

第 05 集 學習清單 | 心臟動脈硬化

對應播客：《心臟過熱烤硬血管？》（11 分 01 秒）

出處：《醫方明大論十之一》第七章「應用病論」7.1（第 19 堂）

系列：用人體動力學解說 36 種疾病（第 5 種）

一、本集一句話

血管鈣化不是鈣黏在血管上，而是心臟這座鍋爐太熱，把旁邊的血管「烤硬」了。

二、學習目標

- 能說出病因：心臟過熱，長期烘烤使血管壁硬化。
- 能解釋「為什麼鈣化都集中在心臟附近」。
- 能反駁「鈣附著」說法（末端細血管應更嚴重，事實相反）。
- 了解主流醫學的鈣磷產品／補鈣觀點與「正確／錯誤沉積」。
- 知道錯誤補鈣可能造成關節軟骨鈣化、骨質增生、骨刺。

三、本書論述重點（心臟過熱）

面向	機轉	主要線索
病因：心臟過熱	心臟是身體加熱中心（鍋爐），長期高溫烘烤旁邊血管	鈣化集中在心臟附近
為何只在心臟附近	越靠近熱源越容易被烤硬；離開越遠越少鈣化	肝／腎／膀胱動脈少見鈣化
反駁「鈣附著」	若鈣附著，末端細血管、間隙更小應更嚴重；事實相反	血膽固醇正常卻血管硬化
主流：鈣磷產品／補鈣	大劑量鈣磷、錯誤補鈣 → 鈣沉積在血管壁	動脈壁變硬、失去彈性

四、主流醫學重點

- 血管鈣化主因：大劑量鈣、磷產品的應用。
- 許多人以為血管硬化來自膽固醇偏高，但檢驗後膽固醇往往正常，說明鈣化本身也會造成硬化。
- 血管鈣化 → 動脈壁變硬、失去彈性 → 收縮舒張變差 → 增加心臟負擔。
- 鈣沉積在血管壁會讓膽固醇更易沉澱，加重血管硬化。
- 鈣的兩種沉積路徑：正確部位（骨骼、牙齒）與錯誤部位（動脈血管、心臟瓣膜、軟骨）。
- 控制血管鈣化要從控制補鈣著手；鈣劑會造成關節軟骨鈣化、骨質增生，促進骨刺生長（摘自《健康世界》，敏盛綜合醫院心臟外科主治醫師李紹榕）。

五、關鍵詞

心臟動脈鈣化、動脈硬化、心臟過熱、加熱中心、鍋爐、鈣磷產品、鈣沉積、心臟瓣膜、關節軟骨、骨質增生。

六、自我觀察

- 血膽固醇正常卻被說血管硬化 → 想想「熱」而非「鈣」。
- 長期補充鈣片、鈣劑 → 留意是否反而增加鈣化與骨刺風險。
- 三高、長期上熱體質 → 心臟鍋爐長期高溫，血管易被烘烤。

七、反思問題

1. 為什麼鈣化都集中在心臟附近，而不是全身平均分布？
2. 「補鈣」是保骨本，還是替血管埋下鈣化的因？
3. 血膽固醇正常、血管卻硬化了，該怎麼解釋？