

心臟病分型分證食療

心臟病即為「冠心病」，全名為「冠狀動脈心臟病」。若因某種原因令冠狀動脈血管腔內收窄或閉塞，供應給心臟的血流會減少，以致心臟肌肉缺氧，就是冠心病。當冠狀動脈閉塞情況愈來愈嚴重，會引發心絞痛以至致命的心肌梗塞「俗稱心臟病發」。

冠心病可由多種因素引起：1) 40歲以上的中、老年人多見；2) 男性患者比女性多；3) 常進食高熱量、高脂肪、高膽固醇、高鹽食物。此外，常用腦力、缺乏適量運動、吸煙、肥胖和遺傳等因素都與冠心病有密切關係。

中醫認為心臟病分屬「胸痹」、「心痛」、「真心痛」等範疇：

- 1) 隨著年齡的增長，臟器功能漸漸退化，或未老腎虧，命門火衰，不能溫煦臟腑，導致陽衰氣滯，血行不暢，氣虛血瘀；
- 2) 腎陰虧乏，不能涵養臟腑之陰，而使陰虛血瘀；
- 3) 胸陽不足，陰乘陽位，寒凝氣滯，痹阻胸陽，心陽不通則發為胸痹。如《諸病源候論》說：「寒氣客於五臟六腑，因虛而發，上沖胸間，則為胸痹。」；
- 4) 常食肥甘厚味或長期飲酒，脾胃受損，運化失常，痰濁內生，痹阻胸陽，氣機不暢，發為胸痹；
- 5) 長期缺乏適量運動。精神抑制，情志失衡，又或過度緊張不安，思慮過度，血行不暢，氣滯血瘀，心脈瘀阻則發為胸痹。

根據中醫理論和臨床資料，對冠心病的辨證分型可歸納為陰虛陽亢型、心氣不足型、氣陰兩虛型、痰濁壅塞型、心脈瘀阻型等等。

一、陰虛陽亢型

症狀：胸悶心痛，顴紅發熱，五心煩熱，頭暈頭痛，煩躁易怒，口苦不寐，四肢麻木、大便乾結。

食療：**鮑魚燉鴨肉湯**

材料：鮑魚（連殼）半斤，鴨肉半斤，無花果4個，馬蹄4粒。

製法：先將鴨肉洗淨，飛水；鮑魚略沖洗，馬蹄先去皮，所有材料洗淨，放入燉盅，加水五碗，慢火燉2~3小時，加鹽調味，即可飲用。

功效：安神養血，寧心和肝。

註釋：鮑魚平肝潛陽，解熱明目；《食療本草》記載，鮑魚「入肝通淤，入腸滌垢，不傷元氣。壯陽，生百脈」。而鮑魚的外殼名為石決明，是一種常用中藥，有清肝明目、平肝潛陽之功，「久服，益精輕身」；鴨肉有養胃、補腎的功效，能清熱、消腫《本草綱目》：「鴨肉主大補虛勞」；無花果可潤肺止咳，清熱潤腸；馬蹄，學名荸薺，可清熱化痰、生津開胃、明目清音、消食醒酒。

二、心氣不足型

症狀：胸悶隱痛，面白肢冷，乏力懶動，動則氣短心悸。

食療：**棗元黃耆牛展肉湯**

材料：紅棗5粒，龍眼肉1兩，北耆5錢，桂枝1錢，牛展肉半斤，生薑3片。

製法：紅棗去核剪細，將牛肉洗淨，飛水，再將其他材料洗淨，全部材料放入煲內，加入清水 7 碗，武火煲滾後即轉文火煲 1—2 小時，加鹽調味即可服用。

功效：補益心氣

註釋：紅棗有補益氣血，養心安神的功效；元肉味甘，性溫有補心養血的功效；北耆味甘、性微溫，補益氣；肉桂味辛、甘，性熱，祛寒止痛，溫補腎陽，溫經活血；牛肉味甘、性平，補益氣血。

三、氣陰兩虛型

症狀：心胸隱痛，心悸胸悶，頭暈目眩，氣短氣促氣喘，倦怠懶言，常出虛汗，咽乾口燥。

食療：生脈保元飲

材料：正人參 3 錢，麥冬 3 錢，黃耆 4 錢，五味子 3 錢，甘草 1 錢，竹絲雞半斤。

製法：材料洗淨，加水 4 碗，武火煲滾後即轉文火煲約 40 分鐘即可飲用。

功效：益氣養血，滋補心脾，養心安神。

註釋：正人參性味甘溫，有補氣益虛的功效；麥冬性味甘而微寒，有養陰清熱的功效；黃耆性味甘而微溫，有補中益氣的功效；五味子性味苦甘澀溫，有固腎澀精、益氣生津的功效，與甘草配合則能調和諸藥；竹絲雞有補益肝腎、滋陰養血的功效。

四、痰濁壅塞型

症狀：胸悶胸痛，氣短氣促，身胖痰多，四肢無力，胃口不佳或兼見作悶作嘔。

食療：化濁陳腎湯

材料：冬瓜仁 6 錢，瓜萸皮 4 錢，生薏米 1 兩，陳皮 2 錢，法半夏 3 錢，雞胸肉 4 兩，乾鴨腎 1 個，薑 3 片。

製法：所有材料洗淨，加水 6 碗共入煲，武火煲滾後即轉文火煲 1 至 2 個小時，調味即可。

功效：祛濕化痰，寬中除痹。

註釋：冬瓜仁性味甘而微寒，可清肺化痰、利濕排膿；瓜萸皮可清化熱痰，寬胸散結，潤腸通便；生薏米性味甘淡微涼，可清熱利濕；陳皮可理氣健脾，燥濕化痰；法半夏可燥濕化痰，降逆止嘔；雞胸肉可溫中補脾，益氣養血；乾鴨腎可清熱降火、滋陰健脾、益腎納氣。

五、心脈瘀阻型

症狀：胸部刺痛，痛有定處，或胸悶，時而刺痛，心悸不寧，氣促氣短，痛引肩背，甚或放射至無名指或尾指指端麻木。

食療：田七燉竹絲雞湯

材料：生田七 2 錢，淮山 5 錢，杞子 3 錢，龍眼肉 1 兩，竹絲雞半斤。

製法：竹絲雞洗淨去頭尾、飛水、斬件，再將其他洗淨，放入燉盅內，加清水 3 碗，武火滾水後即轉文火燉 2~3 小時，加鹽調味即可飲用。

功效：補益氣血，疏通血脈。

註釋：田七味甘、微苦、性溫，祛瘀止血，消腫止痛；淮山味甘、性平，健脾止瀉，滋陰補肺；杞子有滋補肝腎的功效；龍眼肉有補腎養心的功效；竹絲雞有補益肝腎、滋陰養血的功效。