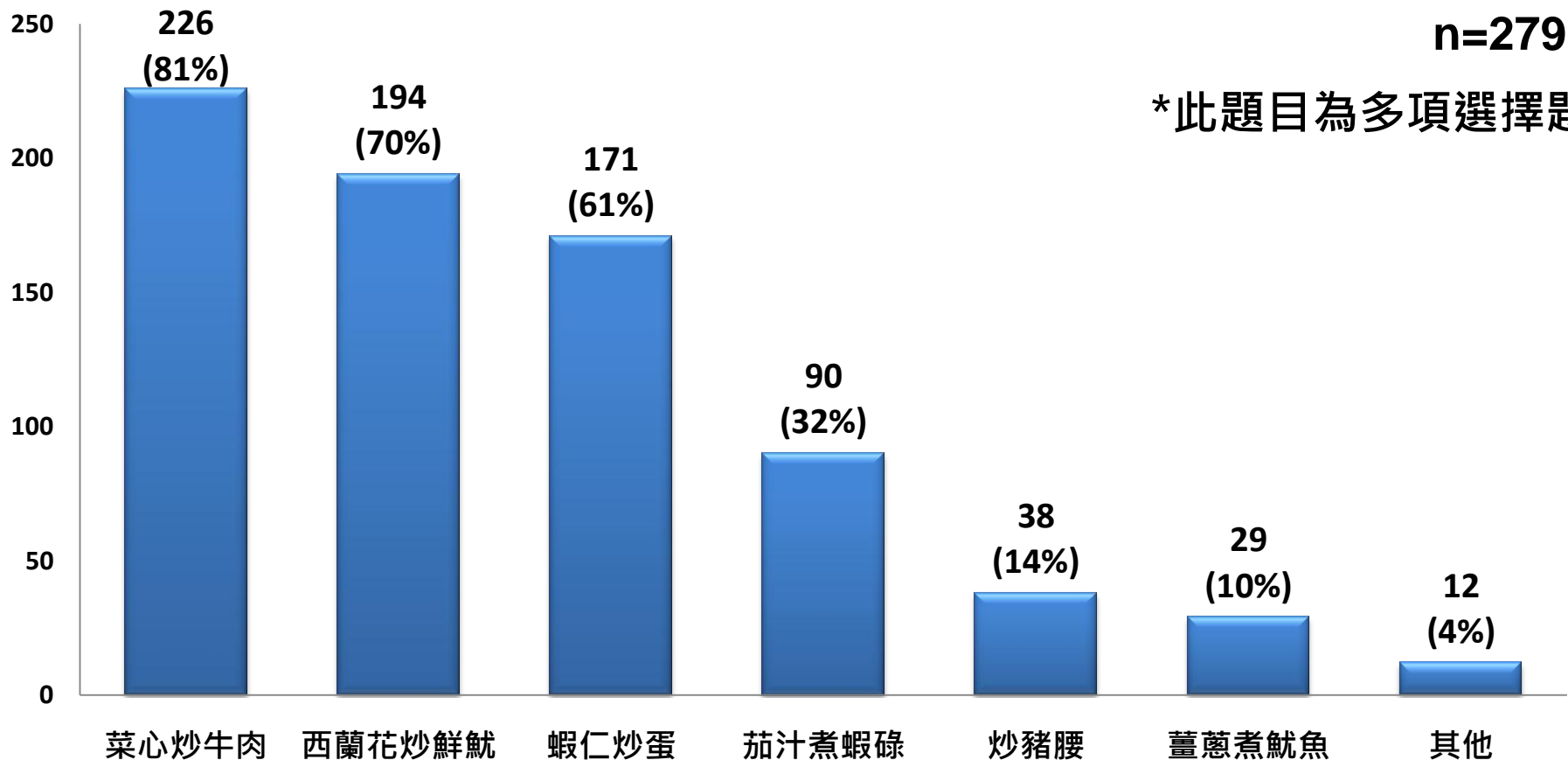
超過八成(83%)受訪者經常於超級市場購買及進食炒粉麵類(包括:星州炒米、揚州炒飯、乾炒牛河)；七成半受訪者則經常購買及進食壽司。

