

高血压病

【概述】

高血压病又称原发性高血压，是一种主要由于高级神经中枢功能失调引起的全身性疾病。临床表现为血压升高、头痛、头晕，可伴有心悸、眩晕耳鸣、失眠健忘、注意力不集中、乏力及神经质等，晚期可导致心、脑、肾器官病变。

本病为常见病、多发病，其中有家族史者可高达 59%，40 岁以后患病率明显增高，男女都可发病，城市居民的患病率较农村居民为高，并且与长期从事脑力劳动、长期精神紧张、工作紧迫感、吸烟、糖尿病、高脂血症、肥胖等因素有关。

高血压病可分为缓进型和急进型两类。缓进型高血压病又可分三期：一期高血压病只有血压升高，没有心、脑、肾的并发症表现；二期高血压病除血压升高

外 还有体检、X线、心电图、超声波检查发现有左心室肥大 或眼底动脉硬化 或蛋白尿 轻度肌酐升高 三期高血压病，除血压升高外，伴有脑中风或高血压脑病，或左心衰竭 或肾功能衰竭 或眼底出血等。急进型高血压病又称恶性高血压 其病情严重 发展迅速 很快出现视网膜病变和肾功能衰竭等 血压显著升高 舒张压多持续在 17~19 kPa 或更高 多见于年轻人。

高血压病属中医“头痛”、“眩晕”、“肝风”、“肝阳”等范畴。中医认为本病的发生是由于精神紧张，忧思恼怒 劳累过度 年老体弱 平素喜食膏粱厚味之品 嗜好烟酒等综合因素作用下，人体内阴阳平衡失调所致。

【辨证分型】

(一) 肝阳上亢型

主症 头痛头胀 或见眩晕 急躁易怒 面红目赤，
口干口苦 或有大便秘结 失眠多梦 舌红，
苔薄 脉弦。

(二) 痰浊内蕴型

主症 头晕头胀 或头重如裹 耳鸣耳闭 胸脘满
闷，心悸失眠，呕吐痰涎，舌苔白腻，脉
弦滑。

(三) 瘀血阻络型

主症 眩晕 头痛 健忘 失眠 心悸 精神不振 面
或唇色紫暗，舌紫暗或有瘀斑，脉弦涩或
细涩。

(四) 气血亏虚型

主症 眩晕头痛 心悸少寐 神倦乏力 面色苍白，
舌淡 苔薄白 脉细。

(五) 肝肾阴虚型

主症 头晕目眩 两耳蝉鸣 腰膝酸软 心烦不寐，
目涩口干 盗汗 舌红 苔少或剥 脉细弦。

【家庭调治】

(一) 小验方

1. 钩藤、夏枯草、决明子、黄芩、茶叶各等量 每包
2.2 克 每日 3 次 开水冲泡，14 天为一疗程。适用于
肝阳上亢型的患者。
2. 菊花、桑叶、葛根、苦丁茶各 10 克 开水泡 代
茶饮。适用于各种类型的患者。
3. 野菊花、山楂各 30 克 水煎服。适用于痰浊内
蕴型的患者。
4. 野菊花、白茅根各 20 克，水煎服。适用于肝肾

阴虚型的患者。

5. 野菊花、夏枯草、葫芦茶各 15 克，水煎服。适用于肝肾阴虚型的患者。

6. 车前草、鱼腥草各 30 克，水煎服。适用于痰浊内蕴型的患者。

7. 车前草、蟛蜞菊各 30 克 白茅根 60 克 水煎服。适用于肝肾阴虚型的患者。

8. 白蒺藜 15 克、玄参 15 克、丹参 15 克、槟榔 6 克、车前子 15 克，水煎服。适用于瘀浊内阻型的患者。

9. 夏枯草 12 克 龙胆草 6 克 益母草 9 克 芍药 9 克 甘草 6 克，水煎服。适用于肝阳上亢、瘀血内蕴型的患者。

10. 菊花 10 克 夏枯草 10 克 决明子 15 克 钩藤 15 克 水煎服。服药 1 周后，再每日以决明子 30 克水煎，分 2 次服。适用于肝阳上亢型的患者。

