



常见病中医四季疗法丛书

高血压病
四季疗法

高血压病

GAOXUEYABING SIJI LIAOFA

四季疗法

沈元良 编著



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



常见病中医四季疗法丛书

高血压病四季疗法

GAOXUEYABING SIJI LIAOFA

编 著 沈元良

江苏工业学院图书馆
藏书章

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

高血压病四季疗法/沈元良编著. —北京:人民军医出版社, 2008. 6
(常见病中医四季疗法丛书)

ISBN 978-7-5091-1864-1

I. 高… II. 沈… III. 高血压-中医治疗法 IV. R259.441

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 081236 号

策划编辑:王 宁 文字编辑:蔡苏丽 责任审读:张之生

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927297

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:710mm×960mm 1/16

印张:16 字数:229 千字

版、印次:2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



前言

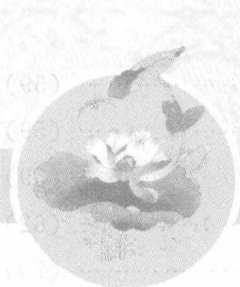
高血压病是一种严重危害人民健康的常见病、多发病,属祖国医学眩晕、头痛、肝风、肝阳等病证的范畴,并与心悸、水肿、中风等病证有内在联系。而所有心血管病发病率与病死率的50%,均直接同高血压病有关。高血压病已成为人民群众的公共健康问题。因此,加强对本病的防治十分重要。然而,人们对高血压这一疾病的了解不够,未能做到积极的防治。有感于此,为保障人民健康,让普通大众了解和掌握高血压病的防治知识,特编著这本《高血压病四季疗法》。

本书全面地介绍了四季变化与高血压病的关系、四季变化与防未病及筑起四季绿色防御、高血压病的原因、基本特点、基本症状和常见的并发症等知识。“自然能够治病,我们必须借助自然的力量。”——南丁格尔,并以较多的篇幅介绍了春、夏、秋、冬各季高血压病顺应自然的治疗方法。“春季高血压病疗法”占了一定的篇幅,使医患能更多了解高血压病的好发季节,注重未病先防。对四季高血压病疗法,阐述了各自发病特点、特色用药与用方的基本药法,并按药治、食治、神治、外治分述,其中突出药治,按照辨证施治方、常用效验方、偏单秘验方,博采众长,方药丰富,旨在科学实用,疗效确切。

本书在编写过程中得到李秋萍同志的大力帮助,在此表示谢忱! 笔者水平所限,定有许多不足之处,祈望广大读者不吝教正,以臻完善,是为幸甚。

沈元良

二〇〇七年秋



目录

第 1 章 概述	(1)
一、四季变化与高血压病	(2)
二、四季变化与防未病	(10)
(一)未病先防	(11)
(二)既病防变	(21)
三、筑起四季绿色防御	(27)
(一)四季风	(27)
(二)绿色韵	(32)
(三)防御姿	(34)
四、高血压病的基本概念	(36)
(一)高血压病的基本认识	(36)
(二)高血压与高血压病	(40)
(三)高血压病的病因	(42)
(四)高血压病的分期	(48)
(五)高血压病的分型及临床表现	(48)
(六)高血压病常用的实验室检查	(51)
(七)高血压病的鉴别诊断	(52)
(八)高血压病的常见并发症	(53)

第2章 春季高血压病疗法	(59)
一、药治法	(59)
(一)春季高血压病的发病特点	(59)
(二)春季高血压病的特色用药	(62)
(三)春季高血压病的常用选方	(70)
(四)春季高血压病辨证施治方	(74)
(五)春季高血压病常用效验方	(75)
(六)春季高血压病偏单秘验方	(81)
二、食治法	(84)
(一)药粥	(85)
(二)药茶	(90)
(三)药肴	(93)
三、神治法	(96)
(一)七情致病的特点	(97)
(二)春季的情志变化	(98)
(三)高血压病的神治	(99)
四、外治法	(111)
(一)针灸	(111)
(二)耳尖放血疗法	(113)
(三)敷贴疗法	(115)
(四)按摩(推拿)疗法	(118)
第3章 夏季高血压病疗法	(127)
一、药治法	(127)
(一)夏季高血压病的发病特点	(128)
(二)夏季高血压病的特色用药	(130)
(三)夏季高血压病的常用选方	(135)
(四)夏季高血压病辨证施治方	(140)
(五)夏季高血压病常用效验方	(142)

