

高血壓是臺灣中老年人最為常見的疾病，是指收縮壓大於 140mmHg 或舒張壓大於 90mmHg，可按階段分類，分為輕度高血壓指收縮壓介於 140-159mmHg 或舒張壓介於 90-99mmHg；中度高血壓指收縮壓介於 160-179mmHg 或舒張壓介於 100-109mmHg；重度高血壓 指收縮壓介於 180-209mmHg 或舒張壓介於 110-119mmHg；極重度高血壓指收縮壓大於 210mmHg 或舒張壓大於 120mmHg。高血壓可分為原發性高血壓與繼發性高血壓，產生高血壓的原因，有 96-99% 患者之原因不明，可能是遺傳或環境形成的，稱為原發性高血壓，另外 1-4% 患者有確定原因（如藥物、內分泌異常、腎病、腎血管窄縮等）稱為繼發性高血壓。高血壓產生時，有時候是沒有症狀的，有時候會出現頭痛、頭暈及脖子緊的症狀，甚至嚴重時會出現視力模糊、腎臟功能惡化或腦血管破裂出血的副作用；長期高血壓控制不良時，會相繼出現眼底、心臟、腎臟及腦部的病變，同時高血壓也是表現 身體健康狀態的一個指標。中醫對高血壓的認識與治療是以尋找產生高血壓的原因為主，認為高血壓是表示人體身體狀況的各個器官系統工功能代償的結果，論述如下：（1）若您的全身小血管（包括腦部、腎臟、心臟等）有動脈硬化的傾向時，血壓就會升高，以中醫的角度而言，為平日飲食太多膏糧厚味（高動物性脂肪及高膽固醇食 物、油炸辛辣食物，例如肥肉，內臟等、），或過量喝酒等，傷害了脾胃消化吸收的功能，再加上本身的氣血循環不平衡，新陳代謝功能混亂，而引起體內病理產 物的堆積，如痰濁與血瘀，常可兼見易口渴口臭、頭暈、易疲倦、大便軟或較硬、體型稍胖、胃口可或稍差、失眠、胸悶、惡心、舌苔厚膩等現象，建議可以使用去 痰濁的半夏天麻白朮湯加減處理；（2）另外一方面，由於壓力大或長期情緒低落，容易生氣的人，會有中醫所論述的肝氣鬱結、肝火上亢的現象，常可見到體形中等或稍瘦、面紅眼赤、頭暈頭脹痛、個性 急易動怒、口乾苦、耳鳴、大便硬等現象，建議可以天麻鉤藤飲加減；（3）或因年老腎氣虧損，氣血虛弱，遇勞累、天氣變化及體力差時也會有血壓增高的問題，常見臉色不紅潤、怕風怕冷、中氣不足、頭暈反覆發作、口乾、腰膝酸軟、耳 鳴、小便清長、胃口差，舌質胖淡，脈沉細弱等現像，建議可以金匱腎氣丸加減。以上所述，由於體質因素或不同的病因相互作用之下，使人體的各臟腑陰陽平衡失調，也就是現代醫學所論述的各器官系統功能混亂，尤其重視肝腎兩臟腑的影響，中醫認為初期的高血壓一般偏於身體可代償之狀況，也就是所謂的陽亢，中期多為體虛兼陽亢，後期多為體虛為主，中醫以望、聞、問、切四診收集病患罹患高血壓 時的症狀，不同體質的人會有不同的症狀表現，再以中醫的五臟六腑及經絡的生理病理來分析這些症狀，可以得到此病患的病因、病理機轉，再以每人體質、疾病原 因及病理機轉不同而量身定做中藥處方，希望可以解決高血壓的病因，間接消除高血壓的症狀；平日血壓的控制與適度的運動是非常重要的，在血壓穩定無其它不舒 服的症狀之下，平日可因不同情況而選擇不同的養生保健食療；以下提供幾個食療處方：◎ 1 因動脈硬化引起的高血壓：※橘皮飲：橘皮、杏仁、絲瓜各 10 公克，白糖少許。*作法與食法：將絲瓜、橘皮洗淨，杏仁去皮一同入鍋，加水適量，置武火上煮沸，再用文火煮 20-30 分鐘，去渣加白糖，當茶喝。*作用：增加新陳代謝，化除膽固醇的堆積。*使用禁忌：忌中氣不足及慢性腹瀉之人。※茯苓苡仁粥：茯苓、苡仁各 20 公克，大米 90 公克。*作法與食法：將上物放入鍋中，加水煮成粥，可作主食，每日一次。*作用：利濕健脾，加速膽固醇的排除。*使用禁忌：忌脫水之人，孕婦。◎ 2 因壓力大而引起的高血壓：※玫瑰飲：玫瑰花、野菊花各 10 公克，蜜少許。*作法與食法：沖入沸水，泡 15 分鐘，加入蜜，當茶喝。*作用：玫瑰花可疏肝理氣，菊花可清肝火。* 使用禁忌：忌氣血虛之人。※鮮芹菜汁：新鮮芹菜 250 公克。*作法與食法：洗淨，沸水燙 1 分鐘，切細，用乾淨紗布包好後，

取汁，加入白糖，每次服一小杯，每日兩次。 *作用：平肝，清熱，降壓。 *使用禁忌：脾胃虛寒之人。 *香蕉西瓜皮汁：香蕉 3 只，西瓜皮 100 克，玉米鬚 60 公克，冰糖適量。 *作法與食法：香蕉去皮後，與西瓜皮及玉米鬚共煮，去渣留汁，服法每次一小碗，每日兩次，服一週。 *作用：平肝泄熱，利尿潤腸。 *使用禁忌：因香蕉含高鉀鹽，所以腎功能不全，易腹脹腹泄之人不宜食用。 ◎ 3 因氣血虛弱而引起的高血壓： *黑木耳粥：黑木耳 5 公克、紅棗 5 枚、大米 100 公克，冰糖適量。 *作法與食法：將黑木耳發脹，洗淨，切碎，放入鍋內，加水煮粥，至木耳煮爛即可，本品可作主食，一日一次。 *作用：黑木耳養陰清熱涼血，紅棗健脾養血，大米補脾益臟。 *使用禁忌：消化功能差，易腹脹或腹瀉、大便稀溏的人不宜用。 *姜汁菠菜：菠菜 250 公克，姜汁、油、鹽、白糖、醋適量。 *作法與食法：菠菜洗淨，入沸水燙一下，瀝乾，加入姜汁、油、鹽、白糖、醋拌勻即可。 *作用：菠菜養血潤燥，姜汁開胃進食，具有養陰血而不傷脾胃的功能。 *使用禁忌：菠菜性涼，易形成草酸鈣，所以有腹瀉及泌尿系統結石者不宜食用。 *蕃茄燒牛肉：牛肉 100 克，蕃茄 250 克。 *作法與食法：牛肉洗淨切成薄片，加入切塊後的蕃茄，一同放入鍋中，加水適量，蠔油鹽個少許，悶煮至牛肉爛為止。 *作用：牛肉可安中益氣，補脾胃，壯腰腳。 *使用禁忌：易腹脹的人不宜服用。