

按图索骥 辨明体质 自疗自愈

不同体质**高血压**的 **自愈方案**

李增冀 著

用生活**小细节**拯救高
血压，**救心也救脑**。
明确体质**类型**，
正面**击破**高血压。
不同地域、
不同生活习惯，
高血压的类型也不同，
学会**同病异治**很重要！

OK



是**全面、最权威、最中肯实用**的治疗法宝，
稳血压，让你的生活不再忐忑！



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

不同体质高血压的 自愈方案

李增冀◎著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

不同体质高血压的自愈方案 / 李增夔著. —北京: 科学技术文献出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5023-7810-3

I. ①不… II. ①李… III. ①高血压—防治 IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 069405 号

不同体质高血压的自愈方案

策划编辑: 付秋玲 责任编辑: 付秋玲 责任校对: 张咧噪 责任出版: 张志平

出版者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京时尚印佳彩色印刷有限公司
版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷
开 本 710×1000 1/16
字 数 122千
印 张 10.75
书 号 ISBN 978-7-5023-7810-3
定 价 29.80元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

序言

p r e f a c e



体质学说不但在临床治疗上极为重要，而且在养生防病中也不可忽视。我国现在已有1.6亿人患有高血压病，绝大多数患者都常年服用西药控制，不敢停药、不能停药，甚至有些患者是终身服药。其实转换一种观念，转变一种思维方式，就完全可以扭转这种无可奈何的状态和窘态，这就是按照不同体质类型选择不同的自疗方案。其实很多患者都知道常年服用西药的副作用，但又没有办法。本书的观念和方法可以令你耳目一新，可以令你独辟蹊径……

所以本书以容易引起高血压的八种体质类型为纲，以各种不同的自疗方法为目，只要你按图索骥，辨明自己的体质类型，并坚持应用其各种方法，就一定会出现柳暗花明又一村的境界。

按不同体质选择不同的自疗方案，是求异思维，在祖国医学中称为“同病异治”，它是中医学的特色之一。

从另一个角度看，自疗高血压也需要有整体观念，即求同思维。在祖国医学中，也可称为“异病同治”，在本书中也可称为“异质同治”。那就是

在不同体质的高血压病选择不同的自疗方案时，还不能忽视整体疗法。

临床证明，心理因素是导致高血压病的首要因素。常见很多人都是由于精神压力太大，如自卑、嫉妒、愤怒、焦虑、悔恨、忧郁等情志失调所致。金元四大家朱丹溪说：“气血冲和，万病不生，一有怫郁，诸病生焉。”说的就是心理因素在发病中的重要作用。

著者在多年的临床经历中发现，高血压病，心脏病，糖尿病等，是典型的意识冲突所表现出来的病。

意识引发了你的思想，思想形成了你的观念，观念产生意志，意志支配行为，行为累积成为习惯，习惯影响了你的健康和命运。

质言之，你的意识失衡了，你的血压就不平了。你觉得愈被压抑，你的血压就会愈加升高。这就是“怒则气上”的心理引发生理的表现，气上之后，血必随之，血压就升高了！

所以本书的下篇提出了整体观念与求同思维，并介绍了很多系统的自疗方法。换言之，只要你掌握了本书中上、中、下篇这三大法宝，你就会尽快的告别高血压，并成为自疗自愈的传播者。

