

中國工程師學會演講： 從中醫的觀點看三高的預防與治療

李宗恩

數字



血糖數值：

- ✓ 血糖：blood sugar，glucose
- ✓ 禁食：正常 $<100\text{mg/dl}$
- ✓ 飯前：正常 $70\sim 99\text{mg/dl}$
- ✓ 飯後兩小時：正常 $<140\text{mg/dl}$

數字



膽固醇數值：

- ✓ 總值：正常 $<200\text{mg/dl}$
 偏高 $>240\text{mg/dl}$
- ✓ HDL：正常 $>60\text{mg/dl}$
 不佳 $<40\text{mg/dl}$
- ✓ LDL：Optimal： $<100\text{mg/dl}$
 Near optimal： $100\sim129\text{mg/dl}$
 Borderline： $130\sim159\text{mg/dl}$
 High： $>160\text{mg/dl}$
 Very high： $>190\text{mg/dl}$

數字



甘油三酯數值：

- ✓ 甘油三酯：triglycerides, 血液中的脂肪，人體脂肪的主要型態，對生命很重要
- ✓ 正常： $<150\text{mg/dl}$
- ✓ 偏高： $>200\text{mg/dl}$
- ✓ 很高： $>500\text{mg/dl}$

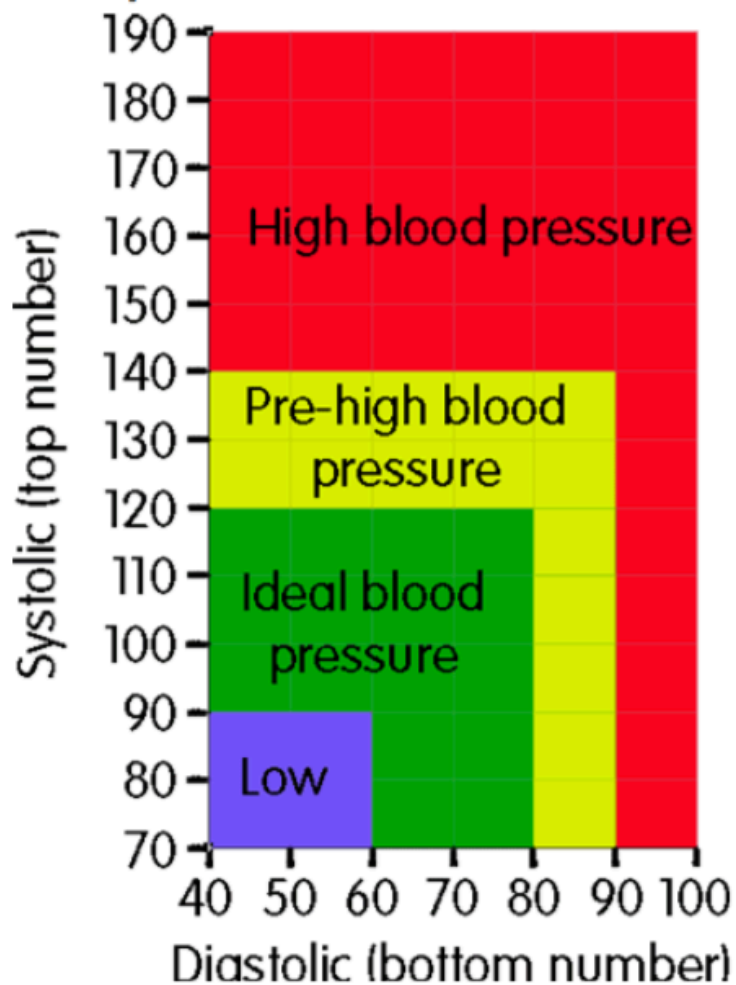
數字



血壓數值：

✓ 大部分國家：

Blood pressure chart for adults



數字



血壓數值：

- ✓ 美國的標準一直變動
- ✓ 美國心臟科學會兩年前認定血壓會隨年紀增加而自然提高，60歲以上的人，血壓150/100為正常
- ✓ 美國心臟科學會今年十一月突然大幅降低血壓正常範圍：
 - Normal : $<120/<80$ mmHg
 - Elevated : $120\sim129/<80$ mmHg (無須服藥)
 - Stage 1 : $130\sim139/80\sim89$ mmHg (已有心血管等疾病，才需服藥)
 - Stage 2 : $>140/>90$ mmHg (需要服藥)
 - Crisis : $>180/>120$ mmHg (需要儘快就醫)