經常***於便利店購買及進食的熟食



超過八成(84%)受訪者經常於便利店購買及進食燒賣；其次為魚蛋(66%)及香蒜撈麵(53%)。

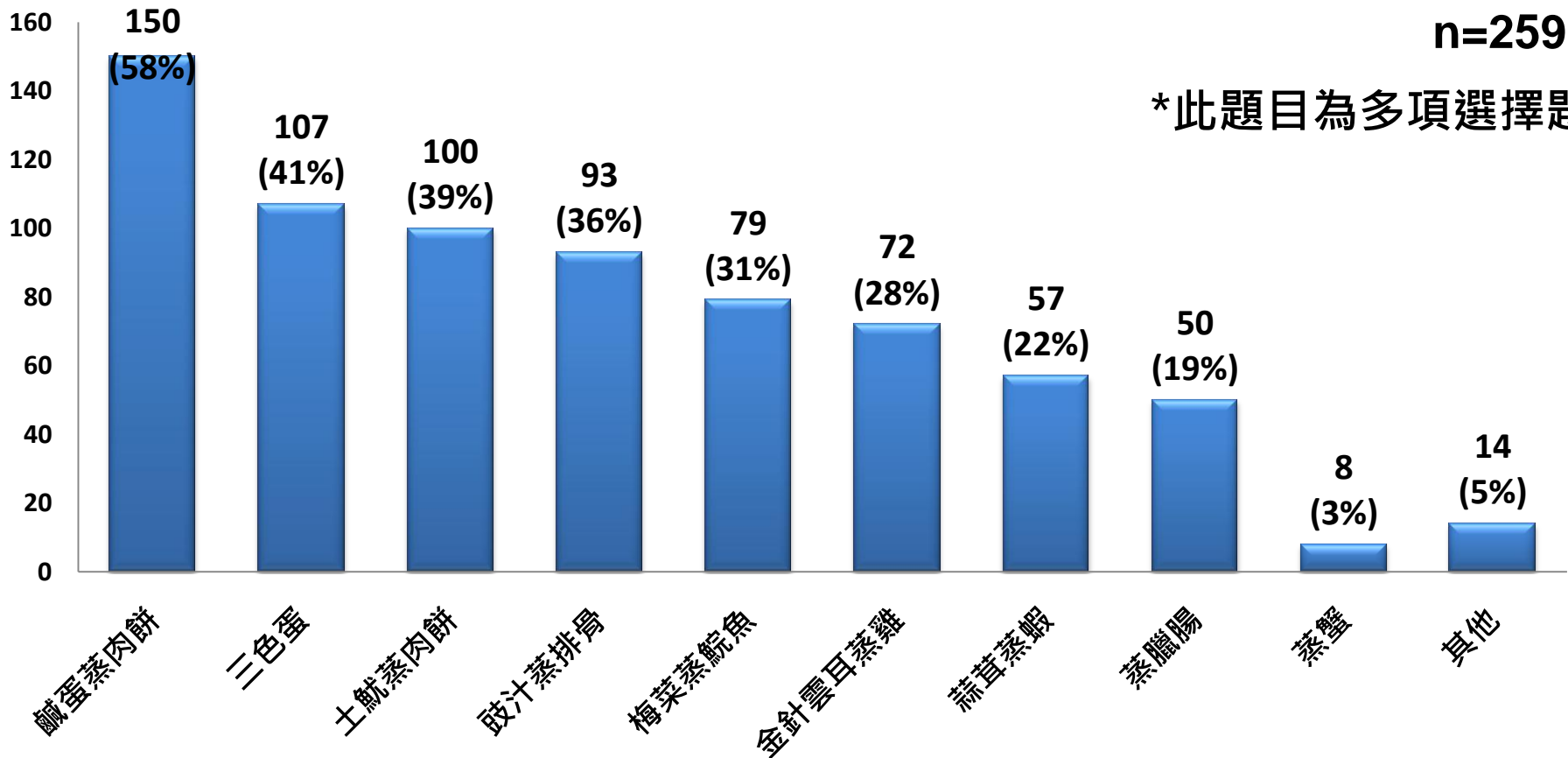
最經常***烹調的食物（炒）



逾八成(81%)受訪者最經常烹調**菜心炒牛肉**；另**七成**人士常烹調**西蘭花炒鮮魷**。

***經常=一星期至少三次或以上

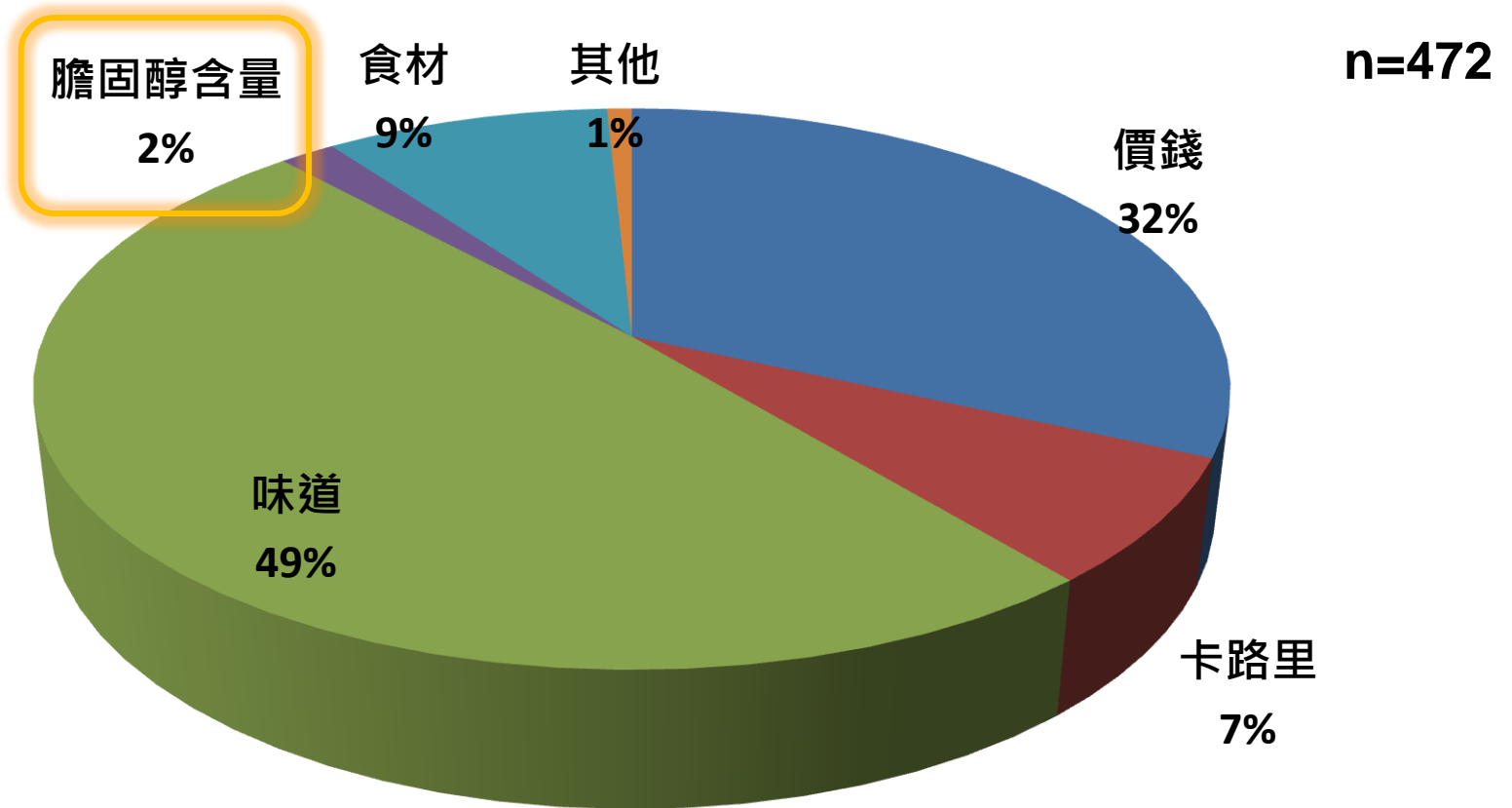
最經常***烹調的食物（蒸）



近六成(58%)受訪者最經常烹調鹹蛋蒸肉餅；另逾四成(41%)常烹調三色蛋。

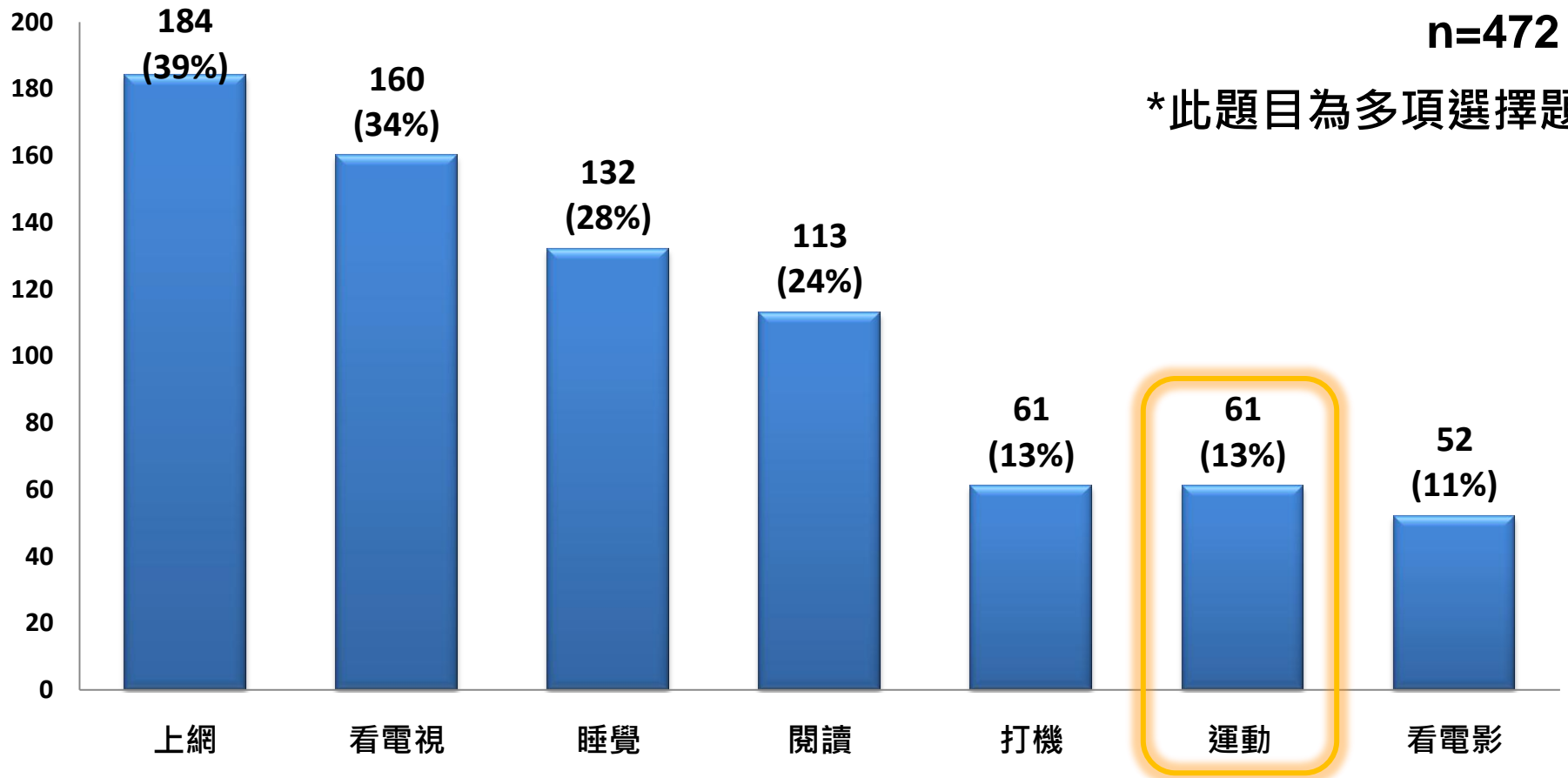
***經常=一星期至少三次或以上

進食或煮食時最留意的事項



只有2%受訪者於進食或煮食時最留意食物的膽固醇含量。

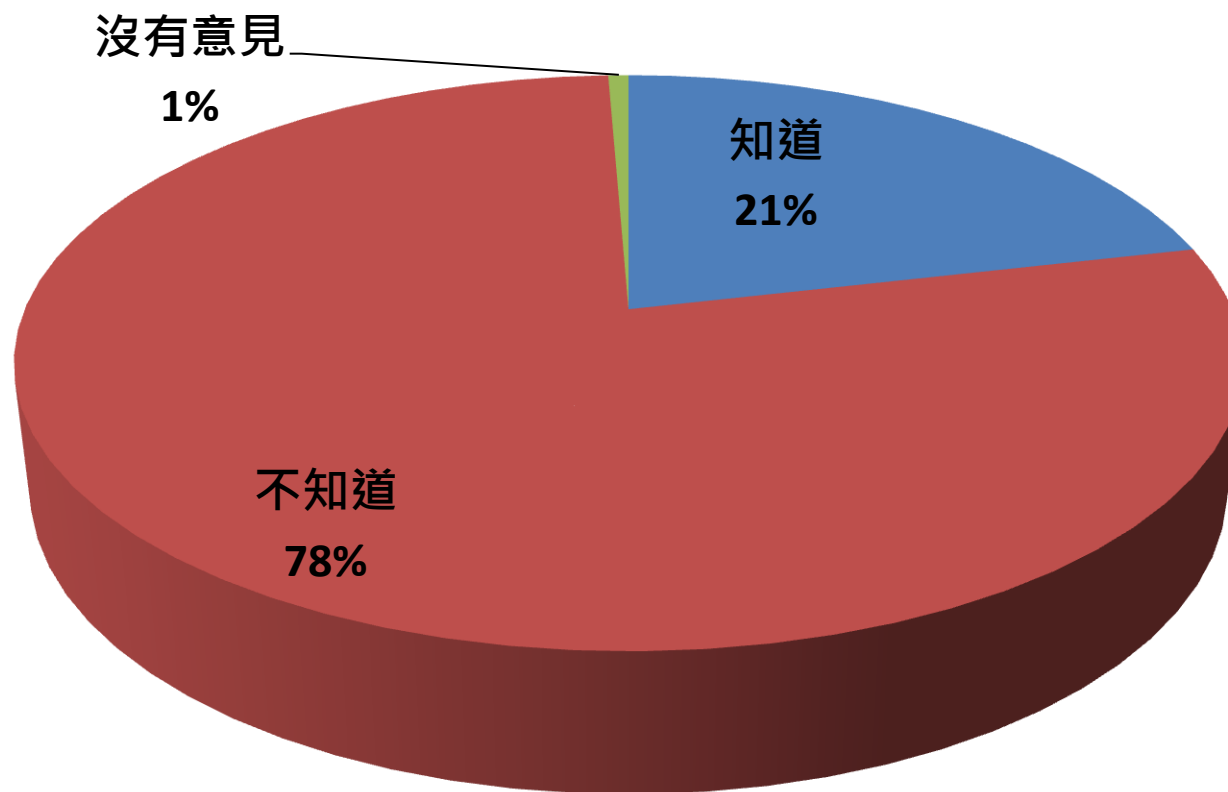
餘暇時間的活動



只有**1成多**受訪者於空餘時間**做運動**。

受訪者對膽固醇的認知

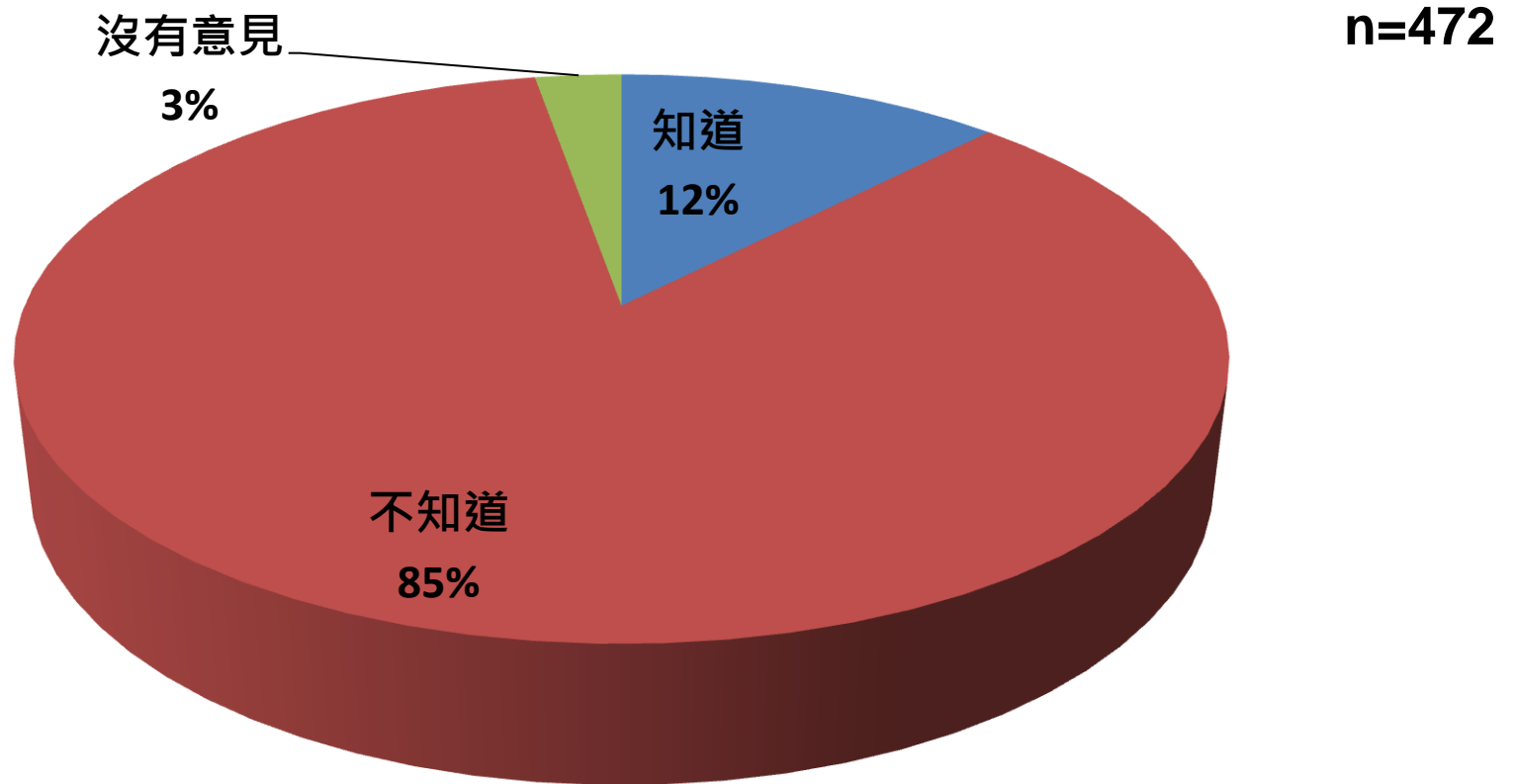
知否自己的膽固醇指數



n=472

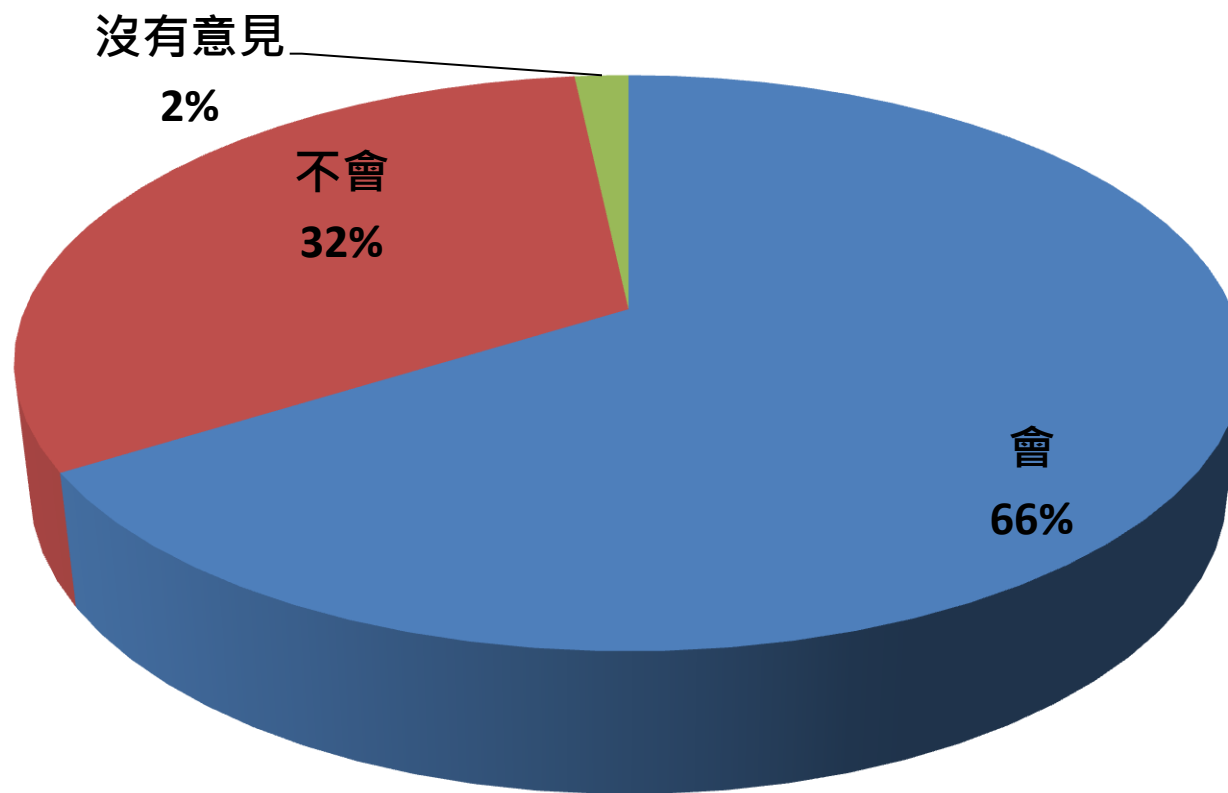
近八成(78%)受訪者不知道自己的膽固醇指數。

知否高膽固醇會引起情緒問題或影響情感功能



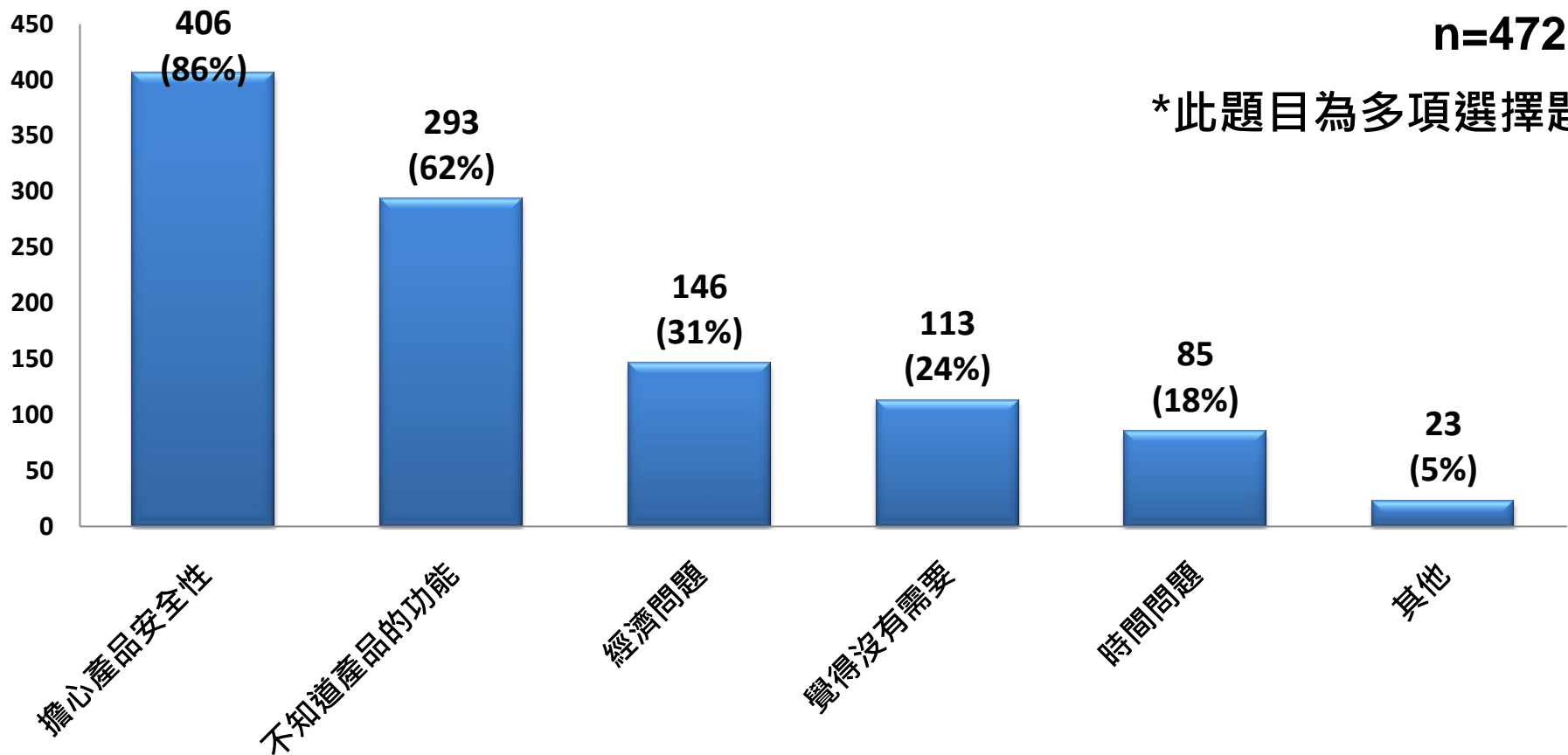
八成半受訪者不知道高膽固醇會引起情緒問題或影響情感功能。

擔憂自身及家人的膽固醇問題



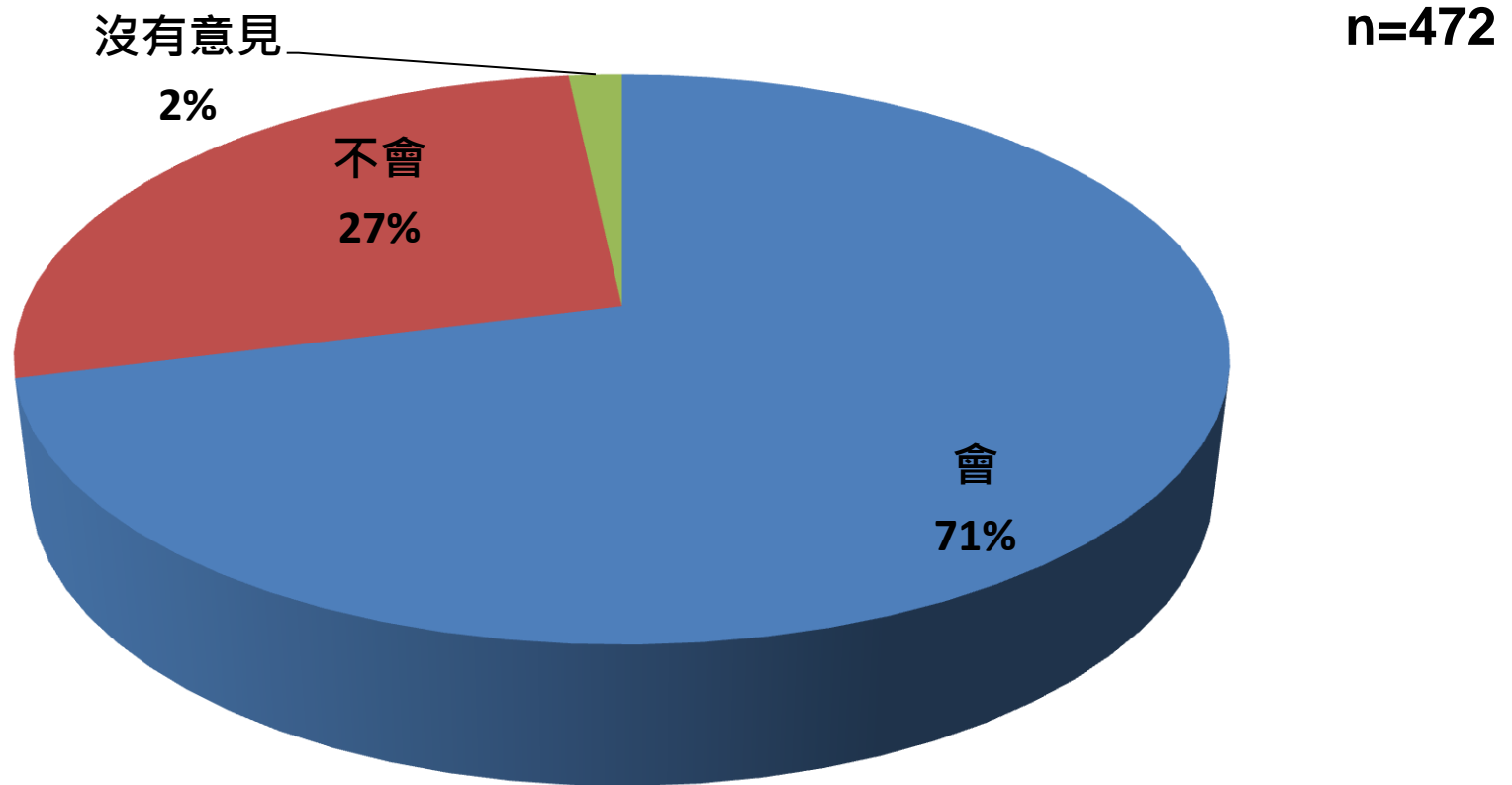
逾六成半(66%)受訪者表示會擔憂自身及家人的膽固醇問題。

不服用降膽固醇產品的原因



逾八成半(86%)受訪者表示因擔心產品安全性而不服用降膽固醇產品，其次因素為不知道產品的功能(62%)，經濟問題(31%)。

會否考慮嘗試可於一個月內降低身體膽固醇水平的產品



逾七成(71%)受訪者表示會考慮嘗試可於一個月內降低身體膽固醇水平的產品。

小結:

- **六成**受訪者每星期平均到超級市場及便利店購買及進食預先煮好的熟食三次以上
- **逾六成半(66%)**受訪者表示**會擔憂**自身及家人的膽固醇問題