(二) 食疗方

1. 芹菜根 10 株 红枣 10 枚 水煎服 每日 1 剂 连服 2 周。有健脾养血 平肝祛风的作用 适用于肝阳上亢型的患者。

2. 海参 50 克 冰糖 50 克。海参洗净 加水同冰糖煮烂，每日早晨空腹服。适用于各种类型的患者。

3. 萝卜汁 每日 1 酒盅 每日 2 次 连服 1 周。适

用于痰浊内蕴型的患者。

4. 猪脑 1 个 枸杞子 20 克，隔水炖食。适用于肝肾阴虚型头痛、眩晕。

5. 鱼鳔 10 克 金针菜 10 克 调味煮汤食。用于头晕、失眠 适用于各种类型的患者。

6. 淡菜、干贝、海藻 调味煮汤食。适用于痰浊内蕴型的患者。

7. 干杯、海藻、海带 调味煮汤食。适用于痰浊内蕴型的患者。

8. 鲢鱼头大者 1 只，用砂锅炖调味后食服。用于头痛、眩晕 适用于各种类型的患者。

9. 鳙鱼、胡桃肉，煮汤调味后食服。适用于肝肾阴虚型眩晕的患者。

10. 玉米须、西瓜皮、香蕉各 30 克 水煎服。有降压作用，适用于各种类型的患者。

11. 黑木耳 15 克 芹菜 30 克，煮汤调味后食服。适用于肝肾阴虚型的患者。

12. 芹菜 100 克 开水略烫后捞出 伴以醋食。适用于瘀血阻络型的患者。

13. 茭白 100 克 粳米 100 克 猪肉末 50 克 香菇适量 调以食盐、味精 煮粥 2 次服食 每日 1 剂。有降压作用，适用于各种类型的患者。

14. 蚌肉 100 克 粳米 100 克 葱末、姜末、精盐、料

酒、麻油各适量 先以麻油及调料炒蚌肉 以粳米煮粥，粥成后加入炒蚌肉略煮 分 2 次食用 每日 1 剂。用于肝热目赤的高血压患者。

15. 白芷、鱼头或猪脑 炖食。适用于头风痛的患者。

16. 菊花、槐花、绿茶各 5 克 沸水冲沏 待浓后可当茶饮。有清热、祛风 治疗高血压病的作用 适用于肝阳上亢型的患者。

17. 菊花煮酒 或煮汁酿酒饮。用于头风眩晕 明目，适用于肝阳上亢型的患者。

18. 菊花、粳米 先以粳米煮粥 再入菊花略煮 调以白糖进食。用于风热头痛、头昏眼花的患者。

19. 猪腰子 250 克 杜仲 15 克 豆油 10 克 葱 30 克 姜、蒜、白糖、料酒、盐、花椒、淀粉适量。杜仲刮去粗皮 洗净切条 中火水煎煮 30 分钟后去渣取汁 淀粉 10 克 加入 25 毫升杜仲汁、料酒、盐 放入切好的猪腰 拌匀 另取一碗 放白糖、酱油、醋及淀粉、杜仲汁调匀。炒时先下花椒 后人葱、姜、蒜及猪腰翻炒半分钟 倒入调好的汁，再翻炒后出锅。适用于肝肾阴虚型的患者。

20. 柠檬 1 个 荸荠 10 个 水煎煮 常服。有降压作用，适用于痰浊内蕴型的患者。

21. 菠菜 100 克 海蜇皮 50 克 香油、盐、味精各适量。先将海蜇皮洗净切丝 再用开水烫过 然后将用开

水焯过的菠菜根与海蜇加调料同拌，即可食用。用于高血压面部红赤、头痛等症状 适用于各种类型的患者。

22. 松花蛋 1 个 淡菜 50 克 大米 50 克。松花蛋去皮，淡菜浸泡洗净，同大米共煮作粥，可加少许食盐调味，每天早晨空腹服用。治高血压耳鸣、眩晕、牙齿肿痛等症状。适用于各种类型的患者。