- ✓ 美國高血壓人數，突然從72 millions增加到103 millions

追根究底

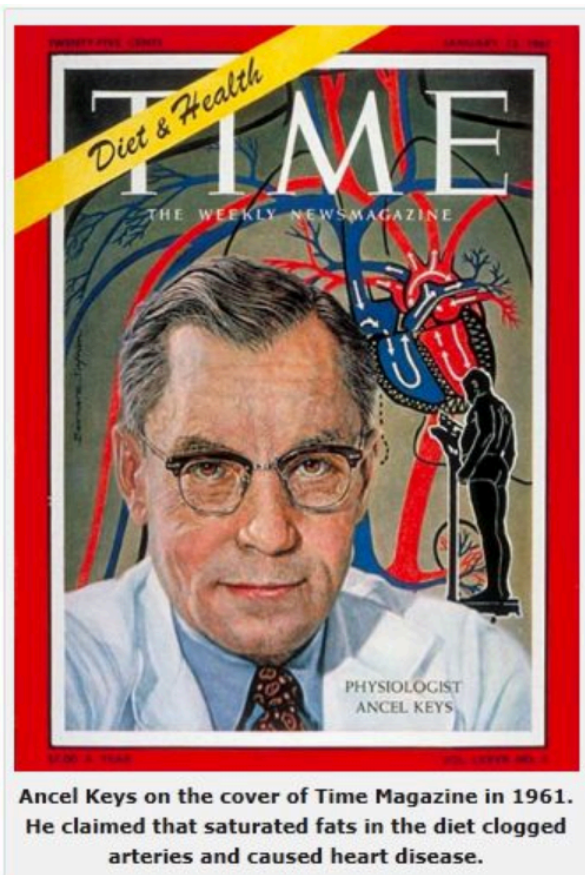


膽固醇是什麼？

- ✓ 膽固醇是人體中非常重要、不可或缺的成分
- ✓ 每個細胞都需要，用來建構保護膜、新陳代謝、產生能量等等
- ✓ 缺乏膽固醇功能更會導致荷爾蒙、性功能、消化、骨骼、神經等多方面嚴重的問題

那麼，人們為什麼聽到膽固醇就擔心，不敢多吃高脂肪、高蛋白食物，深怕膽固醇過高？

歷史



1960年代，Ancel Keys調查許多國家人們食用高脂肪食物的平均量，再比較該國家人們發生心血管疾病的比例：

- ✓ 他發表六個國家的結果，認定兩者成正比，到處宣傳其研究結果而成名
- ✓ 然而，他總共研究了22個國家，如果使用全部資料，其實是沒有關聯性的
- ✓ 一個人的私心，導致幾代人人錯誤的觀念

美國農業部報告



ODPHP Office of Disease Prevention and Health Promotion

health.gov healthfinder.gov HealthyPeople.gov

health.gov Our Work News & Media About ODPHP

health.gov All ODPHP sites Search

Food and Nutrition Physical Activity Health Literacy Health Care Quality Healthy People healthfinder

health.gov » Dietary Guidelines » 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans

Dietary Guidelines

- About the Dietary Guidelines +
- 2015 Dietary Guidelines -
- Dietary Guidelines**
- Tools & Resources
- Q&A
- Advisory Report +
- Advisory Committee +
- Previous Dietary Guidelines +
- Dietary Reference Intakes (DRI) +

