



研究顯示，多攝食含有較多不飽和脂肪的魚肉、大豆、海帶、芹菜、芭樂等降血脂、血壓之食物。

平日定期量血壓，飲食則限制高鹽分、醣類、脂肪、刺激性食物，鬆弛身心，祛除緊張精神，維持平靜生活步調，因為精神緊張與動脈硬化都是誘發高血壓的原因之一，所以充足的睡眠、平日輕鬆的運動、注意保暖不受寒冷侵襲、避免用力排便、易怒、洗三溫暖，多攝食含有

較多不飽和脂肪的魚肉、大豆、海帶、山楂、芹菜、洋菜、芭樂，都是具有降血脂血壓之

食物，當西方醫學把高血壓降至正常時，患者應以中醫治其本，如此才是治癒高血壓的根本辦法。

# 防治高血壓的根本辦法

**四**十歲以上的人必須定期量血壓。正常男性的血壓值，收縮壓及舒張壓分別不得高於140與90mm以上，女性不得高於130與80mm以上，若其中有一項超過即為高血壓。罹患高血壓初期無自覺症狀，高血壓是現代人常罹患的高危險疾病之一，隨著生活水準的提高，攝食高熱量、高蛋白的精緻飲食，以及工作、環境壓力過大引起。高血壓也是罹患心血管疾病、腎臟病的危險因子，高血壓與心肌梗塞、腦中風、腎臟病有著密切的關係。高血壓病人常見的頭痛、後腦脖子僵硬多是膽固醇、三酸甘油等瘀積的現象，手指麻木、耳鳴乃腦血管動脈硬化，血液循環不良及壓迫神經。若兼見胸悶、胸痛、呼吸不順暢，多屬心臟冠狀動脈狹窄及硬化的情形。

## 影響血壓升高的因素

現代生理學則認為血壓的控制由神經總樞鈕--大腦皮質經視丘下部直接調節穩定血壓的血管舒縮中樞，一旦中樞神經過度緊張，敏感的大腦皮質便發生反應，而降低控制直接調節穩定血壓的血管舒縮中樞，引起動脈微細血管興奮，以致發生痙攣性收縮、脈管狹窄、血流快速、血壓升高，因此造成高血壓；又因血管老化變窄，而血液無法完全滲入，久之，血管與神經因缺乏血液的供養逐漸失去柔軟伸縮自如的彈力，血管壁內又因飲食中的多種維生素、礦物質和脂肪、蛋白質、醣類...超過人體所需而瘀積於血管之中，變成有害物質，在中國醫學中稱之「血瘀」，或稱「血毒」，所以必須有較

強的壓力，讓血液流到全身，如果血液無法循環到各組織細胞的時候，組織細胞就會發生缺氧與營養而壞死，或者引起病變。

因全身動脈微細血管收縮時，腎臟小動脈亦發生收縮硬化，腎臟本身血液循環也就發生障礙，如果腎臟內的血液循環受到阻礙，腎臟本身即分泌一種高血壓蛋白酶的賀爾蒙，此種賀爾蒙流到血液裏，血壓更為增高，血液又可流到各組織細胞，因此各組織就不會壞死，此為腎臟動脈引起的高血壓。

人在恐懼、緊張、憂鬱、惱怒，腎臟上方的副腎上腺就會立刻分泌一種腎上腺素，使動脈收縮血壓升高，在中國醫學中也認為喜、怒、憂、思、悲、恐、驚等七情干擾精神情緒的穩定，七情會使五臟受傷，如

「恐傷腎」、「怒傷肝」。肝腎在受到精神緒的影響下會使肝陰、肝陽、腎陰、腎陽失去平衡，尤以對腦、心、腎的影響最大。

## 高血壓的四種基本証型

治病必求其本，高血壓中血壓升高和各種自覺症狀，是病之標，而導致血壓升高並出現各種症狀的原因即是本病之本，而其原因乃所謂陰陽離濟，因此治療重點必須放在調理陰陽方面，而不是只專注於降低血壓，但標本是相對的，又是可以互相轉化的，所以臨證當根據證情的不同，或標本兼治，或先治標後治本，以達到治本的目的。

