



臺北市立聯合醫院
TAIPEI TAIPEI CITY HOSPITAL

高血壓中醫保健 Hypertension Chinese Health Care

一、什麼是「高血壓」：

高血壓的判定標準依國際高血壓協會指標：血壓收縮壓 $>139\text{mmHg}$ 、舒張壓 $>89\text{mmHg}$ ，稱為高血壓。高血壓前期為收縮壓在 $120-139\text{mmHg}$ 或舒張壓在 $80-89\text{mmHg}$

二、致病原因：

- | | |
|-------------|----------------|
| (一) 遺傳 | (五) 心理或社會環境刺激 |
| (二) 體重過重 | (六) 缺乏運動 |
| (三) 鈉鹽攝取量過多 | (七) 吸煙 |
| (四) 飲酒過量 | (八) 懷孕、藥物或其他疾病 |

三、症狀：

- (一) 剛開始不覺得有什麼不舒服，有些會感覺到頭重、頭痛、失眠、眼花、耳鳴、呼吸短促、頸部酸痛、兩肩酸硬等症狀
- (二) 大多數的高血壓患者沒有明顯的自覺症狀需靠健康檢查診知

四、治療：

中醫治療高血壓基本原則是疏導代替壓制。以八綱辨證確認疾病屬性，再根據辨證結果，確定治療方式，使人體恢復到陰陽調和的狀態

- (一) 攢竹穴（兩眉毛之內的起點處）：以手指指腹或關節向下按壓，並做圈狀按摩，可治療頭痛、高血壓、結膜炎等
- (二) 關元穴（在肚臍下方約三寸之處）：以手指指腹或關節向下按壓並做圈狀按摩。可改善頻尿、腹痛、高血壓、失眠等

五、飲食指導：

因個人體質有異，食用前需請教醫師：

(一) 清拌雙銀：

- 1.功效：清熱養陰、潤肺降壓，適用於血壓偏高、身體煩躁的人
- 2.食材：綠豆芽 300 克、白木耳 30 克、米酒 5 克、香油 10 克、鹽、白糖各適量
- 3.作法：將綠豆芽洗淨，白木耳浸洗過後，兩者一起放入沸水燙熟後

【續後頁】

撈出，再用涼開水沖涼，瀝乾水後裝入盤內一同和勻。另將鹽、糖、米酒、香油調勻，淋入即可

(二) 三七花茶：

- 1.功效：疏肝理氣、降壓通絡，適用於血壓偏高併有頭昏目眩、耳鳴胸悶等
- 2.食材：三七 10 克、玫瑰花 10 克
- 3.作法：三七放入鍋內，加 2 又 1/2 碗水，以大火煮開後轉小火，再煮十分鐘後濾去三七，再加入玫瑰

六、健康指導：

- (一) 定期接受健康檢查，建議每年一次
- (二) 需遵照醫師指示按時服用藥物，勿隨意停藥
- (三) 保持情緒平穩，充分睡眠及休息
- (四) 保持理想體重，肥胖者應減輕體重；適當的娛樂以放鬆緊張生活
- (五) 沐浴時注意水溫，並注意保暖，適當水溫約攝氏 39-40°C，沐浴時間不超過 15-20 分鐘為原則
- (六) 運動：可加強冠狀動脈側枝循環及全身血液循環，降低血管阻力，改善血壓。每天 30 分鐘，以不感到疲勞度的運動最為理想，例如：散步、晨間體操、四肢伸展運動、游泳或太極十八式等

七、參考資料

朱麗琴(2017)·中醫預防保健指導對高血壓控制的臨床效果分析·飲食保健，26，29-29。

台灣高血壓學會(2019)·高血壓病人飲食應該如何選擇？·健康世界，509，21-22。

張曼玲等(2019)·中醫護理學概論(第四版)，新文京。

陳運泰、李宗翰(2020)·中醫藥物輔助控制高血壓·彰基醫療健康防治，季刊(14)，19-22。