



周三【養生篇】

保健專題——炎夏血壓防控

高血壓已經成為普遍的都市病，內地某大城市衛生部門的統計發現，全市18歲以上成人高血壓患病率已達23.6%，平均每4名成年人就有一個是高血壓患者，高血壓已成為威脅市民健康的重大疾病。資料顯示，高血壓更成為市民健康的頭號殺手，不僅中老年人會患，小孩、年輕人中高血壓的患者越來越多。

酷 热的天氣容易讓高血壓病人發生心肌梗死，腦卒中的風險升高。為了幫助高血壓患者平安度夏天，有醫生撰寫「夏季高血壓防控指南」，教導人們如何在夏季防控高血壓。

多補水少吃鹽

夏季，人的消化道功能減退，食慾下降，水分丟失較多，高血壓病人尤其需要注意。即使感覺不太熱時也要常喝水，以防血液粘度升高，預防其他心腦血管疾病的發生。有糖尿病的人，應以清茶或涼開水為主。補水要注意少量多次，避免一次攝入大量水分，造成心臟、腎臟負擔過重。如無糖尿病，可多吃些西瓜、蘋果等，可以穩定和降低血壓。

根據調查，大部分市民有高鹽飲食習慣，人均每日鹽攝入量在9克左右，遠高於《中國居民膳食指南》推薦的每人每日小於6克的鹽攝入量。

高鹽是使血壓升高的一个重要因素，高血壓病人每日鹽攝入量應控制在5克以下，各種鹽漬小吃，

酷暑血壓飆

防控有指南



如椒鹽花生米、鹹菜以及鹹魚等盡可能不吃，並要嘗試低鹽飲食烹調，如炒菜出鍋再放鹽，或者把鹽末直接撒在菜上；充分利用酸味佐料增加食慾，如醋拌涼菜，少喝肉湯等。但要注意，高血壓患者也不必過度限鹽，尤其服用利尿劑的患者，需要適當的鹹食。同時要增加攝入含鉀、鈣豐富的新鮮蔬菜、水果及豆製品，控制膳食能中的脂肪及過多的穀類主食，增加攝入禽類及魚類等含蛋白質豐富且含脂肪較低的動物性食物。

避免忽涼忽熱

夏季因為炎熱，有的人喜歡把空調溫度開得很低，特別是從外面回家的時候，希望這樣做能使自己盡快涼下來。這樣一熱一冷，血管會從本來的舒張狀態一下子變成收縮狀態，這就為血壓波動埋下了隱患。在空調房間裡逗留時間長了，一出門就是滾滾熱浪，血管又會擴張，這樣血壓就不停地在波動。

建議室內溫度不宜過低，以27°C為宜，不宜低於25°C，室內外溫差不要超過8°C；盡量避免長時間呆在空調房間裡，空調打開1-3小時最好關一段時間，打開窗戶呼吸新鮮空氣。如果條件不允許，最好每隔1小時到室外的走廊等有窗戶的地方換換氣；即使再熱也不要站到空調下直吹。風最好向上吹，避免冷風直吹背部、肩頸、頭部。尤其頭部長期被冷風吹，易造成血氣運行不暢、心臟供血不足而發生危險。

在夏季，血壓通常比冬天低一些，高血壓患者也如是。因此，對高血壓患者來說，夏練三伏是不可取的。不僅運動量應適當減小，運動時間也應縮短。適合高血壓病人在夏季裡進行的體力活動項目有打拳、練氣功、行走、慢跑、游泳。這些活動有利於放鬆精神，調節神經，擴張血管。

服用不同降壓藥，對運動的耐受力也不同。建議服用β受體阻滯劑的高血壓患者在運動時注意測量心率，將心率控制在90次/分以下比較安全；有些藥物（如心痛定）能加快心率，建議患者在服藥後心率反應最強烈的時間段（實際上是體內藥物濃度較高的時候），只做腹式呼吸和緩慢的動作。

