



中医告诉你如何科学降压

高血压被称作人类健康的“无声杀手”，要想战胜它，不能单靠降压药物，而要科学地做好防治与调养工作。研究发现，中医药在高血压的治疗方面有着西医无法比拟的优势，现为大家介绍中医降压的“独门秘笈”。

辨证论治 高血压病属中医“眩晕病”范畴，根据临床症状的不同可分为肝阳上亢（头晕目眩、烦躁易怒），痰浊阻脉（头闷、体倦肢困、纳差），阴虚阳亢（五心烦热、潮热盗汗），阴阳两虚（头晕耳鸣、腰膝酸软、畏寒肢冷）等证型。传统医学从整体观念着手，根据患者症状结合舌脉辨证施治，能有效改善患者症状。

针灸 针灸疗法通过经络、腧穴的刺激，可调节人体经络气血运行，调节阴阳平衡，其降压效果已经得到广泛肯定。常用的穴位包括风池、百会、太冲、内关等，可清利脑窍，改善临床症状。

穴位敷贴 《黄帝内经》曾记载：“肾出于涌泉，涌泉者足心也”。脐眼居腹中，又称神阙，中医有“脐通百脉”之说，将中药粉（如吴茱萸粉）敷于涌泉或脐中等穴位，有穴位刺激和药物的双重作用。

耳穴压豆 将王不留行籽置于菱形胶布上，压于降压沟、降压点、神门、内分泌、脑、耳后



肾等耳穴上，每穴各压1粒，按揉3~5分钟，每日按压3次，以胀、痛、热，能耐受为度。年老体弱者宜轻度刺激。

中药足浴 选钩藤20克，桑叶15克，菊花20克，夏枯草30克，水煎汤（以能浸没脚面为宜），稍凉后足浴，可同时摩擦双足涌泉穴，每次30分钟，每日2次。

药枕疗法 野菊花、淡竹叶、夏枯草、决明子、蔓荆子、桑叶、薄荷、白芷等中药既有降压的作用，又可镇静安神。根据具体的病情，选择其中部分中药做成枕芯，制成药枕，可平肝潜阳、宁心安神、清脑明目。

饮食疗法 高血压患者饮食

要清淡，应控制食盐和脂肪的摄入量，多食用些低脂低胆固醇、高维生素、高蛋白质饮食。有降压作用的食物有芹菜、胡萝卜、蕃茄、黄瓜、木耳等；可降脂的食物有山楂、香菇、大蒜、洋葱、绿豆等。

运动疗法 运动降压既有效又安全，也容易被接受，堪称降压治疗的“绿色神器”。患者可以根据自己的病情、年龄、体力、爱好等情况选择合适的有氧运动，如太极拳、气功、慢跑等，但一定要做好运动前的准备活动及运动后的放松运动，把握好运动量，做到循序渐进、持之以恒。

心内科副主任医师 范建民

耳鸣、耳聋 试试这些食疗方

耳科常见的高发疾病主要有三类：一是真菌性外耳道炎，二是耳鸣，三是突发性耳聋。针对这些常见病，除了要尽早寻求专业的治疗外，还可配合适当的食疗，现介绍几款治疗耳鸣、耳聋的食疗方，供参考。

1. 枸杞粥：枸杞子10克，粳米100克，同煮成粥，有补益肝肾、聪耳明目的作用，适用于肝肾亏虚所致的耳鸣耳聋。

2. 山药粥：山药20克，粳米100克，同煮成粥。有健脾补肾的作用，适用于脾肾不足所致的耳鸣耳聋、神疲乏力、大便溏泄等。

3. 荷叶粥：荷叶10克（鲜品加倍，效果更佳），大米100克。将大米煮成粥后，再放入荷叶，略煮即可。有清热泻火的作用，适用于风热上扰清窍所致的头晕耳鸣。

另外，要想耳聪，还可以经常进行按摩。

1. 按摩耳廓：双手握空拳，用拇指和食指沿耳廓上下来回按摩，直至耳廓充血发热。

2. 下拉耳垂：用双手拇指和食指捏住耳垂向下拉，手法由轻到重，每次15~20次。

3. 推摩耳根：食指放在耳前，拇指放在耳后沿耳根由下向上推摩，每次40~50次。推后感觉耳部、面部、头部发热为宜。

4. 上拉耳廓：右手绕过头部拉住左耳廓上沿向上拉20次，再以同样的方法用左手拉右耳廓20次。

耳鼻喉科主任医师 朱镇华

小儿“上火” 包括哪些疾病?

