

中醫高血壓防治對策

因人施治守護心腦腎

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。



● 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」。臨床診治首重辨別虛實：「實證」多為「肝陽亢盛」，常夾雜「痰濁」或「血瘀」，治療以「平肝潛陽、祛痰活血通絡」為主；「虛證」則多為「肝腎陰虛」或「心脾血虛」，治宜「滋補肝腎、養血安神」。現代研究亦證實，中醫藥治療高血壓不僅能降低血壓，更能改善患者生活質量，並保護心、腦、腎等重要器官。

● 文：香港中醫學會 藍永豪博士

圖：資料圖片、AI生成圖片

按時令辨體質防治高血壓

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。

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。

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。

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。

五、濕熱質

辨識要點：濕熱內蘊，以面垢油光、口苦口乾、身重困倦為特徵。易生瘡瘡，大便黏滯，小便短黃，舌紅苔黃膩。性格易心煩氣躁，易患瘡癤、黃疸，難以適應濕熱氣候。

飲食養生：飲食宜清淡，忌滋膩。適量食用冬瓜、絲瓜、黃瓜、赤小豆、綠豆、芹菜、藕等甘寒、甘平食物。少食龍眼、荔枝、芒果等熱性水果，以及羊肉、韭菜、生薑等溫熱食物，避免火鍋、燒烤。夏季可偶爾飲用常溫綠豆沙，以清暑解毒。

六、血瘀質

辨識要點：血行不暢，以膚色晦暗、舌質紫黯為特徵。易出現斑斑，口唇暗淡，舌下絡脈增粗。性格易煩、健忘，易患痛證、血證，不耐受寒邪。

飲食養生：宜行氣活血。適量食用山楂、醋、玫瑰花、金橘等具有活血散結、疏肝解鬱作用的食物。少食肥肉等滋膩之品。夏季可適量飲用玫瑰花茶。

七、氣鬱質

辨識要點：氣機鬱滯，以神情抑鬱、憂慮脆弱為特徵。形體多偏瘦，情感敏感，煩悶不樂，舌淡紅。性格內向，易患鬱證、梅核氣，對精神刺激適應力差。

飲食養生：宜寬胸理氣。適量食用黃花茶、海帶、山楂、玫瑰花等具有行氣解鬱、消食醒神作用的食物。夏季可適量食用新鮮蔬果，保持心情舒暢。

前期高血壓勿輕視 善用中醫養生方法

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，影響心肌功能；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



● 蛋撻屬高反式脂肪食物之一，宜適可而止。

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。

總結

高血壓患者在夏季的養生，除了遵循一般健康生活方式（如戒煙酒、均衡飲食、適量運動、規律服藥），更應重視個人體質差異，結合夏季暑熱多濕的特點，選擇適宜食材進行調養。例如，脾胃虛弱者宜健脾，下焦濕熱者宜清利，實熱體質者宜清解暑熱。如此方能順應天時，調和陰陽，有效控制血壓，促進整體健康。

夏季適用藥食兩用藥材

一、粉葛：性涼，味甘、辛。具解肌退熱、生津止渴、升陽止瀉之效。現代研究表明，其所含的總黃酮和葛根素對心血管疾病具有良好的治療作用。



二、山楂：性微溫，味酸、甘。能消食健胃、行氣化痰。適合中老年人心臟衰弱、高血壓、冠心病、高脂血症等屬「血瘀質」患者食用。



三、檸檬：性涼，味酸、甘。能生津止渴、祛暑，適



四、甘蔗：性寒，味甘。能清熱生津、潤燥



和中，並可解毒。適用於煩熱消渴、虛熱咳嗽、反胃嘔吐、大便燥結等屬「陰虛質」患者榨汁飲用。

跨界聯乘打造紓壓美饌 開啟療癒身心靈之旅



● 香茅青檸椰汁蜆湯



● 酸辣牛肉扁米條沙律



● 紫蘇珍寶蟹肉炒糙米飯



● 柚子雪葩



● 四款聯乘設計無酒精雞尾酒



● 食客於推廣期間惠顧任何一款限定聯乘菜式，每桌即可獲贈THANN體驗裝兌換券乙張，於指定THANN門市換領精選身體香薰或頭髮護理體驗裝。



● 文、圖：雨文



香港時尚泰國菜館 Bamboo Thai自開業以來，一直致力為食客帶來融匯東南亞美食精髓的餐飲體驗。由即日起至9月30日，餐廳與國際知名水療品牌 TH-ANN 跨界聯乘，攜手推出期間限定創意菜單及無酒精雞尾酒；以香氣馥郁的天然草本植物為靈感，為全城美食愛好者呈獻一場療癒身心靈的味覺之旅，讓大家在細味佳餚之際得以放鬆身心、重整思緒。

是次聯乘菜單現已於 Bamboo Thai全線四間分店同步登場，包括旺角、黃竹坑、屯門及荃灣店，旨在將糅合泰式水療元素的滋養體驗帶到城市每個角落。一系列紓壓美饌由餐廳經驗豐富的廚藝團隊與THANN水療專家共同構思，選用來自東南亞地區的時令食材，並融入品牌以富含維他命E的米糠油、紫蘇及植物芳香成分為核心的護理哲學。

四款匠心設計的期間限定菜式於每天下午3時至晚上9時供應，全天候呈獻營養均衡的健康美食體驗，同時亦可靈活單點，搭配一系列煥發活力的無酒精雞尾酒，讓味蕾與心靈在繁忙日常中獲得溫柔撫慰。

