

- 食物疗法——告诉你吃什么？怎么吃？
- 药膳疗法——教会你辨证用膳保健康
- 运动疗法——指导你练什么？怎么练？

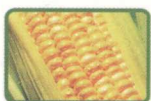
百姓健康沙龙
baixing jiankang shalong

丛书主编 薛晓琳
本书主编 何跃华

自然疗法 简便廉验

不用药物

降血压



高血压非药物治疗完全手册

轻症高血压患者，非药物治疗是首选的治疗方案，任何药物都有副作用，这也是每一个患者都担心的事情。病情较重的患者，建议在服药的同时配合非药物治疗。本书为广大读者提供了大量行之有效的非药物治疗法，这样一来可以有效避免或降低药物带来的副作用。希望读者能够从中受益，减少药物副作用对身体的伤害。

北京出版社

百姓健康沙龙
baixing jiankangshalong

百姓健康沙龙

百姓健康沙龙

百姓健康沙龙

百姓健康沙龙

不用药物 降血压

丛书主编 薛晓琳 本书主编 何跃华

高血压非药物治疗完全手册

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

不用药物降血压/何跃华主编. —北京:北京出版社, 2008. 6
(百姓健康沙龙)

ISBN 978—7—200—07232—7

I. 不… II. 何… III. 高血压—中医疗法 IV. R259.441

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 056610 号

百姓健康沙龙

不用药物降血压
高血压非药物治疗完全手册

BUYONG YAOWU JIANG XUEYA

丛书主编 薛晓琳 本书主编 何跃华

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

787×1092 16 开本 12.25 印张 194 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—8 000

ISBN 978—7—200—07232—7

TS·228 定价: 22.00 元

质量监督电话: 010—58572393

前言

QIANYAN

随着社会的发展、人们生活方式的改变，冠心病和脑卒中等心脑血管疾病已经成为人类健康的头号杀手，而高血压正是这些疾病的主要危险因素。在发达国家和比较发达的国家，高血压的发生率高达20%以上。即使在许多发展中国家，近年来高血压的发生率也在不断升高。据统计，我国目前高血压患者已超过1.2亿人。由于高血压发病悄然无声，发展缓慢，不痛不痒，有的甚至当发生并发症时才有相应的症状，故高血压又被称为“悄悄杀人者”。

高血压的危害在于它可导致心、脑、肾等重要脏器的并发症，是心力衰竭、冠心病、脑卒中和肾功能衰竭的主要危险因素之一。而患者一旦出现上述并发症，重者死亡，轻者致残，丧失劳动和生活自理能力，既影响个人生活质量，又会给家庭和社会带来负担。高血压作为一种世界性的常见病、多发病、慢性病，正严重威胁着人类的健康，因此，高血压被公认为人类健康的“第一无形杀手”。

对高血压的预防和治疗早已引起人们的重视。医学实践也证明，只要有效地防治高血压，就能够大大降低其并发症的发生率和患者的死亡率。但药物治疗的潜在危害或多或少都会影响人体健康，药物不仅会导致各种药源性疾病，而且还有可能加重某些相关疾病，因此，非药物治疗已越来越受到人们的认可与接受。

本书主要介绍适合于高血压患者的一些简便易行而又行之有效的非药物治疗法，如饮食疗法、药膳疗法、足浴疗法、药枕疗法、按摩疗法、运动疗法等等。我们希望广大读者在接受医院正规治疗的基础上阅读本书，并能够掌握这些方法，在实践中加以灵活运用，以祛除疾病，享受健康的生活。

编 者

2008年2月15日

目录

MULU

1 患者必知	1
高血压的定义	2
高血压的表现	2
高血压的病因	4
高血压的危害	6
高血压的治法	7
高血压的中医学认识	9
2 饮食降压法	11
饮食原则	12
降压食物	13
芹 菜	14
香 菇	19
洋 葱	23
海 带	27
荸 荠	31
花 生	34
大 蒜	37
西红柿	40
茄 子	44
茼 蒿	48
黄 瓜	51
荠 菜	54
冬 瓜	58
苦 瓜	62
莲 子	66
苹 果	69

山 楂	72
芦 荟	76
香 蕉	79
兔 肉	82
甲 鱼	85
海蜇皮	88
紫 菜	92
蚌 肉	96
菊 花	98
虾 皮	101
梨	103

3 药膳降压法 105

药膳选用原则	106
药膳应用禁忌	107
辨证选择药膳	108
肝阳上亢	109
肝肾阴虚	112
阴阳两虚	116
痰浊中阻	120
瘀血阻滞	122
附：其他食疗降压法	124