中医将风、寒、暑、湿、燥、火6种致病因素称为“六淫”。其中，火为阳邪，火邪致病，多为阳证，病变部位偏于人体的上部，且有发病迅猛、传变快速等特点，常表现为头面皮肤焮红灼热、皮薄光亮、疼痛剧烈、容易化脓腐烂，或有皮下瘀斑，伴口渴喜饮、小便短赤、大便干结等全身症状。因此，中医将头面疮疖、口舌疱疹、头疽、丹毒等表现都归属于“上火”的范围，临床上，小儿“上火”主要包括以下几类疾病。

1. 感染：包括细菌感染和病毒感染，常见的有单纯疱疹病毒和表皮葡萄球菌感染，常发生在小儿抵抗力下降之时。

2. 食物中的热卡和水分比例不当：正常情况下，人体代谢100卡的食物需要100毫升水分，如果摄入的食物热卡过多而水分偏少，也会出现唇干口渴、大便秘结等“上火”表现。这种情况只需补充水分就行，不需要吃药。

3. 过敏：有的人吃了芒果、荔枝、菠萝等水果，尽管进食的量不多，也会出现口角疱疹、皮肤发痒等“上火”表现，这种情况如不能用感染和热卡与水分比例失调来解释的话，则应考虑对该种食物过敏。

4. 维生素或微量元素缺乏：如缺乏维生素B₂可导致口角炎和舌炎等。

5. 其他：秋冬季节，有的小朋友喜欢以齿咬唇，以致上下唇形成一个圆形的圈，民间也称“上火”。这种症状究竟与维生素缺乏有关还是与感染有关，需要分辨。

儿科主任医师 欧正武

孩子视力下降 中医有办法

7岁的彤彤暑假前测视力是0.8，医生表示，暂时还不需要戴眼镜，但要特别注意用眼健康。没想到暑假过完，妈妈带彤彤再次复查视力，只有0.6了，彤彤妈妈很着急，四处打听提高孩子视力的办法。中医认为，儿童青少年近视主要是由先天禀赋不足或久视伤血、肝肾不足等原因导致，中医药防控近视注重整体观念及辨证论治，主要有以下几种方法。

1. 辨证施治：对于气血不足者，治以补血益气，方用当归补血汤加减；肝肾两亏者，治以滋补肝肾，方用驻景丸加减；心阳不足者，治以补心益气，安神定志，方用定志丸加减。

2. 眼部按摩（眼保健操）：如按揉攒竹穴（眉毛内侧边缘凹陷处）、按压睛明穴（目内眦角稍上方凹陷处）、按揉四白穴（目正视，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处）、按揉太阳穴（耳廓前面，前额两侧，外眼角延长线的上方）、刮上眼眶、按揉风池穴（头额后面大筋的两旁与耳垂平行处）、揉捏耳垂、脚趾抓地等。

穴位揉按后以产生酸胀感为宜，每日两次，若用眼过度觉眼疲劳者可随时操作，不必拘泥，还可以揉按鱼腰、丝竹空、承泣等穴位。

3. 耳穴压豆：常用穴位包括眼、目1、目2、脑干、肝、脾、肾等。方法：耳部先消毒，以王不留行籽贴于选穴处，自行按压1分钟，以稍感温热为度，3天更换1次。

4. 针灸治疗：主穴为睛明、承泣、风池、攒竹等，另可根据不同证型选加配穴，如肝肾亏虚者，配光明、养老、肝俞等穴。



5. 合理饮食：注意营养均衡，多吃富含维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素D、及维生素E的食物，少食甜食和油腻食物，多吃水果蔬菜。

6. 其他方法：温灸疗法、离子导入疗法等对预防儿童青少年近视也有一定疗效，可以酌情使用。

眼科主任医师 喻京生