

「無聲的殺手」高血壓 中醫建議的飲食調理



高血壓，是血液在流動時對血管壁造成的壓力值持續高於正常的現象，成年人如果上壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或下壓 $\geq 80\text{mmHg}$ 就要考慮控制血壓的事情了。高血壓的發病原因多為遺傳因素和不健康的生活方式，如高鹽飲食、過量飲酒、長期精神緊張和體力活動不足等。高血壓一般沒有症狀，如果血壓太高也可引致眩暈、視線模糊不清、頭痛、疲勞和面部發紅等症狀，許多高血壓患者可能在沒有任何症狀的情況下已出現其他併發症，如腦卒中、視物模糊、意識喪失及失憶等，所以高血壓被稱為「無聲的殺手」。因此，患有高血壓者更要注意飲食，要適當地於日常生活中作出調理。

●文：香港中醫學會理事長 高學全博士 圖：資料圖片



據香港衛生署2020-22年度人口健康調查顯示，15至84歲人士從自述或在身體檢查時量度發現，患有高血壓的總患病率為29.5%（女性為26.2%，男性為33.2%），高血壓的總患病率隨年齡增長而持續上升，比例由15至24歲的4.9%，上升至65至84歲的57.4%。

高血壓患者應節制飲食，避免進餐過飽，減少甜食，控制體重。在正常範圍內；避免進食大量高熱能、高脂肪、高膽固醇的「三高」食物；多吃維他命含量豐富及纖維素多的新鮮蔬菜和水果，平時飲茶宜清淡，忌飲濃茶、濃咖啡，少食辛辣的調味品；嚴格控制飲酒、降低攝鹽量，對一般人來說，每日攝鹽量應限制在6克以內，老年高血壓患者，每日攝鹽量應限制在4克左右。而主食宜多吃粗糧、雜糧如糙米、玉米，少吃精製的米和麵。

一、適宜吃的水果

蘋果：性味甘、涼，有生津潤肺，健脾益胃的功效，有利於降低血壓。蘋果中含有較多的蘋果酸，可使積存在體內的脂肪分解，有助減肥。蘋果酸還能降低膽固醇，具有對抗動脈硬化的作用。蘋果富含粗纖維，能刺激腸道蠕動，促進排便。高血壓患者適宜長年不間斷地食用蘋果，每天可以吃1至2個中等大小的蘋果，持之以恆，則效果顯著。



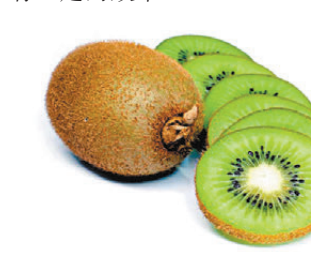
香蕉：含碳水化合物、蛋白質、粗纖維，以及鈣、磷、鎂、錳、鋅、銅、鐵等礦物質元素，脂肪含量很低，是一種營養價值很高的食物。常吃香蕉可以降低血壓，還可以治療動脈粥樣硬化及冠心病，特別對小兒高血壓有較好的療效。因此，醫學專業人士一致認為，香蕉是防治高血壓病的優質水果。

山楂：現代研究表明，山楂是高鉀食品，對高血壓有較好的防治作用，而且山楂的含鈣量也較高，且鈣指數（即鈣磷比值） >2 ，有助於降低血壓。山楂的降血壓作用明顯、穩定且較持久，對心血管系統的疾病患者有良好的保健作用。



柿子：性味甘、寒，具潤肺生津、清熱止血、瀉腸健脾功效，經常適量食用，對高血壓病有較好的防治作用。柿子能降血壓，並能增加冠狀動脈的血流量，從而有利於維護正常的心肌功能。

士多啤梨：有「水果皇后」的美稱，性涼味甘、酸，具有潤肺生津、清熱涼血的功效。士多啤梨所含的營養物質易於人體吸收，是老、幼、病、弱皆宜的滋補品，對防治動脈硬化、冠心病、腦出血等均有較好的功效。士多啤梨中的維他命及果膠對改善便秘和治療痔瘡、高血壓、高膽固醇等均有一定的效果。



奇異果：味甘、酸，性寒，具有清熱利尿、解熱止痛、滋補強身、生津潤燥和健脾止瀉等功效，是不可多得的食療佳品。因其營養豐富，清香可口，故有「水果之王」的美譽，對高血壓、高脂血症、冠心病、癌症等疾病，具有預防和輔助治療作用。