4 足浴降压法 135

足浴降压原理	136
足浴降压良方	136

5 涌泉贴敷降压法 143

涌泉贴敷降压原理	144
涌泉贴敷方法	144
涌泉贴敷良方	144

6 药枕降压法	149
药枕降压原理	150
药枕制作方法	150
药枕降压良方	151
7 按摩降压法	159
按摩降压原理	160
按摩十二字诀	160
按摩降压方法	161
8 其他非药物降压法	165
运动疗法	166
养心降压法	171
艾灸疗法	174
刮痧疗法	176
附 录	
附录1 常用降压中成药	178
附录2 降压常用穴位	181
附录3 足全息反射区图	183



患者必知

HUANZHEBIZHI

高血压，真可怕，动动就到一百八。

天旋地转心忽悠，头痛就像要爆炸。

高血压是冠心病、脑血管疾病最主要的危险因素，严重影响着人们的日常工作和生活。但是，生活中还是有很多人并不完全清楚到底什么是高血压，高血压的病因是什么，高血压如何分期，高血压都能给我们的身体带来什么危害，中医学是如何认识高血压的。为了更好地普及高血压的防治知识，我们首先利用这一章对上述问题给您作一个全面的交代，让您对高血压有一个清晰的了解。在此基础上，我们相信您在日常生活调理和选药用药、科学预防方面都会更有针对性，也会更有效。

高血压的定义

在介绍高血压之前，我们应该先了解一下什么是血压？所谓血压，就是指血液在血管内流动对血管壁产生的侧压力。一般用血压计在手臂肱动脉上测得的数值来表示，以毫米汞柱或千帕斯卡（千帕）为单位（二者的换算关系为：1毫米汞柱=0.133千帕）。血压包括收缩压和舒张压，即我们平常所说的高压和低压。收缩压（高压）是指心脏在收缩时血液对血管壁的侧压力，舒张压（低压）是指心脏在舒张时血液对血管壁的侧压力。

高血压是指收缩压和（或）舒张压升高，超过了正常的范围所引起的一系列疾病表现。我们的血压很容易受到年龄、性别、种族和其他因素诸如精神刺激、居住环境等的影响，因此，正常血压和高血压之间的界线常常不容易被明确地划分出来。在临床上，我们通常采用的是世界卫生组织（WHO）建议使用的血压标准（见下表）。

世界卫生组织血压标准

	收缩压（毫米汞柱）	舒张压（毫米汞柱）
理想血压	<120	<80
正常血压	130	85
1级高血压	140 ~ 159	90 ~ 99
2级高血压	160 ~ 179	100 ~ 109
3级高血压	≥180	≥110
单纯收缩期性高血压	≥140	<90

高血压的表现

早期表现

高血压的症状表现及轻重程度因人而异。原发性高血压通常起病缓慢，早期可能无症状或症状不明显，仅仅会在劳累、精神紧张、情绪波动后发生血压升高，并在休息后恢复正常。有些人可以多年自我感觉良好，而偶然在体检时发现血压升高，少数人甚至在发生心、脑、肾等并

发病后才会出现症状。高血压患者一般早期常伴有头晕、头痛、耳鸣、眼花、失眠、心悸等全身症状。

(1) 头晕：头晕是高血压最常见的症状。有时是一过性的，常常在突然下蹲或起立时出现，有时是持续性的。头晕也是高血压患者最主要的痛苦所在，往往会有头部持续的沉重、胀闷等不舒服的感觉，严重的会妨碍思考，影响工作，甚至对周围的事物失去兴趣。

(2) 头痛：头痛也是高血压的常见症状。头痛的部位常在后脑、前额或太阳穴（两侧或单侧）处，多为持续性钝痛或搏动性胀痛，甚至有炸裂样剧痛。常在早晨睡醒时发生，洗脸或早餐后减轻，运动或精神疲惫后加重。平卧、枕头垫高时头痛可减轻，经过降压治疗后头痛症状一般能得到缓解。

(3) 烦躁，心悸，失眠：大多数高血压患者性情急躁，遇事敏感，容易激动，心慌、失眠更是常见。高血压患者的失眠多表现为入睡困难、早醒、睡眠不实、经常做梦甚至噩梦连连、半夜易惊醒等。