23. 藕节 3 个 荞麦 50 克，水煎服。用于治疗高血压引起的眼底出血，适用于各种类型的患者。

24. 鲜西红柿 2 个。将西红柿洗净，蘸白糖每天早晨空腹吃。有清热降压，止血之效，用于高血压眼底出血等症状。适用于各种类型的患者。

25. 蚕豆花 50 克 开水冲沏 当茶饮。一次用量为 50 克，须久服有降压作用。适用于各种类型的患者。

26. 瘦猪肉 50 克 夏枯草 10 克，煲汤内服。有降压作用，适用于各种类型的患者。

27. 向日葵花托 1 个 红枣 20 个。将花托掰碎 同红枣共放入砂锅内，加水 3 碗，煎至一碗，饮汤吃枣。适用于肝阳上亢型的患者。

28. 鲜向日葵叶 120 克 洗净煎汤 每日 3 次分服。适用于肝阳上亢型的患者。

(三) 外治法

1. 钩藤 20 克剪碎 布包冰片少许 加温水每日晨

起、睡前浴脚，每次 30 分钟，10 日一疗程。适用于肝阳上亢型的患者。

2. 萝卜（选用辣者佳）若干，冰片少许。萝卜洗净捣烂取汁，加冰片溶化后，仰卧滴鼻，可治疗偏头痛。适用于各种类型的患者。

3. 桃仁、杏仁各 12 克，栀子 3 克，胡椒 7 粒，磨成细粉，再加入 1 个鸡蛋清调成糊状，每晚临睡前敷于涌泉穴，外用胶布固定，晨起去之，每次敷一足，左右交替，每日一换，7 日为一疗程。适用于肝阳上亢型的患者。

4. 白菊花 200 克，橘皮 60 克，茯苓 100 克，决明子 200 克，磨成粗粉，装入长条形纱布袋中，围于颈项部一圈，外用胶布固定，3 日换敷 1 次，14 日为一疗程。适用于痰浊内蕴型的患者。

5. 吴茱萸、肉桂、磁石各 30 克，黄连 10 克，磨成细粉，装瓶密封备用。用时取药粉 6 克，加入蜂蜜适量，做成药饼 3 只，分别敷贴于神阙、涌泉穴（双），外用胶布固定，再以艾条点燃悬灸 20 分钟，每日 1 次，10 日为一疗程。适用于阴阳两虚型的患者。

胆汁制吴茱萸 克，龙胆草 克，硫磺 克，醋制白矾 100 克，朱砂 50 克，混合研制成细面，取药粉 200 毫克，敷肚脐中，盖以棉球按紧，胶布固定，隔 3 天换药一次。适用于肝阳上亢型的患者。

高血压性心脏病

【概述】

高血压性心脏病简称“高心病”即血压持久升高而致血管阻力增大 心脏负担增加 致左心室肥厚及扩张、心脏增大的一种疾病。当心脏负担增加到一定时候时 则发生心功能不全 早期为左心功能不全 晚期可导致全心功能不全。

高心病是高血压病最常见的并发症。本病根据其发展进程可分为代偿期高心病与失代偿期高心病。代偿期高心病的临床症状除头晕、头痛、眼花、耳鸣、失眠、乏力、肢麻等高血压症状外 偶有轻度心悸、胸闷等。血压持续性升高，一般大于 21/13 kPa 心脏可听到杂音。失代偿期高心病常伴有动脉硬化，可有心绞痛、心肌梗死、心律失常等冠心病的表现。表现为疲乏、气喘、心悸、咳嗽及劳累性呼吸困难和夜间阵发性

呼吸困难 并可有痰中带血 重者可导致肺水肿。反复或持续的左心衰竭 可发生全心衰竭而出现尿少、水肿等症状 血压持续增高 心脏增大、心律增快等。

高心病根据表现、发展进程临床可分为三大类型：高血压肥厚性心肌病 高血压合并冠心病 高血压左室舒张功能不全性心力衰竭。

高心病涉及的中医病名繁多 诸如“眩晕”、“头痛”、“心悸”、“喘证”、“水肿”、“中风”等均归属本病之例。病变脏腑以心肝肾为中心，涉及脾肺。本虚标实为本病的特征，虚为五脏气血阴阳亏虚；实为水湿痰浊，气滞血瘀，食滞阳亢等。初期多病在肝，中期多以心肝二脏为主，后期五脏俱受其累。

