

·理论研究·

DOI :10.11656/j.issn.1673-9043.2017.06.04

中医养生与高血压病防治*

朱丹丹,王卫

(天津中医药大学,天津 300193)

摘要:以中医养生方法及原则为视角,探讨中医养生对高血压病防治的意义。通过对高血压病的诊断以及治疗现状,概括出起居、饮食、情志、运动是防治此病的重要因素。并提出顺应时令节气,寓情于乐对降压有一定作用。最后提出高血压病防治的问题与展望。

关键词:高血压;中医养生;治疗

中图分类号:R544.1

文献标志码:A

文章编号:1673-9043(2017)06-0414-04

社会的发展和人民生活水平的提高,改变了人们对健康以及疾病防治及认识,在物质水平充实富足的今天,强调以预防为主,注重养生。中医养生学以其源远流长的历史流传到今天,意义非凡。其注重顺应自然,顺应节气的规律,养身心,强体魄的基本原则,是祛病强身的实用性学科。中医学认为,高血压病属于中医的眩晕、头痛等范畴^[1]。随着人民群众不断增长的健康需要以及医疗模式与理念转变的需要,“未病先防”备受人们重视,中医养生正是“治未病”实现的重要途径,也彰显中医的特色和优势。中医养生与高血压病预防与治疗值得深入研究。

1 高血压病的诊断与治疗现状

1.1 高血压病诊断 高血压是一种以体循环动脉压升高为主要特点的临床综合征。通常,以非药物及安静状态下,两次或两次以上非同日、多次重复血压测定所得的平均值为依据,将收缩压 ≥ 140 mmHg (1 mmHg=0.133 kPa)和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg诊断为高血压^[2]。中医对高血压的认识具有代表性的是《中医临床诊断术语·疾病部分》,概括高血压属于眩晕类疾病,以眩晕、头痛、血压增高、脉弦为主要表现。对于高血压病的病因、病位、病机中医界尚有分歧。概括总结为:其病因多由风、火、痰、虚、瘀杂而为祟,如果先天禀赋不佳,肝肾不足、血脉亏虚,复加后天情志不畅、饮食不节、起居失调,就会痰瘀互结、毒损络脉、血压升高。其病位多责之血脉

及肝、心、肾。病机为阴阳失衡、气血失调。证候表现为本虚标实。常见证型有肝阳上亢、阴虚阳亢、肝火亢盛、风阳上扰、痰浊壅盛、瘀血阻络等6型^[3]。

1.2 高血压病的治疗现状 20世纪70年代后,高血压治疗的临床试验研究不在少数,这些研究主要关注血管病死率、脑卒中病死率等,对左室肥厚、蛋白尿、新糖尿病等中间或替代终点的临床意义也有广泛研究。《2005年中国高血压防治指南》提出的降压目标:普通高血压患者血压降至140/90 mmHg视为正常,年轻人、糖尿病及肾病患者降至小于130/80 mmHg为理想目标,老年人收缩压应降至小于150 mmHg。近年来,随着中医药事业的发展,中医养生在高血压病的防治中的作用被重视,不少研究发现,采用情志调节,合理安排饮食起居,适当运用针灸推拿,重视有氧运动,使存在功能衰退或障碍的机体进行恢复。以“防”为主,“治”为辅的原则,达到提高和改善病情的作用。

2 中医养生调治高血压病的特色与优势

随着循证医学的发展,对中医药的特色和优势的研究上逐渐走向科学化。例如,北京中医药大学的张水馨等^[4]采用随机对照的方法将240例诊断为临街高血压病的患者进行研究,观察组采用中医养生法进行积极干预,对照组采用常规方法进行干预,通过观察两组的相关指标变化总结结果,发现观察组的患者的血压水平较本组干预前有显著变化,而干预后对照组的血压水平较干预前无明显变化。且观察组干预后收缩压和舒张压显著低于对照组干预后血压水平,差异均具有统计学意义($P < 0.05$)。观察组血压控制达标率85%,显著高于对照

