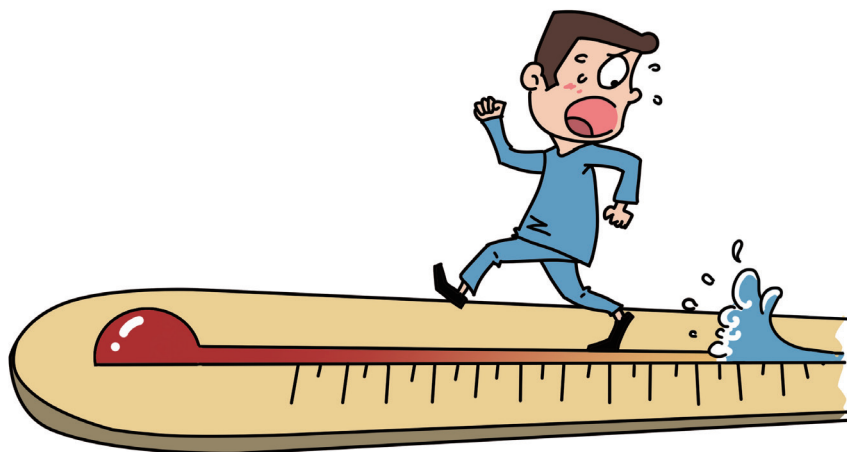


摆脱高血压不是神话

——中医教您自我调理降压法

撰文 马淑然 绘图 小四



2014年9月下旬的一个周二下午，我正在国医堂出诊，进来一位面色泛红的中年知识女性。经询问得知，她是一位大学教授，今年45岁，近日由于在教学之余还要开夜车撰写科研标书，三天前起床突然发现天旋地转，伴有恶心，心慌，头胀头痛，面红，去某西医院检查是高血压。服用了一些降压药后，血压虽然降到正常了，但各种症状还是没有减轻，所以慕名来到国医堂。我说：你这是过度紧张劳累引起的血压升高，不用急，服用中药并日常自我调节一下就好了。果然，经过一个多月的自我调理和中药调节，她的高血压病就痊愈了。

了解高血压

什么是高血压

提起高血压，大家可能并不陌生，但到底血压多高才算高血压呢？按世界卫生组织(WHO)的标准，正常血压是120~129/80~84毫米汞柱；如果您的血压是130~139/85~89毫米汞柱之间，那医学上就叫临界高血压；而所谓的高血压是指人在安静状态下，动脉收缩压 ≥ 140 毫米汞柱，和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱，这就是高

血压了。高血压病一般多发于45岁以上，近年来的发病率呈上升趋势，发病年龄也逐渐降低。高血压常伴有脂肪和糖代谢紊乱以及心、脑、肾和视网膜等器官功能性或器质性改变。因此，加强高血压病的自我防治与调养对于年轻的你们和中老年朋友来说都很重要哟！

高血压分类与分期

血压高的朋友往往有个习惯，服降压药三天打鱼，两天晒网。其实，这是个误区。高血压分为原发性和继发性两大类。高血压是常见的心血管疾病，以体循环动脉血压持续性增高为主要表

现的临床综合征。对于原发性高血压,服药就不能间断;而继发性高血压是继发于肾、内分泌和神经系统疾病的高血压,多为暂时的,在原发的疾病治疗好了以后,高血压就会慢慢消失,对于这种情况,降压药是可以停用的。

根据血压升高的不同程度,临床上分为三期:收缩压在140~159毫米汞柱和(或)舒张压在90~99毫米汞柱之间为轻度高血压(I期);收缩压在160~179毫米汞柱和(或)舒张压在100~109毫米汞柱之间为中度高血压(II期);收缩压在180~199毫米汞柱和(或)舒张压在110~119毫米汞柱之间为重度高血压(III期)。正常人的收缩压随年龄增加而升高,故高血压病的发病率也随着年龄的上升而升高。这也就是为什么有些人年轻时血压正常,而过了中年以后血压开始增高的原因了。

