

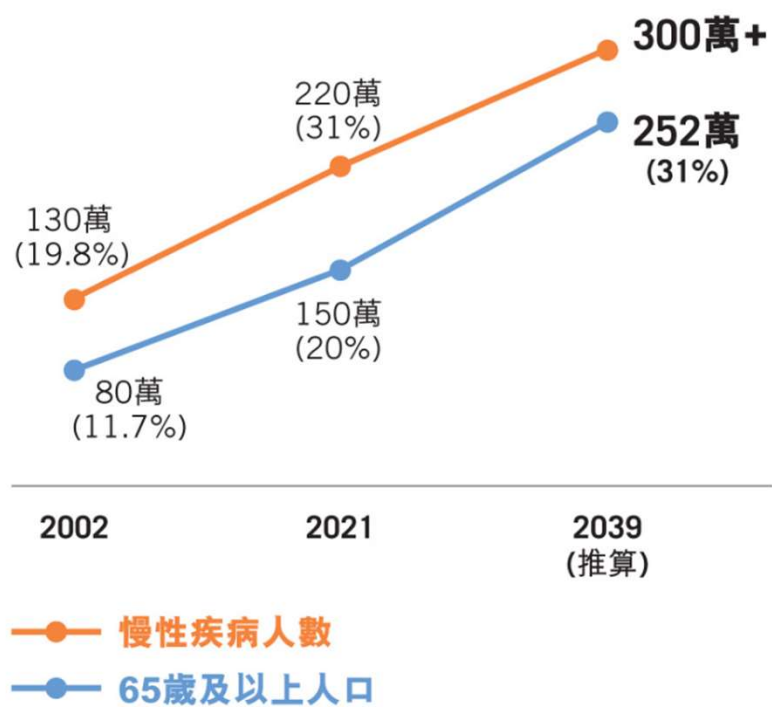
《欣活固本·漢養五臟》 心肺篇

蔣卓勤教授

*內部資料，不得用於廣告宣傳

香港慢性疾病發展趨勢

65歲及以上及慢性疾病人數趨勢



慢性疾病病患人數 (2039年預測)

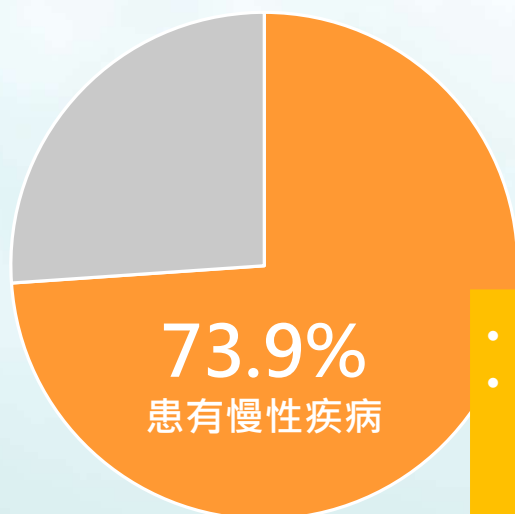


65歲及以上人口 (2039年預測)



香港慢性疾病發展趨勢

在65歲或以上人士中.....



- 持續三個月以上
- 包括高血壓、膽固醇過高、糖尿病、心臟病、癌病、哮喘、中風、慢性阻塞性肺病、骨骼肌肉疾病、耳/鼻/喉疾病、眼病等



香港特別行政區政府
政府統計處

主題性住戶統計調查
第 68 號報告書

Thematic Household Survey
Report No. 68

香港居民的健康狀況
Health status of Hong Kong residents

就醫情況
Doctor consultation

入住醫院情況
Hospitalisation

接受牙醫診治情況
Dental consultation

僱主或機構提供醫療福利予僱員
及受個人購買的醫療保險保障的情況
Provision of medical benefits by
employers' companies and coverage of
individually purchased medical insurance

