



高血压防治：中医智慧融合现代医学的调养之道

作者：陈亚辉

高血压，作为一种常见的慢性非传染性疾病，已成为影响我国居民健康的主要“杀手”之一。其患病率高、知晓率低、治疗率低和控制率低的“三高一低”现象，对个体健康和公共卫生均构成严峻挑战。高血压的防治，在遵循现代医学科学证据的同时，我们亦可借鉴传统中医的养生智慧，将二者有机融合，探索更全面、个体化的高血压调养与管理路径。

一、认识高血压：症状与高危信号

值得警惕的是，高血压起病常具有隐匿性，许多患者在早期可能无任何不适，仅在体检或偶然测量血压时发现。然而，当血压持续升高或达到一定水平，身体便可能发出以下预警信号。

头晕头痛：最为常见，尤以晨起或体位改变时明显，疼痛部位多见于后枕部或太阳穴。

心悸胸闷：感到心慌、心跳加速，或胸部有压迫感。

其他神经系统症状：如耳鸣、视物模糊、注意力不集中、记忆力减退、肢体麻木等。

全身症状：疲乏无力、颈项不适、失眠多梦、烦躁易怒等。

中医认为，高血压的发生与肝、脾、肾等脏腑功能失调密切相关，常表现为肝阳上亢、痰瘀互结、气血亏虚、阴虚阳亢等不同证型，上述症状正是这些内在失衡的外在体现。因此，即便无明显症状，一旦血压达到诊断标准，应

高度重视并寻求专业指导。

识别高血压的高危人群对于早期预防和干预至关重要，具有高血压家族史、年龄增长（尤其是40岁以上）、超重或肥胖（特别是腹型肥胖）、长期高盐高脂饮食、过量饮酒、吸烟、缺乏体力活动、长期精神紧张以及合并糖尿病、慢性肾脏疾病等情况的人群，均是高血压的“重点关注对象”。

高血压防治的核心理念在于：生活方式干预是所有高血压患者的基础治疗措施，贯穿于高血压管理的始终。药物治疗的目标是使血压达标并长期稳定，从而最大限度地降低心、脑、肾等靶器官损害和心血管事件的风险。治疗方案的选择需个体化，充分考虑患者年龄、合并症、药物耐受性等因素。在此过程中，中医中药的辨证论治可作为重要辅助手段，帮助改善症状、提高生活质量，甚至在医生指导下，可能有助于优化西药方案。

二、生活调理：高血压管理的基石

无论是现代医学还是传统中医，都高度重视生活方式在高血压管理中的核心作用。

（一）科学膳食，限盐为先

《中国居民膳食指南》推荐成人每日食盐摄入量不超过5克。这不仅要求减少烹调用盐，更要警惕酱油、味精、咸菜、加工肉制品等“隐形盐”。推荐DASH饮食模式（Dietary Approach to Stop Hypertension），其特点是富含蔬菜、水果、全谷物、低脂或脱脂奶制品，适量坚果、禽肉、鱼类，并限制红肉、甜食和含糖饮料。中医强调“五味调和”，过咸则伤肾，不利于水液代谢和血压稳定。鼓励摄入富含钾的食物（如香蕉、菠菜、海带），有助于钠的排出。

（二）规律运动，控制体重

保持健康体重（体重指数BMI控制在18.5千克/平方米至23.9千克/平方米，男性腰围<90厘米，女性<85厘米）至关重要。推荐进行中等强度的有氧运动，如快走、游泳、骑自行车、太极拳、八段锦等，每周至少5至7天，每次30至60分钟。中医认为“动则生阳”，通过合理运动，不仅可以充实鼓舞身体阳气，还有助于强身健体，防病于未然。适度运动有助于疏通气

血、强健脏腑。太极拳、八段锦等传统功法，动作舒缓，兼顾调息，尤为适合高血压患者。

（三）保证睡眠，规律作息

避免熬夜，保证每晚7至8小时的优质睡眠。长期睡眠不足或睡眠质量差，可导致交感神经兴奋，促使血压升高。中医认为“夜卧早起”应顺应四时，而优质睡眠是“养阴”的重要途径。睡前避免浓茶、咖啡，营造安静舒适的睡眠环境。足浴便是一种简单有效的中医助眠方法：用40℃左右温水泡脚15至30分钟，可酌加艾叶、红花（温经活血）、酸枣仁、合欢皮（养心安神）等中药，有助于扩张血管、放松身心、引火下行，改善睡眠。

