

高血压病的中医养生保健^{*}

★ 叶明花^{1,2} 蒋力生^{2**} 曹征² (1. 北京中医药大学 2006 级博士研究生 北京 100029; 2. 江西中医学院 南昌 330006)

摘要:本文概括了高血压病的流行病学和中医认识,探讨了高血压病"整体调养,自然和谐;持之有恒,平衡稳定;见微知著,警防病变"的养生保健三原则,并从精神情志、起居宜忌、药膳食疗、针灸按摩、运动气功五方面介绍了中医养生方法及其机理研究,最后就高血压病研究的热点问题提出个人看法。

关键词:高血压病;中医;养生

中图分类号:R 544.1 **文献标识码:**A

TCM S health maitenance of hypertension

YE Ming-hua^{1,2}, JIANG Li-sheng², CAO Zheng²

1. Grade 2006 Doctor of Beijing University of traditional Chinese medicine, Beijing 100029

2. Jiangxi University of traditional Chinese medicine, Nanchang 330006

Abstract: This article gives a brief summary of the epidemiology of hypertension and TCM's understanding of it. It also discusses the three principles of health maintenance of hypertension: 'whole body - nursing and natural harmony; perseverance and balance; prudence and vigilance on changes', and introduces the method of health maintenance of TCM and its mechanism research from five aspects: spirit and emotion, living fitness and taboos, medicated diet and food treatment, acupuncture and massage, exercise and Qigong. Finally it puts forward personal views on the hot questions of hypertension research.

Key words: Hypertension; Traditional Chinese Medicine; health maintenance

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,我们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 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 诊断为高血压^[1]。

高血压是一种世界流行病,不同地区、不同种族及不同年龄,发病率均不同。西方发达国家较发展中国家为高,同一地区不同种族间发病率也有差异,在美国,黑人的发病率接近于白人的两倍。血压水平尤其是收缩压水平随着年龄的增高而升高。我国流行病学调查显示,高血压发病率城市高于农村,北方高于南方,高原地区较高^[1]。据估算,我国现患高血压病例数超过 1.5 亿。但我国高血压的知晓率、服药率、控制率均很低。血压控制不良,容易导

致心、脑、肾、眼底等多处组织器官并发症。因此,加强高血压预防,推广高血压的养生方法,意义极其重大。

高血压病,大多数中医学者将其归属于“眩晕”、“头痛”等范畴。《中医临床诊断术语·疾病部分》将高血压病称为“风眩”,是以眩晕、头痛、血压增高、脉弦为主要表现的眩晕类疾病。本病的病位、病因、病机,中医认识尚存较大争议。其病位多责之血脉及肝、心、肾。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。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

* 基金项目:国家十一五科技支撑计划项目(2007BAI10B03)

** 通讯作者:蒋力生,教授,博士生导师。主要从事中医理论范畴、中医古籍文献整理、中医药文化及中华传统养生研究。

阳亢、肝火亢盛、风阳上扰、痰浊壅盛、瘀血阻络等六型。

1 高血压病的中医养生保健原则

1.1 整体调养,自然和谐

尽管高血压病的原因尚未完全明了,发病机理也不甚清楚,但是经过大量的临床观察和疾病社会学调查,已经探明了许多因素均可干扰血压。如家族遗传、情绪激动、烟酒过量、饮食过咸、噪音刺激、肥胖超重、劳倦过度等因素,均可促进或诱发高血压病的发生,甚至造成心、脑、肾损害而引发冠心病、心肌梗死、中风、肾功能衰竭等严重病症。因此,对于高血压的调治,应从整体观念出发,综合应用精神、饮食、药膳、起居、针灸、按摩、气功等自然养生方法,互相配合,共同联动,进行全方位的调节养护,使血压维持在安全范围,或恢复健康水平。

1.2 持之有恒,平衡稳定

高血压病的临床诊断有渐进型和急进型之分,但无论其演进的快慢与否,高血压病一旦形成,就应该在正确的疾病观指导下,增强信心,充分具备长期耐心服药的心理准备,同时更加坚定中医养生调理的意志。因人因时因地制宜,综合运用各种养生方法,使阴阳平衡、血压稳定,防止反弹和波动。

