

中醫觀點看高血壓



百合馬光中醫診所
黃千瑞中醫師

國人十大死因中，高血壓逐年往前排名，而以其為危險因子的心血管疾病、腦血管疾病、腎臟疾病等，也都是民眾健康的隱憂。在門診中會遇到血壓偏高的民眾，但是高血壓的定義數值為何？血壓高又會造成哪些症狀甚至併發症？又或者罹患高血壓該如何治療及保健？以上都是民眾常提出來的問題。

根據國健署2018年的統計資料，18歲以上的國人高血壓盛行率約為25%，但其中約有三分之一民眾不知道自己罹患高血壓。大多數高血壓患者初期無明顯症狀，與高血壓相伴多年才會出現不適，最常聽到的就是覺得後頸緊繃酸痛、頭痛、眩暈，嚴重者引起噁心嘔吐、抽搐昏迷等現象。再者，高血壓所產生的強大血流量，血管因承受過大壓力而破裂，或管壁組織剝落並堵塞血管，這些情況可能發生在身體的任何部位，造成不同類型的高血壓併發症，例如心肌梗塞、腦血管中風、腎功能衰退、視網膜病變甚至失明。

一般而言，高血壓指的是靜止狀態量測血壓時，當收縮壓超過140mmHg，舒張壓超過90mmHg，就達到高血壓標準。而美國心臟協會於2017年11月在高血壓治療指引中，將高血壓的標準值從140/90下修為超過130/80，就是因為動脈粥樣硬化性心血管疾病

(Atherosclerotic cardiovascular disease, ASCVD) 十年風險值大於10%，因此須提前控制減少疾病風險危害。

中醫師的處置除了降低血壓及控制血壓，同時改善因為血壓問題所帶來的不適症狀，更關心患者整體健康，降低未來產生併發症的機率。

中醫辨證論治

中醫並無高血壓病名，其相關的症狀見於歷代典籍「眩暈」、「頭痛」、「腦鳴」、「項強」、「肝陽」或「肝風」等範圍中。《素問·至真要大論》：「諸風掉眩，皆屬於肝。」《素問·玄機原病式·五運主病》：「風木旺，乃金衰不能制木，木復生火，風火皆屬陽，陽主乎動，兩動相搏，則為之旋轉。」《素問·五臟生成篇》曰：「頭痛巔疾，下虛上實。」《丹溪心法·頭眩》：「無痰不作眩。」

中醫理論看高血壓，本為肝腎陰陽失調，標為風、火、痰、瘀。臨床上分為肝陽上亢、陰虛陽亢、肝腎陰虛、陰陽兩虛及痰濁中阻等證型，而分別以平肝潛陽、滋陰潛陽、滋養肝腎、陰陽雙補及清熱化痰等法治之；或兼血瘀者，則酌加活血化瘀之品。

降壓穴位

血壓高的民眾通常有氣血運行不順暢的狀況，造成氣血不正常積聚在上部，引起血壓上升。因此，利用按摩頭部、耳朵、腳底或肢體穴位，都有助於引導氣血往下半身運行，藉此緩解高血壓的不適症狀。