對器官捐贈的意見
Views on organ donation

- 在患有長期病的人士中
- ✓ 51.5%長者患有高血壓
 - ✓ 23.4%患有糖尿病
 - ✓ 26.1%患有高血脂

香港心血管疾病主要成因

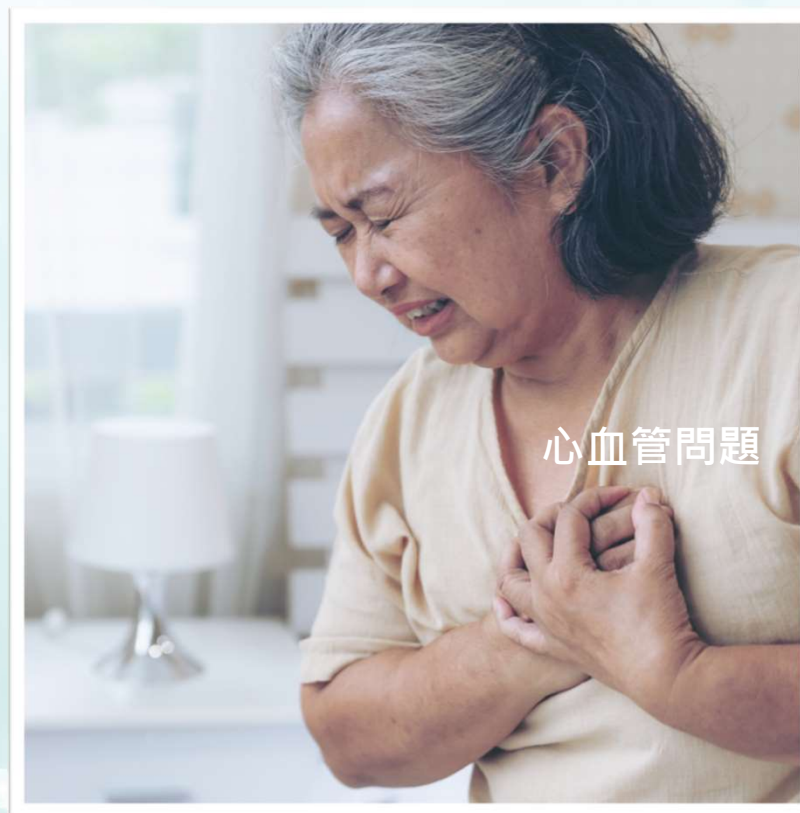
吸煙

肥胖

生活壓力大

缺少恆常運動

高糖 高鹽 高脂飲食



香港流感步入流感高峰期

衛生防護中心指本地流感活躍程度維持在高水平，2025年10月12日至18日有182宗在學校或院舍發生的流感樣疾病爆發報告，影響1,715人，較對上一周的87宗、涉及908人，分別多超過一倍及接近一倍。

本周首四日（19至22日），則錄得有116宗在學校或院舍爆發報告，共影響1,002人。由10月12日至22日，中心錄得52宗成人流嚴重個案，當中34人死亡，另外有3宗兒童嚴重個案。

流感 | 近11日錄298宗院舍或學校爆發 逾2700人染病34名成人死亡



撰文：林遠航

出版：2025-10-23 18:05 更新：2025-10-23 20:23



香港的胸肺科疾病

根據香港胸肺學會和香港胸肺基金會委託專人進行研究，2005年香港的38,683個死亡個案中，有11,099（28.7%）人是因呼吸系統疾病而去世的。每十個死者之中便有接近三人死於呼吸系統疾病！

三大殺手：

- 呼吸系統感染佔39%、
- 胸肺管道癌（慣稱肺癌）佔33.2%、
- 慢阻肺病（慢性阻塞性胸病，包括肺氣腫和慢性支氣管炎）佔17.9%。

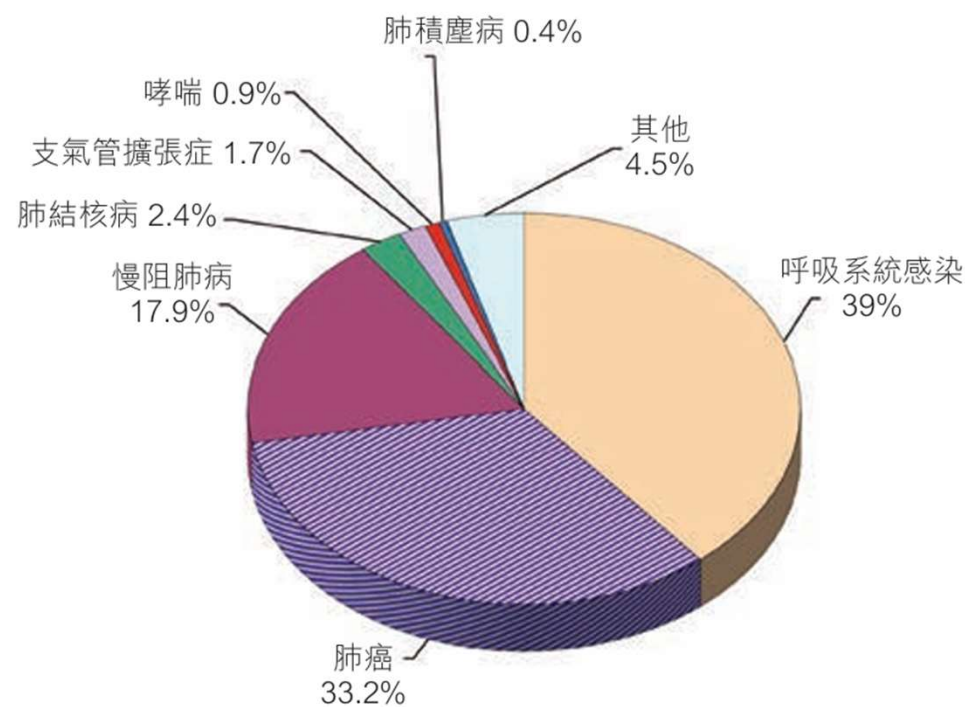
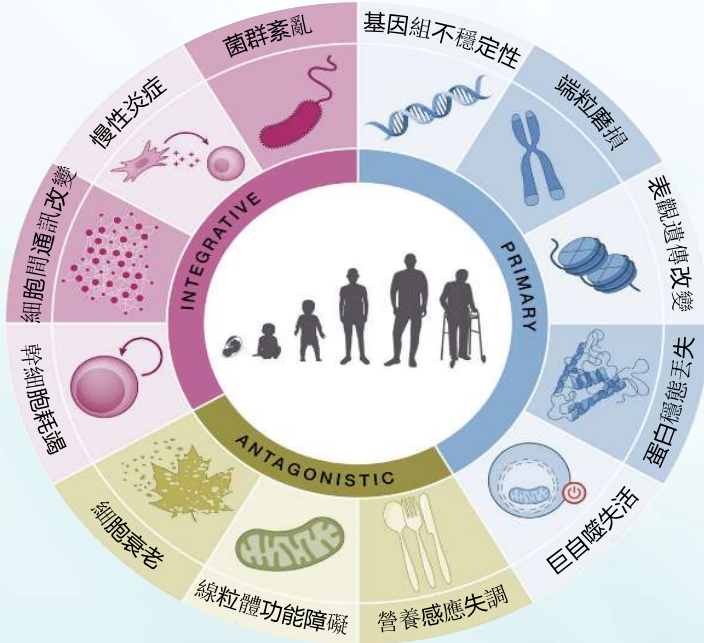


