

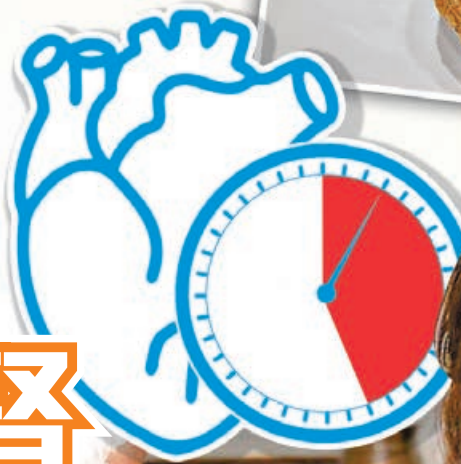


藍永豪博士

根據香港衛生署2020至2022年度的人口健康調查，15至84歲人士的高血壓總患病率為29.5%，且隨年齡增長而顯著上升。中醫學將高血壓歸入「眩暈」、「頭痛」等範疇，其病位主要涉及「心、肝、脾、腎」。現代研究證實，中醫藥治療高血壓不僅能降低血壓，還能改善患者生活質量，並保護心、腦、腎等重要器官。除了用藥，日常生活中的養護亦十分重要。

文：香港中醫學會 藍永豪博士

食療降血壓 養護心腦腎



高血壓是指血壓持續處於高水平的一種慢性疾病。成年人若收縮壓持續高於或等於140毫米汞柱（mmHg），或舒張壓持續高於或等於90毫米汞柱（mmHg），即屬高血壓。若收縮壓在120至139毫米汞柱之間，或舒張壓在80至89毫米汞柱之間，則屬前期高血壓，需多加注意。

戒煙酒油膩減少發病率

從預防角度而言，前期高血壓患者應善用中醫養生方法以降低發病風險。首要避免長期精神緊張及工作過勞，適量運動有助放鬆身心，同時必須控制體重，嚴格執行低鹽飲食，戒煙限酒，這些都是行之有效的預防措施。對於已確診並服用西藥的患者，務必遵從醫囑定時定量服藥，切勿自行減藥或停藥。

長期大量飲酒會損害心臟肌肉，影響心臟功能；吸煙會使血壓升高、心跳加速，增加心臟負荷及血液黏稠度，容易導致血管阻塞及動脈硬化。暴飲暴食可引致肥胖，進一步加重心臟負擔。過量攝入高脂肪、高膽固醇食物（如豬腩肉、肥牛肉、雞腳）及含高反式脂肪的食物（如酥餅、蛋糕、蛋撻、油炸鬼），會加速脂肪斑塊積聚於血管內壁，阻塞血管通道，嚴重者可引致冠心病。

因此，戒煙酒、減少油膩厚味食物是最基本的要求。健康飲食在於均衡搭配、定時定量，並應根據個人體質和時令特點，選擇合適的食材與烹調方式。

不同體質夏季食療建議

夏季暑熱多濕，飲食應以消暑、清熱、利濕為主，避免過多進食熱性食物，同時也要節制生冷苦寒之物，以免損傷脾胃。若不認識夏季的養生特點，可能導致體質轉差；長期忽視偏頗體質，更有機會引起血壓異常。以下將詳細介紹不同偏頗體質人士的辨識要點及飲食建議，特別針對夏季的養生措施。

■避免進食蛋撻、油炸鬼等含高反式脂肪的食物。

■若測出前期高血壓，需注意日常飲食。

一、氣虛質

辨識要點：元氣不足，以疲乏、氣短、自汗為特徵。肌肉鬆軟，語音低弱，精神不振，舌淡紅有齒痕。性格內向，易患感冒，病後康復較慢。

飲食養生：宜益氣健脾。適量食用黃豆、白扁豆、雞肉、香菇、大棗、桂圓、蜂蜜等。少食耗氣食物，如空心菜、生蘿蔔。夏季可選用炒扁豆、山藥配合粳米煮粥，以健脾化濕。



■氣虛質可選擇山藥配合粳米煮粥。



■陽虛質可適量食用生薑羊肉湯。

二、陽虛質

辨識要點：陽氣不足，以畏寒怕冷、手足不溫為特徵。肌肉鬆軟，喜熱飲食，精神不振，舌淡胖嫩。性格沉靜，易患痰飲、洩瀉，耐夏不耐冬。

飲食養生：宜溫陽。適量食用牛肉、羊肉、韭菜、生薑、蔥頭等溫陽之品。少食梨、西瓜、荸薺等生冷寒涼食物及綠茶。夏季雖炎熱，仍應避免過度貪涼飲冷。



■陰虛質可飲用竹蔗茅根水。

三、陰虛質

辨識要點：陰液虧少，以口燥咽乾、手足心熱為特徵。體形偏瘦，喜冷飲，大便乾燥，舌紅少津。性格急躁，易患虛勞、不寐，耐冬不耐夏，易感暑熱燥邪。

飲食養生：宜滋陰。適量食用瘦豬肉、鴨肉、綠豆、冬瓜等甘涼滋潤之品。少食羊肉、韭菜、辣椒、葵花子等辛溫燥烈之品。夏季可飲用竹蔗茅根水，以清熱消暑、生津。

四、痰濕質

辨識要點：痰濕凝聚，以形體肥胖、腹部肥滿、口黏苔膩為特徵。面部多油，多汗且黏，胸悶痰多，喜食肥甘。性格溫和穩重，易患消渴、中風、胸痹，對濕重環境適應力差。

飲食養生：宜清淡。少食肥肉及甜、黏、油膩食物。適量食用海帶、冬瓜等。夏季可選用薏苡仁、赤小豆、綠豆等清熱利濕之品。



■痰濕質可食綠豆清熱祛濕。