- **八成半**受訪者**不知道**高膽固醇會引起情緒問題或影響情感功能。
- **逾七成(71%)**受訪者表示會考慮嘗試可於一個月內降低身體膽固醇水平的產品

解構香港人的速食文化

香港大學食物及營養學榮譽理學士
南澳弗林德斯大學食療及營養學系碩士
澳洲營養師協會(DAA)認可執業營養師(APD)及會員
澳洲體適能學院(ATFP)個人體適能教練

講者：註冊營養師
范梓揚先生

香港高膽固醇患者的情況

香港高膽固醇患者的情況

建議一般成人的膽固醇標準為：

理想水平(mmol/L)	接近理想水平 (mmol/L)	偏高水平(mmol/L)	高危水平 (mmol/L)
總膽固醇 (TC)	< 5.2	5.2-6.2	≥ 6.2

根據香港衛生處2004至2005年心臟健康調查發現，香港每4個人就有1個人的壞膽固醇濃度屬高危水平

	總計	男性	女性
壞膽固醇濃度屬高 水平邊緣或以上	22.9%	27.6%	19.1%

註：15至84歲的人士

高膽固醇問題年輕化

- 根據天水圍街坊協會所進行之問卷調查，發現很多青年都經常進食高膽固醇熟食 → **高膽固醇問題年輕化**
- 三成受訪者每星期平均到超級市場及便利店購買預先煮好的熟食四至六次
- 常吃食物: 星州炒米、揚州炒飯、乾炒牛河、壽司、燒賣、香蒜撈麵、墨魚丸、土魷蒸肉餅飯
- 逾三成香港人每星期一至三次在家煮食，雖然有近6成人選擇蒸煮食物，看似健康，但其食材是高膽固醇食物，所以營養師不建議進食。如:鹹蛋蒸肉餅、三色蛋

個案分析:

- 個案分析兩名35歲男人，兩人都沒有做運動的習慣，一位是每天進食營養餐單；另一位是問卷調查訪問對象，每天平均到兩次超級市場購買熟食。以下是他們的膽固醇攝取量:

個案	餐單	每日膽固醇攝取量	每年膽固醇攝取量
A	早餐: 1個含一茶匙植物牛油的焗英式鬆餅、 1個橙 午餐: 1份約3安士吞拿魚沙律全麥三文治 晚餐: 免治牛肉茄汁焗薯1個、 3/4杯焗西蘭花、田園沙律一份	186毫克	67,890毫克
B	午餐: 1 碟星洲炒米 晚餐: 1 碟揚洲炒飯	697毫克	254,405毫克



個案B 每天只吃兩餐，但每年膽固醇攝取量已超標約3.5倍
(每年最多攝取量應為73,000毫克)

認識高膽固醇食物

市面上有不少超級市場熟食部、茶餐廳等都有不少速食食物為高膽固醇食物：



及第粥
260毫克



揚州炒飯
