

# 医疗

有证据表明,血压下降5mmHg,就可以有效地减少20%的心血管事件发生的危险。高血压的原因有哪些呢?血压总是不稳定,应该怎么办?服药期间我们应该注意什么呢?中医治疗高血压病有何特色呢?本周二上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752邀请安徽中医学院附属针灸医院中风康复科主任李佩芳与读者交流。以下内容根据录音整理,未经李佩芳主任本人审阅。

黄剑 记者 王松青/文 王恒/摄

# 幸福生活远离高血压

下期话题

## 如何才能拥有丝滑的皮肤 中医专家教您护肤ABC

皮肤是人体最大的器官,拥有光滑、健康的肌肤是每个人的梦想。随着我国人民生活水平的不断提高和文化生活的发展,人们对自身的皮肤越来越重视,但是现代社会由于学习、工作压力过大,加上环境污染越来越严重,越来越多的人患上了皮肤病,尤其是夏季天气炎热,各种微生物和蚊虫容易滋生,引起夏季皮炎,日光性皮炎,汗斑,足癣,虫咬皮炎等皮肤病。

如何保养皮肤?如何预防日光性皮炎?脚上总是脱皮是什么原因?每年夏天,前胸后背就出现许多斑点,是怎么回事?周二(8月24日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752将邀请安徽中医学院第一附属医院皮肤科副主任刘涛峰与读者交流。刘涛峰对白癜风,湿疹,银屑病等疑难症的诊断有较深的造诣,在真菌性皮肤病,病毒性皮肤病,过敏性皮肤病和遗传性皮肤病等方面积累了丰富的临床经验,并能熟练操作白癜风表皮移植术。

陈小飞 记者 王松青

## 一周病情播报

## 皮炎高发 罪魁祸首是汗液

据合肥市第一人民医院门诊统计数据显示,上周前来就诊的皮炎患者居高不下,医生表示,夏季皮炎高发的罪魁祸首是汗液。“汗液里含有大量人体组织的代谢废物,这些代谢废物均属酸性物质,对皮肤的刺激性比较强”,合肥市一院皮肤门诊专家表示,夏季皮炎的症状为红色的粟粒状小丘疹,多发部位为背部、面部、颈胸部以及大臂外侧,搔痒搔抓后可出现抓痕、血痂及色素沉淀。

专家提醒,预防夏季汗液引发皮炎的最好方法是经常用温水清洗汗液,同时应穿着透气性好的衣服,平常还应多喝水,以稀释汗液中的有害成分。

医生指出,夏季皮炎用药一般为具有止痒功能的外用药,可在医生指导下使用,对于用热水烫的传统止痒方法,会使皮下血管扩张,症状更加严重。

费秦茹 记者 王松青

本期指导专家  
李佩芳



### 稳定血压有方法

读者:我一直服用降压药物,但血压总是不稳定,我应该怎么办呢?

李佩芳:血压波动过大不仅可引起一系列高血压症状,而且易诱发心脑血管意外,血压不稳定的表现主要为:清晨、下午、晚上或夜间偏高,或血压波动较大,原因是多方面的,主要应考虑以下几方面:没有按血压波动规律服药;使用了短效的降压药;用药的选择不合理;用药的剂量不够。

为了使血压更稳定,推荐您采取以下的措施:尽量使用长效的降压药物;做一下动态血压监测,找出您血压波动的规律,按规律服药;找专家确定您合理的降压药物选择;根据医生的建议调整药物的剂量或选择联合用药。

### 控血压首要改变生活方式

读者:我的血压在145/95mmHg左右,是否需要治疗,血压高到什么程度治疗才合适呢?

李佩芳:一般来说,在开始药物治疗之前,医生会对您的血压进行一段时间的观察,同时也要结合您是否有一些基础疾病,并建议您做一些必要的检查,通过改变您的生活方式来控制血压,部分患者通过限制食盐的摄入、增加运动、减肥等措施使血压恢复正常状态。

### 服降压药物要注意

读者:我是一名高血压患者,目前正在服药治疗,在服药期间我应该注意什么呢?

李佩芳:服用降压药物,不宜将血压降得过快过低,以免造成心、脑、肾等重要器官的供血不足,若非急症,应在数日或数周内降至所需要的范围为宜。并注意经常监测血压,不要自行换药、加药或突然停药,一定要坚持服药,维持血压平稳,同时避免

### 专家介绍

安徽中医学院附属针灸医院中风康复科主任,中国针灸学会科普分会理事,安徽省中医药学会理事,安徽省癫痫协会理事,全国名老中医学术继承人,主任医师,硕士生导师。主要研究方向是脑血管病的预防和康复。

### 独家秘笈

擅长针药及康复综合疗法治疗中风后各种功能障碍,对血管性头痛、高血压病、糖尿病、小儿脑瘫及脊髓损伤等亦积累了丰富的临床经验。

门诊时间:星期一、五上午,星期三下午

地址:安徽中医学院附属针灸医院,合肥市寿春路300号

其他因素的影响,以提高疗效。

### 中医治疗高血压的特色

读者:中医治疗高血压病有何特色呢?