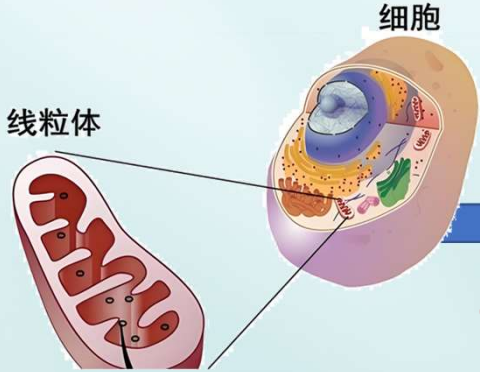
圖 1.1. 香港呼吸系統病人死亡率（2005 年）

衰老的深層：分子/細胞的衰老



O_2

碳水化合物
脂肪
蛋白質



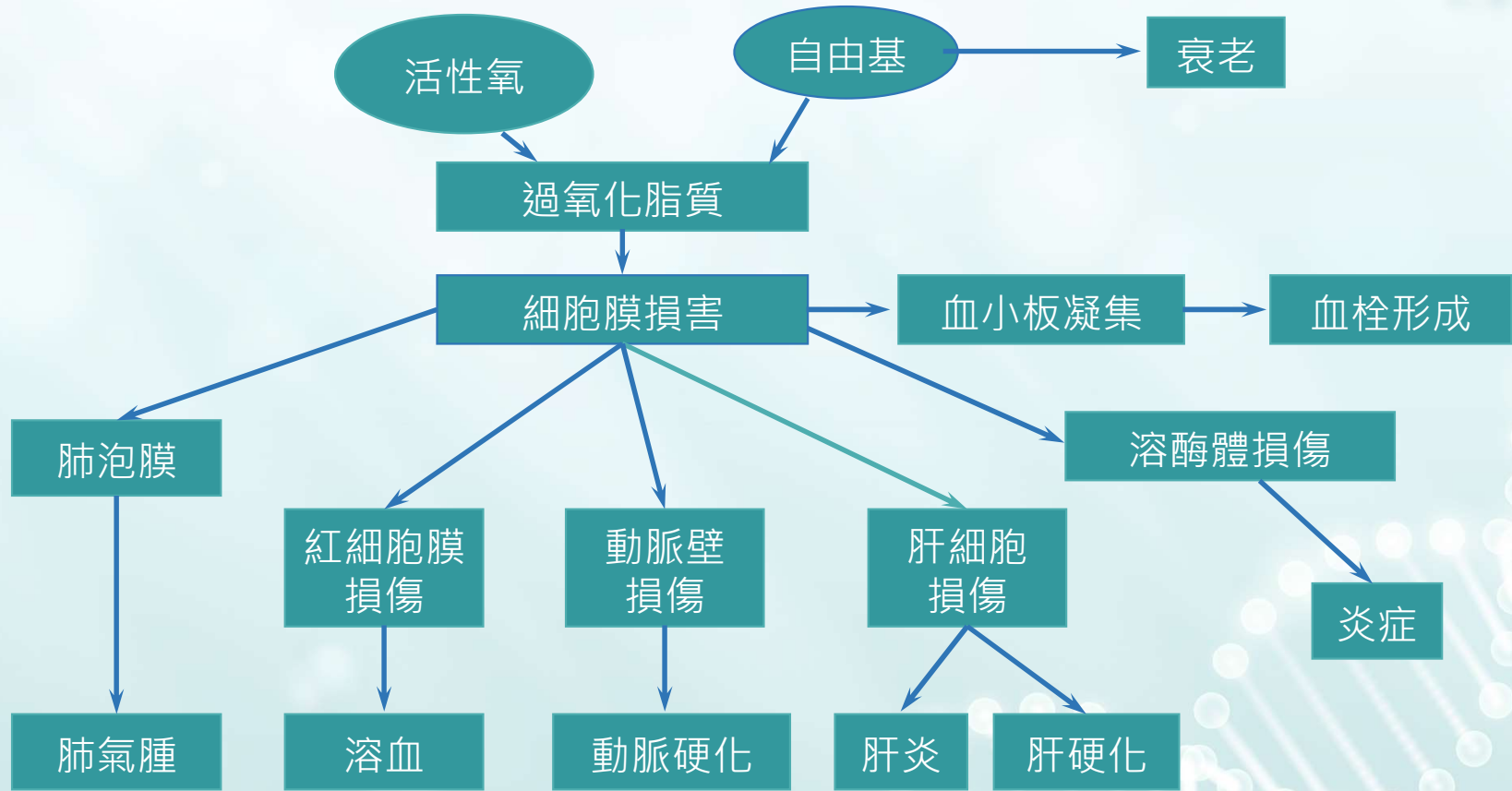
能量 + $CO_2 + H_2O$

$O_2^{\cdot-}$ 、 HO^{\cdot} 、 RO^{\cdot} 、 NO^{\cdot} 、 NO_2^{\cdot} 、...