高血压表现有哪些? ——心脑血管病变最常见

大多数患有高血压的朋友会出现一些症状,常见的症状是后脑勺部位头疼并伴有眩晕、耳鸣、头重脚轻、恶心、呕吐、心悸气短、多梦、入睡困难

或易醒、唇舌麻木、肢体麻木等。如果出现眩晕欲扑、唇舌麻木、肢体麻木这些表现就预示要发展到高血压III期了,必须引起重视,以免出现中风、半身不遂的危险。但还要提醒大家,有些朋友患有高血压很久了,但自己并没有相应的临床表现,只是在体检中才发现有高血压,这是因为其处在高血压I期或II期,自己血压缓慢升高已经适应了,因此没有任何不适。但没有症状不代表不危险,同样要积极治疗和调养。

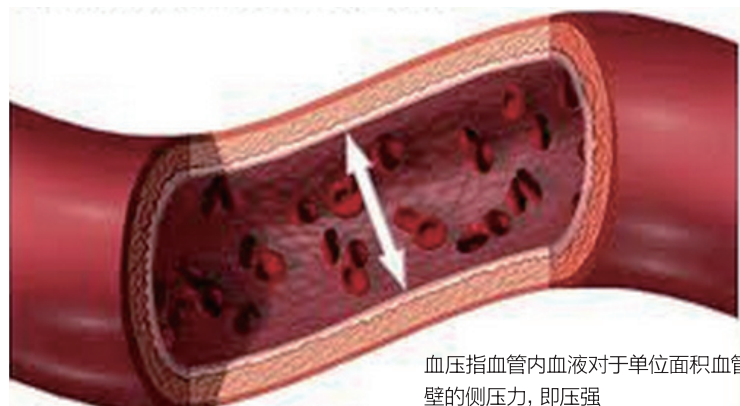
高血压危害有哪些? ——糖脂乱、致死高

高血压病是全球最为常见的心血管疾病之一,对人类健康的威胁很大。严重者可以引起中风,甚至导致死亡。其主要危害

有两点:

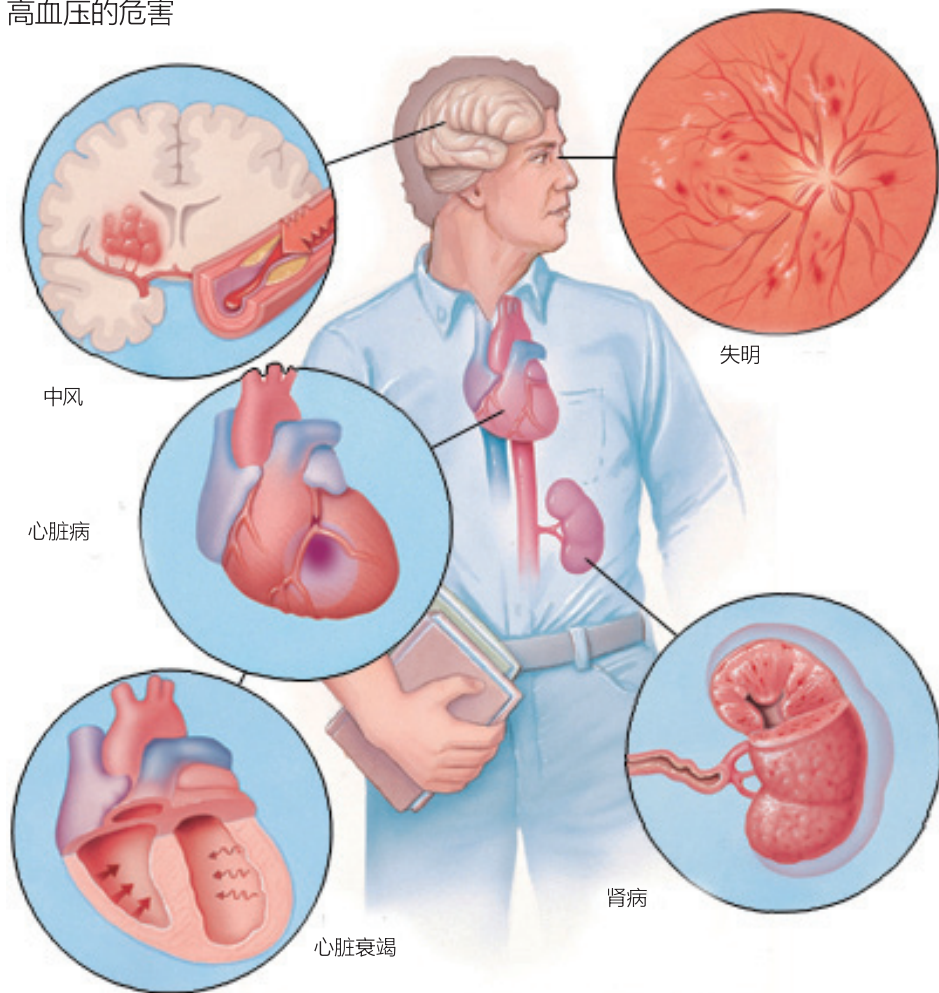
影响糖脂代谢 临床上很多高血压病人特别是肥胖型常伴有糖尿病,而糖尿病也较多地伴有高血脂。高血压与高血糖、高血脂一同被称为“三高”,高血压伴有脂肪和糖代谢紊乱,常可引起其他脏器的损害,包括心、脑、肾的损害,因此,高血压是人类健康的“隐形杀手”。