*基金项目:天津市科学技术普及项目(15KJXM01SF022)。

作者简介:朱丹丹(1984-),女,博士研究生,实验师,主要从事中医工程学研究。

通讯作者:王卫, E-mail: wangweitem@163.com。

组 51.67% ,差异有统计学意义($P<0.05$)。观察组心血管病事件发生率 8.33% ,显著低于对照组 30% ,差异有统计学意义($P<0.05$)。通过实验数据得出中医养生的干预方式对高血压病患者的临床指标具有明显的改善作用。

概括来说 ,中医的特色主要体现在临床证据和治病理念的不同。现代医学的临床证据多以实验室检查结果为准 ,而中医则通过望、闻、问、切从患者那里获得信息 ,除重视生理的不舒服外 ,也重视心理 ,对患者的主观感受了解的更多。在治病理念上 ,中医重视疾病的共性 ,也重视人的个体差异 ,通过相应的治疗手段和药物使机体功能回归“阴平阳秘 ,脏腑气血调和”的健康状态。现代医学所着眼的重点则侧重生理功能和病理变化等。中医应中国源远流长的文化底蕴而生 ,所以“天人合一”、“以人为本”、“阴阳平衡”都体现了中医的优势所在 ,而“未病先防”这种预防保健为主的医学思想更是中医的优势所在。

3 高血压病的中医养生方法

3.1 起居有常、饮食合宜 《素问·四气调神大论》指出 :“卧起有四时早晚之分 ,安居要有规律 ,要求人们做到“春三月 ,夜卧早起 ,广步于庭” ;“夏三月 ,夜卧早起 ,无厌于日” ;“秋三月 ,早卧早起 ,与鸡俱兴” ;“冬三月 ,早卧晚起 ,必待日光”。《千金要方·养性第一》亦云 :“是以善摄生者 ,卧起有四时之早晚 ,兴居有至和之常制。”反之 ,若“起居无节”、“以妄为常” ,则会耗伤人体正气 ,诱发疾病^[5]。起居规律有常 ,对高血压病的预防具有重要作用。《吕氏春秋》中提到 :“凡食无疆厚味 ,无以烈性重酒。”即凡食之道 ,无饥无饱 ,是之谓五脏之葆等论述 ,告诫人们注意调摄饮食起居 ,适度、持之以恒的锻炼 ,是健康长寿 ,却病延年的重要手段。《黄帝内经》中的“饮食有节 ……度百岁乃去” ;“饮食自倍 ,肠胃乃伤” 告诫高血压患者进餐必须要有规律 ,一日三餐应做到粗细搭配合理 ,多吃维生素和纤维素多的食物 ,保持营养摄入均衡 ,才能起到控制血压的作用。

3.2 情志舒畅、合理运动 许多研究发现 ,高血压的发病与性格和情绪关系密切。急躁、易怒、易激动性格容易罹患高血压病。经常性情绪紧张和持续的应激状态 ,对高血压的致病作用也不容忽视^[6]。《黄帝内经》曰 :“恬淡虚无 ,真气从之 ,精神内守 ,病安从来。”情志失调、长期的焦虑、紧张和恐惧是高血压病发生的原因之一。人在暴怒的时候最伤肝 ,因