1.3 见微知著,警防病变

高血压患者一方面要看得开、放得下,不因为“高血压心结”而背上沉重的精神包袱,另一方面又要谨小慎微、见微知著,定时监测血压的波动情况,细心体认高血压的临床表现,不要掉以轻心,麻痹大意,甚至兴居节外、衣食乖戾,终而铸成大患。尤其是在一些容易引起意外风险的时间,更要百倍警惕,防止心脑血管等严重病症的发生。

2 高血压病的中医养生保健方法研究

2.1 精神情志养生研究

经研究发现,高血压与性格及情绪状态密切相关。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^{[2]43}。所以高血压的精神养生要做到精神乐观、心境清静、性格平和、娱乐适中。

2.1.1 精神乐观 充分调动患者的主观能动性,树立正确的疾病观,积极鼓励患者达观向上的人生态度,消除紧张、恐惧、焦虑、郁闷等情绪引起的心理障碍,避免悲观失望,对于高血压病调治具有十分重要的意义。美国科学家一项最新研究发现,人如果长期处于绝望状态,容易导致高血压。该项研究首次揭示了绝望与患高血压之间的相关性^{[2]49}。现代医学对于高血压病有着强效的降压药,单纯从血压数

值来看,临床已经没有控制不了的高血压,而且由于中西医结合的发展,在高血压降压的同时,根据中医辨证论治的精神,辅以全面的中医养生和药物治疗,足以使血压水平维持在安全范围,甚至恢复健康状态,并且可以降低西药的毒副作用,提高用药安全。同时,来自临床治疗和生活实际的观察表明,高血压病患者经过治疗调养后,可以照样工作,并且寿命如同常人。只有当患者彻底消除了可悲可怕的“高血压心结”之后,才有可能增强战胜疾病的信心,理性的对待疾病,长期而耐心的接受治疗、服用药物和进行自我调养。

2.1.2 心境清静 良好的心境,对于预防高血压和血压波动,具有举足轻重的作用。根据研究,心地纯洁、心神宁静、少思寡欲、恬淡虚无,是培养良好心境的重要阶梯。老子主张“守静笃”、“上善若水”,孔子告诫“君子有三戒”,庄子提倡“外化而内不化”,对于中老年高血压患者,尤其有指导意义。持心如井,水不扬波,始终保持心灵绿洲的平和,守望精神家园的安宁,不为物喜不为物忧,不患得患失,泰然淡定,“外物以累心不存,神气以醇泊独著。旷然无忧患,寂然无思虑”,均是臻至心灵清静之境的传世格言。因此,高血压患者可以选择一些精神修持的方法,如道家的“坐忘”、“守一”,儒家的“心斋”、“静坐”,佛家的“禅定”、“止观”等,均有利于摒除外物的干扰而保持内心的宁静。

2.1.3 性格平和 脾气暴躁、性格乖戾、情绪激动,是引起血压波动的重要诱因。《素问·生气通天论》提出“大怒则形气绝,而血菀于上,使人薄厥”,《素问·举痛论》提出“怒则气上”,说明情绪波动尤其是大怒与血压波动密切相关。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。”因此,高血压患者必须注意保持良好的情绪,理智的控制情感的发作,不动恼、不动怒,以散淡容忍之心看待世事风云,远离是非尘嚣之境,即使遇有不平之事,也要制心忍性,尽量克制忿恨与恚怒,以免酿成意外之祸。

2.1.4 娱乐适中 为了调畅情志、和悦精神,应鼓励高血压患者适度的参加一些娱乐活动。如传统的诗词歌赋、琴棋书画、花鸟虫鱼,均可益人心智、怡神养性,有助于高血压病的调治。尤其是音乐、书法、绘画以及养花养鸟养鱼等活动,动中有静,以静为主,最能陶冶性情、解除郁闷、抑制愤怒,适宜于中老年患者。

2.2 起居宜忌养生研究

2.2.1 生活规律 高血压患者和血压亚健康者,应该坚持生活规律,其核心是“定时定量”。起床、吃饭、锻炼、用脑、学习、午睡、休闲、大便、就寝等等均应定时,形成准点的生物钟,这是保证血压在内的一切生理活动正常的基础和必要条件。