【辨证分型】

（一）肝阳上亢型

主症 头痛头胀 或见眩晕 面红目赤 口干而苦，
胸闷心悸，舌红苔黄，脉弦数有力。

（二）痰浊内阻型

主症 头晕目眩 耳鸣心悸 烦躁 胸胁闷胀 舌苔
白腻，脉弦滑。

(三) 气滞血瘀型

主症 头晕头痛 痛如针刺 胸闷疼痛 唇舌青紫，
或舌有瘀点瘀斑，脉涩或迟。

(四) 水湿内停型

主症 下肢或全身浮肿 按之凹陷 头晕目眩 呼
吸急促 喘促不安 心悸不寐 难以平卧 舌
苔白滑 脉弦缓或紧。

(五) 心肾阳虚型

主症 头晕目眩 心悸气短 畏寒肢冷 尿少浮肿 面
色青紫 精神不振 舌质紫暗 苔白 脉沉细。

(六) 心肝阴虚型

主症 心悸健忘 失眠多梦 眩晕耳鸣 两目干涩，
颧红盗汗 五心烦热 舌红少津 苔薄黄 脉
细数。

【家庭调治】

(一) 小验方

1. 生石决明、代赭石、磁石各 30 克 水煎服 每日
1 剂，日服 3 次。适用于肝阳上亢型的患者。

2. 桑寄生 15 克 煎汤代茶饮 每日 1 剂。有降低血压的作用，适用于各种类型的患者。

3. 延胡索、丹参各 15 克 水煎服 每日 1 剂，分 2 次服。适用于气滞血瘀型的患者。

4. 汉防己 30 克，煎汤代茶饮。适用于水湿内停型的患者。

5. 天麻、川芎、黄芩、羌蔚子、豨莶草各 10 克 水煎服 每日 1 剂，日服 3 次。适用于肝阳上亢型的患者。

6. 鲜沙参制成流浸膏，每次 10 克 每日 3 次。对冠心病早期效果较好，适用于各种类型的患者。

7. 苦丁茶 10 克 夏枯草 30 克 野菊花 15 克 水煎服 每日 1 剂，分 3 次服。适用于肝阳上亢型的患者。

8. 荠菜、夏枯草各 30 克，水煎服。适用于肝阳上亢型的患者。

9. 菊花 10 克 夏枯草 10 克 决明子 15 克 钩藤 15 克 水煎服。服药 1 周后 再每日以决明子 30 克水煎，分 2 次服。适用于肝阳上亢型的患者。

10. 夏枯草 10 克 决明子 15 克，水煎服。适用于肝阳上亢、痰浊内阻型的患者。

11. 野菊花、山楂各 30 克，水煎服。适用于痰浊内阻型的患者。

12. 野菊花、白茅根各 20 克，水煎服。适用于心

肝阴虚型的患者。

(二) 食疗方

1. 干黄瓜藤洗净加水煎成浓汤，每次 20 毫升，每日 3 次。适用于痰浊内阻型的患者。

2. 海带、米仁各 30 克，加水炖至极烂，取汁，鸡蛋 3 只，打匀炒熟，加入海带米仁汁，再加调味品，起锅即食。适用于痰浊内阻型的患者。

3. 莲子心 2~3 克，以开水冲沏代茶饮用。有清心、降压的作用，适用于心肝阴虚型的患者。

4. 玉米须、西瓜皮各 60 克，香蕉 3 个（去皮），加清水煎煮，纳冰糖，每日分 2 次服。适用于水湿内停型的患者。

5. 鸡蛋 1 只，米醋浸泡 48 小时后，蛋壳软化，搅拌均匀，早晨空腹温开水或蜂蜜调食一匙。适用于气滞血瘀型的患者。

6. 醋浸花生仁 7~10 粒，第二天早晨连醋食，连食 10~15 天。适用于瘀血阻络型的患者。

7. 海蜇 150 克，荸荠 350 克。将海蜇与荸荠洗净，加水 1000 毫升，煎至 250 毫升，空腹顿服或分 2 次服用。适用于痰浊内阻型的患者。

8. 鲜向日葵叶 120 克，洗净煎汤，每日分 3 次服。适用于肝阳上亢型的患者。

9. 鲜葫芦捣烂绞取其汁，以蜂蜜调匀，每服半杯至一杯 每日 2 次。除烦降压，适用于心肝阴虚型的患者。

10. 黑木耳 6 克 柿饼 50 克 加水共煮至烂 每日 1 剂，长期服用有效。适用于心肝阴虚型的患者。

11. 将新鲜的芹菜榨成汁，以此汁加入等量的蜂蜜 加热搅匀 日服 3 次 每次 40 毫升。平肝清热，适用于肝阳上亢型的患者。

12. 山楂花（或山楂树叶）10 克，水煎代茶饮。适用于痰浊内阻型的患者。

（三）外治法

1. 吴茱萸 30 克 磨成细粉 再加醋调成糊状 每晚临睡前敷于涌泉穴 外用胶布固定 晨起去之 每次敷一足 左右交替，1 日 1 换 7 日为 1 疗程。适用于肝阳上亢型的患者。

