

序

高血壓病是成年人常見的病患之一。

我國醫學者，對本病早已有深刻的認識。

昔在元代以前，對該病發病機制已進行討論，並給本病的正確醫治奠定良好的基礎。

中國醫學對該病是強調整體治療和精神治療的，也即主張從神經病理學說的角度觀察該病。本書秉着這種精神，用現代醫學的觀點和淺顯的筆調，對該病進行分析；並按自療的原則，介紹中西醫的治療方法與方針。同時，較具體地介紹一些民間療法和治療食物。此外，更強調了心理治療的重要性和它的積極意義。

本書可供一般讀者閱讀，但在治療介紹中，特別註「慎用」的藥物，是想作醫師及有關學者切磋參考之用，一般讀者必須在醫師指導下才應用，這是務須注意的。

由於作者水平和經驗關係，申述及推理容有不周之處，企望先進指正。謝謝！

目錄

一、正確認識高血壓病

早已發現的高血壓	一	是否心臟壓力太大	三
「血壓」的作用	五	血壓依血管部位而異	七
青年人也會有高血壓	九	血管的指揮者	一一

二、高血壓病的原因和症狀

高血壓病之根	一四	肉體過勞誘致高血壓病	一六
一個惡性循環	一八	便秘是患者的煞星	二〇
食物會引起高血壓嗎？	二二	當失眠的時候	二四
牛高馬大易「中風」？	二六	更年期與高血壓病	二八
影響血壓的因素	三〇	腎臟病變影響高血壓病	三一
杜先生的轉變	三三	不是風濕病	三五

三、高血壓病的療養·····三七

高血壓病可治嗎？·····	三七	最忌精神刺激·····	三八
和尙的注意·····	四〇	度日如年與休息·····	四一
慎勿暴飲暴食·····	四二	睡眠治療·····	四五
體育療治·····	四八	西藥治療的方法·····	五〇
優越的中醫療法·····	五三	民間治療妙法·····	五五

四、病者注意的幾個問題·····五九

如何對待飲食·····	五九	從食物中預防高血壓病·····	六一
食鹽與高血壓病·····	六二	高血壓病者的工作·····	六四
主危險期中應注意哪些問題·····	六六		

一、正確認識高血壓病

早已發現的高血壓病

高血壓病，是大家所知的病患之一，特別是對於四、五十歲以上的人來說，他們對於「高血壓」三個字，會特別的敏感。

高血壓病是怎樣產生的呢？它的症狀如何呢？怎樣在生活中自療呢？這些問題，有許多不正確甚至完全錯誤的說法，弄得讀者真假不分，是非難辨，有的由於信了流言，進行所謂「節食療法」，到頭來不但對防止高血壓病無補，反而步入險途。

本書着重糾正世俗錯誤的論調，同時將正確的道理詳細提出來與讀者們討論，並且，鄭重介紹一些國內外醫師及臨床上承認有卓著效果的防止高血壓的方法，為切合讀者自療起見，在各有效治療的方法中，將選擇一些簡便而無副作用的方法。

高血壓病，不少人認為是一個新發現的病患，事實上不然，早在我國第一部醫學巨著——黃帝內經中便有高血壓病患的記載，只是當時沒把它稱為「高血壓病」，而

叫它爲一種「肝病」。

接着，在謝觀的「中國醫學大辭典」（商務版）、俞震的「古今醫按」、張機
的「金匱要略」、王清任的「醫林改錯」各名著中，都用「肝氣逆」；「肝逆頭痛」；
「肝風」；「肝陽亢盛」；「肝火」；「肝厥」……等等許多名稱述指該病。在中醫
的論述中，把它當爲一種「肝的病變」。

中醫之所以把「高血壓病」歸咎於「肝」，是因為中醫所稱的「肝」，除指西醫
中所說的肝臟（Liver）外，還包括神經系統，所以所謂「肝氣」、「肝火」、「肝
風」、「肝逆」等病名，也是指神經系統的病變。

既是指神經系統之病爲「肝氣」、「肝火」……爲何將高血壓也稱爲「肝風」、
「肝火」……難道高血壓與神經疾患有關嗎？

回答是肯定的。

從最近許多醫學者對高血壓研究的結果，認爲造成高血壓病的根源，雖然很多，
是由於血液化學成份的改變；心臟的異常及機體各部組織活動的異常所造成，但最主
要的還是受神經的控制。正如在「高血壓病」一書中所說的一樣：「調節血壓的主導作