382毫克



海鮮炒飯
511毫克



炒貴刁
210毫克

速食食物的膽固醇含量（以每碗 / 碟分量約700克計算）：



認識高膽固醇食物

速食食物的膽固醇含量（以每碗 / 碟分量約700克計算）：



星州炒米
315毫克



焗豬扒飯
154毫克



土魷肉餅飯
231毫克



生炒牛肉飯
427毫克

膽固醇攝入量

世界衛生組織建議每天膽固醇攝入量不應多於300毫克



海鮮炒飯 511毫克

生炒牛肉飯 427毫克

揚州炒飯 382毫克

星州炒米 315毫克



其他高膽固醇之常見食材

食物 (以每100克計)	膽固醇含量 (毫克)
雞蛋黃	1400
內臟 (豬潤 / 豬肝)	422
臘腸	150
肥肉 (牛、羊、豬)	118
魷魚	231
蝦	181
魚脯	208
鮮貝 / 帶子	140
瑤柱 / 元貝	348
牛油	260
奶油	140
全脂奶粉	91



資料來源：

Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults: Executive Summary of the Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in, 2001

高膽固醇和高脂肪的關係

高膽固醇和高脂肪的關係

- 膽固醇可由脂肪在肝臟合成
- 因此，高飽和脂肪及反式脂肪的食物會提升膽固醇水平
- 每天飽和脂肪脂肪攝取量：
 - 熱量不超過總熱量需求的10%
 - 女士1500千卡路里計約16.7克
 - 男士2000千卡路里計約22.2克



高脂肪的食物

食物 (以每碗 / 碟分量約 700克計)	脂肪含量 (克)	飽和脂肪含量 (克)
時菜牛肉炒飯 (700克)	58.1	8.4
叉燒飯 (700克)	49.1	16.1
春卷 (100克約3條)	21	3.7
爆谷 (1包約166克)	46.5	33.2
千島醬 (100克約5湯匙)	35.2	3.7
枝竹火腩飯	56.7	16.8



高飽和脂肪之常見食材

食物 (以每100克計)	飽和脂肪含量 (克)
香腸	11
鹹蛋黃	15
開心果	5.8
梳打餅	7.5
即食麵	8.4
花生	8.5
沙拉醬	8.8
雞蛋黃	9.6
花生醬	9.6
午餐肉	11.2
車打芝士	21.6
忌廉	23.5
牛油	52