目录

c o n t e n t s



上篇 自疗之门

你的高血压为何久治不愈 / 002

忽略了体质因素 / 002

忽略了心身并治法则 / 004

忽略了整体观念 / 007

忽略了原发性高血压的病因疗法 / 009

忽略了继发性高血压的原病治法 / 009

高血压的自疗之门 / 010

辨证论治，不同体质用不同治疗方案 / 010

体质的先天形成与后天养成 / 010

同病异治是中医的重要原则 / 012

高血压病的体质分型 / 014

中篇 体质分型降压法

阳虚体质型高血压的自愈方案 / 016

症状表现 / 016

阳虚体质，改变呼吸就能降压 / 017

阳虚体质，拍打按摩穴位升阳气 / 020

阳虚体质多畏寒，可用艾灸调理 / 021

阳虚体质的人饮食方面最怕荤 / 023

每天按压10分钟耳穴有助提高脏腑功能 / 026

典型病例 / 027

阴虚体质型高血压的自愈方案 / 028

症状表现 / 028

阴虚需要长期清心、静心（静心禅定法） / 029

阴虚血液力量不足，用血液排毒法 / 031

肝郁阴虚，尝试用上病治下法 / 031

阴虚阳亢，引血下行顺经络（金鸡独立法） / 033

肝肾阴虚引发气血上逆，试用甩手疗法 / 033

调情志，保脏阴，运用好书画降压法 / 034

典型病例 / 037

痰湿体质型高血压的自愈方案 / 040

症状表现 / 040

痰湿体质，首要调脾（化痰顺气法） / 041

形体肥胖的痰湿体质，经络按摩可排毒 / 041

痰湿体质人的饮食与环境调摄法（健脾固本法） / 044

运动降压法，按摩心灵，结实肌肉 / 045

痰湿易神疲困顿，弹琴降压法是上佳之选 / 048

单药调补肺脾肾，祛湿化痰胜猛将 / 050

典型病例 / 052

湿热体质型高血压的自愈方案 / 055

症状表现 / 055

湿热体质，用对中药正本清源 / 056

酒与甜食湿热之性最大（食疗降压法） / 056

揉腹推腹，促使湿热下注 / 057

湿热体质的生活起居调养法 / 058

对付湿热体质，应按摩的足部几个穴位 / 059

单味复方降压茶 / 060

典型病例 / 061

瘀血体质型高血压的自愈方案 / 062

症状表现 / 062

针对血瘀体质的放血和献血疗法 / 063

血瘀体质的人宜刮痧 / 065

单味中药填肚脐，化瘀降压有功效 / 066

调整自身气血，不要偏食肉类食物（食疗降压法） / 066

鼓漱咽津，可防治结瘀瘀血 / 067

简易的方药对付瘀血体质型高血压（单味复方降压茶） / 068

典型病例 / 069

气郁体质型高血压的自愈方案 / 072

症状表现 / 072

开郁宣泄法 / 072

气郁体质的人多不能接受自己 / 075

气郁体质的人多有很多“心”病“心”结 / 076

气郁体质的人的起居调养 / 078

气郁体质的人要多饮水 / 079

气郁体质的人宜用药枕疗法 / 082

气郁体质适宜锻炼法——赤足散步法 / 083

气郁体质的人可以养养宠物 / 084

鼓鼓掌，此招可降压 / 086

气郁体质人的性生活 / 089

气郁体质的药食调养 / 095

典型病例 / 096

特禀体质型高血压的自愈方案 / 098

症状表现 / 098

素食——远离过敏体质的自然疗法 / 099

断食疗法 / 099

吃糠自虐，一种意想不到的特禀体质降压方法 / 100

改善过敏体质的拍打疗法 / 101

颤抖健身对中老年人养生大有帮助 / 101

痰浊内盛导致过敏体质者宜用“吐”法降压 / 102

单味复方能脱敏 / 103

典型病例 / 104

阳盛体质型高血压的自愈方案 / 106

症状表现 / 106

阳盛体质吃什么好 / 106

药疗调补一下阳虚的体质 / 110

阳虚者情绪不佳，多愁善感，要善于调节情绪 / 110

动则为阳，静则为阴，越是少动越容易阳虚 / 112