（四）戒烟限酒，心理平衡

吸烟和过量饮酒均是高血压的独立危险因素，必须坚决戒烟，严格限制酒精摄入。

长期精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪可显著影响血压。中医“七情致病”理论指出，情绪过度波动会损伤脏腑气血。因此，学会调适情绪，保持心态平和至关重要。可通过培养兴趣爱好、进行深呼吸训练、冥想、适度社交等方式疏导压力。

三、食药同源：中医饮食智慧的妙用

在遵循科学膳食原则的基础上，中医食药同源的理念为高血压患者提供了更多饮食调理的选择。许多常见食材本身就具有一定的药用价值。

芹菜：性凉，味甘辛，能平肝清热、祛风利湿。现代研究亦证实其含有的芹菜素有助舒张血管的功效。可凉拌、榨汁或入粥。

菊花：性微寒，味甘苦，能疏散风热、平肝明目。尤适于肝阳上亢型高血压者，可泡茶饮用。

山楂：性微温，味酸甘，能消食健胃、活血化瘀、辅助降脂。

黑木耳：性平，味甘，能益气活血，其含有的多糖成分有助改善血液流变学。

玉米须：性平，味甘淡，能利尿消肿、平肝利胆，对伴有水肿的高血压患者有益。

其他如洋葱、冬瓜、海带等，均有其独特的食疗价值。

常用食疗方如下。

菊花决明子茶：杭白菊10克，炒决明子15克，开水冲泡代茶饮，有助于清肝明目降压。

芹菜粥：新鲜芹菜60克切碎，与粳米100克同煮粥，早晚餐食用。

重要提示：食疗是辅助手段，不能替代规范药物治疗。选择食疗方应在医师指导下，根据个体体质辨证进行，避免盲从。

四、中医特色疗法：多途径辅助调理

除了食药调理，中医还有多种特色外治法，在高血压的综合管理中发挥着积极作用。

针灸：通过刺激特定穴位（如太冲、曲池、足三里、百会、风池等），调节经络气血，平衡脏腑功能，有助于稳定血压、改善头痛头晕、失眠等症状。

艾灸：运用艾草的温热效应刺激穴位（如关元、气海、足三里、涌泉等），可温通经脉、扶助阳气，对部分

虚寒证型高血压患者有益。

推拿按摩：作用于头部、颈肩、背部等特定区域或穴位，能疏通经络、缓解肌肉紧张、改善局部循环。

耳穴压豆：在耳廓相应穴位（如降压点、神门、交感等）贴压王不留行籽并按揉，操作简便，可作为日常保健。

以上疗法均需由专业中医师辨证施治，患者不宜自行随意操作。

五、顺应四时：季节调养不可忽视

中医强调“天人相应”，人体生理活动与自然界四时变化息息相关。高血压患者尤应注意随季节调整生活。

春季：阳气生发，肝气易亢，注意疏肝理气，保持情绪舒畅，避免过早减衣。

夏季：炎热多汗，易伤津耗气，注意清热解暑、益气养阴，及时补充水分。

秋季：天燥气凉，易伤肺津，注意滋阴润燥，早睡早起，收敛神气。

冬季：寒气袭人，血管易收缩，血压易升高，注意保暖御寒，固护阳气，适当进补但忌过用温燥。

高血压的防治是一项长期而系统的工程。进行规范的现代医学治

疗是根本，而融入中医的整体观念和个体化调养智慧，则能为患者提供更全面、更人性化的健康管理方案。通过科学的药物治疗、健康的生活方式、合理的膳食结构、平和的心理状态以及适宜的中医辅助调理，我们完全有能力有效控制高血压，降低并发症风险，享受更高质量的生活。每一位高血压患者都应成为自己健康的第一责任人，积极学习，主动管理，与医生共同努力，迈向健康平稳的未来。

陈亚辉 广东省中医院心脏科
主治医师