衰老標誌：線粒體功能障礙
代謝慢、疲勞乏力

*內部科普資料，不得用於廣告宣傳

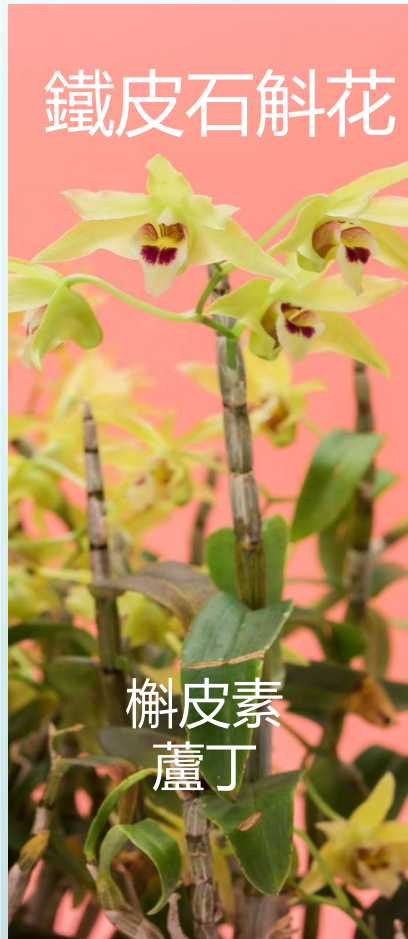
脂質過氧化與一些疾病的關係



*內部資料，不得用於廣告宣傳

植物活性成分: 抗氧化、抗炎、抗衰老

鐵皮石斛花



槲皮素
蘆丁

國槐



槲皮素
蘆丁

余甘子



鞣花酸
沒食子酸

紅石榴



鞣花酸
沒食子酸

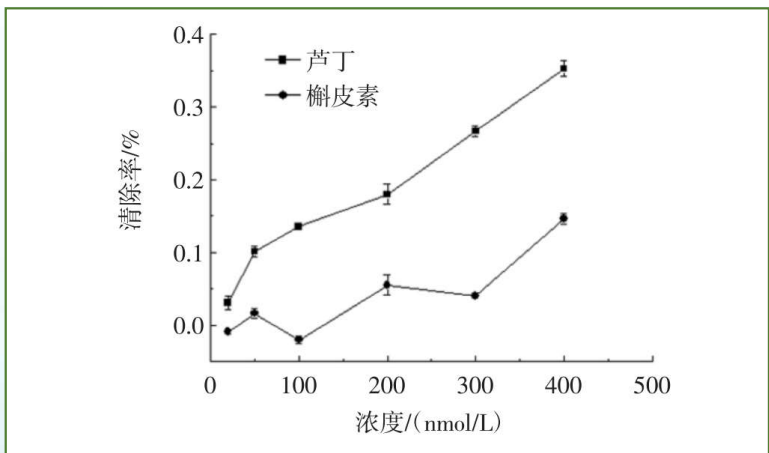
野櫻莓



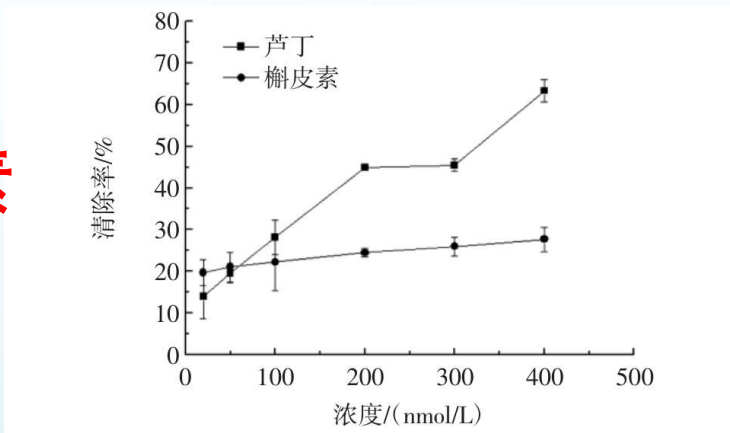
矢車菊素糖苷

*內部科普資料, 不得用於廣告宣傳