2.2.2 居室静雅 高血压病人宜居于清静淡雅的环境中。在居室内外栽花种树,环境整齐美观,使人心旷神怡。这可以消除紧张情绪,解除疲劳,常可使血压趋于稳定。声学研究报告告诉我们,大于 85 dB 的噪音能对人体神经系统和心血管系统等产生明显的损害,国内外专家研究均已证实,噪声影响人的情绪,是导致高血压病的重要原因之一^{[2]43}。故高血压病需要清静的生活环境。居室环境以淡绿色为主,窗帘以淡蓝色为佳,居室灯光以柔和的白色灯为宜。经研究发现,淡绿色可以清肝火、滋阴潜阳、镇静神经、降低血压。淡蓝色给人安定清爽的感觉,能镇静、息怒、降血压、降体温。

2.2.3 饮食有节 (1)结构合理,多吃粗粮。《素问·脏器法时论》提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”这种饮食结构,对于华夏民族的体质发育、智力发展乃至民族素质的形成,具有巨大的影响。与世界上以肉食、乳食为主的民族有着较大的差别。传统上汉族在高血压、高血脂、冠心病、糖尿病等“生活方式病”的发病率较之西方国家为低。在五谷杂粮中,不但含有丰富的蛋白质、糖、矿物质,还含有大量的维生素,如维生素 E,对高血压病人就十分有益。因此,高血压患者饮食上应该粗细搭配,以保证各种营养素的充足供应。主食宜多吃粗粮、杂粮,如玉米、糙米、燕麦、小米等,少吃精制米面,这样可以补充机体所需的铬,以防止动脉粥样硬化,减少机体脂肪的堆积,对高血压病的防治大有裨益。要多吃新鲜蔬菜、水果,既能保证维生素、纤维素和多种人体需要的微量元素的供给,又能促进胃肠蠕动,保持大便通畅。

(2)饮食有节,饥饱有度。《黄帝内经》提出:“饮食有节……度百岁乃去”,“饮食自倍,肠胃乃伤”。高血压患者进餐必须要有规律,一日三餐要定时定量。不能过饱或过饥。进餐过饱,或暴饮暴食,会使血液大量集中在胃肠道,很容易引起心脑血管等重要脏器缺血缺氧,而且,饮食过饱,横膈上移,压迫心肺,影响心肺功能的正常发挥。加上过量饮食导致形体肥胖也是高血压的危险因素之一。反之,饮食过少,三餐不时或不吃早餐,会使机体营养失调,蛋白质、维生素等营养素摄入不足,也同样会直接或间接的对血压造成不利影响。所以,最好的状态就

是“三分饥,七分饱”。(3)饮食清淡,切忌肥甘

现代研究证实,过多地钠盐摄入,可以通过提高交感神经张力,导致外周血管阻力增加,从而升高血压。人均每日食盐摄入量不能超过 6g,中老年人日摄盐量更应该控制在 4g 以内。对高血压患者,尤其是 II 期高血压病患者,日摄盐量应限制在 2g 以内。实践证实,食用钾盐能有效防治高血压病^[3]。

膳食中应尽量减少动物性脂肪的摄入。烹调时多选用植物油,植物油中的亚油酸对增加微血管的弹性、防止高血压并发症有一定作用。全天烹调油的用量宜控制在 20~30 g。减少糖和甜食的摄入。忌食肥甘厚腻之品,可以减少高血脂、高血糖、肥胖的发生,对于减少高血压的心血管并发症大有益处。

2.2.4 睡眠有度 研究发现,高质量的睡眠有助于降血压。因此,提高睡眠质量对高血压患者来说非常重要。提高睡眠质量可采取下列有效措施:(1)睡前走步,以略感疲劳为度;(2)睡前热水泡脚,边洗边搓,尤其要搓脚心涌泉穴;民间有“睡前洗脚,胜吃补药”之说;(3)先睡心,后睡眠,带着愉快入睡;(4)睡前喝牛奶等富含色氨酸的食物,提供一些合成对睡眠有利的五羟色胺的原料;(5)睡前不宜喝咖啡、浓茶等兴奋中枢神经之物,不看惊险恐怖紧张的电视电影小说等;(6)晚饭宜少,并吃易消化之物,利于入睡;(7)养成定时就寝的好习惯,老人不宜晚睡,最好于 22 点左右上床,此时最易入睡;(8)调适睡姿,老年人不宜长期仰卧而眠,因老年人舌根及咽喉部软组织松弛,此体位容易堵塞呼吸道而致呼吸困难,机体缺氧。最佳的睡眠体位是右侧卧位^[4]。

