

高血壓的穴道指壓保健

人們一談起高血壓，便會很快連想到中風，半身不遂後遺症。的確，患有高血壓的人，不能掉以輕心，一不小心，有可能一臥不起，毀了自己的健康，也毀了全家人的幸福。

高血壓的形成

高血壓是以動脈血壓升高，特別以舒張壓持續升高為特徵的全身性慢性血管疾病，又稱原發性高血壓。好發於中老年人。但因為工商業的進步，生活的緊張、忙碌，加上飲食過分豐富，高血壓的年齡已有下降的趨勢。因高血壓而中風的病患，也會發生於40歲左右，其殺傷力可謂不小。

由於三餐飲食多為肥膩厚味，美酒佳餚，缺少蔬菜水果的調配，膽固醇、血脂肪偏高的情況下，血管壁漸漸變狹，如果再有緊張、易怒的個性，則更易使血壓上升，要是再喝酒、暴怒，則可能會發生中風的悲劇。

中醫的理論，認為患有高血壓的人，平素肝陽亢盛，肝火過旺，腎水不足，不能涵木（肝）。因此高血壓患者常易動肝火，且伴有口苦、口乾、頭暈、

頭痛、頭脹、耳鳴、失眠或無力的症狀。

高血壓的治療

1. 患有高血壓的人，平常三餐飲食，必須控制得宜，由口味厚重，肥膩食物，改食清淡食物為宜。由於生活緊張、忙碌、睡眠不足的人，常以喝咖啡或喝茶來提神，但相對的，也刺激心臟血液循環加速。長期之下，增加心臟的負荷力，因此咖啡、茶、酒等刺激品亦宜減少。睡眠要充足，不能熬夜，經常熬夜的人，肝腎功能易受損。

2. 肝火過旺，肝陽亢盛而常出現口苦咽乾的人，宜喝些清涼解渴飲料或食物，如常喝菊花草、決明子茶，都有清肝火、降血壓的作用。如常有頭昏、頸部僵硬的人，則宜請教醫師，調配藥方，中藥可服些滋陰潛陽、活血化瘀的藥物，以祛除頭痛、頸部僵硬的症狀。

3. 穴道指壓—平常所做穴道指壓，每天持之以恆，可達到滋腎健脾，平肝熄風（即降血壓）的效果。

穴道指壓自我保健法

請將85年1月份至7月份的有關穴道指壓綜合應用，由於前幾篇都已陳述穴道位置、手法，現只將步驟列述於下：

1. 揉印堂
2. 按揉太陽穴
3. 分推前額
4. 按揉百會
5. 按揉風池、天柱
6. 揉膻中
7. 摩中脘
8. 揉氣海
9. 拿按曲池
10. 按揉足三里
11. 按揉三陰交
12. 揉太溪
13. 揉太沖

如此由1至13頭部、頸部、胸腹部，到手、足穴道，多已全面顧及，手法宜輕，此種自我指壓、推拿，可以調整機體功能，使過高血壓逐漸降至正常，且可以改善頭痛、頸部僵硬；手足麻木的症狀，但是如果血壓急劇升高，病人自覺全身無力，頭痛加劇，則須趕緊送醫治療，以防發生腦血管意外。

□

關於肥胖.....

體重與健康有密切的關係，體重過重除外表不雅觀之外，更重要的是引起糖尿病、高血壓與腦心血管疾病等慢性病。成年人的理想體重算法是以「公尺」為身高的單位，而理想體重=身高×身高×22，但可加減10%均是在理想體重範圍內，但通常年輕人可採下限（即減10%），中年以上者可採上限（即加10%）。

另外一個簡單來判斷是否有肥胖的方法是：如穿寬鬆的衣服，看起來還是太胖，那真的是太胖；如穿較緊身的衣服，才看得出胖，那是有點胖；如洗澡時，才能看出胖，只是略胖或還好。

另外，要注意多胖出來的位位置在那裡，許多研究發現腰圍與臀圍之比率（Waist/Hip ratio）與心血管疾病之罹患率成正比，男性之比率在1以上屬高危險群，0.85以下屬理想；女性0.85以上屬高危險群，0.72以下屬理想，因此特別小心「肥肉」不只堆積在腹部。

在談如何減重之前，首先要強調「健康」的重要性。我們可以把「健康」比喻成「1」，而其他一生所追求的金錢、房子、汽車、丈夫（妻子）、兒女、學位、地位、名聲、朋友等，皆為「0」，先有了「1」之後，當你有愈多的「0」，也許你的人生就愈豐

盛，可是當你失去了「1」，縱使有再多的「0」，加起來還是「0」，因此不論你是為了什麼動機而減重，首要記住，絕對不可以為此而失掉「健康」。不然，你不僅什麼也得不到，還要失去更多。

成年人的減重原則大致是每週減0.5~1公斤，可在每天早上起床，上過洗手間後秤體重，如果體重減不下來，就是吃得太多。有人說喝白開水也會胖，那是騙人的，熱量不可能會無中生有，只要熱量攝取得夠低，而又沒特別內分泌異常的問題，則體重一定會降下來。但如果是正在發育中的兒童或少年，除非胖得太過份，否則一般不贊成減重，只求不再明顯增重即可。因為小孩的身高不斷在增加，相對地，已經在減重了。

減重的方法，第一是大幅縮減每天飲食中熱量較高的食品，而其他的食品要均衡的攝取，不要偏食，如果體重仍減不下來，即是總量攝取太多，因此總攝取量必須降下來，這時可考慮多攝取一些膳食纖維較高的食品來提升飽足感。另外要加上毅力，只要量降得夠低，體重一定會降下來。如果所減少的攝食量佔原總量的三分之一以上，可能要補充些礦物質和維生素，或請教營養師。

現在有許多肥胖兒童，目前可能看不出有問題，但過了中年以後，如果體重持續過重，可能會有許多健康的問題出現。肥胖兒童最大的原因，普遍是喝了多糖飲料，及攝取過多的油炸食品等，另一個大問題是電視看太多，而運動太少。

坊間有種減重的方法是採「高蛋白質減肥法」即可盡情的吃肉、魚、蛋等含蛋白質和脂肪的食物，但不可吃米飯或麵類含碳水化合物化的食物，如此，過不久體重就會降下來。這種方法很被肥胖者所歡迎，因為會肥胖的人，幾乎都是「好吃」，而這方法可吃好吃的高蛋白質和高脂肪的食品，而又不必吃較沒味道的碳水化合物，正合他們的心意，又可減肥，真是一大福音，但採用此法減重者，只看到「結果」，卻不知「過程」的原理。

我們須明白，我們的血液和體液的酸鹼度必須維持在PH=7.35，如下降至6.8（太酸）或上升至7.8（太鹼），都可能會致命。如我們大量攝取蛋白質和脂肪這類酸性食品，則會造成「酸中毒」而瘦下去，所以這種減肥法又稱為「病態減肥法」。

（中華民國營養學會提供）