

# 中医六法，对抗“高压”



文：今日女报 / 凤网记者 李诗韵

以前，高血压基本是种老年病，但现代人生活节奏快，饮食起居不合理，越来越多的年轻人也患上了高血压。

高血压有原发性高血压和继发性高血压两种。原发性高血压是以动脉压升高为主要表现的疾病，多见于中年及老年人。近半数患者无临床症状，部分患者可有头痛、头晕、耳鸣、眼花、健忘、烦躁、心悸、肢麻等症状，后期还可能出现心、脑、肾等损害，甚至影响心脏，引发高血压性心脏病。那么，问题来了——患上高血压性心脏病，该如何调养呢？

## 1 起居调养法

忌受寒：受寒能使交感神经兴奋性增高，血管收缩，血压升高。注意穿戴适当：穿戴过紧，可影响体表的血液循环，使血压升高。

宜经常平卧休息：当人从平躺转向站立时，由于地心引力的作用，心血排出量要减少30%~40%。为了适应这一急剧变化，血管反射性地收缩、变窄，使其容量与心排血量相当。这时可使血压升高。

忌大便干燥：便秘患者在排便时腹压增加，会导致血压骤然上升，严重时可能诱发脑溢血。

## 2 心理调养法

忌情绪波动：愤怒、痛苦、恐惧等，均能使血压升高。患者应学会克制、转移、躲避或哭诉等方法来避免情绪波动。

忌看惊险、凶杀的电影或电视，以免引起紧张、恐惧等不良情绪。

## 3 饮食调养法

宜多吃含钙丰富的食物，如豆制品、葵花籽、核桃、牛奶、鱼虾、蒜苗、芹菜等。

宜常吃食用菌。食用菌对高血压有防治作用。

宜常吃苹果、洋葱、海带、胡萝卜等蔬菜水果，这些食物亦能防治高血压。

## 4 药物调养法

1. 常用验方。天麻钩藤饮：天麻10克，钩藤10克，石决明30克，

黄芩10克，山栀子10克，牛膝10克，杜仲20克，桑寄生20克，夜交藤20克，茯神15克。每日1剂，水煎服，分2次服。用于肝阳上亢。

大补元煎：熟地15克，山茱萸15克，山药15克，杞子10克，人参10克，当归10克，杜仲20克。每日1剂，水煎服，分2次服。适用于肾阴虚。

加味四物汤：当归10克，白芍15克，生地15克，川芎10克，菊花15克，蔓荆子10克。每日1剂，水煎服，分2次服。用于血虚。

半夏白术天麻汤：半夏10克，白术10克，茯苓15克，陈皮5克，生姜3克，天麻10克。每日1剂，水煎，分2次服。用于痰浊中阻。

2. 常用中成药。复方罗布麻片：每次1~2片，每日3次。视血压情况调整用量。臭梧桐片：每次4片，每日3次。珍菊降压片：每次1~2片，每日3次。知柏地黄与朱砂安神丸各6克合服，每日2次。用于阴虚失眠患者。

## 5 针灸调养法

体针：如属肝阳上亢可选百会、风池、太冲、太溪、肝俞、肾俞，用泻法；如属气血亏虚，选脾俞、足三里、百会、气海、膈俞、神门，用补法；如属肾精不足，可选用肾俞、肝俞、气海、关元、太溪、三阴交、足三里，用补法；如属痰浊中阻，可选中脘、章门、丰隆、公孙、头维、百会、内关、足三里，用平补平泻法。每日1次，10次为一疗程。

程。休息2~3天后可做第二疗程治疗。

耳针：选耳尖或降压沟放血。还可取心、额、皮质下、肝、交感为主穴，配以肾、外耳、枕，可用毫针刺法、埋针或耳穴贴压法。

艾灸：如证属肝阳上亢，取肝俞、曲池、太冲，配以风池、神门、三阴交如阴虚阳亢，取太溪、三阴交、足三里、太冲，配风池、内关、气海；如痰湿壅盛，取阴陵泉、丰隆、足三里，配内关、风池。每日施1~2次，每穴3~5壮，10天一疗程。

## 6 推拿调养法

按摩推拿治疗仅适用于早、中期高血压，不适用于晚期高血压。取坐式，医者用五指拿法从前发际向后发际缓慢移动，操作5~8遍。用大拇指按揉两侧太阳穴。点揉颈后的风池穴，以出现酸胀感为度。俯卧，用拇指平推背部脊柱两侧肌肉，从上向下，约5分钟。仰卧，医者用掌根揉摩整个腹部5分钟。点按梁门穴，着重点按右梁门穴1~3分钟，此穴为降血压之要穴。医者立于患者头部前，用双掌从太阳穴向风池穴推3~5次，随后用双手五指交替抓拿头顶及头侧5~8次。指揉内关、足三里、神门、合谷、三阴交、曲池、神门等穴。搓揉足底涌泉穴半分钟。取坐式，医者立于患者身后，拿肩井、搓肩背各半分钟。患者自己可用两手手指抹前额数分钟，随后用手掌擦头面部两侧，持续1分钟。