(4) 注意力不集中，记忆力减退：上述症状在高血压早期多不明显，但随着病情发展会逐渐加重，令人感到非常苦恼，常常成为促使患者去医院就诊的原因之一。主要表现为注意力容易分散，近期记忆减退，很难记住近期的事情，而对过去的事如童年时代的事情却记忆犹新。

(5) 肢体麻木：有些高血压患者会出现手指、脚指麻木，皮肤上如有蚂蚁爬行的感觉，或肌肉紧张、酸痛，这些现象可能是由于血管收缩或动脉硬化使肢体或肌肉供血不足引起的。然而，一些患者因为有手指麻木、不灵活及颈、背部肌肉酸痛、紧张等症状，有时会被误认为是末梢神经炎、风湿痛等。高血压患者的肢体麻木往往比较顽固，持续时间长，而且固定出现在身体的某一个部位，并伴有四肢乏力、抽筋、跳痛，这些特点可以和它们加以鉴别。高血压患者出现肢体麻木，往往是中风发生的前兆，因此，当高血压患者出现肢体麻木时，应及时到医院就诊。

(6) 出血：由于高血压可促使动脉硬化，使血管弹性减退，脆性增加，因此非常容易导致血管破裂出血。其中又以鼻出血最为多见，其次是眼结膜出血、眼底出血、脑出血等。据统计，在鼻出血的患者中，大约80%的人都患有高血压。

■ 后期表现

高血压后期，血压多持续在较高的水平，并伴有心、脑、肾等脏器损伤的表现。

(1) 心脏方面：高血压对心脏的损害首先是心脏扩大，而后发生左心衰竭，可以出现胸闷、气急、咳嗽等症状，促使冠心病心绞痛、心肌梗死的发生。

(2) 脑血管方面：高血压引起脑损害后，可导致短暂性脑血管痉挛，使头痛、头晕加重，出现一过性失明、失语、半侧肢体活动不利等，一般持续数分钟或数小时就可以恢复，但也可发生偏瘫、抽搐、昏迷、脑出血等严重的后果。

(3) 肾脏方面：常见夜尿频多、蛋白尿等，严重时会发生肾功能衰竭，可有尿少、无尿、食欲不振、恶心呕吐等。一旦出现上述症状，必须尽早到医院检查治疗。

当然，也有不少高血压患者不论是在早期还是在已经发展为严重的高血压时，都没有什么自觉症状，直至发生中风或因为其他疾病测量血压时才发现，而这时就已经太晚了。因此，定期进行体格检查以早期发现和治疗高血压是非常必要的。一般来说，30岁以下的人应至少每年测血压一次；超过40岁者，每3~6个月应测量血压一次；多次血压超过130/85毫米汞柱者，除了应在医生的指导下改变日常行为和生活方式外，更应每月监测血压，掌握血压变化趋势，以便及时采取防治措施。

■ 高血压的病因

大多数高血压患者的病因至今还不清楚，这种高血压被称为“原发性高血压”，其余还有不到5%的高血压则是有明确原因造成的，这一类高血压被称为“继发性高血压”或者“疾病性高血压”。继发性高血压在原发疾病治愈后，血压往往可以恢复正常。而对原发性高血压的病因认识，专家认为可能与下列因素有关：

(1) 年龄因素：研究发现，40岁以上的人高血压的患病率较40岁以下的人高3.5倍。随着年龄的增长，血管逐渐硬化，血压逐渐上升。一般40岁以上的人群，年龄每增加10岁，收缩压就有升高10毫米汞柱的可能

性。可见，年龄和高血压的发生密不可分。

(2) 职业与环境因素：职业因素会影响人的身体健康，注意力高度集中、精神过度紧张的脑力劳动者较易患高血压。据统计，汽车司机的高血压患病率高达11.3%左右，话务员、统计员、会计等人群的高血压患病率则在10%左右。另外，身处嘈杂环境中的人也容易罹患高血压。

(3) 性格和精神因素：脾气急躁、遇事容易紧张、精神过度兴奋或性格忧郁、遇事悲观、精神过度压抑者，血压都容易升高。大量研究也证实，高血压的发生与精神紧张、情绪创伤有一定的关系。

