



中医怎么治疗高血压

◎宣汉县樊哙镇中心卫生院 温志强

高血压是一种常见的慢性疾病，中医作为中国传统医学的重要组成部分，凭借其独特的理论体系和治疗方法，为高血压的管理提供了有效的解决方案。

高血压的中医辨证分型

1.肝阳上亢型

肝阳上亢型是高血压常见的辨证类型之一，主要表现为头痛、眩晕、耳鸣、面红目赤、心烦易怒等症状。中医认为，肝主疏泄，肝气郁结或情志不畅可导致肝阳亢盛，进而引发血压升高。此类患者舌质红，苔薄黄，脉象多为弦数。治疗上，常采用疏肝解郁、平肝潜阳的中药，如天麻、钩藤、菊花等，配合针灸等疗法，以达到降压的效果。

2.肾阴虚型

肾阴虚型高血压患者常表现为头晕目眩、耳鸣、失眠、口干咽燥等症状，伴随心悸、潮热等表现。中医认为，肾阴虚导致阴阳失衡，阴虚则阳亢，进而引起血压升高。此类患者舌红少苔，脉细数。治疗时，需以滋阴降火为主，常用的中药包括知母、黄柏、枸杞子等，结合针灸和饮食调理，以帮助恢复肾阴的平衡。

3.气滞血瘀型

气滞血瘀型高血压患者通常表现为胸闷、心痛、肢体麻木、情绪抑郁等症状。中医认为，气滞导致血液循环不畅，血瘀则进一步加重高血压。此类患者舌暗或有瘀点，脉象多为涩脉。治疗上，需以理气活血为主，常用的中药有丹参、红

花、川芎等，配合推拿、针灸等方法，以促进气血流通，降低血压。

4.脾虚湿盛型

脾虚湿盛型高血压患者常表现为乏力、食欲不振、腹胀、水肿等症状。中医认为，脾主运化，脾虚则湿气内生，湿邪阻碍气血运行，导致血压升高。此类患者舌淡，苔白腻，脉象多为弱脉。治疗时，需以健脾化湿为主，常用的中药包括白术、茯苓、山药等，结合饮食调理和适度运动，以增强脾胃功能，改善血压状况。

中医治疗高血压的方法

1.中药治疗

中药治疗高血压是中医的重要手段，强调根据患者的具体辨证类型选择合适的药物。对于肝阳上亢型患者，常用的中药包括天麻、钩藤、菊花等，这些药物具有平肝潜阳、清热解毒的作用，能够有效缓解头痛、眩晕等症状。对于肾阴虚型患者，常用知母、黄柏、枸杞子等药物，这些药物能够滋阴降火，改善失眠、口干等症状。气滞血瘀型患者则可选用丹参、红花、川芎等药物，这些药物具有活血化瘀、理气通络的作用，能够促进血液循环，降低血压。而脾虚湿盛型患者则应以白术、茯苓、山药等药物为主，帮助健脾化湿，改善乏力和水

肿等症状。中药的使用通常需要在专业中医师的指导下进行，以确保安全和有效。

2.针灸疗法

针灸是中医治疗高血压的另一有效方法，通过刺激特定的腧穴来调节身体的气血运行，达到降压的效果。常用的腧穴包括百会、风池、内关等。百会穴位于头顶中央，能够调节全身气血，平衡阴阳；风池穴位于颈部，能够疏通经络，缓解头痛和眩晕；内关穴则位于前臂内侧，能够安神定志，缓解焦虑和紧张。针灸的操作通常由专业的针灸师进行，治疗过程中，患者可能会感到轻微的刺痛或酸胀感，这是一种正常反应。通过定期的针灸治疗，许多高血压患者能够有效降低血压，改善整体健康状况。

3.推拿与按摩

推拿与按摩是中医中常用的辅助治疗方法，能够通过手法刺激经络，促进气血流通，缓解高血压症状。对于高血压患者，推拿的重点在于疏通经络、放松肌肉、减轻压力。常用的推拿手法包括揉捏、按压、推拿等，特别是对肩颈部、背部和头部的按摩，可以有效缓解因紧张和压力引起的头痛和不适。推拿时，建议患者选择一个安静舒适的环境，放松心情，以达到最佳效果。此外，患者在日常生活中也可以进行自我按摩，如用手指按压太阳穴、百会穴等，帮助缓解压力，促进血液循环。

4.饮食调理

饮食调理在中医治疗高血压中占有重要地位，强调通过合理的饮食结构来改善身体状况。中医认为，饮食应以清淡、易消化为主，避免油腻、辛辣和刺激性食物。此外，患者应注意控制盐的摄入量，减少高盐食物的摄入，以防止水肿和血压升高。◎