(六)夏季高血压病偏单秘验方	(145)
二、食疗法	(147)
(一)药粥	(147)
(二)药茶	(150)
(三)药肴	(152)
三、神疗法	(154)
(一)七情致病的特点	(154)
(二)夏季的情志变化	(155)
(三)高血压病的神治	(155)
四、外疗法	(158)
(一)针灸	(158)
(二)耳穴贴压疗法	(159)
(三)刮痧疗法	(160)
(四)磁疗法	(163)
第4章 秋季高血压病疗法	(165)
一、药疗法	(166)
(一)秋季高血压病的发病特点	(166)
(二)秋季高血压病的特色用药	(167)
(三)秋季高血压病的常用选方	(174)
(四)秋季高血压病辨证施治方	(180)
(五)秋季高血压病常用效验方	(182)
(六)秋季高血压病偏单秘验方	(186)
二、食疗法	(187)
(一)药粥	(187)
(二)药茶	(190)
(三)药肴	(191)
三、神疗法	(194)
(一)七情致病的特点	(195)

(二)秋季的情志变化	(195)
(三)高血压病的神治	(196)
四、外治疗法	(199)
(一)梳头疗法	(199)
(二)压穴疗法	(200)
(三)药枕疗法	(200)
(四)足部按摩疗法	(203)
第5章 冬季高血压病疗法	(205)
一、药治法	(206)
(一)冬季高血压病的发病特点	(206)
(二)冬季高血压病的特色用药	(208)
(三)冬季高血压病的常用选方	(215)
(四)冬季高血压病辨证施治方	(221)
(五)冬季高血压病常用效验方	(223)
(六)冬季高血压病偏单秘验方	(226)
二、食治法	(228)
(一)药粥	(228)
(二)药茶	(231)
(三)药肴	(232)
三、神治法	(235)
(一)七情致病的特点	(236)
(二)冬季的情志变化	(236)
(三)高血压病的神治	(236)
四、外治疗法	(241)
(一)足疗	(241)
(二)足底敲打疗法	(244)
(三)气功疗法	(244)
(四)降压操疗法	(246)

第1章 概述

高血压病是一种严重危害人民身体健康的常见病、多发病。迄今为止,较为明确的病因有体重、膳食、遗传、精神心理、社会职业等多种因素与血压升高有关。主要病理改变为全身小动脉硬化、小动脉内膜下玻璃变样,管壁增厚变硬,管腔狭窄,以肾细小动脉病变最为严重,结果导致诸多脏器血液供应减少。临床以动脉血压升高,尤其以舒张压持续升高为主要特点。病程中后期可引起心血管、脑、肾等器官病变并影响其功能。目前,高血压病患者在我国呈上升趋势,年发病率平均为4.42%,城市高于农村,并正在向农村扩展。在部分经济发达城市,儿童的高血压患病率也超过31%。高血压病主要并发症为脑卒中、冠心病、肾功能衰竭等,而所有心血管发病率与病死率的50%,均直接同高血压病有关。

高血压病又称原发性高血压,根据高血压的临床表现和病程演变,属中医学眩晕、头痛、肝风、肝阳等病证的范畴,并与心悸、水肿、中风等病证有一定的内在联系,临床以眩晕论治为多。

中医认为:眩,亦作眴,指眼花。晕,指头晕。《医学心悟》:“眩,谓眼黑;晕者,头旋也。故称头旋眼花是也。”临床上头晕与眼花常同时并见,故合称为“眩晕”。轻者闭目可即止,重者如坐舟车,旋转不定,不能站立,或伴有恶心呕吐、汗出,甚至昏倒等症状。

眩晕,《黄帝内经》称为“眩冒”、“眩”;认为,无论虚、实,皆可致眩晕。《灵枢·海论》中也说:“脑为髓之海,髓海有余,则轻劲多力,自过其度;髓海不足,则脑转耳鸣,胫酸眩暈,目无所见,懈怠安卧。”说明脑是髓液汇合之地,髓液充