致残致死率高 长期慢性高血压未能得到有效控制,最容易伴发的是中风,即脑血管意外,通俗讲就是脑血栓和脑溢血,出现突然昏倒、不省人事,或成为植物人,或醒后遗留半身不遂、语言不利,甚至导致死亡。根据WHO调查,每年大约有2700万人死于高血压。与正常人群相比,高血压患者中风的概率增加2.6~2.8倍,心绞痛的发生率增加2~2.2倍,充血性心力衰竭的发生率增加3~4倍,因此,朋友们一定要对高血压有足够的重视哟!



血压指血管内血液对于单位面积血管壁的侧压力,即压强

高血压的危害



为什么会得高血压？ ——压力大、血液浊、 血管硬

现代医学认为，高血压病是一种慢性病，由于各种原因导致大脑皮质层功能紊乱、血管调节功能障碍，从而引起动脉血压升高。高血压发生主要与遗传因素、环境因素、体重、避孕药、睡眠呼吸暂停、年龄、饮

食、情绪等因素有关。父母患有高血压、环境缺乏负离子、肥胖酸性体质、服用避孕药、睡眠呼吸暂停低通气综合征、年龄超过40岁、过度饮酒、过分摄取盐分、孤独、紧张等多会导致高血压的发生。其发病机制主要和血流动力学改变、肾素—血管紧张素—醛固酮系统、胰岛素抵抗、血管活性物质有关。

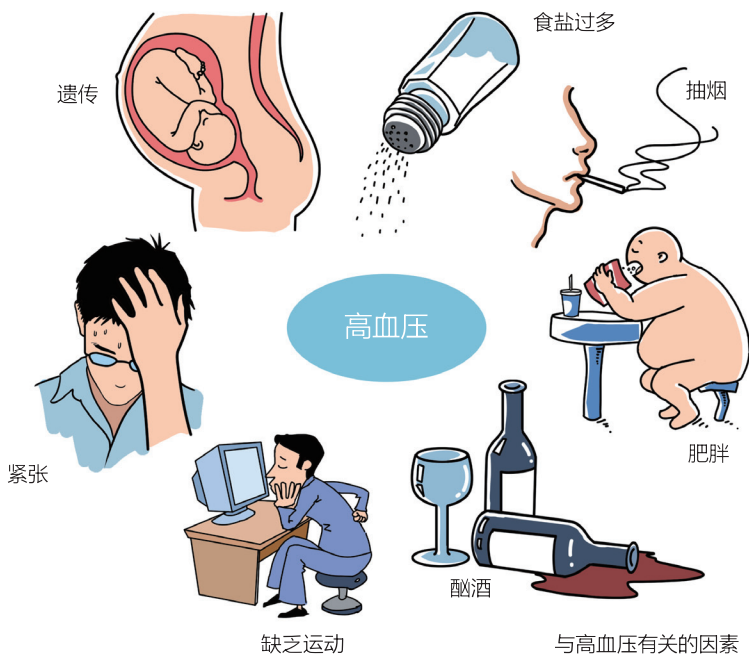
我们打个比方来说明一下高血压形成的机制：正常情况下，我们的心脏、血管和毛细血管组成一个密闭的循环系统，