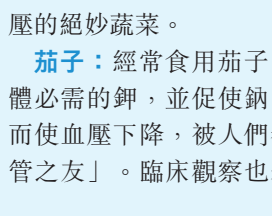
香芹：味甘、苦，性涼，具有平肝清熱、祛風利濕、醒腦提神和潤肺止咳等功效。經常食用香芹能降壓、安神、醒腦，是高血壓、腦動脈硬化患者的優質蔬菜。香芹中含有豐富的維他命P，能軟化血管，具有降血壓和降血脂的作用。



涼瓜：味苦、性寒，有消暑滌熱、益氣清心、除熱解煩、解毒明目等功效。現代營養學研究表明，其維他命C的含量在瓜類中首屈一指，這對保持血管彈性、維持正常生理功能，以及防治高血壓、腦血管意外、冠心病等具有重要意義。



冬瓜：有清熱祛風、消痰利濕、解毒寬胸等功效。冬瓜是高鉀低鈉的食物，對高血壓具有明顯的降壓功效，如果進食500克冬瓜，機體可獲得胡蘿蔔素400微克，維他命C90毫克。因此，冬瓜是防治高血壓的絕妙蔬菜。



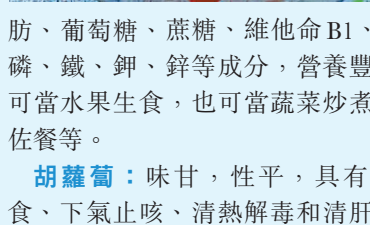
茄子：經常食用茄子，可補充機體必需的鉀，並促使鈉的排洩，從而使血壓下降，被人們譽為「心血管之友」。臨床觀察也表明，常吃

二、適宜吃的蔬菜



茄子對高血壓、動脈粥樣硬化症、腦出血、眼底出血等病症者均有療效。

番茄：具有生津止渴、健胃消食、涼血平肝和清熱解毒等功效，適用於高血壓、眼底出血、高脂血症、冠心病等患者食用。研究表明，番茄含蛋白質、脂肪、葡萄糖、蔗糖、維他命B1、維他命B2、維他命C，以及鈣、磷、鐵、鉀、鋅等成分，營養豐富，既可當水果生食，也可當蔬菜炒食、煲湯佐餐等。



胡蘿蔔：味甘，性平，具有健脾消食、下氣止咳、清熱解毒和清肝明目的功效。現代研究證明，胡蘿蔔有降壓、強心、抗炎和抗過敏等作用，是難得的果、蔬、藥兼用之品，因而有「廉價的小人參」之稱。



洋葱：洋葱有殺菌、祛痰、消炎、利尿、發汗、降壓、抗癌、強身等功效，能舒張血管，降低血液的黏稠度，並可增加冠狀動脈的血流量。因此，認為洋葱是中老年人，尤其是心血管疾病患者的保健蔬菜，有「菜中皇后」的美稱。