建議

其他建議

戒菸及避免吸入二手煙

- 香煙中的尼古丁會刺激交感神經興奮，使血管收縮，傷害血管壁，使膽固醇更易附著，造成動脈硬化

多運動

- 規律運動可降低壞的膽固醇及增加好的膽固醇，也可以減輕體重、促進血液循環
- 每週3至5天，每天30至60分鐘之中等量運動
 - 輕快的走路，30分鐘走2.4 - 3.2公里
 - 慢速游泳20分鐘
 - 輕鬆的騎腳踏車，30分鐘騎8公里
 - 不比賽的打籃球20分鐘或打排球45分鐘
 - 健美體操或社交舞30分鐘



資料來源：

Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults: Executive Summary of the Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in, 2001

小結:

- 香港每4個人就有1個人有高膽固醇問題***
- 根據天水圍街坊協會所進行之問卷調查，發現很多青年都經常進食高膽固醇熟食
- 由此可見，高膽固醇問題有年輕化的趨勢
- 市面上不少速食食物為高膽固醇食物
- 營養師建議每日膽固醇攝取量不應多於300毫克

***衛生處2004至2005年心臟健康調查

解構血管型失智症

香港中文大學內外全科醫學士
英國皇家內科醫學院院士
香港中文大學預防醫學碩士
香港內科醫學院院士
香港醫學專科學院院士(內科)
香港大學社區精神醫學深造文憑

講者：腦神經科醫生

盧文偉醫生

失智症的俗稱

- **Dementia**
- 老人癡呆症
- 失智症
- 腦退化症
- 認知障礙症

甚麼是血管型失智症? (Vascular Dementia)

血管型失智症

- 因腦中風或慢性腦血管病變，使腦部血液循環不良
- 導致腦細胞死亡，造成智力減退
- 高膽固醇為構成血管型失智症的主因

血管型失智症的成因

■ 高膽固醇

■ 中風

■ 高血壓

■ 心血管疾病

■ 糖尿病

■ 心房顫動

■ 紅血球增多症

■ 脂蛋白水平過高

■ 癡肥

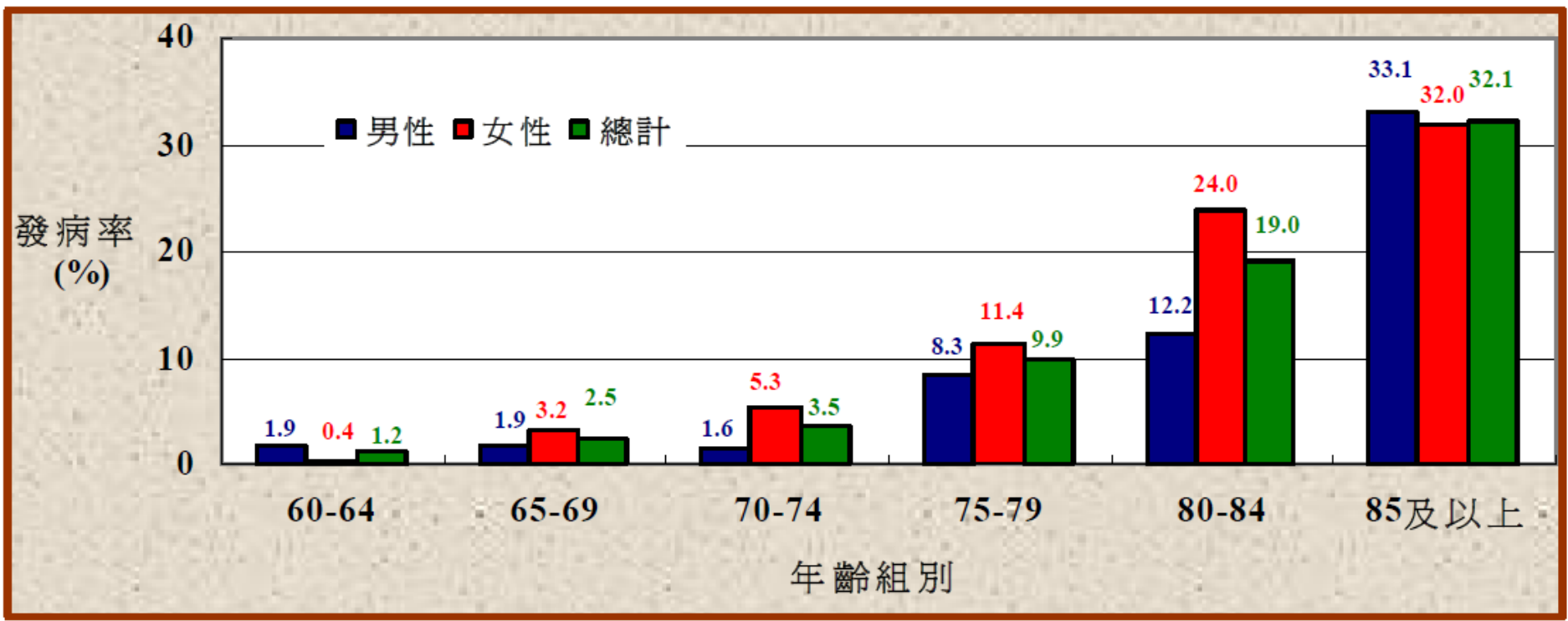


香港人患血管型失智症的情況

- 衛生署長者健康服務聯同香港中文大學醫學院精神科學系於2005年10月至2006年8月間進行以下研究：
- 於居住於社區
- 60歲及以上的長者當中，患上失智症的比率隨年齡遞增；並每年長5歲，比率便會增加約一倍
- 香港失智症患者中有20%為血管型失智症

香港長者的失智症發病率

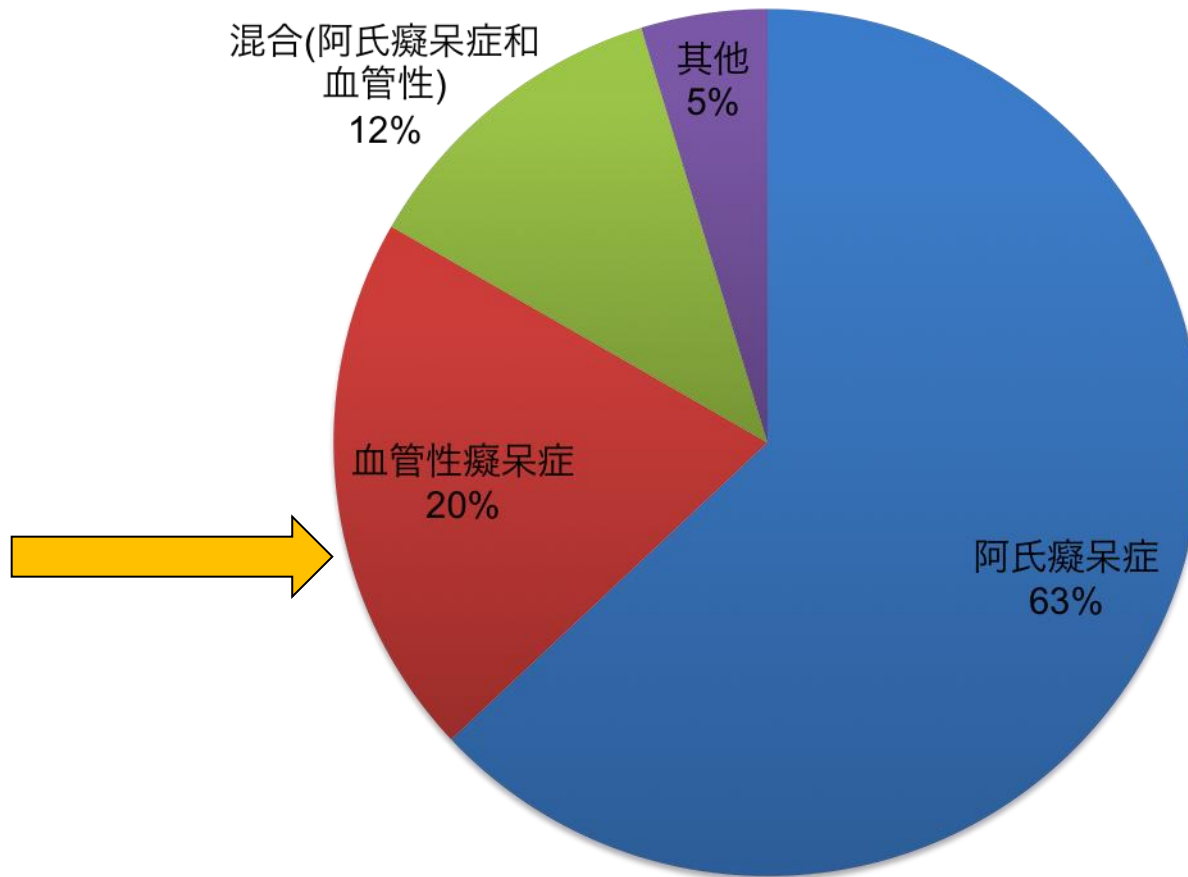
圖一：按性別及年齡組別劃分二零零五/零六年居住於社區 60 歲及以上長者的癡呆症發病率