如果心脏动力足，血液充足而干净，脉管弹性好，血压就会正常。反之，过于肥胖，脂肪对血管造成一定的挤压，心脏（动力源）需要加大动力才可能使原来的循环达到流通，动力源动力加大，管道压力也会随之加大，就形成了高血压；或饮食、情绪等因素导致血脉中血液黏稠、血脂增高形成血栓，排出不畅，造成对管道的堵塞，会使压力升高；或老年性血脂沉积在血管壁上，管道硬化及疾病性硬化，也会造成高血压。

中医学原本没有血压的概念,中医文献亦无高血压的病名记载,但对与高血压病相关的眩晕症状及病因、病机的描述在《内经》中都可见到。根据其头痛、头晕等症状,一般把高血压归于中医学的眩晕、头痛等范畴,高血压病引起的脑溢血、脑血栓归于中风、偏枯等。中医认为其发生常与情志失调、肝阳上亢,痰瘀阻络、风阳内动,劳伤过度、气阴两虚等因素有关。这些均有利于对高血压病眩晕证候的认识。现认为风眩是一种本虚标实病证,其病机为阴阳失调,以肝肾虚损为本,以风、火、痰、瘀等内生之邪为标,气阴亏于下,肝阳亢于上,火越于外,风动于内,瘀阻于脉,痰淫于络,全身上下内外,无处不至,诸变生焉。

得了高血压怎么办? ——中西医结合治疗 是关键

一旦被确诊为高血压,有些朋友为了省事,只服用西药,有些朋友则单纯服用中药,殊不知,这样效果都不如中西医结合效果好。为什么呢?因为很多西药降压效果虽然快,但改善症状效果并不理想;而中药,虽然降压效果不如西药快,但中药改善症状效果好。因此,中西

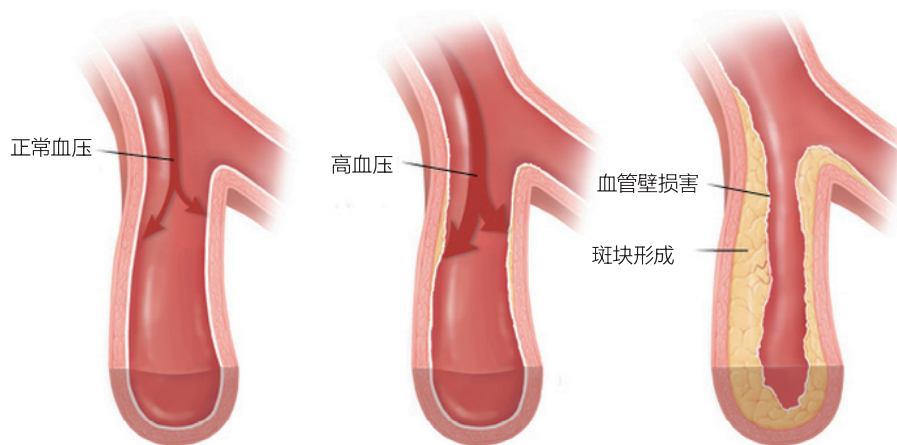


医结合治疗高血压时,可以提高疗效。中医药不仅可以降低西药的肝肾毒害的副作用,而且能保护脏器,还可以消除西药未能解决的一些症状如:头晕、耳鸣耳聋、视物昏花、健忘、失眠、腰膝酸软、尿频等,所以得了高血压一定要记住要“双管齐下”哟!

西医辨病治疗药物

那西药降压药都有哪些?西药降压主要分为7类:利尿剂(氢氯噻嗪、环戊甲噻嗪、速尿)、钙拮抗剂(硝苯地平、氨氯地平)、 β 受体阻滞剂(心得安、氨酰心安和美多心安)、 α 1受体阻滞剂(苯苄胺)、血管紧张素转换酶抑制剂(卡托普利、依那普利)、血管扩张剂(肼苯哒嗪、长压定、哌唑嗪、呱氟啶)、中枢神经和交感神经抑制

剂(利血平、降压灵、盐酸可乐定)。这些药在临床上如何使用呢?一般而言,Ⅰ期高血压病人,症状不明显,一般治疗(包括镇静剂)即能奏效,可不必应用降压药物,必要时用少量作用温和的降压药如利尿剂、复方降压片即可。Ⅱ期高血压病人多需采用两种或两种以上的降压药治疗,如利尿剂氢氯噻嗪和利血平,或再选加酶抑制剂,或肾上腺素受体阻滞剂等。多种药物配合能减少每种药的剂量和对相应脏器的毒害副作用。Ⅲ期高血压病人多需用降压作用强的药物如节后交感神经抑制剂、神经节阻滞剂,如盐酸可乐定、长压定等治疗。要知道,不管哪种西药都或多或少有副作用,所以呀,您还必须了解一下中医药治疗高血压的相关知识呢!

