

关注心血管健康

高血压防治  
简易手册

本报记者 王 迪

高血压是全球也是我国患病率第一的心血管疾病,被称为“隐形杀手”。如何防治高血压? 北京中医药大学东方医院脑病二科主任医师金香兰、北京中医药大学东方医院心内科副主任医师李岩为大家总结了一份高血压防治手册。

如何判断是否得了高血压

金香兰介绍,理想的血压值是:收缩压(高压)<120mmHg,舒张压(低压)<80mmHg。如果血压在120/80~139/89mmHg之间,则属于“比正常血压高,但还不算病”的状态。如果出现以下两种情况,就说明自己得了高血压。  
在诊室测量:在没有使用降压药的情况下,非同一天测量出3次血压≥140/90mmHg,就能确诊高血压。  
在家测量:3次血压≥135/85mmHg即为高血压。  
金香兰表示,高血压患者临床表现各异,常见症状有头晕、头痛、耳鸣、失眠、乏力,有时甚至出现胸闷、心慌等情况;妊娠期高血压可能会出现蛋白尿、水肿症状;更年期高血压可能会出现腰膝酸软、四肢浮肿等症状。  
一些高血压患者并无典型症状,甚至血压很高也无不适感,这类人群更要小心警惕。无症状不代表升高的血压不损伤身体的器官,长期高血压可能引发冠心病、心肌梗死、心力衰竭等时刻危及生命的并发症,还会造成肾脏损害、眼底损害等。

哪些人群易患高血压

李岩表示,高血压是可防可控的疾病,准确的测量血压是控制血压的先决条

高血压患者如何合理用药

件。他建议大家在日常生活中有测量血压机会时都应该测一测,特别是以下11类人群,建议定期测量:有高血压、冠心病等心脑血管病家族史的人;长期食盐过多、口味较重、经常吃外卖或在外应酬的人;长期吸烟的人;超重、肥胖的人;酗酒的人;缺乏运动、长期伏案工作的人;精神紧张、压力大的人;经常熬夜、失眠的人;时常感觉头晕、头痛、脖子不舒服、记忆力下降的人;体检或偶测血压升高的人;30岁以上的人。

中医特色疗法优势多

金香兰介绍,在药物治疗的基础上,患者还可配合穴位按摩、中医导引术、中药代茶饮等中医特色疗法加以辅助。  
**穴位按摩**  
**头部按摩** 按摩百会穴(位于头顶正中线与两耳尖连线的交叉处)、三焦经、胆经区域。将两手虎口相对分开,放在耳上发际、食指在前,拇指在后,由耳上发际推向头顶,两虎口在头顶上会合时将发上提,稍用力反复推发10次。  
**足底按摩** 按摩涌泉穴(位于足底部,约当足底第2、3脚趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上)、太溪穴(位于足内侧,内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处)、昆仑穴(位于足部外踝后

日常养护

李岩介绍,高血压是一种生活方式病。防治高血压,日常生活应该注意以下几点,并加以坚持。  
**合理膳食,限制钠盐** 高钠可使血压升高,因此要限制钠盐的摄入。饮食应尽量清淡,减少摄入富含油脂和高糖的食物,限量使用烹调油,多吃蔬菜和水果,少吃快餐、外卖。  
**控制体重** 肥胖容易导致高血压,应尽量控制体重在合理范围内。  
**禁烟限酒** 研究发现,戒烟限酒有助于降低血压。  
**适当运动** 高血压患者应养成运动的好习惯,但不适合进行剧烈运动,运动的形式可以根据自己的爱好灵活选择。  
**充足睡眠** 熬夜容易引起内分泌紊乱,是造成血压高的一个重要原因,建议每天晚上11点前睡觉。  
**控制情绪** 学会自我减轻精神压力,保持心态平衡。

“9+1”法  
调理失眠

②食疗

中医讲究药食同源,俗话说“药补不如食补”。饮食不节是导致失眠的一个重要因素。吃少、吃多、吃偏,或致气血不足,或致痰湿内阻,都会造成心神不安。《黄帝内经》讲:“五谷为养,五畜为益,五果为助,五菜为充。”均衡营养、合理膳食是保证气血充足和畅通的前提。  
**③足疗**  
足疗即按摩足部。足部被称为“全息器官”,且远离心脏,处在气血运行的末梢。足疗可以促进血液循环,加上足部有一些与睡眠关联密切的穴位,故可起到调理失眠的作用。  
**④穴疗**  
穴疗包括点穴、耳穴压豆、艾灸和针刺。点穴时主要采取泻法,通过在穴位上给予外力让经络畅通。经络通则气血通,气血通则阴阳平衡。在辨证点穴的基础上,辅之耳穴压豆和艾灸,效果更佳。  
**⑤气疗**  
气血同源,气是构成和维持人体生命活动的基本物质。《难经·八难》说:“气者,人之根本也。”《类经·摄生类》说:“人之有生,全赖此气。”睡眠质量不高和失眠者,有条件的可选择到空气清新、氧含