2015–2020 Dietary Guidelines for Americans

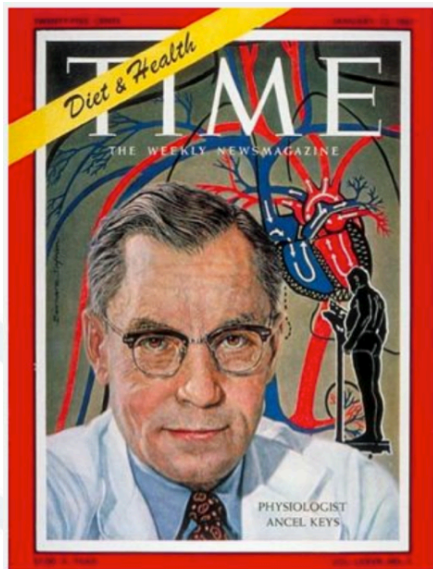
The 2015–2020 Dietary Guidelines is designed to help Americans eat a healthier diet. Intended for policymakers and health professionals, this edition of the Dietary Guidelines outlines how people can improve their overall eating patterns — the complete combination of foods and drinks in their diet. This edition offers 5 overarching Guidelines and a number of Key Recommendations with specific nutritional targets and dietary limits.



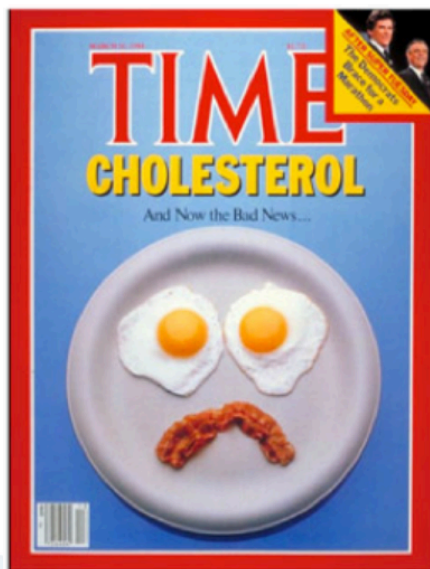
[Go to the 2015–2020 Dietary Guidelines](#)

- ✓ 美國農業部經過多年研究，最新報告認定，食用高脂肪、高蛋白食物，和血液膽固醇高低、心血管、中風沒有關聯
- ✓ 從一天只能吃一個雞蛋，到現在認定一天吃20個雞蛋也沒問題

演變



1961



1984



1999



2014

When science advanced but medical care doesn't*

**Quote from various sources*

臨床醫師如何回應



PhysiciansCommittee for Responsible Medicine



Search HOME | ABOUT | EVENTS | BLOG email address zip/postal GET UPDATES > DONATE

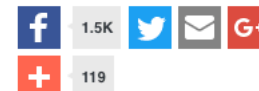
- ▶ FOR PHYSICIANS
- ▶ HEALTH AND NUTRITION
- ▶ ETHICAL RESEARCH & EDUCATION
- ▶ MEDIA CENTER
- CLINICAL RESEARCH
- EDUCATIONAL LITERATURE
- MEMBERSHIP
- SHOP

NEWS RELEASE January 6, 2016

The Physicians Committee Sues USDA and DHHS, Exposing Industry Corruption in Dietary Guidelines Decision on Cholesterol

Egg Industry Board Paid Millions in Grants Seeking to Remove Lifesaving Cholesterol Limits

[Click Here to Read the Updated Statement](#)



Cholesterol Matters

Is Saturated Fat Good or Bad for You?

