



Lingnan 嶺南大學
University 香港 Hong Kong

Asia-Pacific Institute
of Ageing Studies

主辦



協辦
香港防癆心臟及胸病協會
Hong Kong Tuberculosis, Chest
and Heart Diseases Association

「跨代共學中醫樂計劃」 中醫社區推廣服務



中醫與高血壓管理

簡報設計組成員: 叶泳欣, 李以彤, 冼有來, 鄧慶奇, 黎綺華, 羅誠意, 黃佩賢

資助機構:



中醫藥發展基金
Chinese Medicine Development Fund



活動聲明

本資料 / 活動 (或由獲資助機構) 所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議, 並不代表香港特別行政區政府、醫務衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。

內容

1. 高血壓是什麼？
2. 以中醫的角度看高血壓
3. 中醫如何預防及舒緩高血壓
 - 舒緩高血壓（食療）
 - 舒緩高血壓（穴位按摩）
 - 預防高血壓（生活習慣）

1.高血壓是什麼

血壓分類	血壓水平 (mmHg)		建議
	收縮壓	舒張壓	
理想血壓	低於120	低於80	兩年內再次檢查 (75歲以上的人士，每年檢查一次)
正常血壓	120-129	80-84	每年檢查一次
正常高值血壓	130-139	85-89	六個月檢查一次
高血壓	140或以上	90或以上	盡快約見你的家庭醫生聽取建議

高血壓的分類

1. ***原發性高血壓***：這是最常見的類型，佔當中90-95%，其原因不明，通常與遺傳、生活方式和環境因素有關，增加風險的生活型態為超重、吸煙、飲食含有過量食鹽、咖啡因、糖及喝酒。
2. ***繼發性高血壓***：剩下的 5-10%這類高血壓是由其他健康狀況引起的，例如腎臟疾病、腎脈狹窄、內分泌問題或某些藥物的副作用。

