

樂齡朋友高血壓

高血壓是最常見的心血管疾病之一，尤其在中老年人群。高血壓跟高膽固醇一樣會靜悄悄地發生，因為高血壓沒有什麼明顯的病徵。但它可引致心臟病及中風等嚴重疾病。根據政府統計處的調查顯示，經西醫朋友確診為高血壓的患者數目由 2008 年的 9.3%，上升至 2014 年度的 12.6%，可想而知，高血壓實在是一個不容忽視的問題。

高血壓是指臨床上收縮壓或舒張壓增高，臨床上又可分為原發性高血壓和繼發性高血壓。高血壓分為原發性高血壓或繼發性高血壓。約 90 - 95% 的病例為"原發性高血壓"，即沒有明顯病因的高血壓。其餘 5 - 10% 的病例由影響腎臟、血管、心臟或內分泌系統的其它病症引發（繼發性高血壓）。通常高血壓患者會表現為有頭痛（尤其是後腦勺痛及早上頭痛），並有頭暈、眩暈、耳鳴、視覺改變或暈倒發作，但有些人症狀相對輕微，所以不自覺。高血壓的病情複雜，病機病因不明，往往高血壓患者都選擇長期服用高血壓藥以改善症狀。

中醫認為高血壓是一種身體臟腑失調的症狀表現，不單純的只說高血壓。高血壓的發生與先天體質異常、長期精神壓力、情志影響、飲食失節，以及內傷虛損有關。而由於高血壓有頭痛（尤其是後腦勺痛及早上頭痛），並有頭暈、眩暈、耳鳴、視覺改變或暈倒發作等症狀，所以多歸納於「眩暈」「頭痛」等範疇。《內經》云：「諸風掉眩，皆屬於肝」，「髓海不足，則腦轉耳鳴，脛痠眩冒，目無所見。」所以病位多與肝、腎有關，而婦女更與衝任失調有密切關係。在中醫臨床辨症之中，一般常見之分型如下：

一、腎精不足型

症狀：眩暈，精神萎靡，腰膝痠軟，或遺精，滑泄，耳鳴，髮落，齒搖，形瘦，咽乾，頭痛。

食療：黃精杞子烏雞湯

用料：黃精 2 兩，女貞子 5 錢，厚首烏片 1 兩，烏雞 1 隻，生薑 2 片，黑棗 4 枚，瘦肉 2 兩，鹽少許。

製法：先將竹絲雞去內臟、頭、腳及斬件洗乾淨，用滾水漂洗軟淨，餘下的材料洗淨，將洗淨的材料放入瓦煲，內加入清水 12 碗，大火煲滾改用慢火，煲 2~3 小時，加鹽調味，即可飲用。

功用：益氣補血，助陽生精。

註釋：烏雞性平、味甘，滋陰清熱、補肝益腎，是補虛勞、養身體的上好佳品。藥理研究顯示烏雞內含豐富的黑色素，蛋白質，維他命 B 雜等 18 種氨基酸和 18 種微量元素，其中煙酸、維他命 E、磷、鐵、鉀、鈉、氨基酸等的含量都比普通雞肉高。黃精補腎潤肺，益氣滋陰，藥理研究表示黃精可防止動脈粥樣硬化，不僅延緩衰老，還有助減低心血管疾病的發生的機率；杞子益精明目，滋補肝腎，其中枸杞多糖有助防止高血壓形成。紅棗滋陰補陽，兼能補血，其維生素含量非常高，有“天然維生素丸”的美譽；生薑與紅棗相伍能調和榮衛。

二、氣血虧虛型

症狀：眩暈，動則加劇，勞累即發，神疲懶言，氣短聲低，面白少華，心悸失眠，胃口不佳，體倦乏力。

食療：五指毛桃元肉竹絲雞湯

材料：竹絲雞一隻，龍眼肉 5 錢，當歸 4 錢，五指毛桃 5 錢，生薑 4 片，紅棗 4 枚，鹽少許。

製法：先將竹絲雞去內臟、頭、腳及斬件洗乾淨，用滾水漂洗軟淨，餘下的材料洗淨，將洗淨的材料放入瓦煲，內加入清水 12 碗，大火煲滾改用慢火，煲 2~3 小時，加鹽調味，即可飲用。

功效：補益氣血，健運脾胃。

註釋：五指毛桃益氣補虛，健脾化濕；當歸補血活血並能止痛，現代藥理顯示當歸有抗血小板凝集和抗血栓作用，並能促進血紅蛋白及紅細胞的生成，有抗心肌缺血和擴張血管作用；龍眼肉補益心脾，養血安神，現代藥理顯示龍眼肉有抗衰老作用；生薑與紅棗相伍能調和榮衛。

三、肝陽上亢型

症狀：眩暈，耳鳴，頭脹痛，易怒，失眠多夢，腰膝痠軟或見口苦，面赤，便秘。

食療：天麻川芎九孔瘦肉湯

材料：天麻 4 錢，川芎 4 錢，鮑魚（連殼）6 隻，瘦肉半斤，鹽少許。

製法：先將豬瘦肉洗淨用滾水漂洗乾淨，鮑魚略沖洗，將所有材料放入煲內，加入清水 7 碗，大火煲滾，改用慢火煲 2 小時，加鹽調味，即可飲用。

功效：滋陰潛陽，鎮肝熄風的功效。

註釋：天麻既息肝風，又平肝陽，現代藥理顯示天麻有降低外周血管和冠狀血管阻力，降壓，減慢心率及鎮痛作用，另外天麻多糖有免疫活性；川芎活血行氣，祛風止痛，能上行頭目，下入血海，為血中之氣藥；鮑魚平肝潛陽，解熱明目；《食療本草》記載，鮑魚「入肝通淤，入腸滌垢，不傷元氣。壯陽，生百脈」。而鮑魚的外殼名為石決明，是一種常用中藥，有清肝明目、平肝潛陽之功，「久服，益精輕身」

中老年人群不論有沒有高血壓都宜從飲食以及日常生活着手預防，在日常飲食中注意飲食均衡、適量運動，適當參加體育鍛煉如散步、太極拳或八段錦等有助降低血壓水平，為控制病情的「靈丹妙藥」，切記不要強而為之。重點在於勞逸結合，規律生活，避免過度勞累，飲食有節。