Cracking the Egg: How the Egg Industry Fooled America

News Release Topics:

- ✓ 美國內科醫師學會提出法律訴訟，告美國農業部
- ✓ 認為美國農業部的研究是雞蛋產業所贊助的
- ✓ 各種醫學機構及學會其實是非常政治化的

追根究底



LDL是什麼？

- ✓ LDL不是膽固醇，而是低密度脂蛋白
- ✓ 負責把肝臟製造的膽固醇帶到身體各處
- ✓ 沒有了LDL，就無法運送膽固醇到各個細胞，細胞即會死亡

那麼，人們為什麼把LDL稱為「壞的膽固醇」，深怕LDL過高？

演變



LDL可以細分為幾類，某些LDL在特定條件下，可能大量聚集而堵塞血管：

- ✓ 幾十年來臨床醫師認定一定要把LDL數值壓低
- ✓ 最新研究認定，身體內有嚴重發炎現象時，大量LDL帶著膽固醇去修復身體，而導致血管堵塞
- ✓ 原罪不是LDL，而是大量垃圾食物及不健康的糖類食物導致身體內嚴重發炎現象
- ✓ 美國製糖業收買醫學期刊的醜聞已經爆發出來，製糖業幾十年前就知道是糖的問題，不是膽固醇的問題

演變



最新研究也顯示：

- ✓ LDL偏高的年長者族群的平均壽命，比LDL偏低的年長者族群的平均壽命高許多
- ✓ LDL偏高的族群，得癌症的比例比LDL偏低的族群少

重點：雖然LDL偏高是得注意，但是LDL被誤解很多年，產生危險的真正原因是垃圾食物及不好的糖類食物

追根究底



高血壓是什麼：

- ✓ 95%的高血壓是「原發性」，也就是不知道為什麼血壓會不正常升高
- ✓ 5%是「繼發性」，由腎炎等病所引起
- ✓ 不知道原因，如何治療？用各種抑制劑來強迫血壓降低
- ✓ 以前認為，血壓高會導致血管壁增厚，最新研究認為，血管壁增厚為高血壓的成因之一，因果關係是反過來的
- ✓ 血壓增高，導致內臟受損？還是內臟有潛在的問題，血液無法正常輸入，而導致高血壓？或者，內臟需要更多血液成分來自我修復，而導致高血壓？
- ✓ 血壓增高，是否代表血液有效成分不足，身體自我補償的機制？.....

追根究底



高血糖是什麼：

- ✓ 血液裡的糖份，大多提供給大腦使用，剩下部分以脾臟為主
- ✓ 血糖高代表人體器官及細胞無法吸收血液中的糖份，不是身體內有太多的糖份
- ✓ 打胰島素來刺激細胞吸收葡萄糖，降低血糖，如果使用過度，會導致大腦糖份不足，造成腦部損傷
- ✓ 美國FDA認定糖尿病和天然糖份無關，而是和人工糖份、含糖飲料、垃圾食物有關

題外話



醫學研究的嚴謹度，遠低於基礎科學及工程：

- ✓ 即使是頂級期刊發表的研究結果，大多數是無法重複的
- ✓ 科學雜誌主編Bruce Albers：這是個非常嚴重、令人不安的問題，因為這明顯會對（完全信任知名同業評審期刊所發論文）的人形成誤導
- ✓ 「同業評審」只能審核論文的合理性，無法要求第三方重複實驗來證實，也因為如此，醫學論文審核非常政治化，不同與某個期刊派別的論文，是不會登入該期刊的
- ✓ 許多醫學研究為利益團體所贊助的，像Ancel Keys那樣「選擇性發表結果」依然非常普遍

中醫的觀點



中醫其實不講高血壓、高血糖、高血脂：

- ✓ 中醫講求辨證論治，利用病人客觀及主觀的症狀組合，反向推理，找尋問題根源
- ✓ 雖然中醫不看血壓及驗血報告，從症狀組合可以推論病人是否有這些西醫定義的病名
- ✓ 即使西醫各項數值正常，身體有潛在問題時，依然會有許多症狀表現
- ✓ 中醫治療三高，不是靠西醫病名，而是根據症狀組合，反推五臟六腑的問題
- ✓ 更不是高血壓、高血脂、高血糖就分別服用什麼中藥材或方劑