高血壓症狀

高血壓初期容易被忽視！ 盤點8種高血壓常見症狀



一般症狀



頭痛/頭暈



耳鳴



心悸



兩肩酸痛



嚴重症狀



噁心/嘔吐



抽搐



跛行



昏迷



2. 以中醫的角度看高血壓

— 定義 —

中醫對高血壓的定義

- 中醫學無高血壓病名

主要分屬在「頭痛」「眩暈」等疾病範疇，再按辨證論治

頭暈和眩暈有分別！

頭暈

主要像是在船上搖晃，頭重腳輕，頭部悶沉，但身邊的人或物品沒有轉動的感覺

眩暈

天旋地轉的感覺、走路無法平衡、有噁心、想吐、冷汗、血壓上升、耳有聲及聽力異常的症狀



中醫對高血壓的定義

● 中醫學無高血壓病名

- 中醫認為高血壓發病原因與長期的情志失調，飲食不節，勞逸失當或肝腎不足有關
- 主要病機：肝陽上亢或陰虛陽浮

中醫對高血壓的分型

常見高血壓體質：

- 以下高血壓中醫常見證型常混合出現：

1. 肝陽上亢型

- 口苦、頭暈脹痛、目赤
面紅、急躁、脈弦數



中醫對高血壓的分型

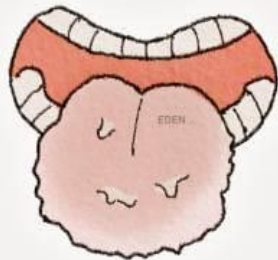
2. 痰濕內蘊型

- 頭痛昏蒙、體型肥胖、苔厚膩

© 醫天園中醫診所 EDEN TCM CLINIC

三大易肥患者體質你屬哪一種？

痰濕內蘊



- 舌頭胖大
- 質濕潤水滑
- 多齒印



容易頭脹，
神倦乏力



稍食生冷肥膩，
容易腹瀉



體型微胖，
肌肉鬆弛累贅



早上起床臉部、
下肢水腫

中醫對高血壓的分型

3. 氣虛痰濕型

- 頭暈頭重、胸悶、氣短、怠倦乏力、舌邊有齒印、苔白膩



中醫對高血壓的分型

4. 陰虛陽亢型

- 耳鳴、手足心熱、
頭重腳輕、心煩失眠、脈細



中醫對高血壓的分型

5. 陰陽兩虛型

- 頭暈眼花、腰痠耳鳴、陽痿遺精、夜尿多，自汗盜汗，形寒肢冷

陽虛體質



症狀

- 平時怕冷
- 腰酸腿軟
- 體溫偏低
- 小便不利

中醫對高血壓的分型

6. 衝任失調型

- 更年期婦女出現眩暈、頭痛、時輕時重、急躁、失眠、潮熱、腰痛腿痠

氣血不足

生理期 / 懷孕 / 手術



嶺南大學中醫診所-中醫體質測試



3.1 中醫如何預防及舒緩高血壓

茶飲及食療

常用的中藥

中藥根據患者的具體體質和症狀選擇，常用的中藥包括：

- 天麻：有助於平肝熄風，降壓效果明顯。
- 鉤藤：清熱降壓，對高血壓患者特別有效。
- 菊花：清肝明目，對於因肝火上升引起的高血壓有良好效果。
- 黃芩：清熱解毒，降低血壓。
- 丹參：活血化瘀，改善血液循環。

舒緩高血壓（日常飲食注意）

- 減少高糖、高脂、膽固醇及紅肉（牛肉、羊肉及豬肉），以及酒精的攝入
- 可選擇較為健康的油，e.g. 橄欖油、亞麻籽油
- 減鈉飲食
- 避免食用加工食品、罐頭食品
- 多食水果、蔬菜和全穀物，e.g. 全麥麵包，用三色或燕麥米代替白米
- 避免使用咖啡因高的飲品，例如咖啡或茶，以免誘導血壓上升



茶飲

1. 黃芪黨參茶

- 材料：黃芪10克、黨參10克、水500ml
- 煮法：將所有藥材洗淨，水煮滾後放入所有中藥再轉為小火煮10分鐘，即可飲用。
- 功效：祛濕補氣、補中益氣、補血。



茶飲

2. 山楂決明子茶

- 材料：山楂10克、決明子5克、水500ml
- 煮法：將所有藥材洗淨，搗碎決明子再放入茶袋，放入杯中，然後倒入煮開的熱水，悶蒸10分鐘後即可飲用。
- 功效：決明子可清熱明目、利水通便，且含有比較多的低聚糖成份，對降血壓和膽固醇有一定的好處。



茶飲

3. 牛蒡枸杞茶

- 材料：牛蒡50克、枸杞20粒、水1000ml
- 煮法：牛蒡削皮、切片後加水煮滾，再轉小火煮15分鐘，熄火後放入枸杞，一同悶蒸10分鐘，即可飲用。
- 功效：改善血管氧化、預防心血管疾病。



食療

1. 豆腐炒西芹

- **材料**：硬豆腐200克，芹菜100克，蒜蓉1茶匙，薑蓉1茶匙，少許油
- **調味**：豉油1湯匙，少許胡椒，少許鹽
- **功效**：芹菜味甘，微辛，性涼，有平肝、清熱、祛風、利水等功用；豆腐味甘性涼，能瀉火解毒，生津潤燥，和中益氣。



食療

2. 製何首烏大棗粥

- 材料：製何首烏60克、白米100克、大棗3-5枚、冰糖適量
- 煮法：製何首烏加水煎濃汁，去渣後加白米及大棗，加適量冰糖，一同煮成粥。
- 功效：補肝腎、益精血、烏髮、降血壓。



食療

3. 天麻燉魚頭

- **材料：**大魚頭1個、天麻10克、玉竹3錢、鉤藤2錢、生薑絲、香油、米酒、蔥花等調味料適量
- **煮法：**天麻和玉竹先煮30分鐘，然後將魚頭洗淨，與薑絲、米酒、鉤藤藥包，一同放入藥湯中，煮至魚頭熟透，加入適量香油、蔥花調味即可。
- **功效：**天麻「去肝風，治諸風掉眩」，有助平穩血壓、緩解頭痛。