肝的疏泄失常 ,造成气机内郁 ,久而久之 ,化为火 ,当肝火上腾时 ,血压就会突然升高 ;暴怒伤身 ,过喜则会伤心 ,心气涣散时 ,就会运血无力 ,血行不畅通 ,瘀滞血脉 ,导致眩晕 ,引发此病 ;当人过于忧思时 ,伤及脾 ,脾失健运 ,水湿内停 ,蓄积在体内 ,容量增加 ,引发高血压。所以情志舒畅 ,对防治高血压病尤为重要。做到精神乐观、心境清静、性格平和、娱乐适中 ,是人们健康的内在要素。研究表明有规律地进行中等强度的有氧运动 ,可使轻度原发性高血压患者的收缩压下降 6~10 mmHg ,舒张压下降 4~8 mmHg^[7-8]。Petrella 等^[9]通过分析 39 项运动降血压的研究发现 ,运动训练的降压作用在性别上无差异。运动训练可以使收缩压和舒张压分别降低 13 mmHg 和 18 mmHg。中等强度的有氧耐力运动最为适合 ,因为此时给高血压患者带来的益处最多 ,而没有过多的不良影响。运用疗法降压效果最好的人群是轻度高血压患者。合理的运动对降压会起到事半功倍的效果。除有氧耐力运动外 ,传统的养生功法也是不错的选择。传统养生功法是一种强度较低的运动 ,结合古代导引术和吐纳术 ,强调内外兼练、柔和、缓慢 ,供能方式为有氧代谢运动。其中八段锦在治疗高血压的效果上效果明显。它是一套根据脏腑和相应病症而设计的形体与呼吸相结合的健身法。主要作用是减少体脂 ,降低血糖、血脂以及血浆中胆固醇 ,调节体质量 ,从而控制血压。孙思邈认为 :“养性之道 ,常欲小劳 ,但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐 ,户枢不蠹 ,以其运动故也。”强调运动养生贵在得体^[10]。

3.3 针灸按摩、“亦治亦辅” 针灸按摩是中医养生法中具有特色和疗效的方法之一。《庄子》中说孔子“血所谓无病自灸也”的论述 ,说明当时人们已经意识到灸法保健可以治未病^[11]。当血压升高时 ,及时按摩印堂、风池、合谷、内关、涌泉、丰隆、大椎、太阴、足三里、三阴交、太溪等穴可以达到降血压作用。当血压升高较快时 ,应快速按摩耳后的降压沟、头顶的百会穴、胳膊肘外侧的曲池穴 10~20 min^[12]。这 3 个穴位主要的作用是平肝熄风。百会穴是连接手足三阳 ,百脉交会之处 ,故又名“三阳五会”。按摩此穴位能够平衡阴阳之气 ,通达阴阳脉络 ,从而缓解头晕目眩。再者 ,高血压正是“风邪气滞” ,曲池穴具有游走通导、清热祛风、行气血的作用。通经络降压都可以疏通经脉、控制血压。这些穴位即可按摩 ,亦可针刺。按摩因为可操作性强 ,及学习 ,方便简洁 ,

患者可以自行完成。在针刺按摩治疗高血压时,针灸和按摩既可以作为治疗高血压的主治,也可以作为高血压治疗的辅助方法,所以“亦治亦辅”^[13-14]。

4 高血压病的养生原则

4.1 心气平和,顺应时气 《素问·举痛论》提出“怒则气上”^[15-16],孙思邈也在《千金方·养性》中告诫人们:“莫忧愁、莫大怒、莫悲恐、莫大惧……莫大笑、勿汲汲于所欲,勿惛惛怀忿恨……若能勿犯者,则得长生也。”说明情绪波动是一个人患病的主要诱因,尤其是大怒与血压波动关系密切。平静如水的心态是养生的最基本要求也是最高要求。另外,高血压病的防治,应重视顺应四时之气。人顺则安,逆之则病。四时养生、节气养生各不相同。春季是万物吐新的季节,五行说:春三月属木,主生发,升发冬时闭塞之气;夏季炎热,气血趋表,气阴耗伤,宜补气养阴;秋季干燥应以防燥护阴,滋阴润肺为主;冬季属水,应于肾,寒为阴邪,易伤人肾阳,故冬季养生,应阳气深藏。顺时令节气养生,对高血压病防治有重要作用,也是基本原则。

4.2 寓情于乐,重视降压 发展自己的兴趣爱好,对养生也有好处。琴棋书画,可以怡情宜志,美国的唐纳德·阿特拉斯教授在《医学杂志》上公布了他的研究结果,统计了30位已故著名交响乐队指挥的年平均寿命比当时美国男人的平均年龄高5岁。这说明优美动听的音乐可以使人长寿,音乐可以使人的身心愉悦,大脑皮层极度放松,内脏和躯体活动和谐,益于健康。棋艺和书法是中国的传统艺术,可以作为生活中的调味剂,使人们摆脱单调和乏味的状态,产生好的心态,增长才智,天长日久坚持不懈,可以健康延年,有利于降压。降压是高血压患者必须长期坚持的,也是要尤为重视的。目前主要的降压方法是坚持按照医嘱服用抗压药物,效果显著。有效稳定的血压控制,也是高血压病治疗的主要原则。