足,脑的功能健全,则人感到活动自如,能胜任各种活动。可见髓海不足,则脑昏旋转,耳鸣,腿酸,头目眩晕。又如《内经素问·至真要大论》说“诸风掉眩,皆属于肝”,“厥阴之胜,耳鸣头眩,愤愤欲吐”;《内经素问·六元正纪大论》中说:“木郁之发,太虚埃昏……甚则耳鸣眩转。”认为与肝有关。又因虚致病认为,如《灵枢·口问》中有“上气不足,脑为之不满,耳为之苦鸣,头为之苦倾,目为之眩”之说。后世医家又有“风火相煽,发为眩晕”,“无痰不作眩”,“无虚不作眩”的说法。由此说明,高血压病与上述因素的肝、脾、肾三脏关系最为密切。本书从中医“整体观念,辨证论治”的观点认识高血压病,以四季防治为目的,将诊治高血压病的奇方妙药予以介绍,使医患各取所需,信手拈来,随时取用。

高血压病的病因很多,六淫外感、七情内伤,皆能致此,而临床表现复杂,累及他脏,病情反复或加重,导致脏腑、阴阳、气血失调和三焦气化功能的障碍,临床治疗较为棘手。要治疗高血压病,关键在于防治。四季变化与高血压病有着密切的关系,因此,四季防治为我们筑起了绿色防御。

一、四季变化与高血压病

《黄帝内经》是我国现存最早的一部经典医学论著,对人与自然、形与神等关系,以及解剖、生理、病理、诊断和防治疾病等,均以朴素的唯物辩证观点进行了论述,为我国医学理论奠定了基础。因此,《黄帝内经》是中医的基本思想和治病的基础,迄今有效地指导着防病治病,尤其是当今掀起“治未病”仍有积极的指导作用。

《内经素问·宝命全形论》说:“人以天地之气生,四时之法成”;“天地合气,命之曰人”。这就是说,人是自然界的产物,也就是“天地之气”的产物。如《周易·系辞》说:“天地氤氲,万物化生”。说明人是依靠天地之间存在与自然界的清气和饮食物中的营养物质(即水谷之精气)而生存,并循四季生长收藏的规律而生长发育。而正常的气候变化人能正常地生活,当气候变化异常,自然界春(风)、夏(暑、火、湿)、秋(燥)、冬(寒)的六气太过或不及,或非其时而有其气,如春天应温而反寒,夏天应热而反凉,秋天应凉而反热,冬天应寒而反暖等,以及气候变化过于急骤变化(如暴冷暴热等),或人体的抵抗力下降时,导致疾病的

发生或诱发。《内经素问·至真要大论》说：“夫百病之生也，皆生于风、寒、暑、湿、燥、火，以之变也。”所以高血压病常随着四时的变化而出现不同的证候，因此，需用不同的方法去防治。

中医学的基本特点是人与自然的统一性。《灵枢·邪客》说“人与天地相应也”；《灵枢·岁露》“人与天地相参也，与日月相应也”。说明人类生活在自然界中，自然界存在着人类赖以生存的必要条件。同时，自然界的变化又可以直接或间接地影响人体，而机体则相应地产生反应。如超越了生理范围内的适应性，就成为病理反应。可见人体自身内环境以及人体与外界环境之间，维持着对立统一的相对动态平衡，从而保持着正常的生命活动。

自然界一切生物都与四季息息相关，人也不能脱离天地气息而存在。人体的五脏六腑、四肢九窍、皮肉骨筋等组织的功能活动也都受四季变化影响。四季气候变化中，春属木、其气温；夏属火，其气热；长夏属土，其气湿；秋属金，其气燥；冬属水，其气寒。因此，一年中气候一般的变化规律是以春湿、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒来表示。生物在这种气候变化的影响下，有春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏等相应的适应性变化。人体也必须与之相适应。正如明代医家张景岳所说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”说明了人体五脏的生理活动必须适应四时阴阳的变化，与外界环境保持协调平衡。人类需要摄取饮食，呼吸空气，与大自然进行物质交换，而维持着正常的新陈代谢活动。

四季变化对人体的关系及高血压病影响十分密切。首先是人体的精神活动，《内经素问·四气调神大论篇》指出：“四气调神者，随春夏秋冬四时之气，调肝、心、脾、肺、肾五脏之神志也。”吴鹤皋也指出“言顺于四时之气，调摄精神，亦上医治未病也”。所以说顺应春、夏、秋、冬四时气候，去调节人们的精神意志。而四时气候变化，是外在环境的一个主要方面，精神活动更是人体内在脏气活动的主宰，内在脏气与外在环境间取得统一协调，才能保证心身、体质的健康。第二是四季变化影响人体的气血活动，中医学认为，外界气候变化对人体气血的影响也是十分明显的。《内经素问·八正神明论》说：“天温日明，则人血淖液而卫气浮，故血易泻，气易引；天寒日阴，则人血凝液而卫气沉”。意思是说，在

