



# 防治“无声的杀手”高血压 除了吃药,中医还有这3个小妙招

高血压,被称为“无声的杀手”。在临床诊断上,非同日三次测量,如果收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ,便可确诊为高血压。在疾病早期,虽然多数患者并无明显不适,但全身血管,以及心、脑、肾、眼底等重要器官却在被悄悄损害。那么,高血压有哪些诱因?又有哪些治疗方法?5月17日是世界高血压日,下面我们来说说高血压的那些事。

## 高血压有哪些诱因

诱发高血压的危险因素众多,不良生活习惯是最主要的推手。

1. 吃菜过咸 摄入的钠超出身体排泄能力,会刺激神经、收缩血管,增加血管阻力,导致血压升高。
2. 长期过量饮酒 酒精会扰乱体内激素平衡,增加升压物质释放,让血管持续收缩,从而导致血压升高。
3. 长期吸烟 烟草中的尼古丁会引发血管痉挛,损伤血管内壁、加速动脉硬化,直接升高血压。
4. 精神压力过大 长期紧张、焦虑、情绪不稳定,会造成自主神经调节失衡,使血管收缩、血流阻力增加,诱发高血压。

## 日常防治有哪些认知误区

在高血压的长期防治中,很多人存在共同的疑问,下面逐一解答:

1. 降压药吃久了,会产生耐药性吗  
不必担心,降压药并不会像抗生素那样产生耐药,长期服用通常不会自行失效。如果后期发现血压控制不稳,往往是因为年龄增长、

血管逐渐硬化、生活习惯未改善或病情本身进展了,而不是药物“无效了”。只要及时就医,在医生指导下适当调整用药方案,仍可有效控压。

2. 偶尔忘记吃一次降压药,下次能加倍补上吗  
绝对不可以。加倍服药可能引起血压骤降,导致头晕甚至晕厥,还会加重肝肾负担,严重可诱发心脑血管意外。正确的做法是:如果漏服时间距离下次服药时间还早,可以按常规剂量补服;如果已经接近下次服药时间,则直接跳过遗漏剂量,照常服用下一次即可,切忌随便加量。
3. 年轻人轻度高血压,有机会逆转、不用终身服药吗  
有机会。临床上1级高血压,尤其由熬夜、肥胖、高盐饮食、压力大、酗酒等不良生活习惯引起,且未造成明显器质性病变的情况,如果能坚持3~6个月如控制饮食、规律运动、减重、戒烟限酒等严格的健康生活方式干预,经过医生评估,确有部分人可逐步减药甚至停药。但仍需长期监测血压、持续保

持健康生活方式,不能掉以轻心。

## 4. 高血压患者能否饮酒

从健康防控角度出发,高血压患者最好完全戒酒,并不存在所谓“安全饮酒量”。酒精会刺激交感神经兴奋,引起血压波动与升高,还会干扰降压药的疗效,降低血压控制达标率。即使少量饮酒初期看似血管扩张,但随后血压反而会反弹升高;长期饮酒更会损害血管弹性、加重心肾负担。为平稳控压,建议做到滴酒不沾。

## 5. 高血压 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 的标准,对老年人同样适用吗

高血压诊断标准,老年人和中青年是一致的,均为非同日三次测量 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 。但控制目标有所不同:

- 中青年、65岁以下且身体允许者,建议尽量控制在 $130/80\text{mmHg}$ 以下;
- 65~79岁老年人,可先将血压降至 $150/90\text{mmHg}$ 以下,若耐受良好,可进一步降至 $140/90\text{mmHg}$ 以下;
- 80岁以上高龄老人,以 $150/90\text{mmHg}$ 以下为基础目标,不宜过度追求更低数值。



## 中医有何调理妙招

中医在高血压的日常调理方面,具有操作简单、温和实用的特点,可作为长期辅助养护手段,主要有以下三种居家方式。

### 1. 药食同源食疗调理

葛根、天麻等药食同源中药特别适合高血压人群,可作为药膳的原料。如葛根排骨汤、天麻炖鸡、菊花泡茶等。需注意,药膳仅为辅助,不能替代常规治疗。

### 2. 中药足浴居家调理

中药泡脚能疏通经络,辅助平稳血压。推荐一款足浴方:艾叶、红花各10克,加水煎煮后,晾至适宜温度泡脚,适宜于有血瘀的高血压人群。

### 3. 常用穴位按摩调理

日常闲暇时按揉相关养生穴位,操作简单,有助于辅助调理。可常按揉曲池、风池等穴位,能平肝潜阳、祛风止痛,减轻头晕头痛等不适。

湖南医药学院 胡宗仁 杨婉如 谭佳欣

# 中西医结合,教你如何睡个好觉

在医学上,失眠并非简单的“睡不着”。它是一种以入睡困难、睡眠维持障碍、早醒、睡眠质量下降为主要表现的睡眠障碍,并导致日间功能受损,如疲劳、注意力不集中、情绪波动等。当上述症状每周出现3次以上,且持续超过3个月,就可诊断为慢性失眠,这时需要进行专业干预。