基本方向



雖然辨證論治下，每一個病人都不一樣，然而，大多數華人的三高還是有其基本脈絡可循：

- ✓ 大多數病例和肝、脾有關，特別是肝脾互剋
- ✓ 深入討論必須對中醫生理學、病理學有基本認識

脾：

- ✓ 脾統血、主濕、主運化、主四肢、主肌肉
- ✓ 脾虛時，運化（糖）的功能下降
- ✓ 脾虛時，人體內的濕、痰飲會大量累積，在不同條件下，可以累積在體內不同地方，譬如皮膚下、血脈、骨節等等，造成不同的問題
- ✓ 脾虛時，常看到水腫、累、食慾改變、味覺下降等等

基本方向



肝：

- ✓ 肝血虛時，身體某些部份得不到足夠的營養（營氣），反饋機制導致心跳加快或血壓上升
- ✓ 肝血長期虛時，肝母無法養心子，心臟會開始出問題，心跳加快、心律不整、心房顫動等等為常見的表現
- ✓ 肝有問題時，無法適當管控脾臟（肝剋脾），導致脾臟功能出問題
- ✓ 脾臟功能有問題時，消化吸收（水穀運化）不佳，最先受害的即使肝臟

基本方向



二高、三高往往同時或前後出現：

- ✓ 肝脾互相影響，一個長時間有問題時，另一個很難不出問題
- ✓ 這也是為什麼高血壓、高血脂、高血糖的西藥，其副作用常常是誘發另外兩高，因為壓制現象無法解決問題，長期壓制，往往把問題變得更複雜

糖尿病病例



華人、男、55歲，台灣知名牙醫，本來血糖正常，因年高的父親突然過世，血糖飆高超過200mg/dl：

- ✓ 病人非常擔心，但自己是醫師，知道糖尿病西藥的終身服用，也有很多副作用，而不願意服用西藥，求助於中醫
- ✓ 症狀：血糖飆高、肌肉流失、體重大幅下降、精神很差、睡眠不好、舌苔白厚，多用遠程看診，許多資料不全
- ✓ 中醫診斷：壓力大導致肝血虛，過於勞累導致脾氣虛，肝脾兩個一起出問題，肝脾互剋，加乘作用
- ✓ 血糖飆高是眾多結果中的一項，重點不再壓低血糖，而是把肝脾治好，血糖自然會恢復正常

糖尿病病例



治療：

- ✓ 第一步：以補肝血、寧神為主，用意在幫助病人睡眠，減輕壓力；病人很快可以整夜熟睡，血糖下降一些
- ✓ 第二步：以健脾為止，用意在實脾、直接降低血糖、停止肌肉流失；飯後血糖降到150~160mg/dl
- ✓ 第三步：意識到病人肝剋脾的情況比原先認定的嚴重，導致脾臟功能無法完全恢復，改用較重的清肝中藥組合，空腹血糖下降到100mg/dl、飯後血糖140mg/dl
- ✓ 目前病人血糖正常，已改為很輕的利水方劑，隨時可以停止治療，靠注意生活習慣來維持正常血糖

高血壓病例



華人、男、46歲、大公司執行長，十年前頭漲痛嚴重而就醫，被認定為高血壓，即開始服用高血壓藥物：

- ✓ 服用高血壓藥物後，仍有幾次如以前一樣的頭漲痛
- ✓ 近幾年開始很難入睡，入睡時會強烈恐懼感，平時全身酸痛，四肢緊繃的感覺
- ✓ 頸椎及肩膀常常很酸痛，按摩減緩一下，馬上又復發
- ✓ 病人舌頭常常白厚膩、拉肚子
- ✓ 中醫診斷：病人頭漲痛是肝血虛、肝寒的表現，本來只需要吳茱萸湯加減來溫肝即可治癒，常年服用高壓藥物，讓肝血更虛，導致心陽下降，小腸熱力不足，寒濕積於中下焦，脾臟負擔大幅增加，使脾臟虛弱
- ✓ 肝血潤筋、肝藏魂、肝子拖累腎母、腎主恐 ……

