

吃药之余 高血压病人还可这样做

我国已有 3.3 亿的高血压大军，成年人患病率已经达到 33.5%。然而，目前的医学还没能根治这一顽疾，只能通过吃药控制病情。除此之外，帮助控制血压的养生方式还有很多，将“控压”行动深入到日常生活的点点滴滴，效果更佳。不过，专家提醒，一旦确诊为高血压，在医生指导下用药控制病情是首要任务，不能单纯依靠日常疗法，更不能随意停药、换药。

饮食疗法:高维生素、高钙更好

高血压患者在饮食上，尽量选择清淡、高维生素、高钙、低脂肪、低盐饮食。另外，肾气亏虚证的高血压患者饮食应注意营养，甲鱼、淡菜、银耳等都是不错的选择；忌食煎炸炙烤、辛辣烟酒；日常可以用黑芝麻、核桃肉捣烂加适当蜂蜜调服。痰瘀互结证者，应当少食肥甘厚腻、生冷荤腥。高血压患者不宜饮食过饱，素体肥胖者应适当控制饮食。急性发作呕吐剧烈者

暂时禁食，呕吐停止后可给予半流饮食，如荷叶粥等。肝火亢盛证者，饮食应当以清淡为主，宜食山楂、菠菜、紫菜、芹菜等，禁食辛辣、油腻、过咸之品。阴虚阳亢证者，饮食宜清淡和富于营养、低盐，多吃新鲜蔬菜水果，如芹菜、萝卜、海带、雪梨等，忌食辛辣烟酒、动物内脏等，可配合菊花泡水代茶饮。

生活起居:保持安静、避免强光刺激

高血压患者日常生活中，要保持室内安静、舒适，空气新鲜，光线不宜过强；避免强光刺激，外出可佩戴变色眼镜。眩晕轻者要注意适当休息，不宜过

度疲劳；眩晕发作时，应卧床休息，闭目养神，减少头部晃动，切勿摇动床架；症状缓解后方可下床活动，动作宜缓慢，防止跌倒。

五音疗法:听商调、羽调音乐

根据不同证型，可以选择不同的音乐。例如肝火亢盛者，可给予商调式音乐，有良好的制约愤怒、稳定血压的作用，如《江河

水》、《汉宫秋月》等；阴虚阳亢者，可给予羽调音乐，其柔和特点有助于滋阴潜阳，如《二泉映月》、《寒江残雪》等。

中药沐足:怀牛膝、钩藤、夏枯草、肉桂

国医大师邓铁涛教授的沐足降压经验方：将怀牛膝、钩藤、夏枯草、肉桂等加水煮开后，中火煮 30 分钟左右即可。待温度降到

40℃ 左右，泡脚 15~20 分钟。全方含“滋水涵木”、“釜底抽薪”之义，而起引火归元、平肝潜阳的作用。



降压操:按压降压穴位、活动肢体

- 1.坐在椅子或沙发上，姿势自然端正，正视前方，两臂自然下垂。双手手掌放在大腿上，膝关节呈 90°角，两足分开与肩同宽，全身肌肉放松，呼吸均匀。
- 2.按揉太阳穴：顺时针旋转一周为一拍，约做 32 拍。
- 3.按摩百会穴：用手掌紧贴百会穴旋转，一周为一拍，共做 32 拍。
- 4.按揉风池穴：用双手拇指按揉两侧风池穴，顺时针旋转，一周为一拍，共 32 拍。
- 5.摩头清脑：两手五指自然分开，用小鱼际（尾指下方，手掌外侧缘由一组肌群构成稍隆起的部位）从前额向耳后按摩。从前至后弧线行走一次为一拍，共 32 拍。
- 6.擦颈：用左手掌大鱼际（大拇指下方，

- 手掌内侧缘由一组肌群构成稍隆起的部位）擦抹右颈部胸锁乳突肌（颈部两侧，从耳朵下方至肩部一线），再换右手擦左颈，一次为一拍，共做 32 拍。
- 7.揉曲池穴：按揉曲池穴，先用右手再换左手，旋转一周为一拍，共做 32 拍。
 - 8.揉关宽胸：用大拇指揉内关穴，先揉左右后揉右手，顺时针方向按揉一周为一拍，共 32 拍。
 - 9.引血下行：分别用左右手拇指按揉左右小腿的足三里，旋一周为一拍，共做 32 拍。
 - 10.扩胸调气：双手放松下垂，然后握空拳，屈肘抬至肩高，向后扩胸，最后放松还原。（据新快报）