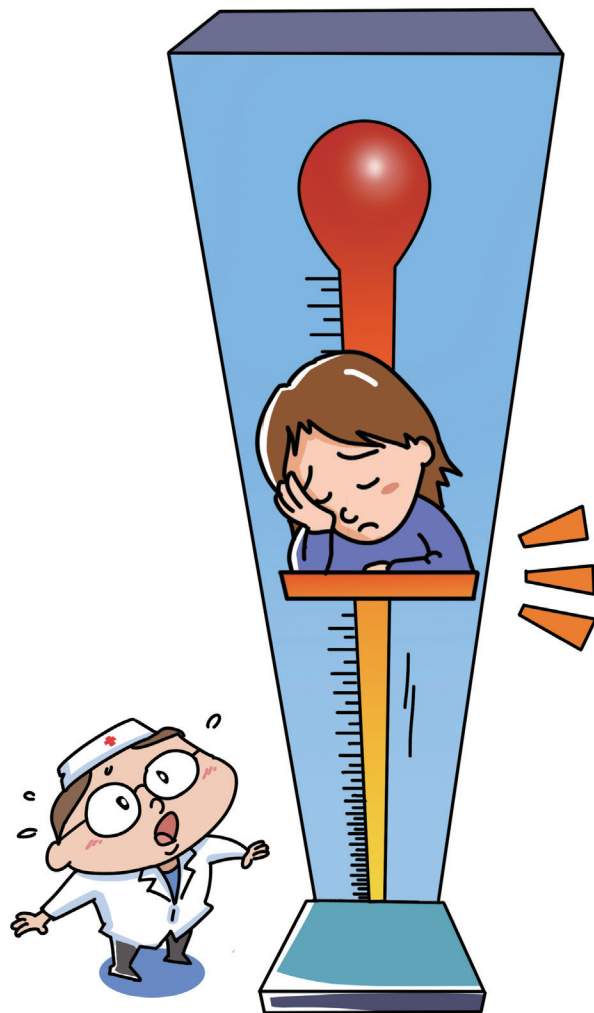


血压高导致血管壁受压，造成血管内膜的溃烂、脂质沉积形成斑块，最终引起血栓

中医辨证治疗药物

中医学认为高血压是多种因素导致机体肝肾气阴亏虚、肝阳上亢、风火痰瘀内生的结果。因此，高血压辨病、辨证治疗应以调节机体系统的阴阳平衡状态，从而达到矫枉调偏的治疗目的。中医治疗高血压主要分为肝阳上亢、痰瘀阻络、气阴两虚三型辨证论治。通过治本不仅改善症状，还能预防高血压的并发症，保护脏器。

肝阳上亢型 如果你患有高血压，经常烦躁易怒，头痛，头晕，失眠，腰膝酸软有凉感，舌红苔黄，脉滑数，尺脉弱等，就应该以天麻钩藤饮为基本方，主要药物有天麻15克，钩藤30克（后下），生决明30克（先煎），川牛膝15克，山栀10克，黄芩10克，杜仲30克，益母草10克，寄生30克，夜交藤30克，茯神30克，川断30克。水煎服，每日1剂，每次150毫升，每日2次。10剂为1个疗程，共治疗1~5个疗程。此方还适合于脉压差正常





黄芩

(=30毫米汞柱)且头重脚轻、肝阳化火化风、上盛下虚的高血压患者。如果服用汤药不方便,还可以服用中成药替代如天麻钩藤颗粒、复方降压丸、牛黄清心丸等。

痰瘀阻络型 如果你患有高血压,并经常头脑昏沉,嗜睡,多痰,心前区刺痛,或头部刺痛,舌暗有瘀斑瘀点,苔白厚腻,脉滑,就应该以涤痰汤加五虫汤为基本方,药用:半夏10克,天南星10克,橘红10克,枳实15克,茯苓30克,丹参30克,菖蒲15克,竹茹10克,甘草6克,生姜10克,大枣10克,全蝎6克,地龙10克,乌梢蛇10克,蜈蚣1条。水煎服,每日1剂,每次150毫升,每日2次。10剂为1个疗程,共治疗1~5个疗程。此方还适合于脉压差较小(<30毫米汞柱)、血脂高、血栓形成、血黏度增高的高血压患者。如果想用中成药替代,可以选用二陈丸合血府逐瘀口服液,或橘红化痰丸合大黄蛰虫丸。