高血壓病例



治療：

- ✓ 第一步：以補肝血、寧神為主，用意在於幫助病人睡眠；病人很快睡得好，四肢酸痛大幅減少，但是如果半夜一點以後才就寢，仍有恐懼感
- ✓ 第二步：祛濕、健脾；病人自行停高血壓藥，平時血壓都正常
- ✓ 現實問題：病人生活習慣不良，煙癮很大，常常和朋友聚會、吃宵夜、飲酒、喝茶到半夜兩三點
- ✓ 目前當病人舌苔又出現白厚膩的情況，血壓就又可能升到160/100mmHg，祛濕、舌苔退後，血壓又立即恢復正常
- ✓ 病人的觀點：「為什麼別人比我更晚睡、更飲酒作樂，卻沒有高血壓？」

LDL過高病例



華人、女、35歲、工程師，近一年來常常頭暈到站不住，就醫被認定為內耳不平衡造成的暈眩症，治療效果不彰，最近體檢發現LDL高達300，非常緊張，但因為之前西醫治療暈眩症效果欠佳，這次改求助於中醫

- ✓ 中醫認為嚴重的暈眩症，內耳積濕、不平衡為次要，主因是中膈有水，導致整個人體的平衡失調
- ✓ 脾虛、利水功能下降，及腎虛、腎水上犯，兩者是最常看到暈眩症的原因
- ✓ 從臨床觀察，合理推測：濕重時，西醫定義的發炎現象會大幅增加，導致人體自癒機制大幅增加LDL的產生

LDL過高病例



治療：

- ✓ 病人暈眩情況嚴重，無法正常起居、上班，急症先治療
- ✓ 病人的暈眩症為中醫典型的腎虛、腎水上犯、中隔積水的表現，以溫腎、收腎陽、利水中醫治療
- ✓ 十天左右後複診，病人已無暈眩現象，四肢水腫消失
- ✓ 同時，病人剛剛回西醫複診，發現LDL降到110mg/dl，無須治療

中醫預防



中醫預防三高，重點在確保肝脾健康

- ✓ 半夜十一點到三點，應該在熟睡狀態，確保血歸肝的過程順利
- ✓ 傷肝的食物少吃：醃製品、烈酒、化學加工食品等等
- ✓ 飲食應該要均衡，紅肉（牛肉、羊肉）補肝血作用大過其它食物，卻被人們誤解而幾乎避免，導致很多人肝血虛
- ✓ 吃素的人，得特別注意營養，得多做研究，不是吃菠菜就可補血（又一個利益團體製造出來的假新聞）
- ✓ 減少壓力、少生氣，兩者很傷肝
- ✓ 避免抽煙、大麻、各種毒品
- ✓ 便秘讓大腸沼氣累積，進入肝臟，讓肝臟解毒更加辛苦

中醫預防



- ✓ 乳製品增加體內的濕，加大脾臟的負擔
- ✓ 生冷的食物讓脾胃寒，脾臟功能下降
- ✓ 避免吃太多水果，特別是空腹時吃過多的水果
- ✓ 避免大吃大喝，或者有一餐沒一餐，損害脾胃
- ✓ 適當運動，讓肝血潤筋，加強肝血代謝循環
- ✓ 適當重量訓練，脾主四肢、主肌肉，重量訓練可以反向幫助脾臟及心臟功能
- ✓ 維持正常體重，過胖代表身體濕太重，濕重不僅脾臟功能下降，還是阻隔心陽運行，導致中下焦寒，會產生很多健康問題
- ✓ 還有很多，但是基本上以保護肝脾為主要方向