用仍在於神經系統，因為血液的化學成分變化也好，機體各器官和組織的活動也好，歸根到底都是受神經系統的管理。」

可見，中醫對「高血壓病」的認識是正確和深刻的。同時可以告訴讀者，由於中醫對它的深刻理解，所以此病在中醫手中，是一個並不十分困難醫治的病患。

是否心臟壓力太大？

前幾天有位病人來見我，一開口便說：「昨晚我去看了一個『不學無術』的醫生。

「什麼？」我駭異起來。

「近幾個月來我發覺很多病狀，」他皺起眉訴說着：「頭暈、胸悶、眼花、耳鳴、心悸……許多人懷疑我有高血壓病，我怕起來，昨天找×××醫生診查，他說我心臟衰弱，兼有高血壓症啊，多麼矛盾！」

「矛盾？」我奇怪起來，難道心臟衰弱與「高血壓病」不能並存的嗎？

一般人認為「血壓」的高低，是單純指心臟壓縮，將血液「壓」出時的壓力的大小。

雖然，血壓是心臟排出力的表現之一。但決定血壓的高低，並不是單純心臟這壓力的大小。除此壓力的大小外，對胸腔內壓力的高低，血管系統抵抗力的大小，特別影響血壓有明顯變化的，是血管內腔、管壁平滑肌之緊張程度而起的變化，致令血管直徑或大或小，對左右血壓的高低，有重大的關係。

如果血管壁平滑肌緊張收縮，血管的管徑因狹小而造成對血液抵抗力的增大，血壓因此會相對的增高。

這正如我們放水喉時，如果我們覺得水力不足，可以將水喉捏小些，水力馬上就會增大，水也射得遠了。同樣大小的水力，當口徑改變時，水力就會改變。血管中的血液也是一樣，假若心臟壓力並不很強，可是血管的平滑肌起收縮的變化，使血管直徑變小，血壓也相對的增高了起來。

因此，心臟衰弱同樣仍有高血壓病產生的，這並不矛盾，並且往往有好多高血壓病者，正是這樣。由於血壓的異常，會影響心臟的變化，因此，高血壓病同時兼有心臟衰弱是不會奇怪的。血管壁上之彈力纖維層（又名中膜層）猶如橡皮管之管壁，正常的必具有伸縮能力，假若這彈力變硬，不能隨血壓的高低而伸縮自如，使這管壁產生

一種抵抗的作用，按力的作用定理：作用力與反作用力相等；這樣，無形中也是增加了血液的壓力。

此外，血管內流行的血液的性質與血壓高低亦有關，譬如水與甜酒各在同樣的管腔內流動時，水的流動暢順，壓力自然較弱；而甜酒因粘度濃密，流動困難，壓力自然也比水大；血液在人體中的流況也是如此，大凡血液中糖分過多，粘度太大，則流不暢通，對於血管壁的壓力必大，反之，當血液粘度小時，血壓也較低了。

「血壓」的作用

自從「高血壓病」被提出後，人們對「血壓」兩字，產生了恐懼，好像它給人帶來無限的煩惱和不幸。事實上，「血壓」是維持身體正常血循環「力量」的表現，沒有它，簡直就沒有血循環，換句話說，沒有血壓，也就是沒有生命。

人體內的器官和組織，它們要進行一定的生理機能活動，就必須不斷獲得的營養和氧氣。而這些氧氣和養料是通過血循環系統來完成的。血循環作用的本身，必須利用心臟的壓力和無數血管的推動力來完成。

當血液直接從心臟進入主動脈時，血液因受心臟的壓縮力而對血管壁產生一種力量。這壓力很大，在醫學上稱它為「高血壓」（注意，這「高血壓」並不是「高血壓症」）。接着，心臟收縮運動結束，血液也中止進入主動脈，本來這時全身的血液應停頓起來才對，可是事實上不是這樣，身體中之血液照樣流動，這是什麼道理呢？

這就要歸功於「血壓」的作用了。

當血液被心臟收縮射出動脈管時，這時血液對血管施與了相當大的壓力。由於血管壁是堅韌的，於是按力的反作用而同樣給血液於一定的「反壓力」。由於心臟及動脈的接口有瓣膜阻住血液倒流回心臟，於是，這血管壁對血液產生的「壓力」，變成推動血液繼續向前推進的動力。因此，雖然心臟收縮運動結束，可是血液仍舊繼續向前暢流。