### 传奇故事 >>

葛洪（公元283~363年）字稚川，自号抱朴子

葛弦仙翁之重孙，拜鲍靓为师，以其行医独到、善用怪药，世人尊称小仙翁。葛洪晚年与妻鲍姑隐居罗浮山，共同完善五脏治病理论，并著有《抱朴子》《肘后方》《金匮药方》等医书典籍。



## “打人”能治病？千两白银换菜籽

东晋年间，有位富家公子三十多岁，不务正业。你有一次，公子偷花了一大笔银子，被父亲发现挨了责骂。

本来就身体虚弱，精神受了刺激后竟病倒了。一开始像是伤寒，后来渐渐地神志昏迷，卧床不起。其父请来一位郎中，诊视之后，认为是纯虚之证，只有大补一法，每日用人参三钱。

谁知愈补火愈结，最后竟身强如尸，皮下还大小生了上千个痰核。家人以为他不行了，已开始哭哭啼啼地准备后事。

这时，有一位邻居建议去请葛洪。葛洪诊视之后，忍不住放声大笑起来。那些围在四周的亲属都吃了一惊，顿时止住哭声，朝他观望。葛洪说道：“你们都以为病人无救了是不是？你们拿来大板，重打他几十下，人都都让他祸害了……”

其父一听葛洪出言不逊，当即对他说：“我这

个儿子自得病后，光吃人参就花了上千两银子。你要是能治好他的病，我就再拿出一千两银子作谢酬。”

葛洪摇摇头没有理会，开了一张方子。然后，又留下些自带的药末，叫病人一起服用。病人服药之后，病情迅速好转起来。

一日，葛洪出诊路过其家，葛洪对其父说道：“人参千两银，差点送掉性命，你的儿子吃了我的药转危为安，把药的本钱给我吧！”

其父连忙点头称是：“那天一时疏忽，还请先生说个数目。”葛洪回答道：“惹祸人参，价值千两，去病药末，自当倍之，不多不少就二千吧！”其父一听，顿时面露难色。葛洪大笑起来：“莫怕！我是要二千粒萝卜籽（中药名‘莱菔子’研成的）。”其父这才知道葛洪留下的药末是由萝卜籽研磨而成，方才葛洪不过是跟他开了个玩笑。

注：莱菔子，治咳嗽痰喘，食积气滞，胸膈腹胀，下痢后重。有消食除胀、下气化痰的功效。

摘录自《肘后方》



OTC 国药准字 Z45022017



# 葛洪®桂龙药膏 调五脏 治病补身

急病用猛药，慢病用补药，补药之中属膏方

葛洪牌桂龙药膏，精选28味野生中药，久熬成膏分入五脏，药材好药力强，入口即溶易吸收，方中三爪龙、狮子尾等入心经，青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经，老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经，五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经，黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经，祛风湿止疼痛，活经络补气血，温肾阳调五脏，用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

抢购热线：  
400-750-8800

这里有专家全天的陪伴  
这里有医生一对一指导  
养生知识天天都更新  
食疗药方条条治大病



扫描二维码 关注五脏健康道

葛洪桂龙药膏以下药房有售：

长沙岳麓区众泽堂大药房  
咸嘉湖路656号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）  
长沙平和堂药号：  
芙蓉区黄兴中路88号（五一广场）平和堂商厦  
芙蓉区八一一路1号阿波罗广场一楼  
雨花区韶山北路488号平和堂大厦负二楼  
岳麓大道57号平和堂商场一楼  
岳麓大道57号（奥克斯广场）负一楼华润万家超市  
长沙市黄兴镇心健大药房、榔梨镇良方药店  
湘潭市春和祥大药房连锁店均有售  
浏阳市车站路济明大药房、利康大药房、永安大药房有售

海王星辰大药房湖南各连锁门店有售  
益丰大药房湖南省各连锁门店有售  
楚济堂大药房湖南省各连锁门店有售  
楚济堂大药房湖南各连锁门店有售  
楚济堂大药房（枫林宾馆大门右侧）  
老百姓大药房湖南省各连锁门店有售  
金谷大药房湖南省各连锁门店有售  
德裕大药房湖南永州市连锁店有售  
恒康大药房湖南永州市连锁店有售  
罗氏协和大药房湖南永州市连锁店有售  
康和润药房湖南省永州市连锁店有售  
永州福寿堂大药房（零陵中路与觅湘路口交汇处）

请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用 广西邦琪药业集团有限公司  
【禁忌】孕妇及小儿忌用；【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物；其余内容详见说明书。 桂药广审（文）第2016030030号