

科普一下

据全国统计资料显示,我国现有高血压患者已达一亿,每年新增300万以上。为提高广大群众对高血压危害健康严重性的认识,动员全社会积极参与高血压预防控制工作,普及高血压防治知识,卫生部决定自1998年起,将每年的10月8日定为全国高血压日。今年10月8日是我国第20个高血压宣传日,主题是“知晓您的血压”。

专家辟谣
降血压“妙招”

橄榄树皮能治病?

近日云南有7人听信偏方,吃橄榄树皮降血压,导致肝脏严重损伤的事件。中医认为橄榄的入药部位为成熟干燥果实,而橄榄树皮没有作为入药部位。对于该怎样吃,吃多少无从知晓,因此橄榄树皮不治病,更不会降压。

喝醋能降血压?

有些人认为吃醋有降压、抗癌的保健功能,其实都是没有科学依据的。酿制的醋中的确含有维生素、氨基酸、矿物质甚至多酚等营养物质,但都不是醋中特有的。醋只是一种普通的调味品,如果一个人每天喝太多的醋,更可能导致肠胃出现问题。

食物不咸就没有钠?

一些高血压患者认为不咸的食物就不会影响到血压的钠盐,其实是错误的。高血压的防治,“隐性盐”更不容忽视。人们常吃的食物,如果脯、饼干等都含大量的钠盐,食用时要注意减量。综合

六字按摩法
在家也能降血压

穴位是体表经络气血输注身体外部的特殊位置,通过刺激穴位,可以调整体内气血运行。济南市中医医院的专家推荐了一套六字按摩法,不仅简单易学,坚持按摩还能起到较好的降压作用。

- 1. 擦。**用两手掌摩擦头部的两侧各36次。
- 2. 抹。**用双手的食指、中指和无名指的指腹,从前额正中向两侧抹到太阳穴,各抹36次。
- 3. 梳。**双手十指微屈,从前额发际开始,经过头顶,梳至后发际36次。
- 4. 滚。**双手握拳,拳眼对着相应的腰背部,上下稍稍用力滚动36次(滚动的幅度尽可能大一些)。
- 5. 揉。**两手掌十字交叉重叠,贴于腹部,以脐为中心,顺时针、逆时针各按揉36次。
- 6. 摩。**按摩风池穴(枕骨粗隆直下凹陷与乳突之间,斜方肌与胸锁乳突肌的上端之间)、劳宫穴(手心中央)、合谷穴(手背面第1、2掌骨之间,近第2掌骨中点)、内关穴(前臂内侧,腕上2寸)等穴位各36次。见习记者 张珊

控制血压是一场持久战



李泉红医生正在给病人问诊。(医院供图)

见习记者 张珊

提起高血压,大家都不陌生,大部分人对自己的血压值都有所了解,但对血压长期监控的人却很少。事实上,高血压本身不可怕,可怕的是高血压引起的一系列并发症。调查显示,我国有2亿多人患有高血压,发病率高达25%,如今高血压已不再是老年人的专利病,越来越趋向于年轻化。在高血压宣传日之际,本报记者对话济南市中医医院高血压专科的专家,为您奉上最权威的高血压知识。

高血压的中西医“两面性”

对于高血压的认识,中西医存在不同的看法。西医把血压高分成原发性和继发性两种,患高血压病因不明,可能是遗传因

素,也可能是个体因素,这种称之为原发性高血压,占总高血压患者的95%以上;另外不足5%的患者中,血压升高有明确而独立的病因(如肾病等),称为继发性高血压。大部分高血压患者通过西药治疗来达到降低血压的目的。

在中医学里,高血压被称为眩晕病,主要表现为头晕脑胀,其症状被归纳为:肝阳上亢,头晕目眩、痰涎互结、四肢发麻和脾胃虚弱。在治疗上,中医疗法更偏向于“调整”,不仅只对症于高血压,而是针对全身的健康状态。把四肢和脏腑的状态调整好了,血压慢慢也就正常了。

降压不宜过快

血压正常并不代表痊愈

当下还没有一种能彻底治愈原发性高血压病的良方,对症



李泉红,济南市中医医院高血压科副主任中医师、医学博士、硕士生导师,第四批全国名老中医药专家华明珍教授学术继承人。擅长中西医结合治疗高血压及其并发症、脑血管等疾病,对中药治疗各种眩晕头痛病有深入研究并取得临床疗效。

用药只是使血压降至正常,并不意味着痊愈,有些患者甚至需要终身坚持治疗。

高血压药物治疗的原则首先要遵医嘱,应从小剂量开始,长期规范用药,不可随意减药或停药、换药,要合理兼顾病症,保证24小时平稳降压的个体化治疗,此外还应注意降压不宜太快。降压的步骤,首先要了解自己的病情,查明有无高血脂症、糖尿病,了解有无心脑血管等并发症。治疗后应注意定期测量血压,观察毒副作用,避免出现并发症。

有些高血压患者宁用保健品(如降压帽、降压鞋、降压手表)也不愿服药;有些患者不按医嘱却寻觅“偏方”;还有些患者不愿受不服药、血压正常就停药。这些都是错误和危险的降压方法。