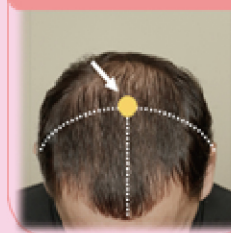
1.頭部：用雙手指腹全頭按摩，然後加強按壓穴位點，促進頭部血循，緩解頭脹頭痛。

★百會穴：位於兩耳耳尖直上拉一條線、眉間也拉一條線，兩條線的交界處就是百會穴位置。

★風池穴：在後頸部兩側，髮際與脊椎外側筋處。

★降壓溝：位於耳背，可貼一排耳珠。也可直接用指尖按壓，由上往下按壓。

百會穴



風池穴



耳背溝



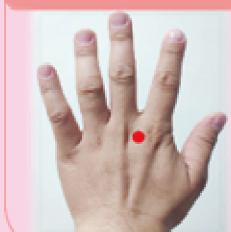
2.肢體穴位：每次3到5分鐘，用指腹指尖輕壓點按穴位。

★落零五：位於手背第二、三掌指關節基向後(往手腕方向)0.5寸左右。

★陽陵泉穴：小腿外側，腓骨前下方凹陷。

★太衝穴：位於腳背，腳拇趾和食趾間分叉點，往腳踝方向約2寸(3指幅)寬處

落零五穴



陽陵泉穴



太衝穴



降壓茶飲

民眾平日也可以嘗試以下茶飲來緩解高血壓所帶來的不適症狀，不過每個人的體質有所不同，建議還是由您的中醫師為您把關最安心。

★鉤藤茶：《本草綱目》記載「大人頭旋目眩，平肝風，除心熱。」建議10~15g煎茶500cc，但其有效成分鉤藤鹼加熱後易破壞，故不宜久煎，一般不超過20分鐘。

★菊花枸杞茶：菊花5克、枸杞3克，煎茶500cc。菊花平肝風、清肝熱、散風熱、上清頭目。枸杞補益肝腎、潤燥明目。

★山楂決明子茶：山楂10克、決明子10~15克，煎茶500cc，但決明子性偏寒，建議先炒再用。山楂消食化積、行氣散瘀，另外還可藉其降低血脂功效來防治高血壓。決明子清肝明目，潤腸通便，可幫助調節血壓，改善患者頭痛頭暈不適，不過低血壓或易腹瀉的人不宜食用。

鉤藤



菊花



枸杞



山楂



決明子



維持良好生活形態

中醫醫學除了「治已病(治療已經產稱的疾病)」，更強調「治未病」和「治欲病」的觀念，就是我們常論述的預防養生保健。好的生活習慣是治療許多慢性病重要的基礎，例如減重、運動、飲食控制、充足睡眠、戒菸、戒酒等。最後情緒保持平穩，避免精神刺激，古籍《素問·上古天真論》也提到：「虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來！」



更多食譜

高麗菜香菇炊飯 (6人份)

• 材 料

白米 320公克/豬肉絲 175公克/新鮮香菇 200公克/高麗菜 200公克/
紅蘿蔔 55公克/蝦米10公克/蒜末10公克/蔥花 5公克

調味料

油 10公克/醬油 15公克/高湯或水 300公克/鹽 適量/胡椒粉 適量



• 營養分析 (1人份)

熱量 272大卡/蛋白質 12.8公克/脂肪 3.3公克/碳水化合物 48.6公克

• 作 法

1. 白米、蝦米洗淨備用；豬肉、新鮮香菇、紅蘿蔔洗淨切絲備用；高麗菜洗淨切成一口大小備用；蒜頭、蔥洗淨切丁備用。
2. 起油鍋，先使用蒜末、蝦米爆香，再加入香菇絲、豬肉絲炒至香氣飄出，接著加入醬油及些微水量拌炒一下，再加入高麗菜、紅蘿蔔炒至微軟化，最後加入白米、鹽、胡椒粉稍微拌炒後放入電鍋內鍋，內鍋加入高湯(白米量：高湯量約為1：0.8)。
3. 外鍋加入兩杯水，蒸熟後灑上蔥花即完成。

• 健康特色

此料理為一鍋到底，簡易電鍋料理，運用少油拌炒、蒸煮的方式，搭配多種食材，簡單快速又營養均衡。

根據102-105年國民營養健康狀況變遷調查，國人蔬菜類攝取不足比例達8至9成，將蔬菜加入飯中，來增加一餐纖維量的攝取。蔬菜類含有豐富的微量營養素及礦物質，如：維生素A、維生素C、鈣、鉀等，更特別的是還含有植化素，不同顏色的蔬菜所含的植化素都不同；高麗菜含有吲哚、硫代配糖體等抗氧化成分可預防癌症；香菇含有多醣體可增加人體免疫力；紅蘿蔔含有β-胡蘿蔔素可轉化成維生素A來保護眼睛。在家防疫期間，可透過此料理來增加抵抗力，同時達到保護眼睛的作用以減少滑手機所帶來的傷害喔！

※有任何營養相關問題歡迎洽詢「臺南市社區營養推廣中心」，0800-222-543(周一至周五早上08：00~12：00；下午13：30~17：30) 有專人為您服務

★ 親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。



109年『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

<https://goo.gl/k7aBtW>



109年『婦女子宮頸抹片檢查』場次

<https://goo.gl/zWkQ5q>

• 健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ★ 戒菸省錢賺健康 免費戒菸專線0800-636363
- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ★ 提醒您~勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰五萬元
- ★ 電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法
- ★ 維持健康腰圍，遠離代謝症候群—男性腰圍小於90公分、女性腰圍小於80公分
- ★ 我的餐盤，聰明吃營養跟著來～每天早晚1杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子1茶匙
- ★ 辨識中風FAST徵兆：
FACE-臉歪：請患者微笑或觀察患者面部表情，兩邊的臉是否對稱
ARM-手垂：請患者雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力下垂
SPEECH-大舌頭：請患者讀一句話、觀察是否清晰且完整
TIME-記下時間快送醫