三、推薦食療湯水

山楂荷葉湯

【原料】生山楂20克，荷葉半張，決明子30克，瘦豬肉100克，調料適量。

【做法】將豬肉洗淨切塊；山楂、決明子洗淨；荷葉洗淨切條。砂鍋內加水適量，放入山楂、決明子、荷葉，煎沸30分鐘左右，去渣，加入豬肉塊，煮熟後調味即成。

【功效】清肝洩熱，消滯和胃，適用於高血壓，伴有頭痛眩暈，面赤目紅，煩躁易怒，口苦咽乾，小便黃少，大便乾燥等症狀者。

枸杞香芹湯

【原料】鮫魚肉60克，枸杞10克，香芹100克，生薑3片。

【做法】香芹洗淨，切段；鮫魚肉洗淨，切片，用適量鹽、薑絲拌勻，將芹菜、枸杞放入砂鍋加水適量，文火煮沸約10分鐘，下魚肉稍煮至剛熟，調味即成。隨量飲湯，食菜、肉。

【功效】清肝，明目。適用於高血壓有煩熱不安，頭痛眩暈，目赤腫痛，小便不利者。

四、推薦代茶飲方

山楂菊花茶

【原料】生山楂片、決明子各15克，菊花10克。

【做法】將以上3味水煎取汁，代茶飲用。每日1劑。

【功效】疏風散熱，平肝降壓，適用於情緒急躁易怒的高血壓患者飲用。

槐菊花茶

【原料】槐花6克，菊花6克，綠茶6克。

【做法】將菊花、槐花、綠茶混合均勻，然後用開水沖沏，十分鐘左右即可飲用。

【功效】滋肝明目，養陰潤燥。適用於高血壓病伴有頭痛目赤、耳鳴眩暈等症者。

以上推薦的水果、蔬菜、湯水及代茶飲方，可以用來預防高血壓，或是在治療高血壓病時作為輔助飲食療法，但是不可代替藥物使用。

健康資訊

首個燦子主題跑於灣仔舉行



來自日本的人氣角色SHO-CHAN（燦子）以其鬼馬可愛的形象和豐富的表情，風靡全港！近年，SHO-CHAN憑着一系列貼近生活的搞笑貼圖，俘獲了無數香港粉絲的心，深受大眾歡迎。今次，SHO-CHAN將為香港粉絲帶來全新驚喜，全球首個主題跑步活動「SHO-CHAN Run 2025暨SHO-CHAN狂歡派對」將於3月9日登陸灣仔海濱長廊，以及「HarbourChill海濱休閒站」，屆時大家可在怡人維港景色相伴下一起跑步及玩樂，一同跑進燦子古靈精怪的國度，感受正能量！

賽，讓大家帶上毛孩夥伴一起FUN RUN！活動同場加映SHO-CHAN狂歡嘉年華，配置多個趣怪打卡位、市集和攤位遊戲，務求將SHO-CHAN獨有的歡樂和正能量注入跑手和粉絲心中，為大家打造前所未有的玩樂體驗，活動即日起開始接受報名，詳情可參考<https://www.facebook.com/shochanrun2025>。



●寵物闖關組跑手包



梁冬陽醫生

河豚(雞泡魚)中毒

早前，香港有兩位男士進食自行捕獲的雞泡魚（河豚）中毒，進食數小時後出現四肢麻痺和呼吸困難，去醫院急症室求診。

衛生防護中心發言人解釋，河豚帶有河豚毒素，是一種毒性強烈的水溶性神經毒素，主要集中於河豚的肝臟、生殖腺、皮膚等器官。河豚毒素中毒可影響呼吸肌麻痺而導致呼吸困難，血液循環系統混亂，心跳驟停，嚴重可能會致命，現時並沒有特效的解毒劑或抗毒素可分解河豚毒素。因此，衛生防護中心建議市民不要進食河豚或不知名魚類，以預防河豚毒素引致的食物中毒。

河豚中毒在世界各地時有發生，在日本有河豚專門餐廳，他們的師傅是經過考核、有證書的，我記得在心齋橋曾經品嚐過河豚刺身和湯，不過後來聽講在有些小城的個別餐廳，可能未必持有證書都可以整河豚料理，我就不敢亂食了，反正這個世上大把東西可以食，無謂去犯險。

我30年前，有一次去東南亞旅行，經過一個魚市場，那些魚販在賣分成很多小碟的活雞泡魚，示範給我們

看，一刺激牠就鼓到脹卜卜的，他們說如果我們想吃馬上可以煮，我看不見他們有任何的證書，看完他們的展示掉頭就走。如果普通遊客不知道，可能會中招。

假期是香港人去外地度假的旅遊季節，但一定要小心這些以為好得意卻可以引起中毒致命的食物，或者對某些食物敏感的話更要特別小心，要看清楚，在人生路不熟、語言又不通的外地發生意外就麻煩了。另外，一定要有一些急救的常識，例如盡快將這些有毒的東西嘔出，或經由小便、大便排出，所以要用方法引起嘔吐、放瀉，盡快去醫院尋求協助，靜脈注射生理鹽水或葡萄糖稀釋血裏面的毒素，醫生會盡快用適當的方法來搶救病人的。

我記得二十幾年前，有一次跟旅行團去一個溫泉區，結果在床上被一隻橙紅色的蜈蚣咬，當時見到手指上有兩個圓孔，馬上手指變白，如火炙般劇痛，我知道這隻蜈蚣非常之毒，令到手指血管收縮，於是馬上擠出那些血並用水龍頭不停清洗，雖然後來打死了那隻蜈蚣，換了房間也整晚睡不着，現在想起都怕怕。

魔術清潔布 大掃除好幫手

農曆新年就快到了，是時候要大掃除了。很多人自小就已經要幫媽媽做家務，發現長時間的重複及費力的工序、清潔劑刺鼻的氣味及其對皮膚和呼吸道的刺激均對人體不利，於是有人萌生了「如果只用清水一抹就能達到清潔、去油和除菌的效果



●廚房系列

就好了」的念頭。由英國引入的魔術清潔布「E-cloth」可以幫到你，該產品均採用堅韌且極其耐用的微纖維製成，其纖維細度比棉質細上1,000倍，這種獨特的纖維設計能提供高效的清潔效果，只需使用清水，「E-cloth」便能深入清潔每個角落和縫隙的污漬及細菌。油脂和污垢會被輕鬆清除，並鎖定在纖維之間，直到用水沖洗或清洗「E-cloth」為止。

●文：Health