量高的地方居住一段时间,更好地吸收大自然清气,也可以每天练习半小时吐纳呼吸法。  
**⑥音疗**  
中医认为,五音宫、商、角、徵、羽对应五脏,适合的音乐疗法可对调理失眠具有积极作用。可选择《军港之夜》《平湖秋月》等乐曲。乐曲的选择要因人而异,感觉能让心沉静下来的就是适合自己的。  
**⑦色疗**  
中医认为,五色入五脏,不同的颜色对身体的不同脏腑有修复和治疗作用,现代研究也发现人体对不同颜色的反馈不同。如红色是刺激色,它可以提高机体温度,促进血液循环,失眠者尽量避免;白色能够清除消极情绪,让人变得宽恕和接纳;黑色是保护色,可以帮助特别敏感的人安静下来;黄色给人温暖的感觉,有助于平衡整个肠胃系统,但过多会让人产生焦虑;绿色是镇静的颜色,主宰平衡,让身、心得到休整,有安神的效果;蓝色是最为沉静的颜色,具有镇静的效果,能安静人心,起到冷却和放松的作用。此外,紫色也有助于改善睡眠,还有研究发现浅蓝和绿色具有抗焦虑的效果。健康人和失眠患者的卧室布置和配

饰都要考虑色彩对睡眠的影响,失眠者还可以通过在画板上涂抹令人舒缓的颜色来助眠。  
**⑧香疗**  
五味入五脏,特别是芳香药物大多具有芳香走窜、疏理气机的作用,而经络是气血运行的主要通道。芳香类药物可以帮助经络运行气血,营养全身,抵御外邪等。也可在枕边可摆放切开的苹果、橘子、橙子等,让清新果香帮助入眠。  
**⑨动疗**  
适当运动是调理失眠的最好形式。因气血虚而失眠者,可通过运动提振阳气、促进气血生成;因气血瘀滞而失眠者,可通过运动促进气血循环、疏通气郁或血瘀。动疗要因人而异,动静结合。气虚阳虚不宜运动量过大,阴虚火旺不宜多汗。徒步有氧运动效果最为明显。

中药内服

中成药丸或汤剂在调失眠中具有重要作用,心脾两虚基本方为归脾丸合甘麦大枣汤,肝郁化火基本方为丹栀逍遥丸,阴虚火旺基本方为黄连阿胶汤或六味地黄丸,痰热内扰基本方为黄连温胆汤,心胆气虚基本方为安神定志丸,胃气失和基本方为平胃散合半夏秫米汤,心火炽盛基本方为导赤散或龙胆泻肝汤,阳虚失眠基本方为桂枝甘草龙骨牡蛎汤。在此基础上辨证施方,配合上述9种方法可共奏安神之功。  
(谢继炯)

养生版征稿启事

本版旨在向广大读者介绍中医养生保健知识,自开设以来深受广大群众的喜爱,具有很强的实用性和指导性,现就本版部分常设栏目进行征稿。

常设栏目

**养生大讲堂:** 阐述中医学基础理论,解读中医药经典,讲解中医各种诊疗及养生方法。  
**关注疾病日:** 分为世界疾病日和全国疾病日。内容主要针对某一疾病,从其特点、中西医认识、预防及预后等各方面展开介绍。  
**名老中医养生观:** 国医大师、名老中医的养生长寿经验,附相关照片。  
**节气养生:** 根据二十四节气的节气特点,结合古代医籍中的养生观点,阐述节气养生注意事项和具体做法。  
**家庭小药箱:** 主要介绍常用中成药的出处、成分、工艺、功效、使用宜忌等,帮助读者正确选择中成药。  
**儿童保健:** 介绍小儿养生保健常识及小儿常见病的预防、治疗、护理、预后等。可从中成药选择、小

儿推拿、艾灸、饮食、起居、运动、生活护理等角度来阐述。  
**女性养生:** 介绍女性养生保健常识及女性常见病的防治、日常养护等,包括产前后、孕期、月经、乳腺类疾病等,以及美容养颜知识。可从药膳、膏方、推拿、艾灸、饮食、起居、运动等角度来阐述。  
**男性健康:** 介绍男性养生保健常识。包括男性日常养生保健常识以及男性常见病的保养、预防、预后等。  
**长寿之道:** 介绍长寿老人的养生保健经验以及心得体会。  
**名人养生经:** 介绍古今名人独到的养生保健经验。

我的养生经:

对自己独到的养生经验进行介绍。  
**膳养斋:** 介绍各种药膳的功效及其食谱和制作方法。包括药食两用之品以及各种食物制作的药膳、验方、茶饮等。  
**澄清养生谬误:** 揭示生活中常见的保健养生误区,指导大众建立正确的养生保健观念。  
**养生妙招:** 介绍养生保健各种小妙招,包括推拿、穴位贴敷、拔罐、艾灸、刮痧等。  
**小零食大学问:** 介绍常见零食中蕴含的中医道理、吃零食的感受及宜忌。  
**动起来:** 介绍各种运动与功法的特点和操作方法,如各种有氧运动散步、跑步、跳绳、登山等,以及气功、太极拳、八段锦等。

稿件要求

1. 内容深入浅出,通俗易懂。  
2. 文章须为作者原创,严禁抄袭,不得一稿多投。  
3. 每篇文章字数500~2500字。

投稿方式

1. 登录“中国中医药网”首页(www.cntcm.com.cn),点击“欢迎投稿”进入,按照说明进行账户注册及投稿。  
2. 发送至编辑邮箱 cntcm7ban@126.com,请注明投稿人地址、联系方式。  
3. 添加编辑微信 18810465529 进行投稿。

版权说明

作者依法享有所投稿件的著作权,稿件一经使用,即表明作者已同意将作品专有使用权授予中国中医药报社。本报社在世界范围内(包括网络)享有专有使用权。作者一经投送作品,即视为同意并接受上述条款。