

高血壓(電台 20210422)

1. 何謂高血壓？

中醫對高血壓 主要是以身體的症狀種種表現來定義，主要歸屬於中醫的“頭痛”、“眩暈”等疾病範疇進行辯證論治，現代是以動脈血壓升高為特徵的臨床綜合症，在血壓升高的同時伴有心臟血管，腦部和腎臟等器官的功能性或器質性的改變，用數據作為標準，即是指血壓持續或在三次不同的日子測定收縮壓大於 140 舒張壓大於 90，那就是高血壓。

由於高血壓是血壓處於高水平的一種慢性疾病，嚴重可致中風，冠心病，心臟衰竭，慢性腎病，甚至提早死亡年期。

據香港衛生署 的人口健康調查顯示 15 至 84 歲人士 在身體檢查時發現有高血壓的總患病率為 27.7%

2. 中醫對高血壓的發病原因 和對什麼經絡臟腑有關係？

中醫認為肝陽上亢和肝腎虧虛，是高血壓發病主要的病理環節，高血壓的發病原因，中醫認為有三種，情志失調、飲食不節、腎虛。

肝在五臟之中一個重要的工作就係調暢情志，如果平日容易惱怒，緊張，憂慮，抑鬱太過，肝就會失去調暢的功能，而且肝氣鬱結時間耐咗，就會容易化火上衝，引致肝陽上亢，引致高血壓。

中醫也明白指出飲食是高血壓發病的一個重要因素 平日過食甘肥厚味或飲食太過濃味，過鹹或是飲酒無度的人，也會傷及脾胃功能，導致人體的水液代謝失常，化為痰濕，誘發高血壓的危險幅度就會大大提高。

另外一些人在青壯年時期，房事不節，縱慾過度也會造成腎精耗損，這些人老年的時候就會因為腎虛而誘發高血壓。

3. 坊間有說高血壓 不是同一種病發原因，中醫有什麼不同辨證呢？

無論是哪一種疾病，其實都會有各式各樣的症狀出現，例如高血壓常常會出現頭昏，頭痛，眩暈，胸悶等症狀，所以我們必須要以身體狀況，病人年齡，性別，乃至發病原因去綜合分析，才可以確定類型和性質。

中醫學的辨證論治，就是我們的醫學精髓，如果在不同病人發現同一種症狀，我們也必須要從病原的根本了解，才能對於高血壓的治療上 有一個根本性的治療，

在臨床上我也看見有很多這樣的個案，只對高血壓大量使用降壓藥物，意圖直接降低血壓，這種治療方法就單純只是降壓治療，不能夠鞏固療效，一旦停藥，血壓立即回升，

中醫在臨床上我們會根據臨床表現和辨清病理變化，一般會將高血壓病分為幾個證型進行論治，有肝陽上亢型，陰虛陽亢型，腎精不足型，陰陽兩虛型，痰濕內蘊型。

4. 在生活上有什麼預防的方法呢？

大部分高血壓成因無法確定，一般高危因素會令人較容易患上高血壓，包括攝取過多鹽份，身體過於肥胖，或久坐久臥，缺少運動，吸煙，飲酒過量，睡眠不足，壓力過大或有高血壓家族史，年齡年長人士也有發病的可能性，一些特定的人也會可以確定病因例如患有腎病，內分泌失調或某些藥物服用長期病患者。

預防方法當然最好是平常生活著手，均衡飲食，減少攝取鹽份，保持正常的體能活動和保持適當的體重，避免吸煙，飲酒，學習自我舒緩壓力，也有預防高血壓的效果。

5. 服藥中的老人家，除了服藥，還有沒有什麼方法，可以對高血壓有幫助呢？

在臨床上我們經常會遇到的病人，他們也是除了服用降壓藥，也有一大堆其他的治療藥物，所以都會尋求一些另外的治療方法。

其實中醫對於身體的經絡系統是有相當的研究應用，所以我們可以提供針灸推拿，藥劑外敷，或沐浴浸洗，也會是一些很有療效的方法。

舉例 推拿按摩我們可以按摩頸後的風池穴，手背的合谷穴和小腿前的足三里穴，按壓至酸痛也有一定效果。藥劑外敷，我們可以用川芎、吳茱萸 混合打粉，以 5 至 20 克，敷在臍上神闕穴，已膏布固定，每天換藥 3 次，療效也很顯著。另外，我們也可以用杭白菊，放於浴盆作花浴，浸洗皮膚也有芳香醒腦降壓寧神的功效。

6. 有沒有一些對高血壓有幫助的食療呢？

一般在平常生活當中我們以湯水作為調養，效果是相當理想的，以下我會分開各類證型，舉一些湯方給大家來調養

1. 肝陽上亢型

症狀 頭暈脹痛、眼痛耳鳴、急躁易怒、眼紅面赤、口乾口苦、睡眠多夢

建議方劑 天麻平肝湯

材料 明天麻 25 克，鉤藤 20 克，生石決明 20 克，川牛膝 15 克，杜仲 10 克，茯神 15 克，豬展肉 500 克

功效 平肝潛陽，調降血壓

2. 陰虛陽亢型

症狀 頭脹頭痛、頭重腳輕、煩躁易怒、失眠健忘、耳鳴耳聾、腰膝酸軟、口乾目赤、視物模糊

建議方劑 杞菊滋陰湯

材料 生地黃 25 克、山萸肉 15 克、淮山藥 15 克，黑枸杞子 10 克、玄參 10 克，鱉甲版 30 克、豬展肉 500 克

功效 滋陰潛陽，調降血壓

3. 腎精不足型

症狀 眩暈耳鳴、失眠多夢、腰腿酸軟、頭痛煩熱

建議方劑 地黃養精湯

材料 熟地黃 20 克、山萸肉 15 克、淮山藥 15 克、雲茯苓 10 克、杜仲 10 克、生龜版 30 克、淮牛膝 10 克、菟絲子 10 克，豬展肉 500 克

功效 滋補腎精

4. 陰陽兩虛型

症狀 頭暈眼花、耳鳴、腰酸腿軟、面色無華、精神疲倦、乏力、夜間多尿、手腳冰冷

建議方劑 補養壯腎湯

材料 熟地黃 15 克、山萸肉 15 克、淮山藥 15 克、肉桂 5 克、桑寄生 10 克、巴戟 10 克，金狗脊 10 克、豬脊骨 500 克

功效 育陰助陽

5. 痰濕內蘊型

症狀 頭目眩暈，頭重，噁心，食慾不振，胸悶，身體重困，肢體麻木

建議方劑 祛痰平肝飲

材料 蒼術 25 克、白朮 25 克、天麻 20 克、茯苓 15 克、生薑 5 片、炙甘草 9 克、大棗 3 粒、橘紅 20 克、瘦肉 500 克

功效

由於高血壓乃是證型多變的症狀病疾病，最好還是請教中醫師為最穩妥的做法