

冠心病

心血管病是當今威脅女性生命和健康的主要疾病元兇。Emma 說到：「我大概半年前突然感覺經常胸悶，透不過氣，總要深呼吸才能緩解，而且總是不由自主地嘆氣，胸口好像總是有一塊大石頭壓住。最近又出現新毛病，就是胸部會突然一下很痛，但很快又緩解過來，於是去醫院檢查，結果是患上冠心病。」

我問：「你最近一次發病情況怎樣？」Emma 說：「當時我正在工作，筆掉到地上，於是彎腰去撿，不知道是否彎得太厲害，心口突發劇痛，呈絞痛狀，數秒後緩解過來，這種症狀發生過四五次了。平時常外出應酬，飲食比較雜亂。」

心脈痹阻

經詳細診斷後，我答：「現代醫學認為該病的病因是冠狀動脈血管發生動脈粥樣硬化病變而引起血管腔狹窄或阻塞，造成心肌缺血、缺氧或壞死而導致的心臟病。從傳統中醫學角度看，心脈痹阻是本病的主要病機，具體原因如下：

- 1.腎氣不足：**年老體衰或久病腎虧，腎陽虛則不能溫煦脾陽而運化無力，致脈道血液不暢，心失所養；腎陰虛則易致陰虛火旺，熱灼津液為痰，痰熱上犯於心而發病。
- 2.氣滯血瘀：**情緒不穩、七情內傷、情緒鬱結，導致氣機不暢，氣滯則血瘀，心脈失於通暢，以致心脈痹阻。
- 3.痰濁內阻：**過食肥膩之物，損傷脾胃，助濕生熱，熱耗津液，導致心脾氣虛，運化失常，轉化為痰濁脂膏，氣血通行受阻，致使氣結血凝不通而發生胸痛。
- 4.寒凝：**寒邪侵襲，凝於胸中，胸陽失展，以致心脈不通，故胸痛好發於冬季；寒則凝；氣不通，血不行，不通則痛；寒邪困於胸陽之位故胸痛。」

我續說：「你屬於痰濁閉阻型冠心病，可多食具祛痰健脾的食物如粟米、大豆、扁豆、白蘿蔔、蘋果、梨、山楂、淮山、茯苓和陳皮等，少食滋膩生痰的甘蔗、栗子、龍眼、芒果、橘子、朱古力和熏烤煎炒等食物。可嘗試以下食療。」

薤白粥（一人份量）

材料	中藥薤白 10 克、粳米 50 克。
做法	洗淨材料，放入鍋中，加適量清水，熬煮成粥，即可熱服。
服法	每日一次，連服 3 日。
功效	開胸痹、導痰壅、散結滿、止疼痛。
禁忌	氣虛陰虛者、胃潰瘍者忌服。大病、久病、老人、孕婦和小孩服用前應諮詢合資格的註冊中醫師。

黨參田七瘦肉湯（一人份量）

材料	黨參 10 克、田七 10 克、瘦肉 200 克、海鹽適量。
做法	洗淨材料，放入鍋中，加適量清水，大火燒開後轉文火續煲 2 小時，加入海鹽調味即可。
服法	每日一次，連服 3 日。
功效	補中益氣、活血化瘀止痛。
禁忌	血虛血熱者忌服。大病、久病、老人、孕婦和小孩服用前應諮詢合資格的註冊中醫師。