天热时则气血畅通易行,天寒时则气血凝滞沉涩。这一现象在高血压病中表现得很明显。四时的脉象,在《内经素问·脉要精微论》也作了很好的说明,认为春脉浮而滑利,好像鱼儿游在水波之中;夏脉则在皮肤之上,脉象盛满如同万物茂盛繁荣;秋脉则在皮肤之下,好像蛰虫藏伏得很固密,又如冬季人们避寒深居室内,并形象表明了自然界气候的变化对人体气血经脉的影响是显著的。如气候的变化超出了人体适应的范围,则会使气血的运行发生障碍。寒邪侵袭于脉外,使血脉流行不畅;寒邪侵入脉中,则血病影响及气,脉气不能畅通,会发生疼痛。正如《黄帝内经》所说:“经脉流行不止,环周不休。寒气入经而稽迟,泣而不行,客于脉外则血少,客于脉中则气不通,故卒然而痛。”第三是四季变化与人体的五脏活动的关系,《内经素问·金匮真言论》提出“五脏应四时,各有收应”,就是说五脏和自然界四时阴阳相应,各有影响。《内经素问·六节脏象论》说:“心者生之本,神之变也,其华在面,其充在血脉,为阴中之太阳,通于夏气。肺者,气之本,魄之处也,其华在毛,其充在皮,为阳中之太阳,通于秋发,其充在骨,为阴中之少阴,通于冬气。肝者,罢极之本,魂之居也,其华在爪,其充在筋,以生血气,其味酸,其色苍,此为阳中之少阳,通于春气。”可见四季气候对五脏的影响非常明显。反之,不顺应“四时之法”对人体的危害,《内经素问·四气调神大论》指出:“逆春气则少阳不生,肝气内变;逆夏气则太阳不长,心气内调;逆秋气则太阴不收,肺气焦满;逆冬气则少阴不藏,肾气独沉。”意思说,如在春天不很好地养生,违背了春生之气,体内的少阳之气不能生发,就要发生肝气内郁的病变;如在夏天不注意保养,违逆了夏长之气,太阳之气不能生长,就要发生心气虚的病变;到了秋天,如违背了秋收之气,太阴之气不能收敛,就要发生肺热胀满喘息的病变;到了冬天,不好好养生,违背了冬藏之气,少阴之气不能闭藏,就要发生肾气不能蓄藏的病变。也就是说,若破坏了五脏适应四时阴阳变化的正常规律,不可避免地要导致人体内外环境的平衡失调而发生病变,甚至危及生命。

顺“四时之法”,人应适应四时阴阳之变化规律。而春、夏、秋、冬,四时自然气候的变化,与人的生命活动也是对立的两方,人体必须适应四时气候变化来维持生命活动。否则,人体生理节律就会受到影响,抗病能力、适应能力就会降

低。即使不会因感受外邪而致病,也会导致内脏功能失调而发生病变。

《内经素问·四气调神大论》指出:“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。逆其根,则伐其本,坏其真矣。故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。”意思是说:四时阴阳,是万物生长收藏的根本。圣人在春夏摄养阳气,秋冬蓄养阴气的原因,是用以顺从四时阴阳的根本规律,所以能与万物在自然领域中共同生长盛衰。违反这个规律,就会伤伐生命之本,破坏人体的真气了。所以,阴阳四时的变化,是万物生长与衰老、死亡与生存的根本。违反了它就会产生灾害,顺从它就不会引起病患,这种养生之道,圣人奉行它,患者违背它。因此,人们必须平调阴阳,以合四时,去主动调节内脏与外部环境的协调,保证身体健康。

已知高血压病归属于中医学眩晕、头痛、肝风、肝阳等病证的范畴,并与心悸、水肿、中风等病证有一定的内在联系,其中以眩晕论述为数多,故着重以眩晕方面阐述并加以说明四季变化与本病。