當心臟收縮運動結束，雖然還有血壓的存在，但無可懷疑的，這時的血壓很低，醫學上稱它為「低血壓」。

從這兒看出，不管心臟是收縮抑或擴張，血管中的血仍是向前暢行，這主要是靠着血壓的作用。因此，我們說，血循環的正常進行，是依靠血壓來維持的，沒有血

壓，也就是表示心臟沒有收縮；血液不會流動，這樣，生命仍能生存麼？

血壓依血管部位而異

我的故鄉有一條大河，河床寬大，水流平緩，大家都稱它爲「神水」；冬天既不乾涸，春天也不氾濫。可是，上流的人叫它爲「魔鬼之血口」，因爲它不但水流污濁，並且水勢兇猛，時有決堤之虞。

同樣是一條河流，爲何上游水勢兇猛，時常決堤，而下游却水流和緩呢？這一方面由於上游的河床較狹，但主要還是下游分支很多，水力分散之故。

我們身體中的血管與血液，也可以看作與一條大河一樣，在它的上游（大動脈）由於接近心臟——血流的原動力，所以流速甚快，血壓也高；到了下游，由於在中間分成千千萬萬支小支血管，一直到微絲血管，其血液之流速，已很低很低，甚至與末梢部組織之抵抗力相等的程度。

身體中血壓的大小，是依血管的部位而異，普通成人大動脈的血壓約爲一〇五公厘（度），稍大的動脈約一一〇至一二〇公厘，毛細血管三〇至五〇公厘，靜脈內血

壓極微，大靜脈祇有數公厘之「陰壓」。血液到了毛細血管及靜脈血管中，流速之緩慢，一面是物理現象的表現，另一方面，也是身體的需要。

血液在毛細血管中流動緩慢，有利於讓血中之氧氣和營養料滲透及分解吸收的作用，同時也能讓組織中之廢物和廢氣能為血液所吸收。

既然身體中不同部位的血壓不同，那末，我們說某人的血壓是多少，不是沒有一定的標準嗎？

爲了取得一定的標準，通常我們要測定血壓，這是以上肱動脈爲「公定部位」。

按一般而論，正常健康者的血壓（心臟收縮時的血壓）是自己的年齡加上九十；低血壓（心臟舒張時）一般應比收縮血壓低二十五——五十三度。

例如，一位健康中年人（設四十五歲），它的血壓應該是：

收縮期血壓：一百三十五度左右；

舒張期血壓：一百——一百一十度左右。

但這數目並非絕對的。雖同是健康者，除與年齡有關之外，與性別、身長、體重、動靜、季節、營養狀態、精神狀態；同時還與測定時是空腹或飯後，排尿與否等

等，也有很大關係。

並且，必須特別提出，血壓的高低與精神變化有絕對關係，因此測量一次而認為絕對正確的血壓是不可靠的，最好能進行幾次的複測，得出平均度量，始為正確的血壓度數。

青年人也會有高血壓

我們見一個小孩跌倒，並沒覺得怎麼樣駭怕，但如果一個年邁老人不小心跌了一交，我們便會担心他的安全。有所謂「小孩跌大；老人跌死」之說，意思是說：小孩不怕跌下，越跌反而越大，而老人呢，那可不同了，一跌下去就會有危險。

這是什麼道理呢？

道理很簡單，因為小孩子骨骼堅韌，老人的骨骼脆硬；小孩的骨骼縱然跌下，也不容易折斷；但老人的骨骼太脆，因此很容易折斷。

我們談到高血壓病，也有這種情況。

在人們的思想中，認為兒童、青年是絕對沒有「高血壓病」存在的。是否真的如

此呢？

讓我們引一位有名醫學家在一書中對此問題的說法吧，他說：「……我們有理由認為高血壓問題不僅應該由內科和神經科醫師來研究，而且也應該由小兒科醫生來研究。」（見「高血壓病」第四十八頁）