午睡有降压作用,还可诱发夜间的深度睡眠。有研究表明人体 24 小时血压呈双峰一谷,中午午睡能使波谷更深更宽,有助于缓解心脏及血管压力^[5]。调查显示,没有午睡习惯的人,高血压的发病率远远高于有午休习惯的人。血压亚健康者或高血压患者,要养成午睡的习惯。午睡时间以半小时到一小时为宜,以躺着睡为好,不能靠着沙发睡或伏案而睡。睡中血压会降低,头部若不与身体平位,则可能会出现脑供血不足,导致头疼头昏^[4]。

2.2.5 谨守宜忌 (1)时间忌讳。秋冬寒冷季节,由于血管收缩、血液粘稠,高血压患者或血压亚健康者,要格外注重保养,避免着凉感冒。

二十四节气中的清明、冬至等重要节气,农历每月十五前后,由于节气影响和月相运动的变化,容易导致血管内外的压强差变大,血压波动,甚至引起脑血管意外。

清晨6时至9时,由于血压的晨峰现象,这是高血压患者的危险时刻,猝死多发生于此时。此时注意不要急躁、紧张、生气、过用力、急赶车、运动锻炼等。

餐后1小时,血压下降,易致晕厥、心绞痛、跌仆倒地,甚至死亡等,要求高血压患者进餐适可而止,吃七八成饱,避免暴饮暴食。

(2)行为忌讳。高血压患者晨醒后,不要急于起床,可以赖床5 min,待心律、血压、呼吸、内分泌功能等较为平稳后,再缓慢起床。起床要遵循三个“半分钟”,即“坐起后停半分钟,双腿垂于床沿半分钟,站起后在床前站立半分钟”。生活实践证明,这种赖床5 min,三个半分钟有利于高血压的治疗和血压亚健康者的恢复。

沐浴水温不宜过冷或过热,以35℃左右为宜;不宜饭后立即洗浴;洗澡动作不宜过快过猛;入浴时间不宜过长;酒后或过度疲劳时不宜入浴;不宜到公共浴室去洗浴。

性生活时,由于情绪亢奋,心率加快,血压也明显增高,故常见有性生活时出事的。尤其是疲乏、暴饮暴食和酒后,不宜同房。一般来说,高血压及血压亚健康者,房事宜在清晨醒后。若在房事过程中有身体不适,应立即中止,并及时就医。

此外,高血压患者在屏气排便时,容易出现脑血管意外。故而应通过饮食调理、运动调摄,保持大便的顺畅,避免过度用力。

(3)戒烟限酒忌浓茶。高血压患者应戒烟。烟草中含尼古丁和微量元素镉较多,吸入过多,能刺激心脏和肾上腺释放大量的儿茶酚胺,使心跳加快,血管收缩,血压升高。研究发现,吸一支香烟可以使收缩压升高10~25 mmHg^{[2]44}。长期大量地吸烟,可引起小动脉的持续性收缩,小动脉壁上的平滑肌变性,血管内膜逐渐增厚,使小动脉的血管壁增厚,从而引起全身小动脉硬化,同时也可加重高血压。另外,尼古丁还可促进肾上腺素分泌,肾上腺素不仅能收缩小动脉,并可动员皮下脂肪进入血液,使血中的胆固醇、低密度脂蛋白含量升高,高密度脂蛋白含量下降,因此,加剧了动脉硬化的发生和发展。尼古丁可使血液的粘稠度增加,血液流速减慢,同时吸烟还可影响血糖、血脂的代谢,促使血栓形成,进而促使心脑血管病的发生。