天麻



玉竹



鉤藤

食療

4. 綠豆蓮子粥

- **材料：**綠豆50克、蓮子10克、大米1/2米杯、冰糖適量
- **煮法：**綠豆及大米洗淨倒入燉鍋內，加適量開水，再將洗淨的蓮子放入鍋中，加冰糖，蓋上鍋蓋大火燉1小時30分鐘，即可食用。
- **功效：**綠豆含鉀質、鎂和膳食纖維，可降低患上高血壓的機會，且綠豆中的蛋白質可抑制血壓上升。



每人體質不同，飲用前可先向專業人士或中醫師查詢。

3.2 中醫如何預防及舒緩高血壓

穴位保健

按摩穴位的注意事項

- 酸脹感
- 以大拇指、食指、掌心打圈按壓
- 飯前或飯後一小時不要做
- 皮膚 / 身體損傷者忌作
- 按摩穴位力道應適中，不可過於用力
- 按摩後先適度休息，避免立即起身或到處走動
- 若有任何不適須先停止按壓

常用穴位

穴位	位置
太陽穴	位於耳廓前面, 前額兩側, 外眼角延長綫的上方; 在兩眉梢後凹陷處
風池穴	位於後頸部, 在枕骨下方, 兩條大筋之間的明顯 凹陷處
百會穴	位於頭頂正中央; 頭頂正中綫, 前髮際後5寸。 約兩耳尖到頭頂連線中央處
內關穴	位於手腕橫紋正中間手蹼方向下2吋 (約3橫指 距離處); 握拳時兩筋之間的明顯凹陷處