資料來源：衛生署長者健康服務及香港中文大學精神科學系。

Source: 非傳染病資訊天地二零零六年十二月第三卷第十二期

香港人患血管型失智症的情況



血管型失智症是香港失智症第二大病症

血管型失智症症狀

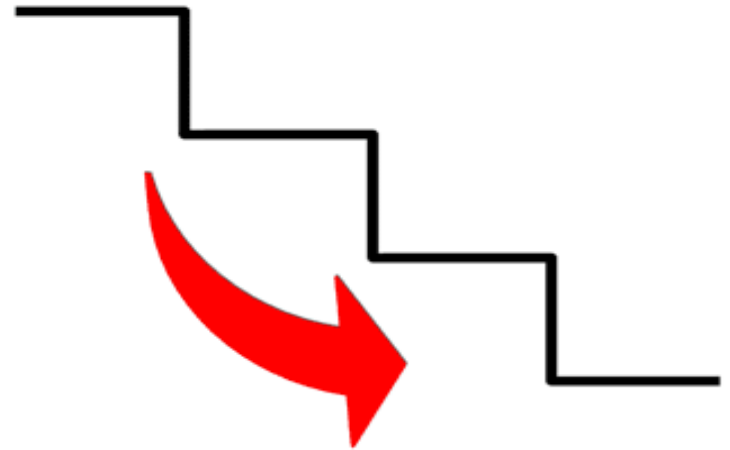
阿氏癡呆症 - 症狀

1. 失去短期記憶, 影響工作能力
2. 執行熟悉的工作亦感到困難
3. 語言表達或理解有困難
4. 對時間及方位感到混亂
5. 判斷力減退
6. 思考／計算方面有困難
7. 隨處亂放東西
8. 情緒／行為變得變幻無常
9. 性格轉變
10. 失去做事的主動性

逐漸惡化

血管型失智症症狀

- 由高膽固醇引起的血管型失智症因腦部損傷的位置不同，患者的症狀及表現均有差別
- 病發速度亦因人而異
 - 突發性，特別是在中風之後
 - 階梯式下降
 - 逐漸惡化



血管型失智症症狀

- 步履不穩 (病發初期已出現)：越行越慢，平衡力下降，經常無故跌倒
- 手腳無力，動作緩慢
- 對身邊事情感冷漠：一直感興趣的事物亦不再有興致
- 反應遲緩：無法如正常人一樣對刺激做出恰當的反應，或反應得較慢，注意力及集中力下降
- 說話不清，吞嚥困難
- 尿頻(病發初期已出現)、尿急及其他泌尿系統疾病