《病机十九条》说:“诸风掉‘眩’,皆属于肝。诸热‘瞽’瘵,皆属于火”,目视物发黑,叫做眩;目视物旋转,叫做晕。这两种症状往往同时存在,兼而有之,所以眩晕一般都是并称。不过,有的眩晕多于晕,有的晕多于眩,而不是绝对地刚刚两平。眩晕甚而经常昏闷不夹,叫做瞽冒,具有如物冒前,昏闷不甚之义,故常常有瞽冒甚而良久始醒的。因此说:瞽冒,只是不同程度的眩晕而已。

眩晕和瞽冒,总由肝风胆火上逆冲于头目所致。因目既为肝窍,而肝的经脉又上通巅顶,胆的经脉亦起于目锐眦,上抵头角。所以,肝胆二经的风火之气上冒,扰乱清阳,必然发生为眩为瞽的病变。盖风为肝之本气,火为胆之本气也。风性动摇,火性炎上,动则必眩,炎则必瞽,物性固如此,则眩的属于肝,瞽的属于火,故四季变化与高血压病可从肝、火论述。

高血压病的发病与四时季节有着密切的关系。《内经素问·骨空论》说:“风者,百病之始也。”《内经素问·风论》说:“风者,百病之长也。”风为六淫之首,“风善行而数变”,凡寒、湿、燥、火、热诸邪多依附于风而侵袭人体,故风为外邪致病的先导。肝风内动、肝火上炎,均可影响肝的升发,肝的升发太过,则气

的升发就显现过亢,气的下降就不及,从而形成肝气上逆的病理变化,出现头目胀痛、面红目赤、易怒等病理表现。气升太过,则血随气道,而导致吐血、咯血等血从上溢的病理变化。甚则可以导致猝然昏不知人,称为气厥,正如《内经素问·生气通天论》说的“阳气者,大怒则形气绝,而血苑于上,使人薄厥”。又因肝的升泄太过,阳气升腾而上,风火上扰,肝阳上亢,则心情易于急躁,稍有刺激,即易于发怒。心火亢盛,或常恼怒郁满,气郁化火,耗伤肝阴,以致风阳内动,风火上扰。风火皆属阳,阳主乎动,两动相搏,扰动与上,则为之旋转,头目胀痛;怒则烦躁易怒,少寐多梦;口苦,舌红苔黄,脉弦数,皆为风火亢盛之征,风火眩晕,亦可为中风先兆,中风的发病是“风”邪为患。“虚邪(指风邪)偏客于身半,其入深,内局营卫(指血脉),营血稍衰,则其气去,邪气独留,发为偏枯(指偏瘫)。”当出现中风先兆时更需及时防治。

寒为冬季之气。在气温较低的冬季,或由于气温骤降,人体注意防寒保暖不够,则常易感受寒邪。

寒邪为病又有外寒、内寒之分,外寒指寒邪外袭,其致病又有伤寒、中寒之别。寒邪伤于肌表,郁遏卫阳,称为“伤寒”;寒邪直中于里,伤及脏腑阳气,则为“中寒”。内寒则是机体阳气不足,失却温煦的病理反应。外寒与内寒既有区别又互相联系,互相影响。阳虚内寒之体,容易感受外寒;而外来寒邪侵入机体,积久不散,又常能损及人体阳气,导致内寒。

寒为阴邪,易伤阳气,有“阴盛则寒”之说。寒性凝滞,有凝结、阻滞不通之意。人身气血津液之所以能以运行不息,通畅无阻,全赖一身阳和之气的温煦推动。一旦阴寒之邪偏盛,阳气受损,出现稽迟、泣而不行、不通,经脉气血被寒邪所凝闭阻滞,气血阻滞不通。当在寒冷急骤或酷寒,高血压中风的发病率明显增加,说明寒冷刺激可使高血压病恶化,诱发脑血管意外。所以,高血压病患者应注意保暖。

暑为夏季的主气,乃火热所化。《内经素问·五常运行大论》说:“其在天为热,在地为火……其性为暑。”暑邪致病有明显的季节性,主要发生于夏至以后,立秋以前,所以《内经素问·热论》又说:“先夏至日者为病温,后夏至日者为病暑。”暑邪纯属外邪,无内暑之说。暑性升散、耗气伤津,暑为阳邪,阳性升发,故