大量研究证明,酒精是高血压的一个独立危险因素。我国的人群调查研究发现,酒精与血压水平及高血压患病率呈正相关,回归分析表明,每天增加饮入酒精10 g,工人或渔民中高血压发病率的相对

危险性就增加了12%~14%。有学者发现,每日酒精摄入量超过78 g的重度饮酒者,其高血压患病率是不饮酒者的2倍;但每日40 g以下的酒精摄入,其血压水平与非饮酒者并无显著性差异。从高血压的调护来看,最好戒酒,或每日酒精摄入量少于20 g,相当于白酒40 ml,红葡萄酒100~150 ml,啤酒300 ml^[3]。可以适量饮用绿茶。忌用辛辣和兴奋神经系统的食物,如浓茶、咖啡等。

2.2.6 服饰调摄 高血压患者不宜穿高领服装及系领带。高领或领带容易刺激颈动脉窦,引起迷走神经兴奋而使血压和心率骤降,造成脑供血不足而出现晕厥。而且,高血压患者衣饰以选择“三松”为要:裤带宜松,最好采用吊带式;穿鞋宜松,以宽松舒适为度,多穿布鞋;衣领宜松,尽量不系领带,若要系的话也应尽可能宽松。研究表明,高血压病常伴有动脉粥样硬化,因此血管腔普遍狭窄,若此时过分勒紧裤带鞋带等,会增加相应部位的血液流动阻力,间接引起心脏负荷加大,血压升高^{[2]213-214}。此外,高血压患者服饰的颜色以淡雅为宜。

2.3 食疗药膳养生研究

2.3.1 食疗养生 祖国医学认为,饮食调养对人们的健康长寿、防病治病具有十分重要的意义。适宜于高血压病调治的食物主要有:

谷物类:玉米、大豆、荞麦、绿豆、葵花子等。

蔬菜类:芹菜、百合、胡萝卜、大蒜、冬瓜、番茄、土豆及绿叶蔬菜等。

水果类:苹果、香蕉、山楂、橙子、柑橘、桃等。

动物类:瘦猪肉、兔肉、鸡肉、鸽子肉等。

菌菇海产类:香菇、木耳、海带、紫菜、海鱼、虾等。

现代研究表明,上述这些食物都有不同程度的调整血压作用。由于性味和营养成分不同,其降压机制也各不相同。比如芹菜,其性微寒,味甘苦,清热利湿,醒神健脑,平肝凉血。芹菜中富含甘露醇等物质,可降低血压及血清胆固醇水平,有一定镇静和保护血管作用。香菇性平味甘,无毒,有补气、益胃、活血的功效。现代食品科学研究证明,香菇中含有一种氨基酸,具有降低血脂及胆固醇、加速血液循环、降低血压的作用。胡萝卜对高血压的预防主要是由于其中含槲皮素、山茶酚等物质,可增加冠状动脉血流量,降低血压、血脂,促进肾上腺素合成。西红柿内含番茄素和纤维,具有结合人体胆固醇代谢产物的作用,从而降低血压。山楂的花、叶、果都含有降压成分,主要含山楂酸、柠檬酸、脂肪分解酶、维生素C等,具有扩张血管、降低血压的作用,可降低

血管运动中枢兴奋性,从而使血压降低。用山楂煎水代茶饮,有明显降压效果,同时还可增进食欲,改善消化功能。香蕉增加钾的摄入量可降血压,香蕉中含有丰富的钾质。美国一项研究报告指出,每天吃一根香蕉,能使血压维持在正常水平^[6]。海带、冬瓜、西瓜、绿豆等食物含钾丰富而钠低,有利尿降压作用。含钙丰富的食品如牛奶、酸奶、芝麻酱、虾皮、绿色蔬菜等,有利于控制血压。绿叶蔬菜、小米、荞麦面、豆类及豆制品等食物含镁丰富,镁盐可通过舒张血管来降血压。绿色蔬菜和新鲜水果,含丰富的维生素,有利于心肌代谢,改善心肌功能和血液循环,促进胆固醇的排泄,防止高血压病的发展。