5 中医养生对高血压病防治的意义

5.1 减少药物的不良反应 高血压病是西医中的典型病种。现代医学对高血压病的治疗主要应用强效降压药,良好的降压效果也使西药成为降压的主要手段,在治疗中处于主导地位。但是,西药的不良反应仍然不容忽视。中医养生是指采用精神调节、合理饮食、体育锻炼、针灸推拿、服用药物以及沐浴、娱乐等各种措施,对机体功能衰退或障碍进行恢复,达到提高或改善病残者生命质量的目的。中

医养生可以通过平衡阴阳、调理脏腑改变人们的亚健康症状,做到防未病,通过中医养生法的干预方式,有效改善高血压病。同时,中医药可以作为辅助治疗手段^[17],可以克服西药过多应用,所引起的药物不良反应。

5.2 降低并发症引起的死亡总风险 高血压会引起心、脑、肾和外周血管损害,是最常见的心血管病之一。根据世界卫生组织(WHO)调查结果,成人高血压患病率为8%~18%,在美国成人高血压患病率为17.5%,日本为17%~22%,目前据统计高血压患者已超过1亿,高血压不仅使冠心病的发病率成倍增加,且是造成脑血管意外,心、肾功能损害的重要原因^[18]。高血压养生的主要目的就是改善生活质量,防止靶器官损害,减少防止靶器官损害,减少或防治并发症,延长患者生命,降低病死率,提高生存率,高血压病的康复,应以非药物疗法为首选^[19]。近年来,中国进行大量的高血压随机对照试验,表明中医药干预和养生康复临床上西药的使用和减轻并发症有一定帮助,降低死亡总风险^[20]。运动疗法经过长时间的研究实验被证明是一种运动疗法是一种花费少、见效快、并对高血压病其它危险因素有良好治疗效果的方法^[21]。八段锦锻炼也是运动养生的一种,尤其是饮食干预和健康培训是减少高血压健康的有效措施^[22]。

5.3 “以神养形”,贯穿治疗始终 中医养生对于高血压防治的意义在于治疗过程中符合华佗所说:“先医其心,后医其身”,很多研究^[23]证实,高血压患者在患高血压后,心理也会受到一定的影响^[24],也就是说高血压与心理因素的相关性非常高,如果心理问题加重,高血压就会加重,更有甚者会产生恶性循环^[25]。另外,也有研究表明高血压患者的心理问题不会随着血压的下降立即消失,而需要一定的过程,这是因为,任何的心理问题都是有一定的持续时间的。中医养生恰恰是个持续的过程,对于高血压的预防、治疗是贯穿始终的。情志养生实际上是“以神养形”,在高血压的防治中起到至关重要的作用。人是“形”与“神”的统一体,这说明疾病的发生与人的情志有至关重要的联系。中医养生注重情志养生,保持精神上的持续舒畅,是高血压防治的一个重要环节。所以,中医养生在高血压防治中的意义是持续性的、延展性的,贯穿始终。

6 问题与展望

中医养生理论与方法系统公认的量化评价指

标是什么,如何“亦治亦辅”的应用于高血压的防治之中,与西医的相辅相承,如何衔接、避免重复的医疗资源、突破创新,用公认的量化评价指标指导高血压病的防治,是值得研究的问题。因高血压患者必须终生服用药物控制血压,那么中医可否用何种养生法,达到理想的降压效果,这些问题都迫在眉睫需要解决。随着医学事业的发展,中西医结合的不断推进,中医与西医共同治病已经不存在界限,相互配合,使患者达到理想的治病效果是最终目的。近年来,随着工程学在中医药中的应用,中医药的量化已经是当今中医药研究的发展方向。量化思维同样可以用于分析中医养生对高血压防治的效果指标。中医养生在干预高血压防治过程中的对比临床试验将是新的开展方向。