暑邪侵犯人体,多直入气分,可致腠理开泄而汗。汗出过多,则耗津伤液,津液亏损,出现口渴喜饮,尿赤短少等症,亦导致水盐代谢紊乱以及其他失调,干热风天气会使人们出现偏头痛、眩晕、烦躁、抑郁等,而且很多疾病在此时会加重。暑热之邪,扰动心神,则心烦闷乱而不宁。在大量汗出的同时,往往气随津泄,而致气虚。所以伤于暑者,往往可见气短乏力,甚则突然昏倒,不省人事。对于高血压病患者容易发生栓塞,更应加注意。暑邪时病,金代医家刘完素认为表证固应汗解,但“怫热郁结”于表,决非辛热药所宜,致表虽解而热不去。惟有用辛凉或苦寒以解表,则表解热除,斯为正治。夏天暑热当令,一般不宜用麻黄、桂枝等辛热解表,如必须使用时,也应适当增加寒性药,否则就会助长热邪而发生他变,故“以甘草、滑石、葱等发散为最妙”。

燥为秋季的主气,以其天气不断敛肃,空气中缺乏水分之濡润,在自然界中属于金秋肃杀之气,故燥邪袭人最先伤肺。燥性干涩,易伤津液。燥邪为干涩之病邪,故外感燥邪最易耗伤人体的津液,造成阴津亏虚的病变,可见口鼻干燥,咽干口渴,皮肤干涩,甚则皲裂,毛发不荣,小便短少,大便干结等症,故有“燥胜则干”之说。

燥易伤肺,人体应肺。肺主气司呼吸,以鼻窍与大气相连,以皮肤汗孔与外界相通。由于肺脏娇嫩,“喜润恶燥”,容易受到外来邪气的侵袭,尤其是秋令时节之燥邪。“燥易伤肺”,易伤损肺津,影响肺的宣发肃降功能,从而出现咳嗽或干咳无痰,或痰液胶黏难咳,或痰中带血,以及喘息胸痛等症。肺为水上源,肾为水下之源,浸其源而安其源,则金水相生。因肾主五脏而恶燥,故燥邪为病,初则伤肺而久必伤肾,导致肾之真阴亏损,水不能生木,致阴虚阳亢。因此,秋令时节应注重滋养肺,防止秋燥伤肺,使肺气得清,呼吸平和。

从上所述,正如《内经素问·生气通天论》说:“四时之气,更伤五脏。”同时说明,皆可影响和导致高血压病的发生、发展。而春风、夏暑、秋燥、冬寒的四季之邪的变化,均可出现不同的病证,尤其是高血压病与冬春季节患病或病变概率增高,故四季变化直接影响着高血压病的发生、发展。对于认识四时六淫之邪的性质及致病特点,做到有效地防治高血压病。

人与天地相应随着四季变化,人们在长期自然选择和自然调节中,能主动

地适应自然,改造自然,和自然作斗争,从而提高抗病能力,减少疾病的发生。如《内经素问·移精变气论》说:“动作以避寒,阴居以避暑。”《备急千金要方》“凡人居住之室,必须固密,勿令有细隙,有雨得入。”《寿亲养老新书》“栖息之室,必常洁雅,夏则虚敞,冬则温密。”《养生类纂》“积水沉之可生病,沟渠通浚,屋宇清洁无秽气,不生瘟疫病。”说明古人早就注意到人能适应自然和改造自然。但是,人适应自然环境的能力是有一定限度的,当四季气候剧变时,超过了人体调节能力,就会发生疾病。在四季变化中,每一个季节都有它不同的特点,也因此发生了季节性的多发病和时令病。如《内经素问·金匱其言论》中说:“春善病鼻衄,仲夏善病胸胁,长夏善病泄寒中,秋善病风疟,冬多善病痹厥。”正说明了季节不同,发生的疾病也不同。春季风邪善动、升发、向上,风气盛,肝阳上扰,常伤及人体上部(头面)患鼻出血的病证;夏季暑热太盛,燥热之邪侵犯肝肺,常易患胸胁疼痛的病证;秋季多疟病,冬季多痹病痛与四肢冷厥的病证,这说明了一般的发病规律,而某些疾病更和地理环境有着密切关系。由于人与自然界存在对立统一的关系,人体的生理活动和病理变化,是随着四时气候变化而有相应改变,故在治病的时候,《内经素问·五常运行大论》就提出:应该“必先岁气,无伐天和”的疾病治疗原则。就是说,必须要了解一年四季的气候变化,不要违背天人相应这个原则,因时制宜地防治任何疾病的发生。

