

高血壓自我保健 中醫科李彩鳳主治醫師

40 歲以上成人，20-25% 以上有高血壓，高血壓通常沒有症狀，最常見的不舒服：頭痛、不清爽、頸部酸痛、心悸、胸部壓迫，如果血壓突然升太高，會有噁心、視覺模糊症狀產生。

血壓分類	收縮壓 mmHg		舒張壓 mmHg
正常	<120	且	<80
前期高血壓	120-139	或	80-89
第一期高血壓	140-159	或	90-99
第二期高血壓	≥160	或	≥100

高血壓的經穴刺激法

預防與治療高血壓的主要穴位為陽蹊穴。合谷及落零五也是血壓反應區的穴位，具有降低血壓的效果。用力按壓或揉捏此三穴道，能達到降血壓、促進全身血液循環及防止高血壓所併發之狹心症、腦中風等疾病之功效。



高血壓保健之茶飲藥膳

菊 楂 決 明 飲

- 菊花 3 克、山楂 3 克、炒決明 6 克，600ml 水煮沸後，小火 5min。
- 清肝熱降壓，消脂。
- 有利大便的效果，腹瀉、懷孕者慎用或不用。

桑 葚 葡 萄 汁

- 新鮮桑葚及黑葡萄洗淨後打汁飲用。
- 滋補肝腎及精力，通血路消脂。對於虛性高血壓有效。
- 不建議空腹冷飲。

雙 耳 粥

- 黑白木耳各等份、粳米、冰糖適量，共熬成粥食用。
- 滋潤效果，平肝火、益肝腎而降壓。

天 麻 雞 湯

- 天麻 6 克、麥門冬 10 克、茯苓 10 克，雞塊適量，電鍋熬煮雞湯。
- 平肝氣、安神助眠、通血路而降壓。
- 天麻不適合每天經常性大量使用。

黃精首烏湯

- 澤瀉 2 錢、山楂 1 錢、何首烏 3 錢、草決明 1 錢、黃精 3 錢，用水 1500 cc 熬煮 20min，去掉藥渣，再加入排骨適量燉煮。
- 益肝腎精氣。適合老年性高血壓使用。

加味海蜇拌香芹

- 海蜇皮 100 克，芹菜 50 克，陳皮 3 克，半夏 6 克，鹽、糖、麻油、醋適量。
海蜇皮、芹菜川燙後切絲，陳皮、半夏煎汁，與其他調味料拌勻食材即可。
- 健脾疏肝，化痰濕而降壓。

[更多訊息請上雙和中醫部落格](#)

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。