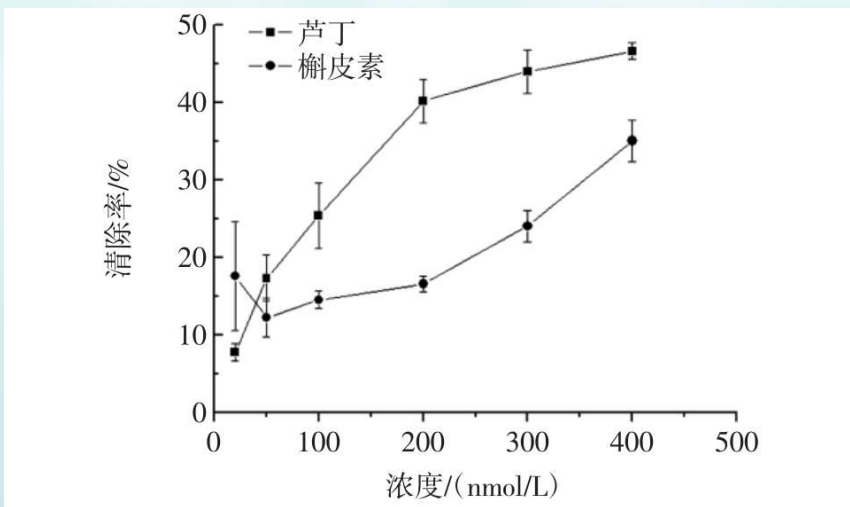
蘆丁 槲皮素



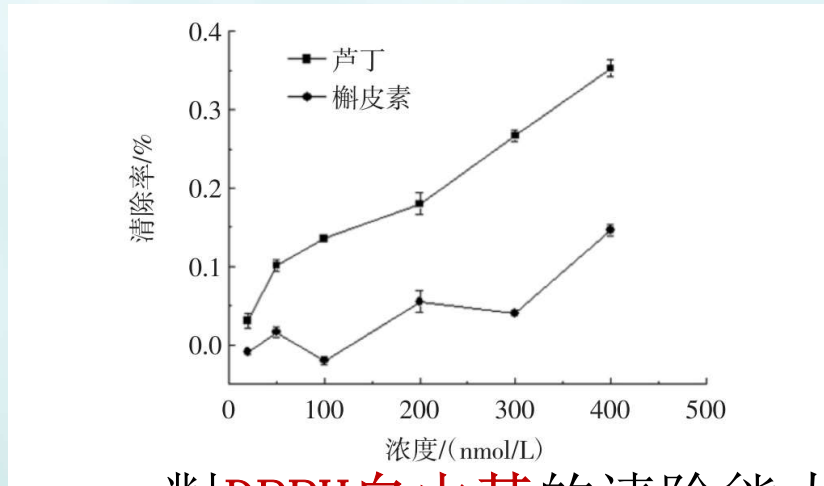
總抗氧化能力



對脂質過氧化的抑制能力



對超氧陰離子自由基的清除能力



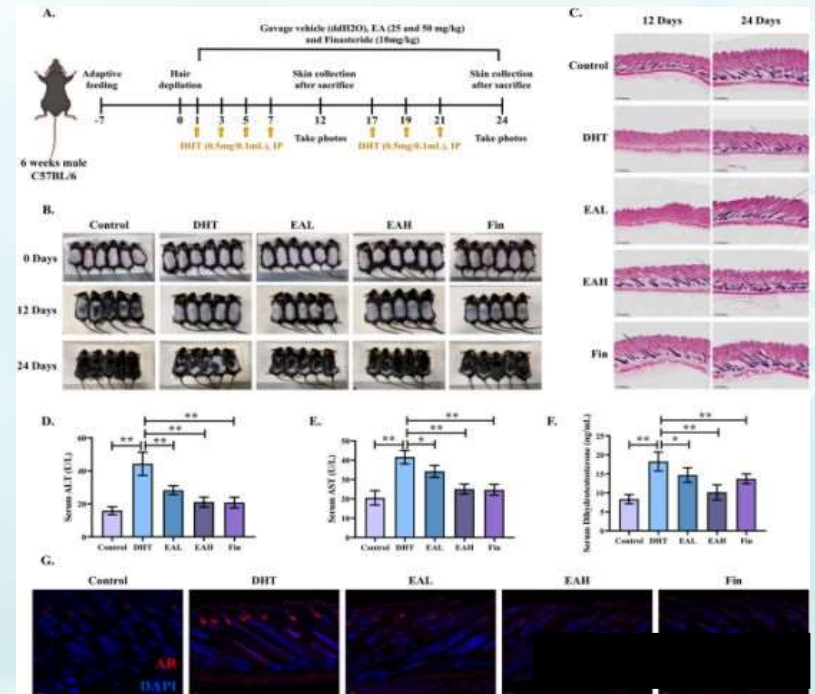
對DPPH自由基的清除能力

來源：食品研究與開發，2019，40（5）：59-64

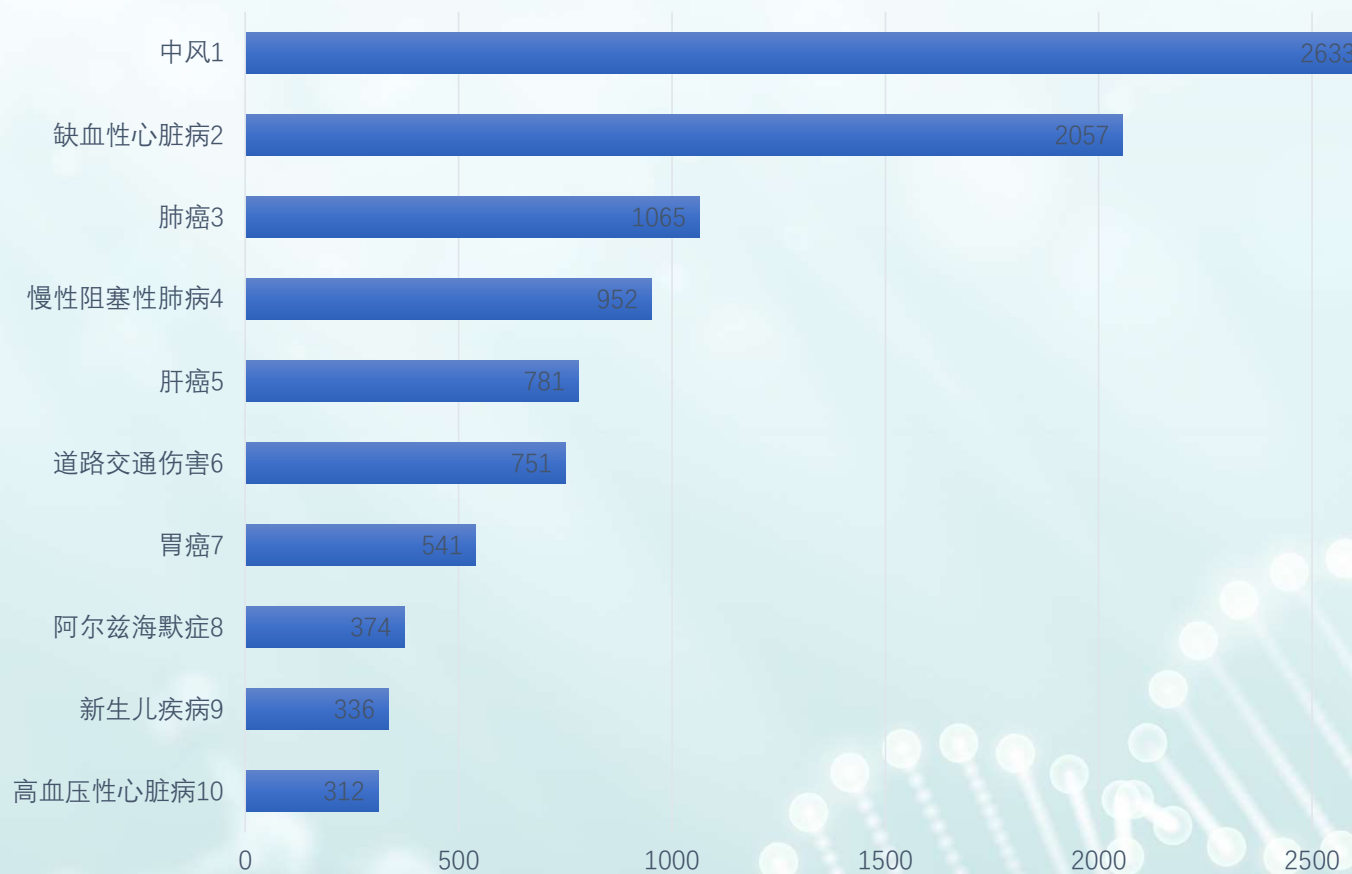
*內部科普資料，不得用於廣告宣傳

鞣花酸 (EA) : 抗氧化、抗衰老、抗炎特性

- 啟動Wnt/ β -Catenin信號通路，刺激小鼠毛髮再生