傳統中醫此病歸納屬「肝陽上亢」或「陰虛陽浮」所致，形成高血壓的主要原因如下：

### （一）肝陽上亢型：

以堅實型體質者發病為多，或由怒氣傷肝、氣鬱化火所致。常見頭脹，目眩，頭痛，目赤面紅，急躁易怒，口舌便秘，尿黃赤，舌苔黃，脈弦數有力或兼滑等證。治宜涼血瀉火，平肝熄風。選方「加味鎮肝熄風湯」。

### （二）陰虛火旺型：

身體陰虛，或久勞傷陰，或久病耗陰而致肝腎陰虛，肝陽偏亢，致肝風內動而發病，即所常見工作壓力

過大，目眩眼花，頭重腳輕或偏頭痛，心煩易怒，失眠多夢，手顫抖，手腳心發熱，入夜口乾，舌紅，苔薄白或無苔，脈細數等證。治宜育陰潛陽，柔肝熄風，選用處方「天麻鉤藤飲」。

### （三）腎陰虧虛型：

多由先天不足，後天勞傷過度致腎精虧耗，也就是身體虛弱但工作過了頭忘了休息。主要症狀為頭暈目花，頭內有空洞感，腦轉耳鳴，記憶力減退，腰肢酸軟，精神萎靡，易倦怠，舌紅，脈細無力，兩尺脈弱。治宜滋腎填精，養肝熄風。方選「杞菊地黃湯」。

### （四）痰濁上犯型：

身體肥胖或嗜食肥甘者，也就是肥胖中廣型，也可說是蘋果型身材，積濕生痰，痰濕壅盛，致肝風挾痰上擾而發病，常見頭脹且重，眩暈，胸痞滿悶，少食多寐（愛睡），嘔惡痰涎，舌苔白膩，脈弦滑有力。治宜化痰降濁，健脾潤肝。方選「加味溫膽湯」。

## 注重日常的保養

以上四種基本證型常混合出現，既可互相影響又可互相轉化，故臨病時必須靈活運用。

血壓過高對身體都有不良影響，建議患者可選用中藥鉤藤、川七、丹參、天麻、山楂、決明子、當歸、

芍藥、柴胡、白朮、茯苓、甘草、薄荷、丹皮、梔子，互相選用搭配成藥膳茶飲對高血壓有莫大的療效。

血壓升高之時有中風之虞，患者應靜坐或躺臥或頭置冰枕或以冷水浸濕毛巾，雙腳置於溫熱水中，同時立即服用三黃瀉心湯，或黃連解毒湯加大黃，約三十分鐘血壓後即開始下降，不適症狀也就逐漸減緩消失，如若中藥方劑一時難找，則用針或尖銳物在火上燒過消毒後，刺雙手十指指尖處，在每指刺破處擠出如一粒米左右之血液稱為「十指放血法」或加刺雙腳足心之「湧泉」穴，此法可緩解急性症狀，穩定後立即找醫師就診。

平日定期量血壓，在飲食則限制高鹽分、醣類、脂肪、刺激性食物，鬆弛身心，祛除緊張精神，維持平靜生活步調，因為精神緊張與動脈硬化都是誘發高血壓的原因之一，所以充足的睡眠、平日輕鬆的運動、注意保暖不受寒冷侵襲、避免用力排便、易怒、洗三溫暖，多攝食含有較多不飽和脂肪的魚肉、大豆、海帶、山楂、芹菜、洋菜、芭樂，都是具有降血脂血壓之食物，當西方醫學把高血壓降至正常時，患者應以中醫治其本，如此才是治癒高血壓的根本辦法。 ㊟