参考文献:

[1] 李连景.高血压的中医认识[J].天津中医药,2009,26(6):509-510.
[2] 王吉耀.内科学[M].北京:人民卫生出版社,2002:229.
[3] 叶明花,蒋力生,曹征.高血压病的中医养生保健[J].江西中医学院学报,2008,20(3):36-41.
[4] 张水馨,陈明.中医养生法对高血压亚健康状态的干预作用[J].中医学报,2004,29(4):569-571.
[5] 彭艳,尹艳,杨智荣.关于中医养生治未病[J].针灸临床杂志,2010,26(2):59-60.
[6] 林青,陶然.中医帮你调血压[M].北京:人民军医出版社,2007.
[7] Fagard RH.Exercise characteristics and the blood pressure response to dynamic physical training[J].Med Sci Sports Exerc,2001,33(6):S484-492.
[8] Ketelhut RG, Franz IW, Scholze J.Regular exercise as an effective approach in antihypertensive therapy[J]. Med Sci Spots Exerc,2004,36(1):4-8.
[9] Petrella RJ.How effective is exercise training for the treat-

ment of hypertension[J].Clin J Sport Med,1998(8):224-231.
[10] 刘琼,李成年,马闯.试析孙思邈依时摄养养生观[J].吉林中医药,2011,31(11):1129-1130.
[11] 石隄.治未病理论渊源与发展初探[J].天津中医药大学学报,2012,31(1):7-9.
[12] 胡维勤,正清和.将中医进行到底[M].长春:吉林文史出版社,2008:148-153.
[13] 雷龙鸣,庞军,甘炜,等.基于文献的推拿在养生保健及亚健康调治中的应用研究[J].辽宁中医杂志,2010,37(7):1357.
[14] 刘荣.论用中医的养生观指导针灸推拿防治亚健康[J].辽宁中医杂志,2008,35(10):1577-1579.
[15] 陈志鹏.黄帝内经养生论中运动观的辩证法思想探析[J].湖南中医杂志,2007,23(4):88-89.
[16] 王洪图.《内经讲义》[M].北京:人民卫生出版社,2002:263.
[17] 韩洁,高素强,傅得兴.高血压的中药治疗[J].首都医药,2011,2(6):46-47.
[18] 王奎生,赵春峰.针灸配合太极拳运动治疗原发性高血压[J].光明中医,2009,24(1):47-48.
[19] 胡灿,罗小宁.穴位埋线配合西药治疗原发性高血压的疗效[J].实用医学杂志,2009,25(2):305-306.
[20] 刘茹.高血压病心理干预的临床对照研究[J].天津中医,2002,19(4):47-48.
[21] 高京红.步行锻炼治疗中老年高血压病[J].现代康复,2000,4(2):268.
[22] 伍艳明,林凯玲,陈瑞芳.八段锦养生法对糖尿病前期的干预作用分析[J].广州中医药大学学报,2011,28(2):109-112.
[23] 林星虹."伤心"的高血压-浅谈高血压与人的心理[J].卫生职业教育,2004,22(14):106-107.
[24] 孙红艳,安冬青,周海荣.3083例高血压患者不良心理因素分析[J].长春中医药大学学报,2009,25(3):410-411.
[25] 徐国梅.高血压病患者情志干预疗效观察[J].医学信息,2009,22(2):248-250.

(收稿日期 2017-08-15)

Tradition Chinese medicine regimen and hypertension prevention

ZHU Dan-dan, WANG Wei

(Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin 300193, China)

Abstract: From the perspective of method and principle of the traditional Chinese medicine keeping in good health, this article discusses the meaning of medicine for prevention and control of hypertension. Based on the progress in the diagnosis and treatment of hypertension, it outlines that living, eating, emotion and sports are important factors in the prevention and treatment of this disease. And it puts forward that seasonal solar term has certain effect on anti-hypertention. Finally it comes up with the problems and prospect of prevention and control of hypertension.

Key words: hypertension; traditional Chinese medicine health preservation; treatment