中医技术降压法:艾灸耳穴压豆等



郑同莉,济南市中医医院主管护师,山东中医药大学临床教学老师,济南市护理教育成员。对高血压病的治疗养生调护、中医技术的临床应用(艾灸、耳穴压豆、中药穴位贴敷等)、运动引导术(中医穴位降血压操、八段锦等)均有丰富经验。

见习记者 张珊

熏熏艾,揉揉耳,听着音乐做做按摩就能控制血压?您可能还不知道,这种轻松降压的方式,中医就可以实现。中医经过长期的观察、实践,在人们气血、脏腹、阴阳平衡稳定的基础上研究出了一套特色的中药辩证施治法。艾灸,头部按摩五行音乐疗法、耳穴压豆、拔火罐、中药贴敷,泡脚等都能达到降压控压的目的。

高血压病灸法
讲究辩证取穴

9月22日,在济南市中医医院的内高压专科康复病房里,有患者正在做艾灸治疗。张阿姨患高血压已有十几年,同时伴有冠心病、肠胃病及关节炎等并发症。“我来做康复治疗一周了,通过艾灸治疗结合输液降压,效果很



郑同莉医生正在给患者做艾灸。见习记者 张珊 摄

好,头不晕了,身体也轻松了。”张阿姨觉得,高血压不是一时半会能好的,需要坚持做康复治疗。郑医生介绍,高血压病灸法讲究辩证取穴。对于肝阳上亢者,一般取穴为曲池穴、太冲穴、涌泉穴。对于虚证者一般取穴为百会穴、关元穴。另外,有患高血压伴有其他部位不适的也可采用取穴进行艾灸治疗。

药豆贴在耳穴上
降压几乎没有副作用

《灵枢·口问》篇说:“耳为宗脉之所聚”,耳与五脏六腑人体各部之间息息相关。耳穴压豆对眩晕病、高血压病的疗效很好,因易于操作,不产生创伤且几乎没有副作用,更容易被患者接受。

耳穴压豆法是用胶布将药豆准确地粘贴于耳穴处,给予适度的揉、按、捏、压,使其产生酸、麻、胀、

痛等刺激感应,以达到治疗目的的一种外治法。选穴方法要结合病情,找准穴位,一般高血压选穴为:取单侧耳降压沟、降压点、神门、内分泌、脑、肾穴等。

听着音乐按摩头部
能使血压更稳定

中医认为,“头为诸阳之会”,人体十二经脉和奇经八脉都汇聚于头部,按摩头部可促进头部血液循环,起到疏经脉、通气血,降压的作用。

“百病始于气,止于音”,在头部穴位按摩时,针对眩晕病的五个证型,辩证配乐,能更好地达到行气活血、缓解焦虑、稳定血压的作用。头部按摩五行音乐疗法,是以揉、擦、梳、推、揉、摩等按摩手法为基础结合刺激印堂、太阳穴等经外奇穴,从而缓解高血压引起的头痛、眩晕、焦虑等症状。

防治高血压危害 预防比治疗更重要

要想防治高血压带来的危害,最主要的环节在于早期预防,专家建议预防可以从以下4个方面进行。

1. 劳逸结合。《内经》说:“五劳所伤,久视伤血,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋,久卧伤气”,说明了劳逸结合的重要性。适当安排休息、活动,每天保持8小时睡眠与适当的午休,做广播体操、打太极拳等,对保持体力,促进血压稳定十分有好处。

2. 合理饮食。饮食上应遵守低盐、低脂、低热量的原则。减少脂肪类物质的摄入,少吃或不吃肥肉和动物内脏,避免煎炸,代之为烤,多吃非脂类、脱脂食品。控制食盐的摄入,改变饮食“口重”的习惯。此外,多吃一些天然的降压食品,如山楂、苹果、海带、黑木耳、大蒜、芹菜、菠菜、胡萝卜等对降压也是有好处的。

3. 戒烟限酒。吸烟不仅是心血管病的危险因素,也是呼吸系统疾病和癌症的危险因素。有吸烟习惯的高血压病患者,抗高血压治疗不易获得满意的疗效。另外,高血压患者最好不饮酒。

4. 自我管理。定期测量血压,每1-2周应至少测量一次。稳定血压应坚持“三心”,即信心、决心、恒心,只有这样做才能防止或推迟机体重要脏器受到损害。

见习记者 张珊

辅助降压—— 喝五款保健茶



当今很多人习惯喝茶养生,中药泡茶可以起到很好的防病治病功效,高血压患者该喝什么茶降压?济南市中医医院高血压科主任李泉红这样建议。

- 1. 绿茶:**绿茶里面含有茶多酚,茶多酚能发挥有效的、很强的抗氧化作用,另一个好处是能调节情绪。
- 2. 菊花茶:**苏杭一带所产的大白菊和小白菊最易。可用菊花加银花同煎代茶饮,菊花茶有平肝明目、清热解毒的特效。对高血压、动脉硬化患者效果显著。
- 3. 决明子茶:**用决明子泡水每日数次,有降血压、降血脂、清肝明目等效果,还可治疗便秘。
- 4. 莲子心茶:**用莲子心开水冲泡后代茶饮,虽其味苦,若每日早晚各饮1次,却有很好的降压调脂之效。
- 5. 首乌茶:**取首乌加水煎煮30分钟待凉后当茶饮,可有降血脂,减少血栓形成的功效。但痰饮较甚、舌苔厚腻者不宜用。

见习记者 张珊