- 逆轉雙氫辜酮 (DHT) 誘導的鐵含量增加 (鐵死亡)、脂質過氧化、線粒體功能障礙



中國居民十大死因



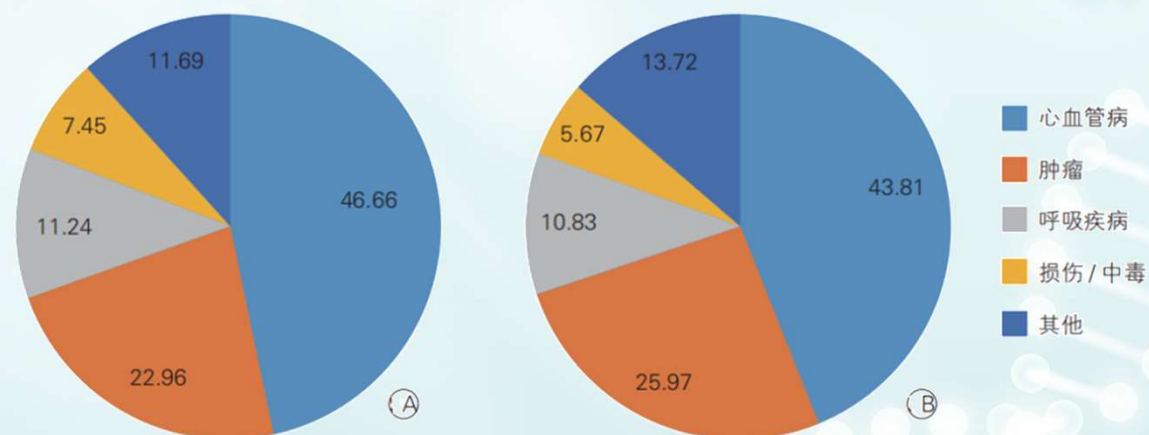
《中國心血管健康與疾病報告2020》

• 我國心血管病現患病人：2018，2.9億；2020，**3.3億**

• **年輕化**

• 占死因首位：
農村46.66%
城市43.81%

• **5例死亡中2例死於心血管病**
1人/10秒



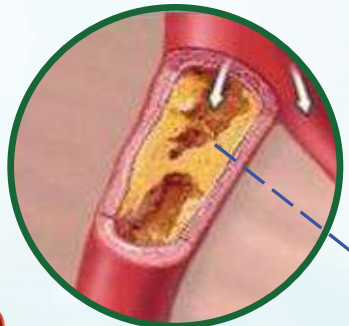
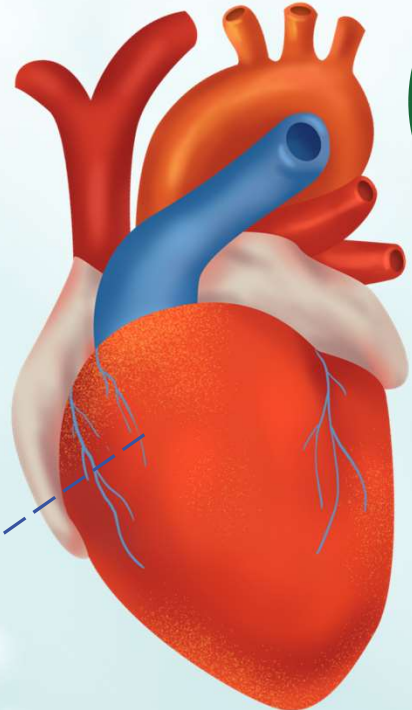
2018年中國農村居民 (A) 和城市居民 (B) 主要疾病死因構成比 (%)