中醫預防



預防三高，不是要你吃什麼秘方或特別的藥材：

- ✓ 每年都會流行各式各樣的「補品」，巴西蘑菇、牛樟芝等等，目前沒有一個經得起時間的考驗
- ✓ 維他命類保健品，已被多年研究證實效果不彰，反而增加身體負擔
- ✓ 正統中醫不講什麼祖傳秘方，中醫生理學、病理學、辨證推理思維、藥方應用等等，經典古蹟記載詳細

中醫預防三高的方法，和西醫現在推廣的Lifestyle Medicine不謀而合：

- ✓ 西醫研究從統計資料上觀察，提出一樣的生活習慣提醒
- ✓ 只是背後只有統計，沒有完整的學理及治療方法

展望未來



推廣中醫進入主流醫學及社會：

- ✓ 只靠臨床療效是不夠的，只能在少數人群中傳播
- ✓ 中醫界普遍專業度低落，醫術不盡理想，多半流為「養生」
- ✓ 需要仰賴高科技及資本運作來大幅提升中醫藥相關產業

現在正是時機的到來.....

科技顛覆傳統產業



零售業：電子商務

傳媒業：電子社群

旅遊業：分享經濟

金融業：機器學習

交通業：自動駕駛

Amazon

Facebook

AirBnB

Uber

Fintech

Tesla
Autopilot

1994

2004

2008

2014

2015

人群的需求沒有改變，科技進入傳統的食衣住行產業，卻造成了巨大的產業改變

獨角獸背後的產業共通性



- ✓ 看起來陳舊無奇的產業，卻和人群生活有密切的關係，整體交易金額龐大，並且隨人群增長而快速成長
- ✓ 原本被高科技主流所忽略，卻有些蛛絲馬跡顯示，產業已經開始改變
- ✓ 主要市場區域的法律沒有特殊阻力，甚至有幫助市場推廣的政府政策

下一個被科技顛覆的是什麼產業？

替代醫學產業將為科技顛覆



替代醫學(Complimentary and Alternative Medicine, CAM)市場巨大並快速成長，總市場在2020年為三千億美金，中醫藥為其中最大、發展最快的市場區塊，卻長期為高科技業及投資主流忽視：

- ✓ 全球草藥補給品 (Herbal Supplements and Remedies)，不包括生藥材，預估2020年達到一千兩百億美金 (\$115B)年銷量 – Global Industry Analysts Inc.
- ✓ 美國每年替代醫學花費約三百四十億美金(\$34B)
- ✓ 大陸中醫院年營收由2016年五百億美金(\$53.7B)，預估成長到2021年八百億美金(\$83.9B) – IBISWorld
- ✓ 大陸中成藥內銷由2006年三十億美金(\$3.3B)，成長到2016年三百億美金(\$29.8B)，預估2021年達到四百三十億美金(\$43.8B) – IBISWorld

爆發性的改變即將開始



許多蛛絲馬跡顯示，高科技、投資資金、區域政策已經開始關注替代醫學產業，即將造成下一個產業革命：

- ✓ Google開始四年計劃，追蹤紀錄一萬人的健康情況及生活習慣，利用大數據分析，找尋現有西醫學知識以外的疾病線索
- ✓ 美國主流風投Redpoint，聯手Sinovation Ventures，投資在線中醫調理網站「小鹿醫館 (xiaoluyy.com)」 \$14.51M 美國農業科技 (Agri-tech)快速成長，大量主流資金流入，高價值草藥科技化種植亦為主題之一
- ✓ 中國國務院15年 (2016~2030) 重要國家發展政策「中醫藥發展戰略規劃綱要」，大力推行中醫藥的普及與現代化