(4) 遗传因素：高血压的遗传因素越来越引起人们的重视。调查发现，高血压的发病呈现家族集中现象，约60%的高血压患者均有家族史，若父母均有高血压，其子女中高血压的发生率为45%；父母中仅一人有高血压，其子女中高血压的发生率为28%；而父母均无高血压，其子女中高血压的发生率仅为3%。

(5) 食盐过多：流行病学调查发现，每天吃盐超过5克者患高血压的危险性明显增加。食盐的主要成分是氯化钠，钠离子会促使水分进入血液，使血容量增加，从而引起血压升高。调查还发现，食盐量小于2克/日者，几乎不发生高血压；食盐量在3~4克/日者，高血压的发生率约为3%；食盐量在4~15克/日者，高血压的发生率约为15%；而每日食盐量大于20克者，其高血压的发生率可达30%。

(6) 肥胖：体重与高血压的发生率密切相关。随着体重的增加，血容量也会随之增加，心脏必须加倍努力才能把血液送至全身，因此便会致使血压升高。另外，肥胖者均有高脂血症，而较高的血脂水平容易导致动脉粥样硬化和血液黏稠，也会引起血压升高。据报道，肥胖者的高血压患病率要比体重正常者高出2~3倍。

(7) 吸烟：香烟中所含的大量有害物质如尼古丁等，会随烟雾被吸入肺里，并迅速吸收入血，损伤血管内皮，并使糖和脂肪代谢发生异常，导致血管硬化、血压升高。美国、英国、芬兰、日本等国家的调查证实，高血压患者的病死率与吸烟呈显著正相关关系，且成年以前开始吸烟的人危害更大。我国的统计资料也表明，大量吸烟者比不吸烟者的高血压发病率高3倍以上。

(8) 饮酒：长期过量饮酒的人群相对不饮酒的人群，其患高血压的

概率明显增加。这是因为过量饮酒会使血管过度扩张，血管功能受损而导致血压升高。所以，为了预防高血压，最好不要饮酒，已有饮酒习惯的人也要减少饮用量，最好不饮白酒，可以适当喝些葡萄酒。

(9) 药物因素：一些药物也能使血压升高，如避孕药、激素、非甾体类抗炎药等，还有某些抗抑郁药和抗肿瘤药。所以，您在必须使用这些药物的时候，应当请示医生，在医生指导下使用。

高血压的危害

生活中，有不少人认为高血压不就是血压高一点吗，没有什么可怕的。他们之所以这么说，是因为他们还没有真正认识到高血压的危害。其实，高血压除了早期所表现出来的一些症状外，最严重的危害则是与其相伴的并发症。高血压患者由于动脉压持续升高，会引发全身的小动脉硬化，从而影响心、脑、肾等组织器官的血液供应，造成多种严重的后果。在高血压的各种并发症中，以心、脑、肾的损害最为显著，这些并发症严重危害了人类健康。

下面我们就主要介绍一下高血压引起的相关并发症：

(1) 脑血管意外：脑血管意外也称脑卒中或中风，其病势凶猛，致死、致残率极高，是急性脑血管病中最凶猛的一种。高血压患者血压越高，中风的发生率也越高。这是因为血压长期处在较高的水平会引起动脉硬化，如果脑动脉硬化到一定程度，再加上一时的情绪激动或过度的兴奋，如愤怒、剧烈运动等，都会导致血压急骤升高，造成脑血管破裂出血。此时，病人立即昏迷，跌倒在地，俗称中风。因此，凡是高血压患者在过度用力、愤怒、情绪激动后，出现头晕、头痛、恶心、呕吐、肢体麻木、全身乏力等症状时，都要高度怀疑中风的可能，应立即前往医院进行检查。

(2) 肾动脉硬化和尿毒症：高血压患者中合并肾功能衰竭者约占10%。高血压与肾脏并发症之间有着密切而复杂的关系：一方面，高血压会引起肾脏损害；另一方面，肾脏损害又能加重高血压。高血压与肾脏损害可相互影响，形成恶性循环，最终导致肾功能衰竭和尿毒症的发生。

(3) 高血压性心脏病：动脉血压持续性升高，会增加心脏负担，导致代偿性的左心室肥厚。如果病情进一步发展，还可导致心力衰竭的

发生。

由此可见，高血压的危害是非常严重的。由高血压引发的这些心、脑、肾等重要脏器的并发症，会导致患者的生活质量严重下降，生命和健康受到威胁。因此，千万不要认为高血压就是血压高了一点，要记住高血压是健康的“无形杀手”，一定要给予足够的重视。