阳虚体质的起居调理：四时养生 / 113

典型病例 / 114

下篇 整体观念与求同思维

改变你的意识就能改变血压 / 118

当看什么事物都能“心平”时，你还会生病

吗 / 118

用心聆听病症的语言 / 119

知其要者，一言而终 / 121

想象也能降压 / 122

减少不良暗示的作用 / 122

“病由心生”和“以心转境” / 123

静坐冥想有明显的降压效果 / 126

看花解闷，听曲消愁 / 128

经常微笑能降压 / 131

笑可以促进健康，也能对付疾病 / 131

笑的奇迹 / 131

宣泄降压法 / 136

不会哭泣的人，身心必受损 / 136

窝火你就喊出来 / 142

不愉快的事情一定要说出来，绝不要闷在心里 / 143

夫妻之间还应该适当争吵 / / 144

砸东西宣泄也要有艺术性 / 146

经常写日记减少抑郁症、焦虑症的发生 / 148

写作自疗抑郁症 / 150

写病法治疗心病很有效 / 151

做一个找到生命意义的人 / 153

意义治疗学的创意 / 154

生命意义与人生使命 / 155

后记 / 157

不同体质高血压的自愈方案

上篇

自疗之门

你的高血压为何久治不愈

高血压的自疗之门



你的高血压为何久治不愈



忽略了体质因素



随着养生的热潮一浪高过一浪，养生的书籍也汗牛充栋，然而人们也逐渐发现，再好的养生方法也不可能对所有的人都有效，有鉴于此，很多学者在古今中外的文献基础上以及临床经验中总结出针对不同个体的个性化体质养生法。举个例子，有的学者提出把人的体质分为六种类型，包括：正常质、晦涩质、腻滞质、燥红质、迟冷质、倦眊质。

有的学者提出了九种体质类型，即平和体质、阳虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、阴虚体质、瘀血体质、气郁体质、特禀体质。

我在《认清体质再养生》中提出了十种体质类型，这十种类型是平和体质、阳虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、阴虚体质、瘀血体质、气郁体质、特禀体质、阳盛体质。

如果按照不同的体质去研究制定不同养生方案，就可以有针对性的去补偏救弊，徐灵胎在《医学源流》中说得很明确：“天下有同此一病，而治此则效，治彼则不惟无效，反而有大害者，何也？则以病同而

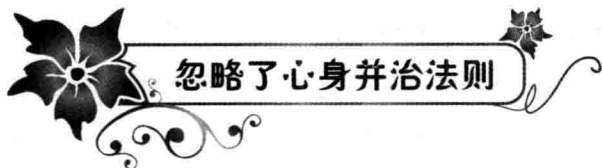
人异也，夫七情六淫之感不殊，而受感之人各殊，或气体有强弱，质性有阴阳，生长有南北，性情有刚柔，筋骨有坚脆，肢体有劳逸，年龄有老少，奉养有膏高粱藜藿之殊，心境有忧劳和乐之别，更加天时有寒暖之不同，受病有深浅之各异，一概施治，则病情虽中，而于人之气体迥乎相反，则利害亦相反矣。”

体质学说在养生防病中的作用也不可忽视，我在临床上时就遇到过一对夫妻来诊，丈夫看妻子服用人参归脾汤身体日益强壮后，也跟着服用，可仅仅服了3天，就鼻子出血，烦躁不安，眼干耳鸣……丈夫大惑不解，多亏夫妻恩爱，否则他会怀疑妻子在他服用的补品中做了手脚呢。我详细诊察其脉象舌苔，并根据其以往的体质形态，判断他为“阴虚型”体质，也可称为“燥红质”，是不适合用人参、黄芪等温热补品的，如果想补，只能选择“清补”之品，如银耳、沙参、寸冬之类，而他妻子恰好是“阳虚型”体质，也可称为“迟冷质”，是适合温补的，所以才愈服愈佳。可见错不在人参、黄芪，而在于不同体质的同一选择。

还有一件轶事，记得在1978年夏季，我们几个年轻人在一起打赌吃冰棍看谁吃的多，吃的多就可以不花钱，其中有一个朋友杨某一气吃了三十九根冰棍，下午安然无恙的干活，而另一位小吴，只吃了十三根，下午就腹痛不已，大家觉得奇怪，他吃得最少，不但花了钱而且还得了病，这是什么原因呢？那时我正好复习准备考中医医师，明白了他这是体质惹的祸，杨某恰好是阴虚质，形体干瘦，口干舌燥，平时就好喝凉水，而小吴恰好是痰湿质，形体肥胖，平时就很少喝凉水，所以就产生了上述的差异。