運動要避開氣溫最高的時間段，不在陽光直射的環境下運動。早上鍛煉的時間應該比平時適當地

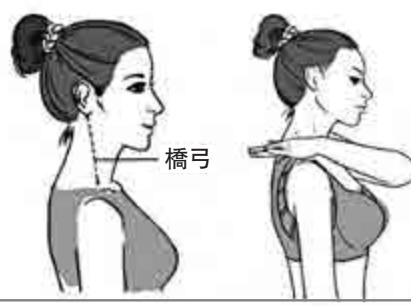
提前一點，傍晚的鍛煉時間可選擇太陽落山以後，千萬不要在烈日下進行體力活動。活動的持續時間應該控制在30-60分鐘。最好在運動前、運動中和運動後少量多次補水，每次150毫升左右（三四大口），水不要太涼，以20°C左右為宜，以防對胃腸道和血壓產生不良刺激，燒開的自來水或礦泉水為佳。

自測血壓有講究

家中血壓監測要採取正確方法。測壓前30分鐘不能進食，也不要飲酒、飲茶、飲咖啡、吸煙及大量運動等。測壓前要排空膀胱、坐在有靠背的椅子上休息5分鐘；測血壓者不要動，也不要說話，雙腳放鬆落地不能交叉，前臂放在桌子上，使繩帶的上臂與心臟處於同一水平。袖帶纏繞上臂，氣囊集中在上臂前方表面，袖帶的下緣離肘窩2厘米，氣囊應置於心臟水平。及時準確地記錄血壓，最好詳細記錄測量日期、時間。

建議患者在就診前連續測量7天（至少3天），早晚各一次，每次兩遍，間隔1分鐘，取兩遍測量平均值，及時準確記錄。就診時除去第一天的血壓，取後6天平均值作為參考血壓，對於處於穩定治療期的患者建議每周測量1-2次血壓。血壓控制良好時，每周測量1次。

按穴輔治降壓



高血壓是很常見的一種慢性病。很多人不在意高血壓，認為它不是什麼大病，其實不然。中醫專家指出，高血壓患者的血壓如果長期處在居高不下的位置，會引起多種併發症。想降血壓其實也不難，可以通過按摩「橋弓」穴來輔助治療。

防治高血壓病，除了堅持服藥外，平時還可配合按摩治療，據臨床觀察，按摩「橋弓」穴對高血壓者降壓效果很不錯，並具副作用小，並還可防治椎動脈型頸椎病、偏頭痛、失眠等病症。