投資與創業方向



把科技帶入替代醫學產業，顛覆原有的產業結構及獲利模式，分為三種基本方向：

- ✓ Accelerator：以科技改進原有產品、行銷、商業模式，大幅加快營業成長，譬如科技化生產中藥材及高價值食材
- ✓ Roadblock Remover：以科技突破原有產業瓶頸，掌握產業鏈重要關鍵，譬如中藥材鑑定及防偽技術
- ✓ Innovator：以科技創造全新的產業機會，擴大產業生態系統，譬如結合DNA Sequencing與中醫辨證論治法則的健康及疾病預估系統

例子



- ✓ 科技化生產藥材及高價值食材
- ✓ 中藥材及食材檢測鑑定、防偽技術
- ✓ 人工智能判斷消費者買的藥材是否為假貨或次級品
- ✓ 結合基因測序分析與中醫辨證論治法則的健康與疾病預估系統
- ✓ 臨床療效優越的中藥方劑轉變為FDA認可的藥物
- ✓ 目前已有消費族群的中藥產品劑型改進、重新包裝、行銷
- ✓ 中醫藥產品全球電子交易平台
- ✓ 中醫藥物流管理
- ✓ 給寵物用的草藥成藥及保健品
- ✓ 利用人工智慧及中央管理，建立連鎖中醫及替代醫學治療機構
- ✓ 中醫及替代醫學可以使用的儀器，如熱影像分析儀器
- ✓ 替代醫學相關的人工智慧、大數據分析等的應用
- ✓ 網上中醫教育 - 分為中醫愛好者、職業中醫師、職業獸醫等方向
- ✓ 創新的替代醫學研究及產品開發

部落格



網頁：

作者 關於部落格 中醫課程 診所

當張仲景遇上史丹佛

一個結合高科技人士上提與中醫的部落格 (www.DrLee.us & www.facebook.com/ClassicMedicine)

診療日誌 病例討論 行醫有感 傳播媒體 時事評論 砂谷隨筆 電視廣播

中國工程師學會演講：從中醫的觀點看三高的預防與治療

andy · 11/27/2017 · 傳播媒體 · No Comment

在忙碌的工作與家庭活動間，我們如何可以減少高血壓、高血糖、高血脂的可能性？如果已經有三高的現象、中醫有哪些緩解以及治療的方法？我們很榮幸請到李宗恩博士來為灣區的朋友講解相關的問題。此次演講為中文，Q&A可以接受英文發問。

時間：12月16日，1:30pm-4:00pm

地點：Cadence Auditorium, Building 10, 2655 Seely Ave, San Jose, CA 95134

報名：<https://ciesf2017tcm.eventbrite.com> (演講免費參加，但為確定人數，請提前網上報名)

活動網頁：<http://www.ciesf.org/index.php/17-event-seminars/223-12-16>

f t g+ +

臉書：

f 當張仲景遇上史丹佛

Page Inbox Notifications Insights Publishing Tools Settings Help

Like Following Share

當張仲景遇上史丹佛

September 12 ·

人生的抉擇

昨天，我的一位癌症末期的病人去做化療，雖然我一向認為化療對癌症末期病人是壞處遠大於好處，也有很多的西醫癌症專家同意化療對癌症末期的實質幫助非常渺小，也會導致更多的問題...

這個病人非常年輕，才三十四歲，兩個多月前身體不舒服去看醫生，結果發現竟然已經是子宮頸癌末期，已經擴散了，即使腫瘤科醫生建議她立即做化療，也承認最多只有50~60%的有效率，而且就算這次化療有效，癌症很快復發的可能性極高。... See More

ANDYLEE.PRO

26001 people reached

Like Comment Share

99 Shares

Write a comment...

Community

Wei Pan and 138 other friends like this

Invite Friends

3,813 people like this

4,232 people follow this

Typically replies within a few hours

Send Message

<http://www.DrLee.us/>

Promote Website

Personal Blog

People Also Like

理解中醫 Health & Wellness Website

古法針灸學院 Community

俏女巫的藥草秘方

www.DrLee.us

當張仲景遇上史丹佛