這是怎樣說法呢？

這就是說，高血壓不但在成年人中存在，同樣的也在青少年中存在着。

談到這兒，我相信一定有人會這樣反問：照你所講，青少年也有「高血壓病」，但為何沒見過一位患高血壓病的兒童和青少年呢？

是的，從臨床病例中，我也還沒見過一位二十多歲的高血壓患者，高血壓病患者一般都是在四十或六十歲以上的人。可是，高血壓病的「根源」並非在年齡的多少，而是在最能够形成人的性格及其高級神經活動的年齡階段上。而兒童與青年無疑問的，他們的大腦皮層的活動階段，這個時期是處於發育和進行中的階段，用生物學家的話來說，這時的大腦皮層是「……腦的最富於反應性的部分」。

這正如為什麼老人跌下時便有危險性，引起人們的注意，而兒童及青少年人跌下

去不能引起人們注意的道理相同。

青少年甚至兒童，當他的血循環及心臟組織有某些病變時，乃會有「高血壓」的出現，不過，由於這階段他們的大腦皮層及神經是富有反應性，能及時抑制及糾正病變的傾向，所以按一般情況論，在他們所表現的症狀中，很少有高血壓病出現了。

血管的指揮者

從近代許多學說中，都一再證明了引起「高血壓病」的重要因素是各動脈微細管中平滑肌收縮的結果。於是，許多想研究「高血壓病」的人，都想知道一下微細管內壁的平滑肌，為什麼會收縮呢？

從人體解剖學中，我們可以看到我們身體中有兩棵「樹」般的東西佈滿全身；一是血管，一是神經。它們兩者看起來好似並沒什麼特殊的聯系，但實際上，它們相互間有很大的關係。神經多數與血管平行，血管的收縮與擴張，完全受着神經的控制；反過來，神經也靠血液的養料和氧氣的給養，否則，它沒法履行應有的「指揮」和「傳導」作用。這作用，正如中醫所述的所謂「氣血相依」相同。

有人形容神經的分佈與性質像「電訊網」一樣，一點也不錯；身體各器官、組織的活動，全藉它進行聯系的。它不單將大腦的指揮傳導至各器官及組織、令其行動起來，同時還將外面及器官、組織的一切變化、刺激傳導上去給大腦神經中樞。

生物學家對神經與大腦它們的複雜功能與作用，有極深刻的認識，稱神經及大腦是「控制着身體中發生一切現象」的機關。

大腦的作用相當複雜，爲了更好處理與指揮身體各種變化和活動，我們的大腦皮層按不同的作用，劃分成若干個「中樞」，每個中樞專門控制着某一器官活動。例如呼吸中樞司呼吸；視覺中樞專司視覺；聽覺中樞專司感知和分辨聲音……在這許多神經中樞中，有一個中樞是專司血管的收縮與擴張的，稱爲「血管運動中樞」。

血管運動中樞也與其它所有的神經中樞一樣，發出所謂「植物性神經」，利用此「植物性神經」實現它對血管運動的控制。

植物性神經包括交感神經和副交感神經，交感神經興奮時，能引起血管收縮；副交感神經的作用與它剛剛相反，當它興奮時，反而能引起血管的擴張。一般健康的人，交感神經與副交感神經的作用是平衡的、協調和配合一致的；爲什麼它們能維持

平衡協調呢？這主要也是直接受大腦皮層所控制的。

如果大腦皮層機能異常，造成了對交感神經和副交感神經控制的失靈；假若交感神經過於興奮時，全身的血管便因此收縮，血管的直徑變窄，這樣，表現在血壓上便出現血壓升高；反之，假若是副交感神經過於興奮，就會出現血壓過低的症狀。

二、高血壓病的原因和症狀

高血壓病之根

假若你有一具血壓計，我希望你能作這樣的一個簡單實驗：

當你心情安靜時，你量一量自己的血壓，然後記錄起來；當你因什麼不如意的事而勃然大怒時，你再量一量血壓，這時水銀柱上的血壓度數，會令你大吃一驚的，我幾次作過這個實驗，發覺有時血壓上昇至比原來多二、三十度，幾乎接近了危險的境界。

爲什麼發怒時，血壓會急劇上昇呢？

許多研究高血壓病的學者經長期的研究後指出：在高血壓病的發展中，有着決定意義的，乃是中樞神經系高級部分，在正常狀態下受到障礙所致。

情緒受到刺激，就是使中樞神經發生障礙的原因之一。一般，隨着刺激的過去，中樞中樞回復原來的正常機能，血壓也自然的回到正常的狀態。可是，如果中樞長期