

# 推广非药物疗法的现实价值重大

## 食疗调压，健康就在你身边

高血压作为常见的心脑血管疾病，其危害是巨大的，前期会导致心肌梗死、心功能不全等，中后期导致心、脑、肾等重要器官发生缺血、缺氧，增加冠心病、脑卒中、心力衰竭发生和死亡。西医认为高血压是一种慢性疾病，病因复杂，认为无法治愈，需要终身服药。

我国现有高血压人口已超过3亿，绝大多数高血压患者以西医治疗为主，通过口服降压药来控制血压。而实际上他们并没有意识到，血压在被降的同时，他们承受了降压药带来的巨大风险。

通常我们所说的血压指的是动脉血压，是指血流对大动脉壁产生的侧压力，包括收缩压等于或高于140mmHg，舒张压高于或等于90mmHg，两者有一项就可以确诊为高血压。按照发病原因不同，高血压可分为原发性和继发性高血压。

哪些天然绿色食品搭配是高血压



图片来源网络

的克星？

玉米、猕猴桃、苹果、橘子、山楂、香蕉、洋葱、海带、西红柿、木

瓜、葫芦、葛根、金银花、菊花等等，这些食物对调理血压有很大的益处。调理血压的食疗组方也有不少。

如：将芹菜、黄瓜、苹果、香蕉、鲜葫芦各50克左右捣烂取汁，以蜂蜜调服，每日两次，每次半杯至一杯，可有效控制血压。

菊花、决明子、三七花、金银花、薄荷、沙棘、山药各20~50克，三碗水煎一碗，每天早晚服用一碗，也可有效控制血压。

营养学家也指出，用黄精、栀子、枸杞、人参、菊花、决明子、葛根等数十种绿色食物提取的组合配伍，根据以养代治、药食同源之理调理血压，效果也很不错。

部分高血压患者，坚持科学营养搭配食疗平稳降压，适应后一般5~10天，可控制在正常或偏高的范围。

14~20天，对冠心病、动脉硬化、心律不齐、心力衰竭等症状有显著改善，表现为症状减轻，发作频率下降。

20~40天，血压恢复正常，保持稳定，心脏功能基本恢复正常。

## 合理服用降压药是关键



图片来源网络

中医文化是五千年中华优秀传统文化中一颗璀璨的明珠，理应肩负历史的使命与国家发展同步，让中医文化传播到世界每一个角落，让海内外中华儿女为此自豪。坚持以“民间养生，溯源传承”为使命，同国家一起推进中国中医文化为世界卫生事业作出应有的贡献，真正地实现健康中国梦，健康世界梦！

### 正确吃药，减少肝肾损伤

中医中药从理论上和实践上指出中药材的疗效来源于经过消化系统（胃肠）消化后，在肝脏肾脏等人体内脏或器官流转和相互作用的化学物质进行药物体内代谢的客观事实，吃药，对肝、肾的影响比较大。肝的功能是解毒，肾的功能是排毒，如果这两个器官出了问题，也就相当于这个人慢性中毒。俗话说，“是药三分毒”，既然药有这么大的副作用，那人得了病怎么办？要正确的吃药，以减少它的副作用。

### 避免长期服用降压药物的副作用

高血压患者长期服用西药降压，对人体的肝肾功能是有损害的，肝肾的解毒排毒功能丧失，有用的东西进不来，有毒的东西排不出，人的健康就受到影响。患者应严格遵守医嘱，定期复查，食药同疗，在降压的同时，护肝养肾，避免长期服药带来的副作用。

## 寻找100名高血压患者活动

中医里没有高血压的病名，把类似高血压的症状称为“眩晕”，发生机理是各种原因引起的机体气血不足或者经络淤堵，气血不能上呈而失养，出现眩晕！

随着国家对中医中药、药食同源、以养代治、食疗养生的高度重视，目前，对高血压、心脑血管等慢性疾病采用中医学、食疗养生学等，弘扬药食同源文化，推广非药物疗法，助力“健康中国”战略积极推广，特开展寻找百名高血压患者的征集活动：

1. 高血压患者，可以电话报名，满100名为止。
2. 前100名高血压患者，将得到在场专家的高血压、心脑血管等相关知识科普。
3. 前100名高血压患者，将得到一个健康大礼包免费体验的机会。
4. 前100名高血压患者，免费得到电子血压计一个。

本次活动详细解释见活动现场公告。

报名咨询电话：18874108240（刘女士）

## 高血压常见症状



头痛

眩晕

失眠

耳鸣

麻木