

# 高血壓 中醫食療

□ 侯 平 註冊中醫 國際藥膳食療學會會長  
世界中聯藥膳食療研究專業委員會副會長

高血壓病早期具有頭痛、頭昏、頭暈、耳鳴、眼花、心悸、失眠等症狀，若不進行治療，可於多年後逐漸影響心、腦、腎等器官，以致引起冠狀動脈病變、高血壓性心臟病、腦動脈硬化、腦溢血等等。

高血壓病屬於中醫「眩暈」、「肝陽」、「肝火」、「肝風」及「中風」等範圍。

## 高血壓病宜食的食品

- 米飯、粥、葛根湯、麵粉、芋類、軟豆類等。
- 脂肪少的食品：牛、豬的瘦肉，白肉魚、蛋、牛奶及製品、大豆製品等。
- 植物油、少量奶油、沙拉醬等。
- 菠菜、白菜、胡蘿蔔、番茄、百合根、南瓜、茄子、黃瓜等纖維少的蔬菜。
- 蘋果、桃、橘子、梨、葡萄、西瓜等水果。
- 由於海藻類、菌類、水果類、蔬果類生吃會產生腹氣，故必須軟煮或做成醬服用。
- 淡紅茶及酵母乳飲料等都適宜飲用。

## 高血壓病忌食的食品

- 番薯、乾豆類、味濃的餅乾等產生腹氣的食品。
- 脂肪多的食品：牛、豬的五花肉、排骨肉、鯪魚肉、鮭魚、鰻魚、金槍魚、香腸等。
- 動物油、生豬油、熏肉、油漬沙丁魚。
- 纖維硬的蔬菜：牛蒡、竹筍、玉米等。
- 刺激性的蔬菜：芥菜、葱、芹菜等。
- 香辛料：辣椒、芥末、咖喱粉、酒類飲料、咖啡、濃紅茶等。

碳酸飲料、鹽漬食品：鹹菜、鹹鮭魚、腥魚子、糖醬油煮的菜、醬菜類等。

## 高血壓 陰虛陽亢證

**臨床表現：**頭痛頭暈，目眩，耳鳴，心悸易怒，失眠多夢，健忘疲倦，面頰潮紅，五心煩熱，小便色黃，大便乾結，舌苔薄白，舌質紅，脈弦細或弦細而數。

**辨證施食：**育陰潛陽、平肝熄風。  
**雙耳湯：**白木耳、黑木耳各20克，冰糖少量。

**做法：**黑、白木耳溫水泡發，放入小碗內，加水和冰糖適量，然後置於蒸鍋中蒸半小時後服用。

**效用：**白木耳味甘、淡、性平，可滋陰潤肺，益氣強心，益胃生津。黑木耳味甘，性平，可滋補強壯，涼血止血，降壓降脂。冰糖味甘、性平，可補脾緩中，潤肺止咳。合而用之，可滋陰潤肺，涼血止血，益氣降壓。



## 高血壓 陰陽兩虛型

**臨床表現：**頭痛頭暈，肢冷腳軟，少眠多夢，畏寒尿頻，耳鳴目糊，手足麻木，或自汗盜汗，食慾不振，大便溏薄，舌紅，苔少或薄白，脈細弦。

**辨證施食：**育陰助陽，補腎益津。  
**銀耳杜仲鴨肉湯：**鴨肉250克，銀耳30克，杜仲30克。

**做法：**鴨肉煮30分鐘，入浸泡過的銀耳，杜仲同煎。煮熟後服用，每天1次，連用5天為1個療程。

**效用：**銀耳味甘、淡、性平，可滋陰潤肺，益氣強心，益胃生津。杜仲味甘微辛，性溫，可補益肝腎，強壯筋骨，鎮靜安神，降脂降壓。鴨肉味甘，性溫，可滋陰養胃，利水消腫，功能滋補肝腎，利水消腫、降脂降壓。