血管型失智症的病理

血管型失智症的病理

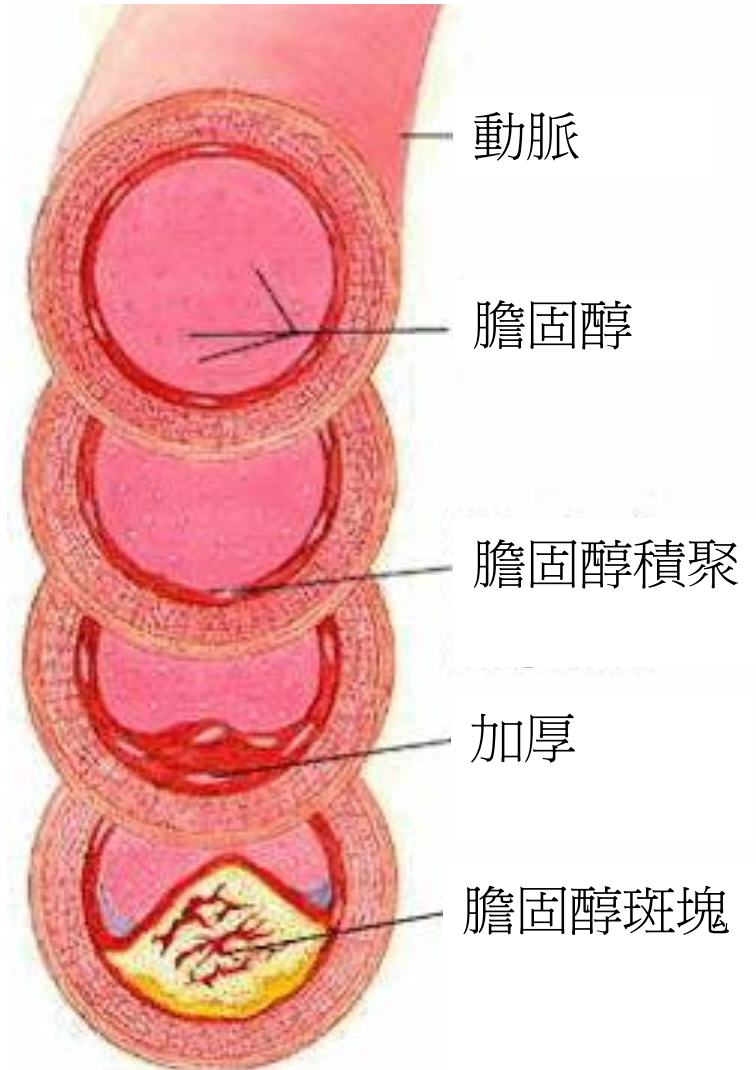
- 可致血管型失智症：

血漿中膽固醇

腦血管栓塞

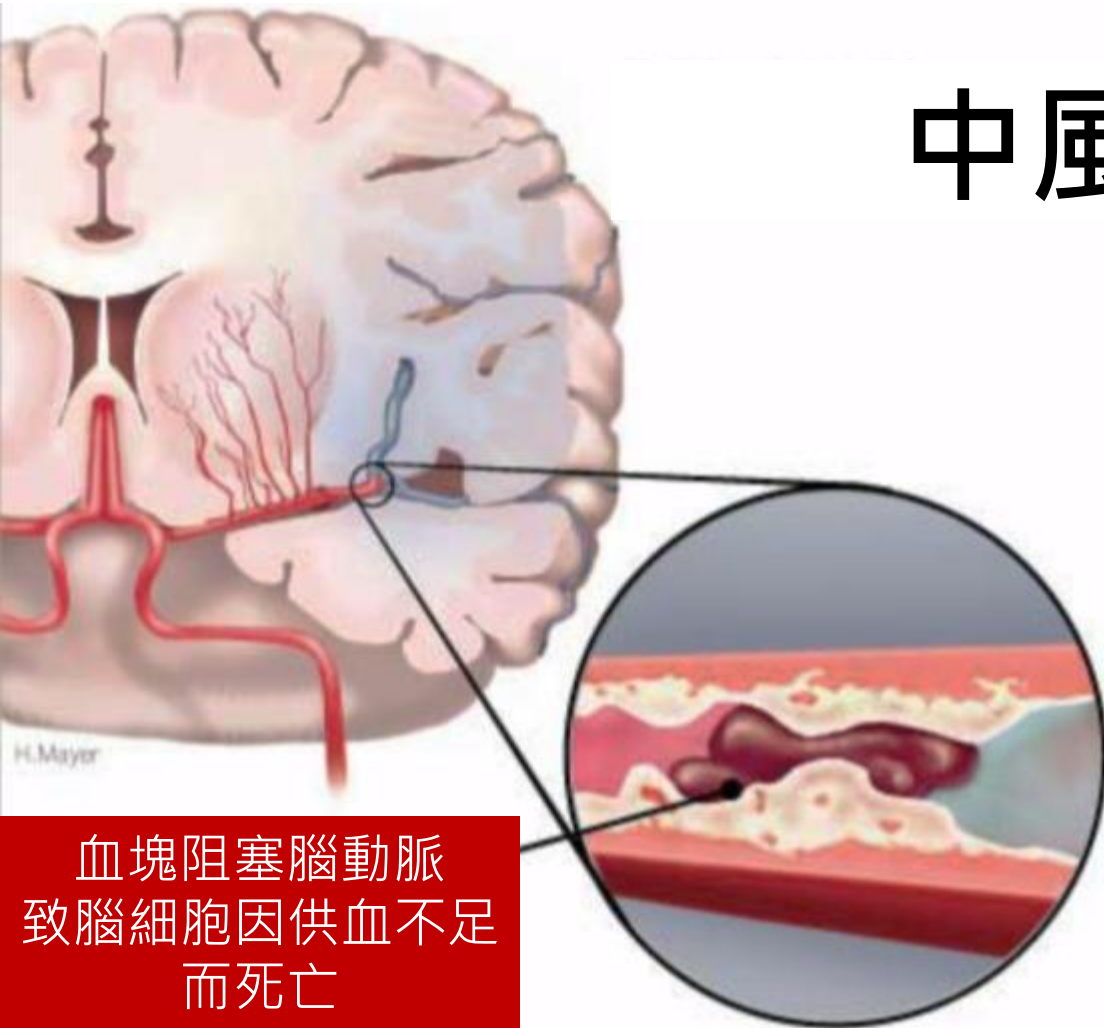
腦細胞死亡

導致認知功能退化，記憶力減退、反應遲鈍、
視力下降、四肢無力、步履不穩等



血管型失智症的病理

中風（急性腦梗塞）

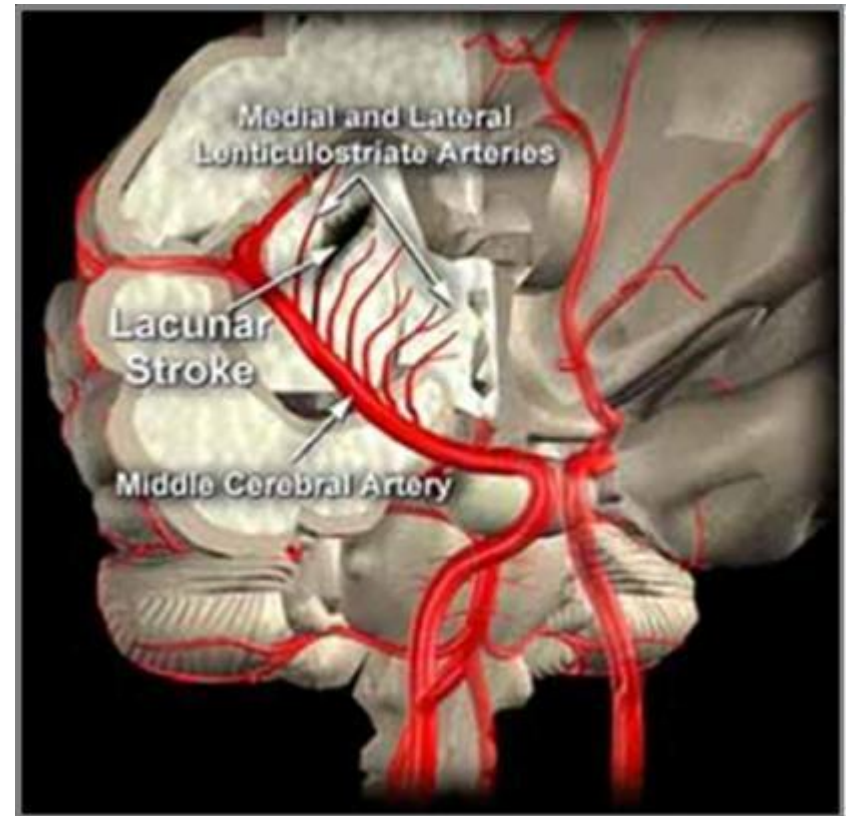


血塊阻塞腦動脈
致腦細胞因供血不足
而死亡

血管型失智症的病理

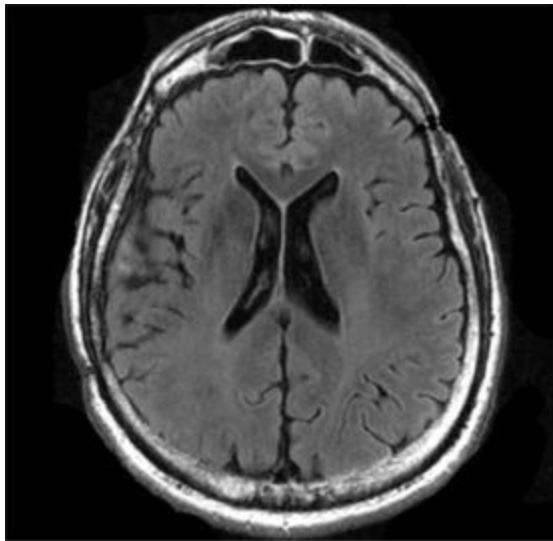
慢性血管老化

- 因慢性腦血管病變（體內膽固醇水平過高為主因之一），造成腦部血液循環不良，導致腦細胞死亡造成智力減退。

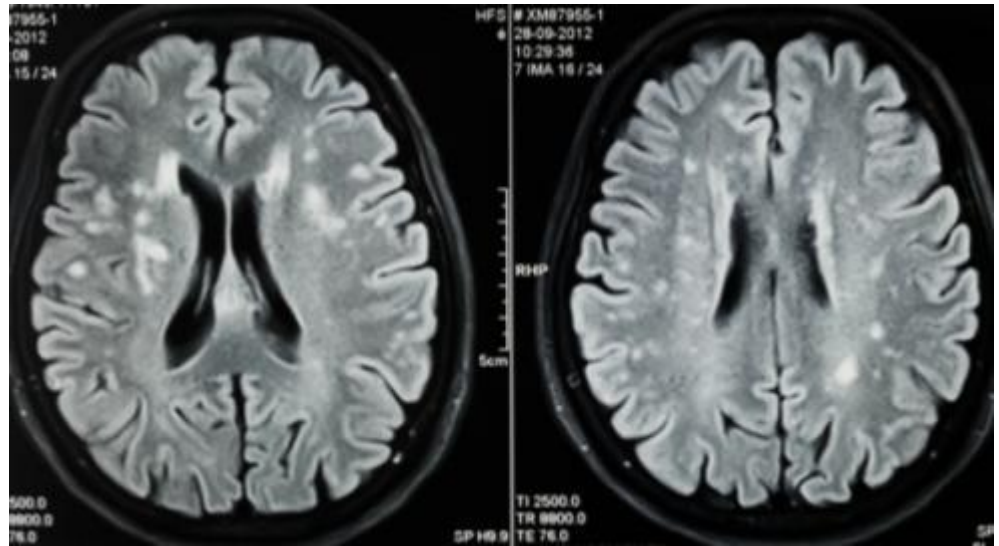


正常腦部及血管型失智症患者腦部的分別

■ 磁力共振 - 腦部橫切面圖

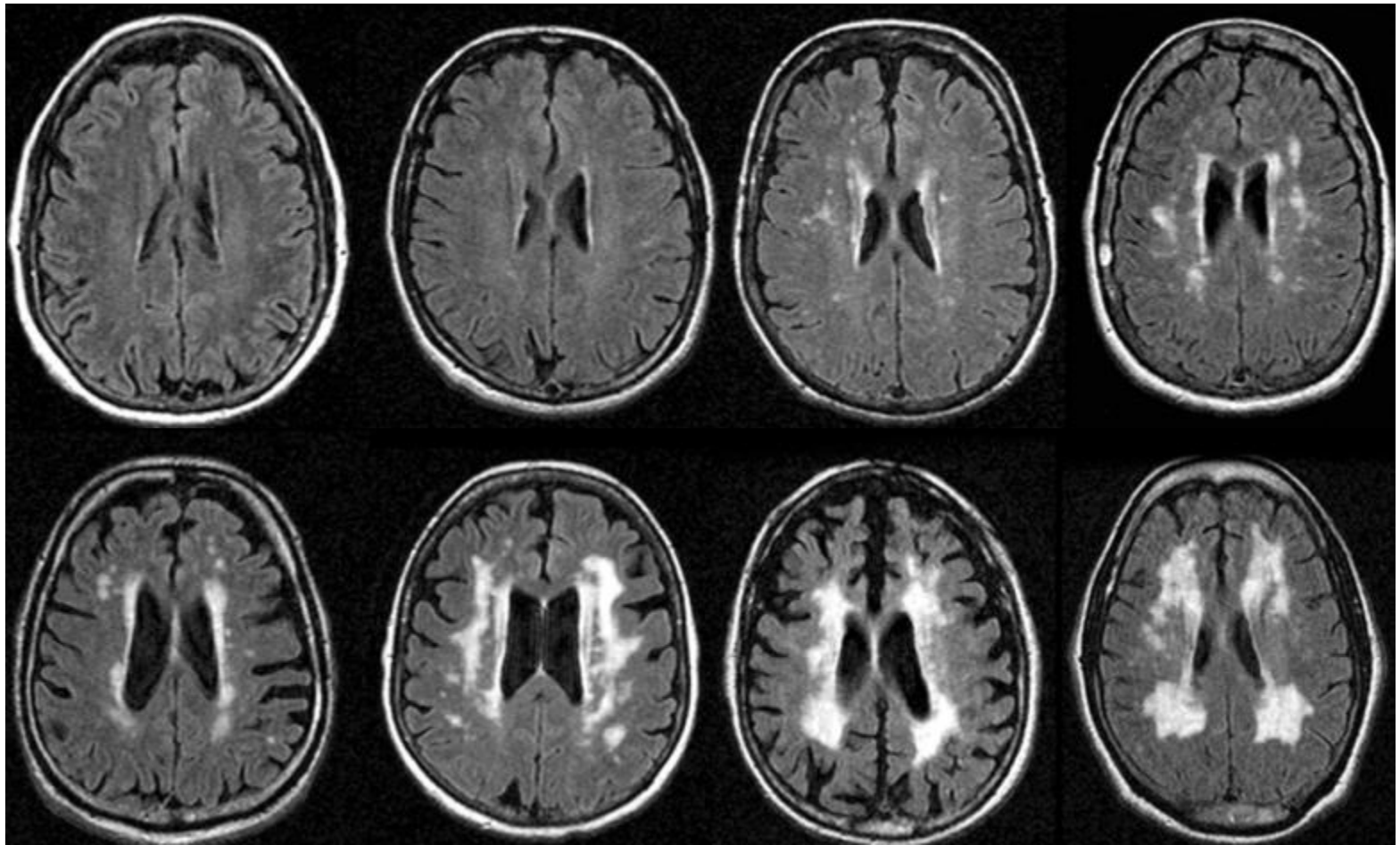


正常



早期血管型失智症: 圖中白色部份為壞死之細胞

血管型失智症 - 磁力共振腦部橫切面圖



圖中白色部份為壞死之細胞

阿氏癡呆症 vs. 血管型失智症

	阿氏癡呆症	血管型失智症
香港發病率	63%	20%
病理	腦細胞退化	血管老化，致腦細胞供血不足而死亡

高膽固醇水平 導致血管型失智症的最新研究



中年時高膽固醇者，四十年後患失智症風險如何？

- 一項在美國進行歷時40年最大型的長期研究
- 研究對象共9,844 人
- 多種族研究
- 參與研究時(1964 - 1973)，年齡由40至45歲
- 歷時40年
- 探討中年時膽固醇水平和晚年老年失智症的關係。
- 第一個研究探討高膽固醇輕微超標與血管型失智症的關係

中年時有高膽固醇者，在四十年後患失智症的風險

總膽固醇 mmol/L	美國 NCEP-ATP III 高血脂的定義		四十年後患失智症的風險
< 5.17	適中		
5.17 – 6.2	略高		
> 6.2	高		