## 西医视角:

### 失眠是大脑的“系统紊乱”

#### 1. 主要成因

心理与情绪因素:压力、焦虑、抑郁、情绪激动等会导致大脑皮层持续处于兴奋状态,抑制睡眠中枢。

生活方式:熬夜、睡前使用电子产品、咖啡因/酒精摄入、睡前剧烈运动等。

环境因素:环境嘈杂、光线过亮、温度不适、床品不适等。

疾病与药物:疼痛、咳嗽、呼吸困难的、甲状腺功能亢进、夜尿增多等疾病,以及某些抗抑郁药、激素类药物的副作用。

#### 2. 西医治疗原则

认知行为治疗:通过调整睡眠习惯、重建床与睡眠的条件反射、改善对失眠的恐惧来解决问题。

药物治疗:在医生指导下,可

短期使用非苯二氮卓类催眠药物或具有镇静作用的抗抑郁药。

## 中医视角:

### 失眠是“阴阳失调”的信号

中医将失眠称为“不寐”“不得卧”,其核心病机在于阴阳失调,阳不入阴。

1. 核心病机 中医认为,白天人体阳气旺盛,主动,故醒;夜晚阴气旺盛,主静,故寐。若因各种原因导致阳气过盛、阴血不足,或痰热、瘀血等病理产物扰动心神,引发失眠。

#### 2. 常见证型与调理

肝郁化火型:表现为急躁易怒、口苦目赤、胸闷肋痛。多因情志不遂、肝气郁结化火所致。治宜疏肝泻火、镇心安神。

痰热内扰型:表现为胸闷痰多、恶心口苦、头晕目眩。多因饮食不节,痰湿化热,上扰心神。治宜化痰清热、和中安神。

心脾两虚型:表现为多梦易醒、心悸健忘、神疲食少、面色少华。多因思虑过度,损伤心脾,气血生化不足,心失所养。治宜补益心脾、养血安神。

心胆气虚型:表现为触事易惊、终日惕惕、胆怯心悸。多因暴受惊骇,心神失养。治宜益气镇

惊、安神定志。

心肾不交型:表现为心烦不眠、入睡困难、头晕耳鸣、腰膝酸软、潮热盗汗。多因肾阴亏虚,不能上济于心,心火亢盛,不能下交于肾。治宜滋阴降火、交通心肾。

## 中医特色疗法

1. 中药内服 根据辨证结果,选用归脾汤、天王补心丹、龙胆泻肝汤等经典方剂加减,疗效确切且副作用小。

2. 针灸治疗 针刺神门、内关、三阴交、安眠穴等穴位,可调节脏腑气血,宁心安神。

3. 穴位按摩 每日睡前按揉涌泉穴、神门穴,有助于放松身心。

4. 耳穴压豆 在耳穴神门、心、脾、肾等部位贴压王不留行籽,通过持续刺激来调节睡眠。

## 中西医结合:

### 打造你的“助眠黄金方案”

1. 第一步:生活方式调整  
规律作息:无论前一晚睡得多差,都要固定时间起床,逐步建立稳定的生物钟。

优化睡眠环境:保持卧室黑暗、安静、凉爽,温度控制在 $18^{\circ}\text{C}\sim 22^{\circ}\text{C}$ 。

睡前仪式:睡前1小时远离手机、电脑。可以尝试阅读纸质书、

温水泡脚、听舒缓音乐。

合理饮食:下午3点后避免咖啡、浓茶。晚餐宜清淡,七分饱,睡前3小时不进食。

### 2. 第二步:寻求专业诊断与治疗

西医评估:若失眠严重,建议先到医院神经内科或睡眠中心就诊,排除器质性疾病或其他药物因素。

中医干预:在西医明确诊断后,可寻求中医辨证施治。

急性失眠:可在医生指导下短期使用西药快速控制症状,同时配合中药调理和针灸。

慢性失眠:更适合以中医治疗为主,通过中药、针灸、穴位贴敷等方法,从根本上调和阴阳、补益气血、宁心安神。

### 3. 第三步:日常自我养护

情志调节:学会管理情绪,释放压力,避免过度思虑。

适度运动:白天进行快走、慢跑、太极拳等运动,但睡前2小时内避免剧烈运动。

食疗辅助:(1)百合莲子粥:百合、莲子各20克,大米100克,煮粥食用。适合心脾两虚、心烦失眠者。(2)酸枣仁茶:将炒酸枣仁10克捣碎,开水冲泡代茶饮。有很好的养心、安神功效。

浏阳市骨伤科医院 李丹