高血压的治法

读到这里，我们对高血压的病因和临床表现都有了一定的了解，而面对高血压这样一种严重威胁我们身体健康的疾病，我们又该怎样去对付它呢？下面，我们就对高血压的治疗方法作一些简单的介绍。

总的来说，高血压的治疗目标是：降低血压，使血压降至正常范围；防止或减少心脑血管及肾脏并发症，降低病死率和病残率。

目前，关于高血压的治疗并没有一个固定的模式，大体包括非药物治疗和药物治疗两大类。

非药物治疗

非药物治疗适用于各期高血压患者，对1级高血压患者尤为适宜。具体措施包括合理膳食、适量运动、减轻体重、戒烟限酒、心理平衡、自然疗法等。

(1) 合理膳食：提倡低盐饮食，尽量减少烹调用盐，每人每天食盐量最好不要超过5克。减少脂肪摄入量，适量增加蛋白质，多吃新鲜蔬菜和水果，补充钾、镁、钙等矿物质和微量元素。

(2) 适量运动，减轻体重：高血压患者应根据自己的身体状况、年龄及个人爱好等，选择合适的运动项目，并控制好运动强度，以增强体质，并有效控制体重，防止肥胖这一容易导致高血压的危险因素。对于高血压患者来说，走路、慢跑、打太极拳都是不错的选择。

(3) 戒烟限酒：从前面的介绍中，我们知道烟酒与高血压的发生和发展有着密切的联系，因此不论有无高血压，为了保持身体健康，都应该戒烟限酒。

(4) 心理平衡：不良的情绪和心理状态会使血压升高、反复波动、不易控制而加重病情。因此，保持健康的心理状态，减轻精神压力和心

理抑郁，合理安排生活、工作和娱乐，对高血压的治疗是十分重要的。

(5) 自然疗法：自然疗法集中西医理论、民间疗法为一体，具有简单易学、不受约束、无毒副作用等优点，又被称为“绿色医学”，它包括按摩、水浴、拔罐、药枕、起居疗法等等，患者不用掌握它的高深理论，只要应用于实践，就能达到治疗疾病的目的。

■ 药物治疗

近年来，西医抗高血压药物发展迅速，目前常用的降压药物可归纳为六大类，即利尿剂、 β 受体阻滞剂、钙离子通道拮抗剂、血管紧张素酶抑制剂、 α 受体阻滞剂及血管紧张素Ⅱ受体阻滞剂。医生会根据患者的具体状况，来选择单用或者联合应用各类降压药。

另外，一些单味中草药和中成药经研究发现也有一定的降压作用，具体应用时要根据不同的证型选择合适的药物，这样才能取得较好的效果。

同样的药物，同样的方法，有的高血压患者治疗几个月下来效果非常理想，而有的人效果却不怎么样。究其原因，主要和如下几个方面有关，也可以说是高血压患者在治疗中的注意事项。

(1) 按照医嘱，坚持服药：有的患者经常忘记服药或不按医嘱服药，或者服药不定时、随意增减药物及剂量。有的患者服药一段时间后，自觉症状减轻或消失，于是便不再继续服用药物。殊不知，这样的做法是对健康非常不利的。因此，为了保证健康，患者首先应在思想上高度重视，认真对待。

(2) 积极治疗原发病：有些人患的是继发性高血压。继发性高血压是由于其他疾病引起的，如果没有将原发病治好，单纯采取降压措施效果是不理想的。因此，对于发病年龄较轻，特别是在30岁以下者，或者有肾脏病史者，或者血压突然升高而没有家族史者，要考虑到是否得了继发性高血压。对于这种情况，应首先治疗原发病，一旦原发病好了，血压也会自然恢复到正常范围。

(3) 重视生活调理，消除诱因：引起血压升高的因素很多，因此，要想使血压控制在理想水平，不能单纯依靠药物治疗，而必须采取健康的生活方式，消除不利诱因（如生活无规律、过度劳累、睡眠