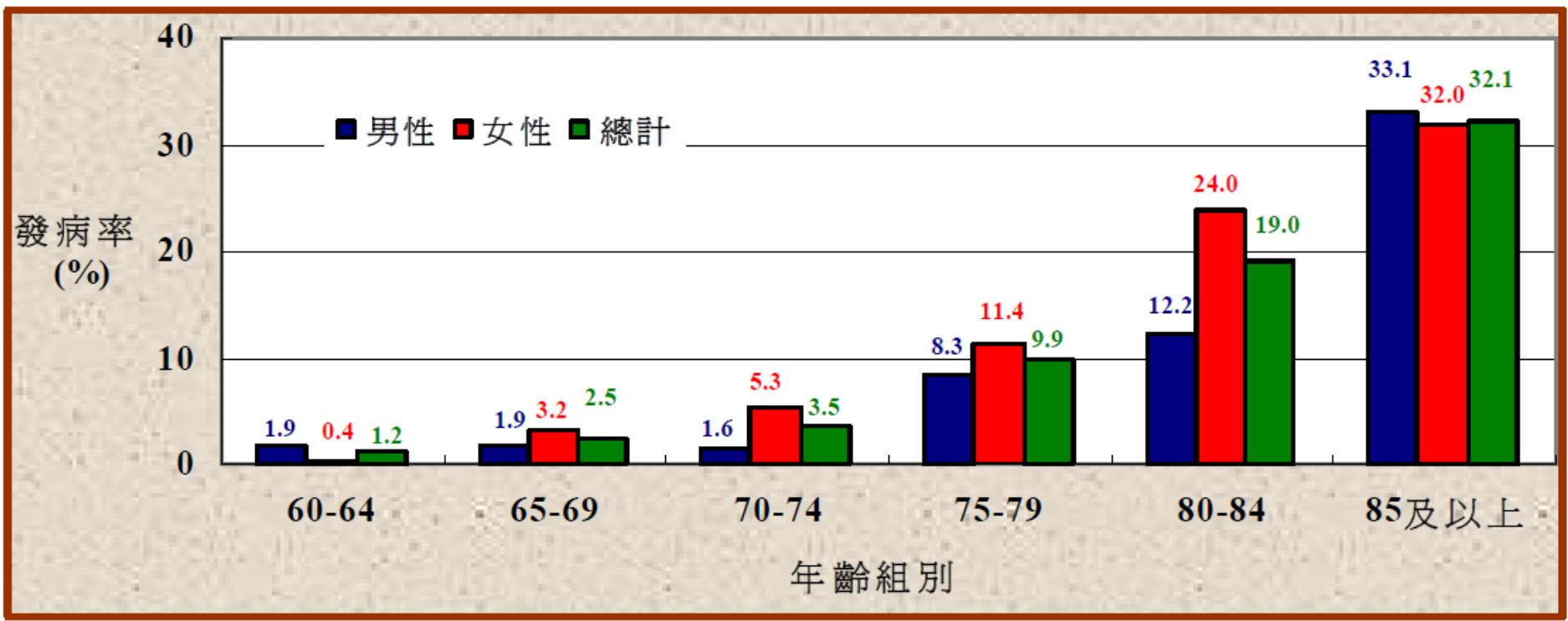
中年時有高膽固醇者，在四十年後患失智症的風險

總膽固醇 mmol/L	美國 NCEP-ATP III 高血脂的定義		四十年後患失智症的風險
< 5.17	適中		
5.17 – 6.2	略高		增加 52% 血管型失智症
> 6.2	高		增加 66% 阿氏失智症

即使中年時膽固醇水平只是略高，
也可引致晚年時患上血管性失智症的風險增加五成！

香港長者的失智症發病率

圖一：按性別及年齡組別劃分二零零五/零六年居住於社區 60 歲及以上長者的癡呆症發病率



資料來源：衛生署長者健康服務及香港中文大學精神科學系。

血管型失智症處理及預防方法

血管型失智症處理方法

- 暫時未有證據證實血管型失智症有根治的方法
- 藥物可改善早期患者的記憶力和減輕病徵，一些行為問題亦可通過治療去改善
- 患者家人可以參加家屬支援小組，學習照顧患者的技巧及透過彼此分享經驗，減低因照顧患者而帶來的焦慮與壓力
- 如有血管型失智症的病徵，應盡早求醫

預防因高膽固醇引起之血管型失智症

- 不吸煙
- 少進食高膽固醇的食物
- 經常運動
- 控制膽固醇、血壓及血糖指數
- 每年檢查膽固醇指數、血壓，如超標情況出現，應盡早妥善處理
- 把身體質量指數(BMI)維持25以下
- 保持腦部活躍，如多做填字遊戲



阿氏癡呆症 vs. 血管型失智症

	阿氏癡呆症	血管型失智症
香港發病率	63%	20%
病理	退化	血管老化致腦細胞供血不足而死亡
有效治療方法	未有	未有
及早預防	不能	可以

小結

- 血管型失智症在香港佔失智症二成
- 一旦發生，未有有效治療方法，卻可及早預防
- 高膽固醇水平是導致血管型失智症的成因之一
- 即使中年時膽固醇水平只是略高，也可引致晚年時患上血管性失智症的風險增加五成
- 因此，維持正常膽固醇水平有助預防血管型失智症

中醫看高膽固醇

香港中文大學中醫學(榮譽)學士學位
香港大學中醫學碩士(針灸學)學位

講者：註冊中醫
石敏棋小姐

中醫看高膽固醇

- 中醫講求臟腑, 氣血, 陰陽平衡 (陰平陽秘)
 - 不可太過 → 不可不足
- 機體運作失常 → 體內廢物增加
- 發病機理 (累及臟腑的次序): 腎 → 肝 → 脾
 - 肝(木) 腎(水) 同源 (水不涵木)
 - 肝木犯脾土 (木乘土)
 - 脾胃功能失調 → 痰濕內生 (脾主運化)

中醫看高膽固醇

- 以中醫解說，即臟腑陰陽失調，氣血運行阻滯以致
- 中醫雖無血脂的名稱，但對膏脂、痰濁、瘀血等病理產物的認識卻源遠流長
- 「痰濁」是中醫看高脂血症的重要病機 (肥人多濕)，尤其飲食肥甘厚味，或中年以後腎氣漸衰(水不涵木)，致肝陽上亢(肝陰虛)，使脾胃功能失調(木乘土)
- 痰濁內生，阻礙氣機運行，氣滯則日久必導致血瘀

降膽固醇食療

降膽固醇食療

- 很多中藥都有降膽固醇的療效
- 當中以絞股藍、丹參兩種最爲有效，可行氣活血祛瘀
- 中醫建議要有效處理膽固醇問題，除了祛瘀除濁，應該平衡體內陰陽氣血 (攻補兼施, 標本同治)
- 因此，應同時服用有滋養作用的藥材，如石斛

石斛、丹參、絞股藍的配伍:

此配搭的好處:

- 攻補兼施, 標本同治
- 標: 痰濁瘀血 (攻)
- 本: 陰虛 (病機: 陰虛陽亢, 水不涵木) (補)

	性味	歸經	標與本	備註
石斛	甘, 微寒	肺, 胃, 腎經	補本	
丹參	苦, 微寒	心, 肝經	攻標	✓ 苦(燥, 泄) – 瘀血痰濁 ✓ 寒(清熱) – 陰虛陽亢生熱 ✓ 甘(補, 和, 緩) – 陰虛 ✓ 歸經入五臟 (心肝脾肺腎) 腎 – 先天之本 脾 – 後天之本
絞股藍	苦, 寒	肺, 脾, 腎經	攻標	

石斛、丹參、絞股藍的配伍:

	功效	備註
石斛	滋陰清熱, 益胃生津, 保益明目	✓ 糖尿病(消渴)常用中藥 ✓ 腎藏精→生腦髓 (失智症) →化生氣血 (營養) →生長發育, 生殖
丹參	活血化瘀, 涼血養血, 除煩安神	心主血脈, 藏神 肝主疏泄(氣機), 藏血
絞股藍	清熱解毒, 滋補強身	參與體內水液代謝系統 ✓ 肺主通調水道 ✓ 脾主運化 ✓ 腎主水

石斛的藥效

石斛

- 石斛: 養陰藥
- 功效：益胃生津, 滋陰清熱, 保益明目
- 多用於陰虛發熱、口乾口渴, 胃口減少、目暗昏花等問題
- 霍山石斛是主產於安徽省霍山縣的一種蘭科石斛屬的多年生草本植物
- 能補五臟虛勞、抗腫瘤、抗衰老、降血糖, 調節胰島素分泌



資料來源：

霍山石斛---名優特產---六安農網
中國民族民間醫藥

石斛

- 可改善記憶減退
- 石斛的主要化學成份之藥性與非甾體類抗炎藥（NSAID）相似
- 可調節免疫系統、抗炎、擴張血管、抗凝血
- 臨床用藥發現：長期大劑量服用非甾體類抗炎藥可有助防治失智症

丹參的藥效

丹參

- 丹參：唇形科多年草本植物丹參的根和莖
- 功效：養血，主心腹痼疾，結氣，腰脊強、除風邪留熱
- 對冠心病、肝炎、肝硬化等疾病有卓越療效
- 丹參為臨床上最常用的活血化瘀的藥物
- 涼血養血、除煩安神
- 主要用於冠心病、腦缺血、血栓性疾病的治療



丹參可降脂

- 丹參可降低高血脂患者的膽固醇水平
- 2007年進行一項研究，調查共80個冠心病患者(54個男性、26個女性)，發現治療組患者服用丹參後其**膽固醇值下降3.38**

表 1 2 组患者治疗前后胆固醇比较($\bar{x} \pm s, \text{mmol/L}$)

组别	n	治疗前	治疗后	差值
治疗组	40	7.10 ± 1.83	5.62 ± 1.45 ^①	2.06 ± 1.32 ^②
对照组	40	6.95 ± 1.75	6.73 ± 1.75	1.24 ± 0.96

注: ①与治疗前比较, $P < 0.01$; ②与对照组比较, $P < 0.05$ 。

資料來源：
韓文寶 丹參粉針治療高血脂症40例臨床觀察. 2007
河北省遷安市中醫院，河北，遷安

絞股藍的藥效

絞股藍(Gynostemma Pentaphyllum (thunb) makino

- 絞股藍: 葫蘆科絞股藍屬植物
- 功效：降血脂、降血糖、抗氧化、
清熱解毒、滋補強身



絞股藍治療高血脂案例

3名肥胖而有高血脂問題的男性於每天服食30g絞股藍後，其膽固醇值的變化：(mmol/L)

年齡	治療前膽固醇值	3個月後膽固醇值	12個月後膽固醇值	15個月後膽固醇值	有效降低膽固醇
36	7.8	4.8	4.7	4.5	42.3%
42	8.0	5.1	5.0	4.7	41.3%
50	8.4	5.0	4.9	4.6	45.2%

服用絞股藍後有助膽固醇降低接近一半

小結:

- 高脂血症的主因為「痰濁」
- 飲食肥膩，或中年腎氣漸衰所致
- 中醫建議最佳降膽固醇藥方---「清醇.滋養」三合一組合：石斛、丹參、絞股藍組合
- 此方攻補兼施, 標本同治
- 既可攻痰濁瘀血，也可補陰虛

發問時間

全城保健計劃

謝謝

註冊中醫師

天水圍街坊協會

三皇集團有限公司

香港大學
民意研究計劃
助理總監

腦神經科醫生

註冊營養師

石敏棋

陳偉文

王賢誌

彭嘉麗

盧文偉

范梓揚