此外,高血压的养生应该提倡饮用硬水。硬水中钙、镁离子的含量较高,有助于降低血压。有研究表明,饮用软水地区较饮用硬水地区高血压的发病率及死亡率均增高,而且心血管病死亡率也增高^{[2]42}。到目前为止,水的硬度与高血压病、高脂血症、冠心病等心血管疾病的发生和发展的密切关系已得到医学界的公认。

2.3.2 药膳养生 中医经过几千年的发展,积累了大量的调治“眩晕”、“头痛”的药膳食疗方,尤其是近几十年来,随着中西医结合防治高血压病的积极探索,又创制了许多针对性强、疗效确切的药膳方。现择简便易做的药膳方介绍如下^{[2]290-323}:

绞股蓝炖乌龟方:绞股蓝 20 g,乌龟 1 只(约 200 g),炖汤食用。本方滋阴补阳,降压降脂,主治阴阳两虚型高血压病。

芝麻核桃粉:黑芝麻 200 g,核桃粉 300g,红糖 50g。三者研末拌匀即成。每日 2 次,每次 10 g,温开水送服。本方滋补肾阴肾阳,润燥降压。主治阴阳两虚型高血压病。

熟地牛髓汤:牛髓骨 500 g,熟地、黄精各 50g,炖汤食用。功能补肝肾、益脑髓。适用于肝肾阴精亏虚型高血压病。

二花鲫鱼汤:菊花、槐花各 10 g,鲫鱼 1 条(约 250g),炖汤食用。此方主治肝阳上亢、肝火上炎型高血压病。

半夏白术天麻粥:法半夏、天麻、白术各 10 g,橘皮 6 g,粳米 100 g,红糖 20 g,先将半夏、天麻、白术、橘皮煎煮 20 min 后,去渣取汁,备用。将粳米煮至粥将成时,调入药汁,加入红糖后,以文火煨煮 10 min 即可,每日 1 剂,早晚分 2 次食用。功能化痰泄浊,平肝降压。主治痰浊蕴结型高血压病。

陈皮山楂钩藤茶:陈皮、山楂、钩藤各 10 g,乌龙茶 5 g,泡茶饮,本方功能化痰降脂,降压减肥。主治

痰湿内蕴型高血压病,对高血压合并高血脂、肥胖症患者尤为适用。

2.4 针灸按摩养生研究

当血压急剧升高之时,可以按摩耳后的降压沟、头顶的百会穴、胳膊肘外侧的曲池穴 10~20 min^[7]。按摩这三穴位,之所以能降血压,是因为它们均能起到平肝熄风的作用。按摩降压沟可以疏通经脉、控制血压。百会穴别名“三阳五会”,连接手足三阳,还是百脉交会之处,按摩此穴能够通达阴阳脉络,平衡阴阳之气,缓解头晕目眩。曲池穴善于游走通导、清热祛风、行气血、通经络,正好是高血压“风邪气滞”的天敌。此外,按摩印堂、太阴、风池、合谷、内关、涌泉、大椎、足三里、丰隆、三阴交、太溪等穴也可以降血压。上述这些穴位,既可针刺又可按摩,相对来讲,按摩更加简便廉验,患者可以自行操作。

2.5 运动气功养生研究

运动,能舒筋活络,畅通气血,缓解人的紧张情绪。适当的运动锻炼,不仅有助于降低血压,改善自觉症状,改善血液流变学,减少高血压并发症,减少降压药物用量,巩固治疗效果,而且可以预防或减少高血压病的发生。坚持锻炼,还能减肥、降低血脂。流行病学调查显示,坚持体育运动或体力劳动者,与相同年龄组不坚持体育锻炼者相比,高血压病的发病率,后者为前者的 3 倍。因此,运动锻炼对高血压病的防治是非常重要的。

高血压的运动调治应当遵循“动中有静、静中有动、动静结合、以静为主”的原则。一般来说,高血压患者以户外散步、慢跑、太极拳、气功锻炼、保健降压操等节律慢、运动量小、竞争不激烈,且不需要过度低头弯腰的项目为宜,并以自己活动后不觉疲倦为度。每次运动要达到 30 min,每周运动 5 次以上,运动强度以运动时年龄加心率等于 170 次为宜^[8]。