中國心血管雜誌, 2021, 26(3): 209-218

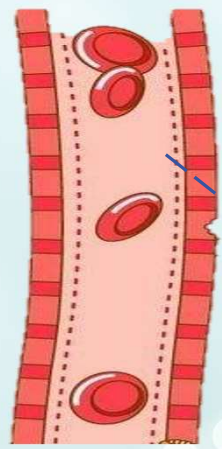
*內部科普資料，不得用於廣告宣傳

心血管如何養護？

心臟要強勁



血脂要健康



血管要通暢

*內部科普資料，不得用於廣告宣傳

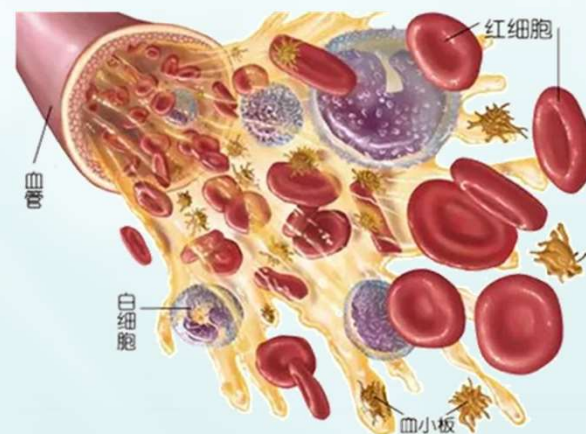
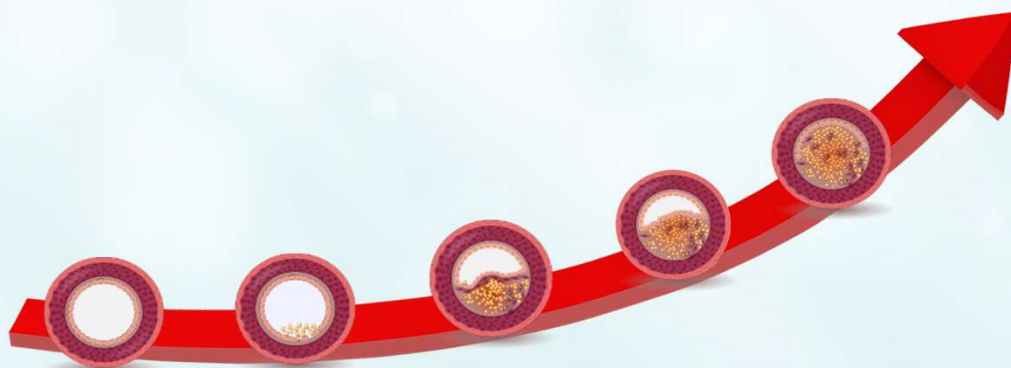
抗氧化與AS



VE、VC、 β -Car、植物化學活性物質



血脂要健康



高血脂會引起血液黏稠度增高

影響血液黏稠度的因素不只有血脂

同一血管，血黏度大，血流阻力大，血液迴圈慢

传统医学：“百病生于痰”

“血液运行不畅，阻滞于脏腑经络中。”

“气滞不畅、痰湿蕴结都可致痰。”

*参考资料：《中医基础理论（第2版）》

千年智慧 活血化痰

理气活血

祛湿化痰

化痰

*内部科普资料，不得用于广告宣传

古方今制 科学精萃 对抗瘀堵



陈皮

理气健脾
燥湿化痰

当归

补血活血
养血通脉



沙棘

活血化痰
益气生津



*古方指陈皮、当归的搭配来源于《朱氏集验方》

*参考资料：《中药学（第2版）》

*内部科普资料，不得用于广告宣传

陳皮的生物活性物質

1、揮發油：占2-4%，53個組分

類萜烯化合物（柑橘類水果果皮油）

D-檸檬烯、 β -松油烯、 γ -松油烯、 β -月桂烯、 α -松油醇等

天然食品香料：霜淇淋、果凍、口香糖、甜食等

抗癌

促進胃液分泌、助消化：

中醫健脾開胃

溶解膽固醇結石



2、橙皮苷：黃酮類苷（甙）

乙醇提取物-乙酸乙酯萃取、分離或石油醚提取-矽膠層析，HPLC：多種黃酮類成分

黃酮類成分的含量隨貯存年限的延長有一定的增加趨勢

“陳皮，陳久者良”

（中國藥房，2016，27（15）：2131-2134）

抗氧化

增強細胞將致癌物質排出

抑制胃潰瘍、抑制病理性胃液分泌增多

抗血小板凝集

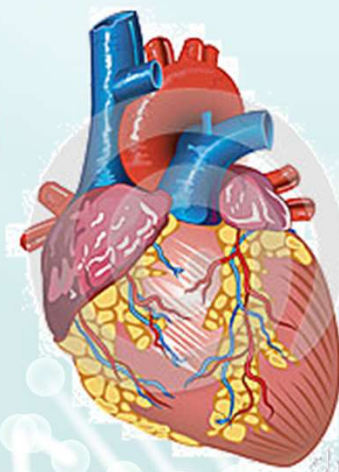
陳皮：對心血管系統的作用

1、對心臟的作用

橘皮煎劑、醇提取物、橙皮甙：

興奮心肌：離體及在位蛙心

橙皮甙靜注：兔心收縮力增強，心輸出量增加



2、對血管和血壓的作用

鮮橘皮煎劑或醇提物：

對蟾蜍血管有收縮作用。

使血管產生輕度的收縮，升高血壓

橙皮甙：降壓反應

甲基橙皮苷靜注：麻醉貓、兔、犬血壓緩慢下降。直接擴張血管

陳皮中的果膠：降血脂，預防AS

当归：补血活血，养血通脉

当归



富含阿魏酸等植物营养

“血中圣药”

“其能逐瘀血，生新血，
使血脉通畅，与气并行。”

——《医学正传》

保护血管内皮，抗动脉粥样硬化

*参考资料：《中药学（第2版）》

*内部科普资料，不得用于广告宣传

沙棘：活血化痰，益气生津

沙棘



富含异鼠李素等植物营养

“大自然的神奇植物”

“活血散瘀，用于咳嗽痰多，消化不良，瘀血等。”