2. 桃仁、杏仁各 12 克 栀子 3 克 胡椒 7 粒 磨成细粉 再加入 1 个鸡蛋清调成糊状，每晚临睡前敷于涌泉穴 外用胶布固定 晨起去之 每次敷一足 左右交替，1 日 1 换 7 日为 1 疗程。适用于气滞血瘀型的患者。

3. 针灸疗法 可针刺风池、百会、合谷、阳陵泉、三阴交、足三里等。透针用内关透外关 曲池透少海 实

证用泻法，虚证用补法。隔日针 1 次，7 天为一疗程。适用于各种类型的患者。

4. 耳针疗法：可取降压沟、脑干、内分泌、神门、眼、心等。每日或隔日针 1 次 每次选用其中 1~2 穴，留针 30 分钟，7~10 次为 1 疗程。也可用埋针法或用王不留行子代替埋针，每日按压 2~3 次。适用于各种类型的患者。

5. 亦可采用梅花针轻叩头部、脊柱两侧，每次 15 分钟 每日或隔日 1 次，7~10 次为 1 疗程。适用于各种类型的患者。

6. 磁疗法：将磁场强度为 0.05~0.15 T 的磁片贴于曲池、内关、足三里穴位 持续 1 个月，3~7 天复查 1 次。也可用 0.05 T 的磁带戴在内关部位 每日 12 小时，1~3 个月为 1 疗程。3~7 天复查 1 次。适用于各种类型的患者。

7. 采用氦氖激光治疗仪激光照射人迎穴或配曲池、足三里及耳穴降压沟等。适用于各种类型的患者。

8. 还可艾灸足三里、绝骨 每灸 3~7 壮。适用于各种类型的患者。

冠 心 病

【概述】

冠状动脉粥样硬化性心脏病，简称冠状动脉性心脏病或冠心病，是指冠状动脉粥样硬化导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病。

冠心病多发生在 40 岁以上的人，男性多于女性，且以脑力劳动者为多。长期精神紧张、工作压力大者容易发病。高脂血症、高血压、吸烟、糖尿病、肥胖等是本病的易患因素，家族中有较年轻时患冠心病者或有糖尿病、高血压、高脂血症者，其发病率明显增大。男性 40 岁、女性 45 岁以上的病人，休息时心电图有明显心肌缺血表现，有典型心绞痛发作或心肌梗死，或有心脏增大、心力衰竭等，并伴有高血压、高脂血症、糖尿病等即可诊断为冠心病。

冠心病由于冠状动脉病变的部位、范围和程度的

不同，临床可分为：隐性或无症状性冠心病、心绞痛、心肌梗死、心肌硬化、猝死等五种类型的患者。

冠心病属中医“厥心痛”、“胸痹”、“真心痛”等范畴。中医认为本病的发生与年老体弱、肾气不足、膏粱厚味、损伤脾胃、情志郁结、心气血瘀、寒邪侵袭、胸阳受遏等因素有关。本病以心、脾、肾阳虚为根本，由于血瘀、痰浊、气滞等痹阻血脉而发病。

【辨证分型】

(一) 寒凝心脉型

主症 心胸痛如缩窄，受寒而加重，伴形寒肢冷，
胸闷气短，面色㿔白，舌淡，舌苔薄白，脉沉细。

(二) 气滞胸宇型

主症 心胸满闷，阵阵隐痛，痛无定处，叹气则舒，
神情抑郁，气短乏力，舌淡红，舌苔薄白，脉细弦。

(三) 心血瘀阻型

主症 心胸刺痛，固定不移，或有两胁作胀，伴有
胸闷心悸，面色晦暗，舌紫黯，或有瘀斑，脉弦或涩。