气阴两虚型 如果你患有高血压,并经常气短乏力,口干,腰膝酸软,两目干涩,五心烦热,就应该以杞菊地黄丸为基本方,药用:生黄芪30克,菊花15克,枸杞子15克,熟地24克,山茱萸12克,山药12克,泽泻10克,茯苓10克,丹皮10克,葛根30克,杜仲30克。水煎服,每日1剂,每次150毫升,每日2次。10剂为1个疗程,共治疗1~5个疗程。此方还适合于脉压差较大(>30毫米汞柱)的身体虚弱的高血压患者。中成药可以选用杞菊地黄丸,或左归丸。

通过上述西医辨病与中医辨证相结合的治疗,可以达到降



玉米须



罗布麻



绞股蓝



天麻

治疗高血压常用的中草药有:天麻、绞股蓝、罗布麻、玉米须、黄芩、夏枯草等



压与改善症状优势互补、相得益彰的效果，这样高血压就被我们制服啦！这种内服药物固然重要，但不是唯一手段，如果您不懂得日常调养知识，高血压的“幽灵”还会光顾我们！因此，您还要掌握一套自我调养、防患于未然的方法，这样医患配合才能彻底摆脱高血压的危害！下面让我来教给你一些秘笈吧！

高血压预防与调养 ——日常自我调节保 安康

中医学认为高血压的产生是由情志、饮食、劳倦等多种因素通过一定的机制导致阴阳平衡失调的结果，因而高血压预防与调养就是通过合理安排饮食、运动和情志调适，以达到已病治之、未病防之的目的。

怡情志以和阴阳

高血压患者的心理表现是紧张、易怒、情绪不稳，这些又都是使血压升高的诱因。患高血压朋友可通过改变自己的行为方式，培养对环境的良好适应能力，避免情绪激动及过度紧张、焦虑。当精神压力较大时，应设法向朋友、亲人倾吐、释放，或欣赏轻松愉快的音乐或寄情于花卉之中，从而维持稳定的血压。

适劳逸以平气血

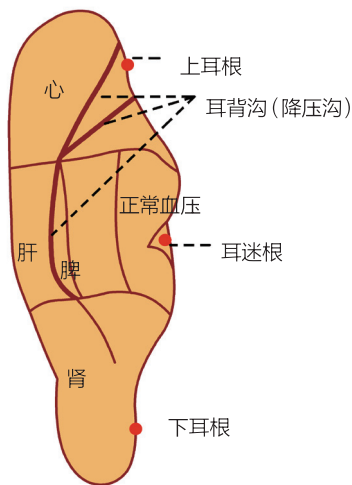
高血压患者在适劳逸方面应掌握三个要点：一是睡子午觉。夜晚11点前一定要睡，且睡前温水泡脚，然后按摩双足心涌泉穴，促进血液循环，按时就寝，有利于调补肾中精气。中午12点小睡半小时至一小时。工作了一上午的高血压病患者在吃过午饭后稍稍活动，应小睡一会儿，老年人也可延长半小时。无条件平卧入睡时，可仰坐在沙发上闭目养神，使全身放松，这样有利于强壮心气并达到降压目的。二是娱乐有节。高血压病患者必须注意的一点是睡前娱乐活动要有节制，如下棋、打扑克、打麻将一般以1小时至2小时为宜，要学习控制情绪，不可计较输赢，否则会导致血压升高。不宜长时间坐在电视屏幕前，也不要看内容过于刺激的节目，否则会影响睡眠，导致血压增高。三是运动有方。现代研究表明，通过运动可以调整大脑皮层的兴奋与抑制过程及改善机体主要系统的神经调节功能，并能降低血黏度，提高血液流变性，改善微循环，降低毛细血管、微动脉及小动脉的张力，调节血液循环，降低血压。还能改善和恢复患者的一般全身状况，减轻应激反应，稳定情绪，抑制心身紧张，消除焦虑状态等。因此，高血压患者可以适当进行气功、太极拳、步行、健身跑等运动。