——《中国药典》

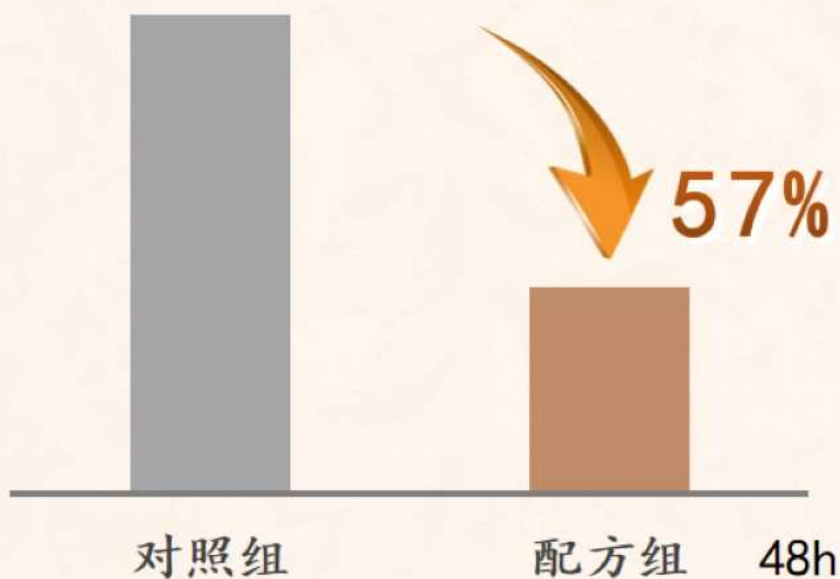
增强心肌功能，抗氧化、消炎

*参考资料：《中药学（第2版）》

*内部科普资料，不得用于广告宣传

科学验证一：保护血管内皮

血管内皮炎性因子基因表达



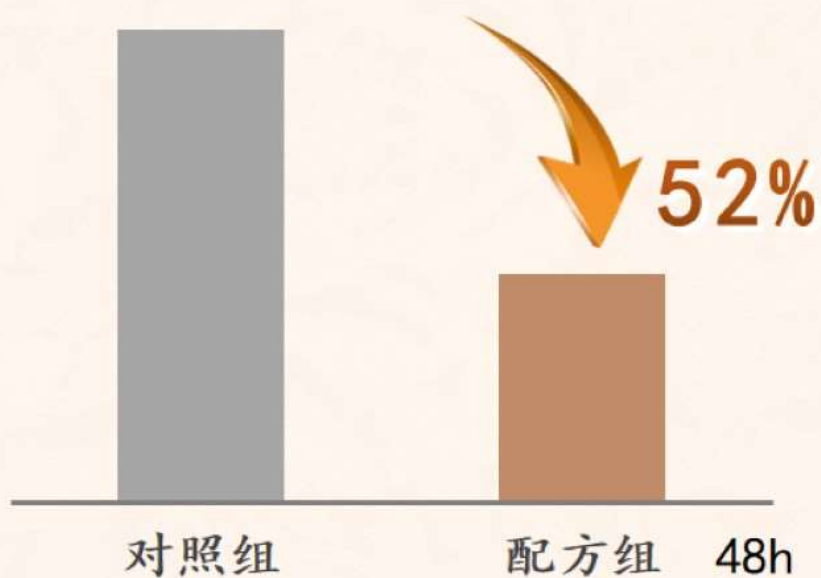
*炎性因子基因表达越多
说明血管内皮破损越多

配方组炎性因子少，血管内皮破损少

*内部科普资料，不得用于广告宣传

科学验证二：减少低密度脂蛋白胆固醇

低密度脂蛋白胆固醇水平



配方组坏胆固醇少，动脉粥样硬化风险小

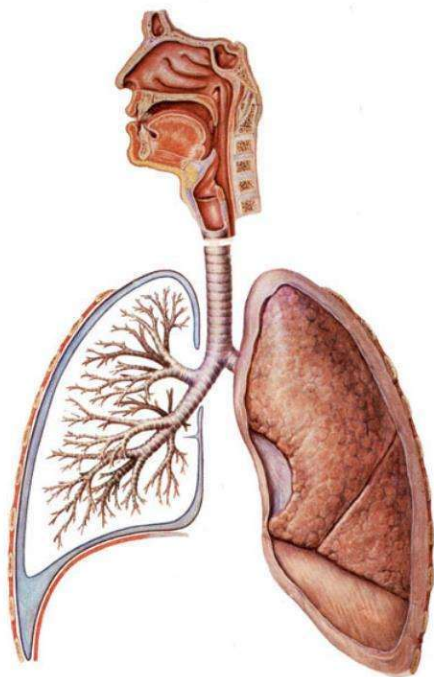
*内部科普资料，不得用于广告宣传

秋、冬季氣候特點：天高氣爽、氣候乾燥

- 燥之氣易傷：
肺、皮膚、免疫
- 冷：
過敏性鼻炎最大的致敏原



維生素A缺乏



大旱之年



清潤飲品植物飲料



传统清润组合，益气润肺清心

清潤舒暢，神清氣爽

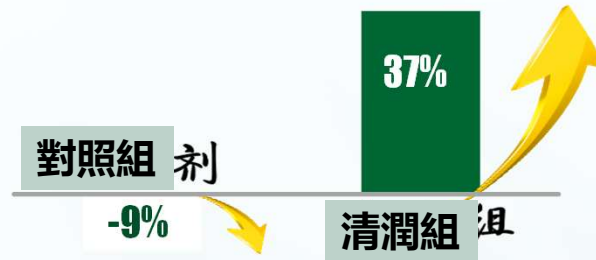
研究验证清润新方：三大健康作用



抗氧化

抗氧化水平变化

正值表示抗氧化能力上升



負值表示抗氧化能力下降

清潤新方提升机体抗氧化能力

健康長壽原則



*內部資料，不得用於廣告宣傳

The background is a vibrant teal color. In the center, there is a white clock face with Roman numerals. Surrounding the clock are several circular icons: some contain a yellow leaf, others show a molecular structure, and some are empty. In the top-left and bottom-right corners, there are glowing DNA double helix structures. The overall theme is scientific and biological.

謝謝！

*內部科普資料，不得用於廣告宣傳