四时气候变化,六气太过或不及使人体自身对应自然界气候变化的能力下降,成为人体患病或病情加重的诱因。如“眩晕”、“头痛”、“肝风”、“肝阳”(高血压病、高血压脑病),均因与外感“六淫”之邪有关,在治疗用药上已注意到这些因素,如春季,由于气候渐热,阳气升发,人体腠理疏松开泄,即使是因外感风寒而起的,也应慎用辛温发散的药物,以免开泄太过,耗伤气阴;夏季,暑邪致病,多有夹湿,暑令治疗高血压病注重解暑化湿,尤其是痰浊中阻者更显得重要,化浊涤痰治之;秋季,阳气日衰,阴寒日生,雨水渐少,天气干燥,秋风瑟瑟,一派肃杀、肃条之景。易耗津伤液,尤其高血压病患者,阴虚阳亢,宜养阴、慎防津气耗散。应顺应自然界敛藏之势,收藏阴气,使精气内聚,以滋养五脏。

对于阴虚之人,在严寒的冬季时,由于阴精亏损,真水不足,阳无所依,外泄为热或反汗出,成为阴虚发热之症者。虽时值冬令理当温阳而用辛温之品,但

必貽害患者,对此应“舍时从证”,投以养阴生津之品,如沙参、麦冬、地黄、枸杞子、阿胶之类。反之,素体血虚,一般忌用或避免使用损胃伤血的苦寒药物,但如遇受暑邪而突发吐泻,则应使用黄连、黄芩、滑石等清利之品,做到“舍证从时”。如《灵枢·顺气一日分为四时论》所说:“朝则人气始生,病气衰,故旦慧;日中人气长,长则胜邪,故安;夕则人气始衰,邪气始生,故加;夜半人气入脏,邪之居于身,故甚也。”指出了疾病的变化,有“旦慧昼安、夕加夜甚”的特点。高血压病的治疗根据四时气候的不同变化分类多种,治法各异。如《医学心悟》提出“汗、吐、下、和、泻、清、消、补”八法,《景岳全书》中的“补、和、攻、散、热、固、因”八略等。高血压病属肾阴亏虚的虚热证,以滋阴、清热、益肾用生地黄、知母、枸杞子、女贞子、墨旱莲等。滋养肾阴的六味地黄丸、二至丸、左归丸;养阴清热的用知柏地黄丸;肾阴不足伴有肝阳上亢症状的用杞菊地黄丸,或用天麻、钩藤、石决明、夏枯草平肝潜阳之类的药物,肾阴不足,水不济火,热伤血络的尿血,当以滋阴凉血,用知柏地黄丸加大小蓟、白茅根、荠菜花、侧柏叶等。肾病高血压多由外感湿热或内生湿热之邪而致病,湿热之邪体内停留日久,化火伤阴,以清热利湿和滋养肾阴,育阴渗湿,标本兼顾。对于肾阳虚弱,阴寒内盛而致水湿积聚病证,应温肾利水,用济生肾气丸。脾肾阳气衰败,致湿浊壅滞,腑实不通的病证,应温肾助阳,通腑泻浊,如现代医学中的急进性高血压病致肾功能不全,面色黧黑,尿少,甚则尿闭,形寒肢冷,恶心呕吐,大便不通,舌苔厚腻而干、脉弦滑,常用温脾汤加减,达到温阳健脾,攻下寒积。对脾虚失健,土不能生金,肺气不足。肺失宣降,不能通调水道,下输膀胱而致水肿。《内经素问·至真要大略》有“诸湿肿病,皆属于脾”,说明脾与水湿有着密切关系。亦因感受四时六淫之邪,脾肺气虚,肌腠空虚导致水肿,多以健脾益气,用参苓白术散、五苓散、五皮饮加减。高血压病的治法很多,祖国医学从气候的变化,六淫之邪致高血压病的特点,以不同的疾病证候及治则作了论述,为后世防治高血压病奠定了基础。

四时变化,病邪由外而入人体,或是由内变化而产生,病邪留于体内而不去,是一切病证之所由。《灵枢·百病始生》说:“夫百病之始生也,皆生于风雨寒暑,清湿喜怒。喜怒不节则伤脏,风雨则伤上,清湿则伤下。三部之气,所伤