节饮食以戒高脂

饮食不节是高血压主要诱因之一。在饮食方面主要做到三点：一是少吃盐，因高钠饮食会令血压升高。二是忌肥甘，因油腻食物造成血脂高、血黏度大，容易形成动脉硬化，加重高血压。三是晚餐少，晚餐宜少吃，以免加重胃肠负担，影响睡眠，不利于血压下降；提倡晚餐吃易消化食物，应配些汤类，以避免夜间血液稠，促使血栓形成。四是忌酗酒，因酗酒加重血中湿热，使血黏度增高，是高血压的主要危险因素之一。健康人每日饮酒量以女性不超过一杯、男性不超过两杯为宜。

自按摩以畅经络

人体血压的正常依赖于经脉气血的通畅，如果经络不通，痰湿瘀阻则会加重血压增高。主要按摩的穴位有：风池、太阳

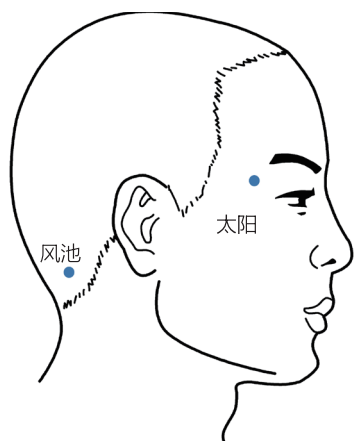


及耳背沟,可助降压和消除症状。操作方法:参照图示,用双手拇指按揉风池穴和太阳穴,顺时针30次,逆时针30次,再用双手拇指指腹从耳背降压沟上部开始从上到下按擦30次,其余四指各置于耳前部起固定作用,直到耳廓发热为止。每天早

晚各坚持做一次,一周即显效,坚持做一个月血压就可以维持正常,不信您试试吧,一定给您一个惊喜!

各位朋友,降压无小事,关键在自己!赶快行动吧! ■

(责编 桑新华)



为了帮助朋友们预防与调养高血压,推荐几款降压食谱

芹菜菊花粥: 芹菜连根120克,菊花末15克,粳米250克。将菊花摘去蒂,上笼蒸后,取出晒干或阴干,然后磨成细末,备用。将芹菜洗净,切成六分长的段,粳米淘净。芹菜、粳米放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后转用文火煮至半成熟,再加菊花细末,继续用文火煮至米烂成粥。再加少许盐和味精,搅匀即成。每日两次,晚餐食用。

醋泡花生米: 花生米浸泡醋中,5日后食用,每天早上吃10~15粒,有降压、止血及降低胆固醇作用。

降压茶: 目前市场上可供选择的降压茶有很多,如补肾降压的杜仲茶、首乌茶、桑寄生茶;平肝泻火降压的菊花茶、决明子茶、罗布麻茶;清心火降压的莲子心茶;化痰消脂的降压茶如山楂茶、槐花茶、葛根茶、绞股蓝茶;利尿除湿的降压茶如玉米须茶等。这些茶通过改善心、肾、肝功能,活血化痰祛湿消脂等作用,可以调节血压,降低血脂,调节血糖,促进尿酸排泄。

其他降压食品推荐: 富含钾的食物可降低血压,如黄豆、番茄酱、菠菜、比目鱼和小扁豆等;富含镁的食物有利于控制血压,如麦片、糙米、杏仁、榛子、菠菜和牛奶等;富含 ω -3脂肪酸的食物有助于降低血压,如金枪鱼、鲭鱼、鲑鱼、鲱鱼;富含 α -亚麻酸的食物有助于降低血压,如核桃、亚麻籽、豆腐、大豆、菜籽油等。富含叶酸的食物有助于降低血压,如菠菜、豆类、芦笋等。



作者简介

马淑然,医学博士,北京中医药大学教授,主任医师,中医基础理论专业博士生导师,中医基础系副主任,中医基础理论课程负责人,北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》审稿专家,国家中医药管理局职称考试命题组专家,国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家,深圳电视台《食客准备养生堂》特聘专家,湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间:北京中医药大学国医堂周二下午、周日晚上。