

高血压病患者如何度夏

郑源庞 主任中医师
浙江省中医药研究院(310007)

高血压病是中老年人最为常见的心血管病，因长期的血压升高，对全身重要器官心脑肾影响最大，且又是脑卒中最主要的危险因素。虽然本病发病机理迄今仍不尽明了，但常与遗传、饮食嗜好以及社会和精神等因素密切相关。祖国医学认为本病多由七情内伤、饮食不节等导致人体阴阳失衡，气血失调而发病。在我国因高血压病而致脑

血管病患率就达491.8/10万人，居世界之首，每年新发病的完全性中风人数约有150万人，其致死率高达80%，而且还影响大批患者的劳动和生活质量，给家庭和社会带来极大负担，因此要重视对高血压病的防治。防重于治乃中医学固有特色。《内经》早就指出“上工不治已病治未病”的预防为主的思想。对高血压患者来说，如何安全度夏，我们强调既要因人制宜，又要全面兼顾。

● 药物治疗

药物治疗始终是高血压病患者保健的主体，但四季气候变化对人体血压却颇有影响，毕竟夏天气温高，人体周围血管受热的影响而容易扩张，外周血管阻力减少，血压自然有所下降，甚至趋向正常水平，这样就可逐渐减少乃至暂停用药。然而传统的降压药对血糖、血脂及电解质有不良影响，部分药物还对尿酸、心功能及心理行为有不良作用，使降压药功效受到部分抵消。尤其是老年患者，由于肝肾功能减退，药物代谢功能低下，而高血压病又需长期治疗，因而更易产生副作用。基于中医治疗高血压病具有降压作用和缓稳定，长期使用疗效较好，改善症状明显以及副作用小等优点，对血压水平不太高的患者，夏令时节，适当进服平肝清火、益阴生津之剂，对调节整体机能的平衡是有益处的，有利于血压水平的稳定。

● 运动锻炼

运动锻炼有跑步、登山、太极拳、舞剑、舞蹈、散步及医疗体操等。唐代大医家孙思邈说过：养性之道，常欲小劳。适当运动，经常锻炼，可以明显减缓人体正常生理功能退化，有益于生命健康的保持。夏季气温虽高，亦不宜过于贪凉，过久呆在空调房内，不仅对高血压无益，反而易得“空调病”。正确的保养，仍应择时坚持不懈的活动和锻炼，才能增强体质，提高耐热的应激能力。值得指出，本病患者宜选择节律缓慢，

运动量小的活动，时间不宜过长，体力不宜过耗。如传统的太极拳、慢跑或医疗体操以及适宜高龄患者的散步等，要因人而异。在没有心血管紧迫的情况下，运动心率掌握在100~120次/分钟，以华佗(古医家)主张的“恰而汗出”为度，此时能使末梢血管阻力降低，心脏每分输出量适度减少，有利于血压下降，巩固疗效。

● 情志调养

情志调养，现代医学认为高血压病的发病基础是高级神经中枢功能失调起着主导作用，持续的精神应激、情绪压抑、心理矛盾等都是导致高血压病的重要因素，祖国医学早就认识到这种心理因素的致病性及在疾病发展中的重要作用。近来更多的学者都把高血压病归入到心身疾病的范畴，因而情志的调养是高血压病治疗和保健的重要组成部分，尤其强调的是自身心理调养，高血压病患者首先要正确对待疾病，必须要有长期治疗的心理准备；同时还要树立信心，炎暑时节，常易心烦不安，遂致血压升高，所以要尽量戒除焦躁和忧虑，缓和紧张情绪，才有“心静自然凉”的意境。我们大力倡导和谐的生活方式，有利于消除疲劳，化解各种复杂的心理矛盾，才能稳定血压或使血压恢复到正常水平。

● 饮食保健

高血压病患者饮食保健的基本原则：以清淡为主，荤素适当搭配，避免“三高”(高热量、高脂肪、高胆

固醇)饮食。由于高血压病患者大多属阳热之体，又值夏令酷暑，热逼津泄，汗出淋漓，实属自身体温调节之需要。但是过多的出汗，极易耗损气津阴液，因而需要进服具有益气生津、消暑解热效用的药食两用之品，以辅助高血压病患者阴阳气血自身平衡的恢复。所以提倡常食对高血压病保健有益的药食两用之品，如芹菜、萝卜、胡萝卜、茼蒿、香菇、黑白木耳、海带、海藻、紫菜、海蜇、牡蛎、鲍鱼、芝麻、玉米、荸荠、山楂、绿豆、豌豆、杞子、菊花、苹果、香蕉、大蒜、葱、西红柿等。充分利用这些药食两用食物，适当添加佐料，制作成美味可口的佳肴，如香菇丝炒芹菜、冬瓜煲黑木耳、蒜泥麻油或葱油拌海蜇、麻油拌海带丝、米醋姜末拌蛰肉等，可按各自习惯或经典菜谱制作。亦可制成药膳或饮料，如荷叶粥、雪羹汤、绿豆汤、枸杞粥、银耳羹以及银杏叶茶、菊花茶等，酌情选用。

在炎炎夏日，高血压病患者要经常告诫自己：限制钠盐，控制食量，忌食肥甘厚味、辛热助阳之品，保持大便通畅，注意精神心理卫生，避免情志刺激，做到起居有常、睡眠充足、适当锻炼。此乃高血压病患者的夏日养生之道。