菜單由「香茅青檸椰汁蜆湯」揭開序幕，以新鮮蜆肉熬製鮮甜湯底，綴以草菇、南薑、青檸葉及香茅，並加入清甜椰汁，成就一碗濃郁鮮香的泰式湯品，細緻交織香料與海鮮風味，暖胃舒心。緊接送上的冷盤「酸辣牛肉扁米條沙律」，精選口感柔嫩的烤牛肉，配以酸辣醬汁及特製香料調味，再混合扁米條、青瓜及西蘭花苗，呈現層次鮮明且清爽開胃的滋味。

主菜方面有「紫蘇珍寶蟹肉炒糙米飯」，採用營養豐富的糙米入饌，搭配分量十足的珍寶蟹肉及散發獨特清香的紫蘇葉一同炒至乾爽，讓蟹香與草本香氣互相輝映。菜單壓軸甜品為「柚子雪葩」，綴以鮮柚子、柚子珍珠及椰果，最後灑上帶有微鹹辛香的冬蔞鹽，為酸甜解膩的雪葩增添一抹層次豐富的餘韻。

此外，餐廳與品牌特別為是次聯乘設計無酒精雞尾酒系列，以天然健康為核心概念，巧妙融入多種富營養價值的傳統泰式草本植物元素。口感順滑綿密的乳酪特飲「清邁晨曦」屬高纖之選，以有助腸道健康的希臘乳酪及全脂牛奶為基礎，混合富含抗氧化成分的紅火龍果及士多啤梨，再加入椰子水、燕麥片、奇亞籽、青檸汁及香茅糖漿，最後以火龍果、烤奇亞籽、燕麥片及新鮮薄荷葉作點綴。

入口清新爽朗的「翡翠青瓜梳打」主打純淨健康風味，結合新鮮青瓜、青檸、薄荷、泰國羅勒及梳打水，並以青瓜條、羅勒葉及青檸片點綴，為食客補充水分及促進消化，是消暑解膩之選。「泰莓特飲」則重新演繹滋養冰茶，以色澤靚麗的洛神花茶搭配新鮮藍莓、莓果蓉、泰國羅勒、青檸汁及奇亞籽，酸甜果香層次分明；再以泰國羅勒及青檸片作裝飾，口感清新怡人。

偏好熱飲的食客則可選擇「暹羅薑黃鮮奶」。薑黃及生薑向來深受注重養生人士歡迎，配合經蒸煮的椰奶及斑蘭葉，並灑上少許黑胡椒，層次豐富。

經筋十法與五行外治原理



● 文：王正亮

五行多維度

經筋十法，即摸筋法、按壓法、摩捏法、分筋法、壓揉法、振推法、撥彈法、牽搖法、捺正法及理筋法。這十種手法可依身體不同部位的經筋狀態靈活選用，目的在於鬆解緊繃、理順筋絡、調整張力，使經筋常道恢復暢通。氣血運行一旦暢通，身體因代謝不暢而積聚的廢物，便容易隨氣血與體液運送而排出，不致長期停滯形成瘀堵。

外治手法雖然種類繁多，但若以「五行動作格式」來歸納，可分為金、木、水、火、土五類，便於理解其作用方向與施力特性。

一、金：以指代針，或利用金屬鈍針、原子筆頭、金屬萬字夾打開成「6」字形等非侵入性工具，輕柔刺激皮下神經系統，藉以導引更多氣血與體液資源到達主訴部位，使身體的氣血資源重新分配。這種方法不刺破皮膚，卻能達到類似針刺導氣的效果，適合怕針者。

二、木：以手掌輕敷或安撫皮膚，有助引發催產素，降低身心緊張，並透過安撫主訴部位來加速自愈力。這就像北風與太陽鬥法的故事：北風越用力吹，人越裹緊外衣；太陽溫暖照耀，人反而自願脫去外衣。溫和的撫觸，往往比強力刺激更能讓身體接受調理。

三、水：運用推、揉、震等手法，像水流般持續沖刷，逐步瓦解並移走瘀堵的代謝物，讓經筋常道重新暢通。此類手法着重流動性與滲透力，適合處理腫脹、痠重或局部滯澀。

四、火：以溫熱促進血液循環，例如泡溫水、熱敷紅豆袋、適度焗汗，皆能加快新陳代謝。當風、寒、暑、濕、燥、火等外邪初侵時，適當出汗有助排出致病源；若配合飲用陳皮薑水，更能溫中散寒、行氣化濕，加強驅邪效果。

五、土：透過拍打、捶擊及按壓，既能瓦解積聚的代謝垃圾，又能激活瘀滯的機能，使局部氣血重新活躍。這類手法較為沉實，像鬆土一般，讓養分與氣血得以重新輸送。

應用時，可先用摸筋法探查筋結與壓痛點，再以按壓、分筋、壓揉、撥彈、理筋等法逐步處理；若見關節活動不順，可配合牽搖法與捺正法。五行方面，寒涼緊繃者可偏用火、土；瘀堵腫脹者可偏用水、金；情緒緊張或體質敏感者則可偏用木。十法為用，五行為綱，內外配合，有助恢復經筋常道，促進氣血暢通，讓身體逐步回復輕鬆與平衡。具體操作宜循序漸進，並由專業人員指導。