「橋弓」穴是指頸部翳風（耳垂後下緣的凹陷）至缺盆（鎖骨上窩中央）的連線，即位於人體脖子兩側大筋上，左右移動頭部時能感覺到。

「橋弓」穴所處的部位正是人體頸動脈竇的部位。頸動脈竇是一個重要的體表——內臟反射點，起着調節血壓的作用。按摩這個穴位，可使心率減慢，血管擴張，以至血壓下降。

荷葉茶：

荷葉的浸劑和煎劑具有擴張血管、清熱解暑及降血壓之效。同時，荷葉還是減脂去肥的良藥。用鮮荷葉半張洗淨切碎，加適量的水，煮沸放涼後代茶飲用。

蓮子心茶：

蓮子心具有極好的降壓去脂之效。用蓮心12克，開水沖泡後飲用，每天早晚各飲一次，除了能降低血壓外，還有清熱、安神、強心之效。

決明子茶：

中藥決明子具有降血壓、降血脂、清肝明目等功效。每天數次用15~20克決明子泡水代茶飲用，可緩解高血壓、頭暈目眩、視物不清。

葛根茶：

葛根具有改善腦部血液循環之效，對因高血壓引起的頭痛、眩暈、耳鳴及腰酸腿痛等症狀有較好的緩解功效。將葛根洗淨切成薄片，每天30克，加水煮沸後當茶飲用。

槐花茶：

槐花有收縮血管、止血等功效。將槐樹生長的花蕾摘下晾乾，用開水浸泡當茶飲用，日飲數次，對高血壓患者具有獨特的協同治療效果。



中藥泡茶

降血壓

決明子茶

菊花茶：

用杭白菊泡茶飲用，每日3次，每次3克左右。

也可用菊花加金銀花、甘草同煎代茶飲用。其有平肝明目、清熱解毒的功效，對高血壓、動脈硬化患者有協同治療作用。

山楂茶：

山楂所含的成分可以助消化、擴張血管、降低血糖、降低血壓。可每天數次用山楂飲片3至5克泡茶飲用。

槐花茶：

槐花有收縮血管、止血等功效。將槐樹生長的花蕾摘下晾乾，用開水浸泡當茶飲用，日飲數次，對高血壓患者具有獨特的協同治療效果。

槐花茶

傳統加創新

精配藥貼助都市人天灸強身

□李慧儀 註冊中醫師

都 市人長年累月在冷氣房內工作，少見陽光、少運動，身體積累不少寒氣，阻礙血液循環，令人疲倦乏力、精神不振。順應自然、流傳千載的天灸療法，借助炎夏陽氣與溫熱中藥發揮協同作用，正好大派用場。如在傳統上加點突破，經典處方中配合藏紅花，更能貼心照顧現代人的需要，緩解身心壓力，收到意想不到的效果。

別以為香港位處華南沿海，氣候溫熱濕潤，只會誘發濕熱疾病。正因為天氣熱，室內場所年中無休地的空調冷氣，溫度之低隨時令人風寒感冒。加上生冷涼的冰鎮飲食多為夏日首選，結果嘗了口福之慾，卻撲熄了脾胃之火，影響消化功能。如不注意調養

，便會形成陽虛體質，令全身機能走下坡。

藥貼特色：加入藏紅花

中醫本着天人合一的理念，把握陽氣最盛的「三伏天」，以辛溫藥材配以新鮮薑汁製成藥貼，按患者需要選定穴位，溫通經絡，行氣血以調陰陽，便是天灸治療的冬病夏治特色。在這基礎之上配以原產於西班牙的薑尾科藏紅花，取其性味甘平，歸心、肝經，具有解鬱安神、活血化瘀功效，更能整全照顧都市人的身心需要。

臨床所見，長期留守辦公室的上班族，工時長、壓力大，少運動又飲食不節制，往往會消耗體內陽氣，造成氣血不通。「天灸」不失為一個簡易可行的保健養生方法，對於常常手足冰冷，怠倦乏力，感冒反覆難癒，夜寐不寧，鼻敏感，哮喘，脾胃消化功能不良和腎虛腰痛、夜尿頻繁者，或女性月經失調，腰腹冰冷疼痛、痛經等症狀都有療效。

別以為香港位處華南沿海，氣候溫熱濕潤，只會誘發濕熱疾病。正因為天氣熱，室內場所年中無休地的空調冷氣，溫度之低隨時令人風寒感冒。加上生冷涼的冰鎮飲食多為夏日首選，結果嘗了口福之慾，卻撲熄了脾胃之火，影響消化功能。如不注意調養

，便會形成陽虛體質，令全身機能走下坡。

中醫本着天人合一的理念，把握陽氣最盛的「三伏天」，以辛溫藥材配以新鮮薑汁製成藥貼，按患者需要選定穴位，溫通經絡，行氣血以調陰陽，便是天灸治療的冬病夏治特色。在這基礎之上配以原產於西班牙的薑尾科藏紅花，取其性味甘平，歸心、肝經，具有解鬱安神、活血化瘀功效，更能整全照顧都市人的身心需要。

別以為香港位處華南沿海，氣候溫熱濕潤，只會誘發濕熱疾病。正因為天氣熱，室內場所年中無休地的空調冷氣，溫度之低隨時令人風寒感冒。加上生冷涼的冰鎮飲食多為夏日首選，結果嘗了口福之慾，卻撲熄了脾胃之火，影響消化功能。如不注意調養

，便會形成陽虛體質，令全身機能走下坡。

中醫本着天人合一的理念，把握陽氣最盛的「三伏天」，以辛溫藥材配以新鮮薑汁製成藥貼，按患者需要選定穴位，溫通經絡，行氣血以調陰陽，便是天灸治療的冬病夏治特色。在這基礎之上配以原產於西班牙的薑尾科藏紅花，取其性味甘平，歸心、肝經，具有解鬱安神、活血化瘀功效，更能整全照顧都市人的身心需要。

中醫本着天人合一的理念，把握陽氣最盛的「三伏天」，以辛溫藥材配以新鮮薑汁製成藥貼，按患者需要選定穴位，溫通經絡，行氣血以調陰陽，便是天灸治療的冬病夏治特色。在這基礎之上配以原產於西班牙的薑尾科藏紅花，取其性味甘平，歸心、肝經，具有解鬱安神、活