李佩芳:长期以来人们只注重用西药降压治疗,忽略了从发病原因方面去采取有效防治措施,尽管把血压降了下去,而一旦停药血压又会恢复到原来水平,甚至会不断升高。因此,对于本病应做到“未病先防”与“既病防变”相结合。实践证明,对已病者采取有效的防病措施,大都可以截断扭转病势。

#### 1. 饮食调护

(1)控制食盐量 正常成人每日摄入6克食盐为宜;患高血压病尤其是合并有心、肾功能不全者一般每日3~4克。(2)限制饮食,防止过胖 高血压病(尤其是体胖者)要适当限制饮食,或少食精白米饭,多食糙米及杂粮;并可运用“揸针刺耳穴法”减肥。(3)食宜清淡,少食肥甘 对饮食的基本要求是以清淡素食为主,少食肥甘油腻,饮食合理搭配。(4)戒烟忌酒,少食辛辣 烟酒及辛辣之品对人体的危害对高血压病的危害尤为明显。(5)因时因地,坚持食疗 即结合具体情况,经常选用下述食疗方服之,亦有防治效果。

A.葛根粥:粟米100克,水浸一夜滤干,与葛根粉60克同煮粥食,每日1次,常食。

B.山楂晶:亦可用山楂冲剂当饮料经常冲服,具有降脂、防高血压之效。

#### 2. 中药

结合本病的临床表现采用辩证施治以“截断扭转病势”。实践证明,下述药方有助降压,且具有软化血管、稳定血压、阻止病情发展的作用。①阴虚阳亢 证见头痛、眩晕,腰膝酸软,耳鸣,心悸健忘,五心烦热,舌红苔薄,脉弦细数。治宜育阴潜阳。方用杭菊、丹皮、枸杞子、山萸肉各10克,淮山、龟

板、鳖甲、丹参、黑芝麻各15克,牡蛎30克,水煎取汁,日服两次。②肝火亢盛 证见眩晕头痛、面红目赤、口苦口干、烦躁,便秘尿黄,舌红苔黄。治宜平肝泻火。方用龙胆草、栀子、黄芩、菊花、槐花各10克,生地、钩藤各15克,木通、牛膝各12克。水煎取汁,日两服。③阴阳两虚 证见眩晕头痛、耳鸣心悸、腰酸乏力、失眠多梦、舌质红或淡、苔白、脉弦细。治宜育阴助阳。方用仙茅、淫羊藿、当归、黄柏、知母、巴戟天各10克,上肉桂3克(吞服细末)。水煎取汁,日两服。④痰湿壅盛 证见眩晕头痛,胸闷心悸、食少痰多、苔白腻、脉滑数。治宜祛湿化痰,方用半夏、白术、钩藤、陈皮、天麻各10克,茯苓、淮山各15克,菖蒲、甘草各3克。水煎取汁,日两服。⑤气滞血瘀 证见头晕目眩、夜晚加重、胸闷气短、心悸怔忡、舌质黯红、脉弦涩。治宜活血化痰。方用当归、川芎、生地、柴胡、桔梗、枳壳、牛膝各10克,桃仁、红花、赤芍各6克。水煎取汁,日两服。⑥风痰挟乘 证见肢体麻木、舌强难言、喉头痰多、神志呆钝,甚至肢体转动不灵,脉弦细、舌红苔白腻。治宜化痰祛风。方用豨莶草、川芎、臭梧桐、藁木、羌活、陈皮、茯苓、半夏、郁金各10克,地龙、全蝎各6克,蜈蚣3条。水煎取汁,日两服。

#### 3. 针灸治疗

①体针 主穴:曲池、风池。配穴:合谷、太冲。②电针 主穴:分二组。1、合谷、太冲;2、曲池、手三里。③艾灸 主穴:百会、涌泉。配穴:心、神门、肝、肾、内分泌(均为耳穴)。④针罐结合 主穴:大椎⑤耳穴压丸 主穴:降压沟、肝、心、交感、肾上腺、缘中。配穴:枕、额、神门、皮质下。⑥刺血 主穴:分2组。1、太阳、大椎;2、耳尖(耳穴)。配穴:风府、风池、腰俞、涌泉。

以上针灸处方,取穴简单,且操作方便,实用性强。

## 脾胃虚寒

# 贴秋膘前喝山药小米粥

“贴秋膘”虽说是民间流传下来的风俗,但从中医角度来看也有一定科学性。

如今人们的生活水平与过去已不可同日而语,今天的人已很少出现营养不足、劳作过度的状况,相反,面临的是营养不均衡、营养过剩、脂肪超标以及运动不足等问题,因而不应该再盲目沿袭古人的风俗,大吃大喝,密集进补,否则可能“贴”出富贵病。

专家建议,“贴秋膘”之前可先补充些既营养又易消化的鱼、蛋等,让肠胃先做好“准备”,进补时除了适当吃些鸡、牛、羊等肉类食物,奶制品、豆类及新鲜蔬果也要“跟上”,合理补充所需的各种维生素和矿物质,保持体内酸碱平衡。

在此进补大原则下,每个人应根据自身体质调整“秋膘食谱”,像脾胃虚寒的人,



进补前可适度吃点健脾胃的食物,比如山药、豇豆、小米等,如熬粥食用效果更好。平日胃火旺盛的,进补前就要先清胃火,多吃苦瓜、黄瓜、冬瓜或者喝些苦丁茶。

孔瑶瑶