3 高血压研究热点和展望

(1) 现有的诊断标准多是针对成人血压水平而制定。现代社会,由于不良生活方式的影响,高血压的发病有年轻化趋势,儿童高血压发病逐渐增多,但儿童血压水平的研究较少,尚未形成公认的血压标准,有待于学者研究制定。

(2) 高血压养生和治疗的主要目的,是最大限度地降低心、脑、肾和外周血管损害,降低死亡总危险。以心血管事件或死亡为终点的随机临床试验为高血压的防治提供了一系列证据,但是以事件为基础的临床试验入选病例多为心血管高危病人,结果忽略了低中危病人的早期防治。近年来,高血压临

床试验不仅关注心血管病死率、脑卒中病死率等硬终点,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广泛关注。如何选择敏感而可靠的检测或评估指标来识别高危人群,并根据这些指标探讨临床干预和养生康复的效果是高血压防治工作面临的挑战。目前,大动脉弹性成了高血压研究的新热点,改善动脉弹性功能将成为新的治疗和养生康复着眼点^[9]。

(3)高血压病是中西医结合防治具有代表性的病种,现代医学以其强效降压药,奠定了它治疗高血压病的优势主导地位,中医药作为辅助治疗手段,在改善病情、克服西药副作用、降低西药用量等方面,其相关性到底有多大?中西医结合是否造成重复用药,浪费资源,将会引起学术界的广泛争论。

(4)中医养生调治的方法繁多,固然说明了中医经验的丰富,但也容易导致临床难以把握,无所适从。如何在中医辨证论治精神的指导下,使高血压病的养生调治更具针对性、特异性,从而真正发挥中医的优势,尤其显得迫切和重要。此外,由于缺乏大

样本、多中心的临床研究和基础研究,这些养生方法的疗效及其确切作用机制不得而知,目前多属于推测,有待于学者进一步研究揭示。

参考文献

- [1]王吉耀.内科学[M].北京:人民卫生出版社,2002:229.
- [2]林青,陶然.中医帮你调血压[M].北京:人民军医出版社,2007.
- [3]嵯非.高血压病的饮食护理指导[J].中国实用医药,2007,2(24):111.
- [4]龚婕宁,宋为民.新编未病学[M].北京:人民卫生出版社,2005:147-160.
- [5]刘艳.高血压病的健康教育新进展[J].西北医学教育,2007,15(3):471-473.
- [6]郝记明,章超桦.调节饮食,控制高血压的发病率[J].中国食物与营养,2004(9):53-54.
- [7]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.
- [8]丁继侠,张凤琴.高血压病的社区预防[J].中国社区医师,2007(7):83.
- [9]华琦,谭静.重视高血压中间终点的评估,关注亚临床动脉硬化化的预防干预[J].中华医学信息导报,2007,14(22):16.

(收稿日期:2008-05-07)

第十一届全国中医药文化学术研讨会正式通知

中华中医药学会中医药文化分会定于2008年7月29日~31日在江西省九江市庐山举办“第十一届全国中医药文化学术研讨会”。现将有关事项通知如下:

报到时间:7月29日全天报到。

报到地点:庐山香山路17号云中宾馆。

会议时间:7月30日-31日,8月1日离会。

会议内容:(1)专题学术报告;(2)大会学术交流;(3)大会讨论。

会议收费:每位代表收取资料、会务费800元,食宿由大会统一安排,费用自理。

乘车路线:无论乘飞机或火车到达九江后,均自己乘中巴上庐山;机场、火车站均有上庐山的中巴,一般客满即发车。到达庐山汽车站后,会务组有人接站。

特别提醒:(1)会议期间正值旅游旺季,庐山入山门票185元/人,凡持有教师资格证、军官证、记者证、学生证者可以适当优惠,请务必带上。

(2)本通知亦务必随身带上。

(3)为确保会议代表的宾馆住房,务必在7月10日前将会议回执寄回。

(4)各位代表的返程车票请务必自行买好,因为在庐山无法买票。

论文提交联系人:曹征 0791-7119831 信箱:editorczh@126.com

会议联系人及电话:蒋力生 (0791-7119829,13970031219) E-mail:jdy67899@126.com

云中宾馆电话:0792-8285420

中华中医药学会中医药文化分会

2008年6月20日