我在临床实践中发现有很多中成药，甲服了有效，乙服了无效，丙服了甚至有副作用，比如大家都知道的六味地黄丸，阴虚质的人服了就

会明显见效，阳虚质的人服了就无效，而痰湿质的人经常服用甚至会产生副作用。药是好药，如果不明白自己的体质类型，而仅仅是去对症服用，结果是很难理想的。据报道，我国有70%以上的人有病会到药店买药自治，其结果却很难如意，原因就是每个人的体质不同，所以药物没有针对根本。所以中医才讲究“辨证论治”，所谓辨证论治就是不要被表面现象即症状所迷惑，一定要认清疾病的本质。针对不同人的体质，何种病邪过盛，何种偏衰，然后才能选方用药，针对相同的症状，选用不同的方药，这就是同病异治的法则。



心理因素是导致高血压病的首要因素。看看身边那些得了高血压的人，精神压力大、心理调节能力差是很常见的问题。常见的不良心理，诸如自卑、嫉妒、愤怒、焦虑、悔恨、忧郁等，都对高血压的发病有着重要的作用。中医讲高血压的病因之一也是情志失调所致。金元四大家朱丹溪说：“气血冲和，万病不生，一有怫郁，诸病生焉。”说的就是心理因素在发病中的重要作用。

世界卫生组织认为真正的健康是指生理上的、心理上的、社会上的、完好的适应状态，它绝对不仅仅指身体上的无病。所以20世纪中叶世界卫生组织已将医学模式从单纯的生物医学模式改变为生物、心理、社会医学模式。

著者在多年的临床经历中发现，高血压病、心脏病、糖尿病等，很多都是典型的心理冲突所表现出来的病状。

换言之，你的心理失衡了，你的血压就不平了。你觉得愈被压抑，

你的血压就会愈加升高。这就是“怒则气上”的心理引发生理的表现。气上之后，血必随之，血压就升高了！

心理引发了你的思想，思想形成了你的观念，观念产生意志，意志支配行为，行为累积成为习惯，习惯影响身体机能运转。

现在让我们共同分析一下，你为什么会愤怒？为什么会嫉妒？为什么会焦虑？为什么会失眠……无非你觉得不平，觉得自己应该得到的没得到，或者自己得到的比别人少……这种心理上的失衡，势必会造成物理学上的“反作用力”，即心理压力越大，反抗力越强，也可以说，你越感到压抑，越承受不了这种压力时，你的血压就一定“代偿”地升高起来。

柏拉图曾说，医生所犯的最大错误就是常常只治疗人的身体，而不治疗人的灵魂，但身体和灵魂是不可分割的，怎么能单独处理呢？不论医生还是我们自己，通常情况下，都只重视躯体而忽略了心灵，特别是现代医学，医生往往死死地盯住了症状，一心想消灭症状。

其实症状是我们身体有问题的很好的信号，从这个层面来讲，症状是我们的朋友，头痛有头痛的深意，胃痛有胃痛的警示。我们在治疗的时候，不能仅仅是消除信号，试想一下，某个人因失恋、失业、下岗、丧偶等种种原因，导致了失眠、头痛、高血压，请问，仅仅服用各种中药、西药或者所谓特效药就能治好吗？服用药物只能减轻一时的症状，这和“扬汤止沸”没有本质的区别。

很多人喜欢抱怨疾病，“我最近身体不好”是一般人最常发出的抱怨之一。当我们抱怨身体不健康，或许以这种理由逃避一些责任，可能会尝到一些甜头，但又要付出怎样的代价呢？一些研究报告显示，一个人对于自己健康状态的认知，将对自己产生心理暗示的作用，导致这样的认知在身上真实的发生。