不足、饮食中食盐量过高、吸烟、嗜酒、精神紧张、心情抑郁、缺少运动及肥胖等），否则，即使降压药物用得再多也往往难以取得预期的效果。

高血压的中医认识

中医学中虽然没有“高血压”这一病名，但结合本病的临床表现，我们可以将高血压归属到中医“风眩”、“眩晕”、“头痛”、“中风”等疾病的范畴。中医文献中对其病因、发病原理、症状和防治方法也有详细的记载。《黄帝内经》云“诸风掉眩，皆属于肝”、“肾虚则头重高摇，髓海不足，则脑转耳鸣”，认为本病的眩晕与肝肾有关；《丹溪心法》中说“无痰不眩，无火不晕”，认为痰与火是引起本病的另一种原因。这些都说明了中医学对高血压早有认识。

病因病机

中医学认为，本病可由七情内伤、饮食失节和内伤虚损等因素引起。

（1）七情内伤：长期精神紧张或恼怒忧思，可使肝气内郁，郁久化火，耗伤肝阴，阴不敛阳，肝阳偏亢，上扰头目。肝肾两脏关系密切，肝火也可灼伤肾之阴，形成肝肾阴虚，肝阳偏亢，导致头晕目眩。

（2）饮食失节：过食肥甘厚味，或饮酒过度，以致湿浊内生，湿浊久蕴可以化热，热又能灼津成痰，痰浊阻塞脉络，上扰清窍，也能发为本病。

（3）内伤虚损：如劳伤过度，或年老肾亏者，由于肾阴不足，肝失所养，肝阳偏亢，内风易动，导致高血压的发生。

在以上各种因素的综合作用下，使人体阴阳消长失调，特别是肝肾阴阳失调。因为肝肾阴虚，肝阳上亢，形成了下虚上盛的病理现象，故见头痛、头晕、耳鸣、失眠等症。而肾阴亏损，不能滋养于心，心亦受累，故见心悸、健忘、不寐等症。病久不愈，阴损及阳，则往往导致肾阳不足，兼见畏寒、肢冷、阳痿、夜尿增多等阳虚症候；亦可阴损于前，阳亏于后，最后形成了阴阳两虚之症。阳盛又可化风化火，肝风入络则见四肢麻木，甚至口眼歪斜；肝火上冲，可见面红目赤，善怒。风

火相煽，灼津成痰，若肝阳暴亢，则阳亢风动，血随气逆，挟痰挟火，横窜经络，扰乱心神，蒙蔽清窍，发生中风昏厥。

■ 证型分类

中医看病讲究“辨证论治”，即根据不同的证型选择不同的治疗方法。下面我们就来介绍一下高血压的基本中医证型，这样读者朋友们就可以根据其症状描述，清楚自己是什么类型的高血压，以便于选择适宜的饮食、药物、按摩等治疗措施。

具体地讲，高血压通常分为以下几种证型：

(1) 肝阳上亢型：血压升高，头部胀痛难忍，头晕眼花，耳鸣口苦，面红耳赤，胁下胀痛，心跳加快，心中烦躁不安，容易生气，失眠多梦，记忆力下降，经常忘事，舌红苔黄，脉弦数。

(2) 肝肾阴虚型：血压升高，头晕眼花，头痛，耳鸣如蝉，眼睛干涩，视力下降，胁下隐隐疼痛，腰膝酸软无力，口渴咽干，舌红少苔，脉细数。

(3) 阴阳两虚型：血压升高，头部隐隐疼痛，常常持续很多天甚至几个月，或见头晕眼花，心慌不安，失眠多梦，腰腿酸软无力，怕冷，四肢发凉，小便清长，舌淡，脉沉细。

(4) 痰浊中阻型：此证多见于肥胖型高血压患者。常见血压升高，头晕脑胀，视物旋转，头部沉重如厚布缠在头上，没有精神，胸闷憋气，恶心，呕吐痰涎，胃部胀满，不想吃饭，四肢沉重麻木，舌体胖大边有齿痕，苔腻，脉滑。

(5) 淤血阻滞型：血压升高，头痛如针刺，疼痛部位固定，眩晕经常发生，耳鸣耳聋，健忘，心悸失眠，面色发黑，没有光泽，口唇、舌质紫暗，有淤点或淤斑，脉细涩。

以上是高血压的几个常见中医证型，但是在实际生活中有的人可以归纳为一个证型，有的人则是兼夹两个或多个证型。而且证型是有阶段性的，这个阶段是一种证型，过了一段时间，由于体质演变、药物作用等，又会变成另一种证型，所以在具体确定证型和选择治法时要本着灵活机动原则，全面兼顾，方能取得较好的疗效。