太陽穴



【太陽穴】

【太陽穴】：屬（經外奇穴）
當（眉梢）與（外眼角）之間，
向後約一寸（拇指橫寬）的凹陷處。

作用：

緩解偏頭痛、眩
暈

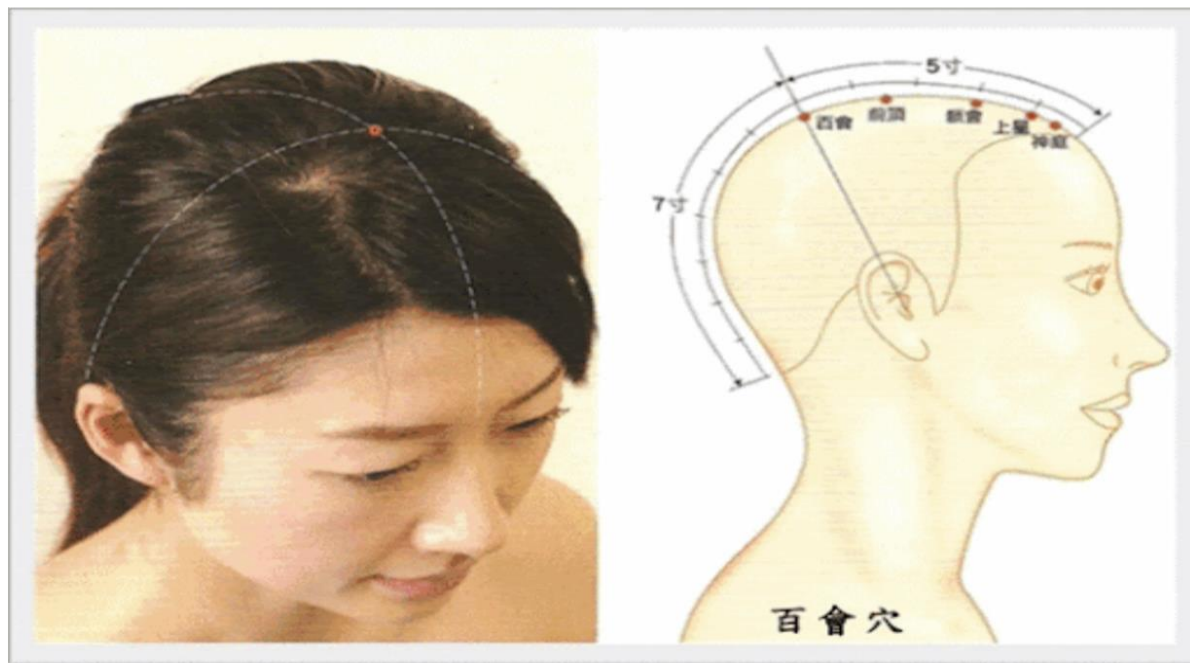
風池穴



作用：

緩解頭痛、緩解頭
暈、頸項強痛等症
狀

百會穴

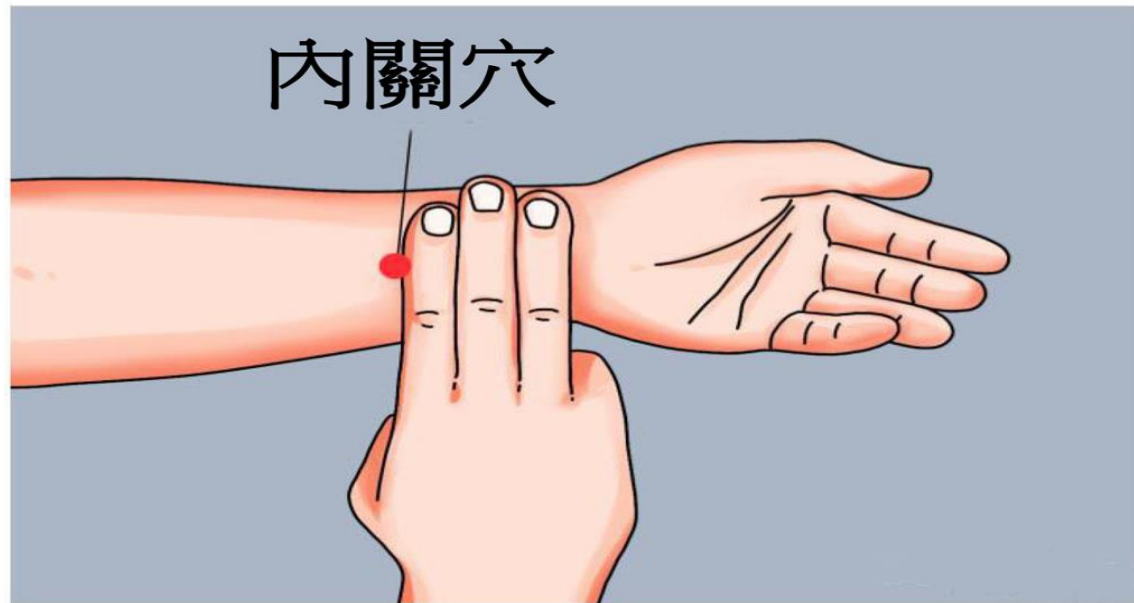


於頭頂正中心，可以通過兩耳角直上連線中點，（或以兩眉頭中間向上一橫指起，直到後髮際正中點。）

作用：

寧神安眠、緩解
失眠、頭痛等症
狀

內關穴



- 定位:

前臂內側、掌長肌與腕屈肌腱之間、腕橫紋上2吋

- 作用:

寧心安神、緩解失眠、心悸、噁心等症狀

互動時間

3.3 中醫如何預防及舒緩高血壓

— 預防：生活習慣 —

良好作息與情緒調節

1. 作息規律與充足睡眠

- 每晚保持 **7-8 小時** 的睡眠有助身體恢復，同時**減少熬夜**對血壓的影響。
- 適時**休息和放鬆**，避免過度勞累和長期精神緊張，這些因素可能導致血壓上升。

2. 情緒管理與心理平衡

- 保持**心境平靜**，情緒激動可能導致血壓升高。
- **戒煙限酒**，有助於減少心血管疾病風險。



控鹽與健康飲食

1. 嚴格控鹽與健康飲食

- 每日食鹽攝入量↓（不超過6克）
- 多吃蔬菜、水果、全穀類食物，這些食物富含鉀、鎂等礦物質
- 少吃高脂肪、高糖分的食物，這些食物會導致肥胖和血脂異常，進而加重高血壓的風險。



2. 優質蛋白與充足水分

- 適量攝取優質蛋白質，如魚、瘦肉、豆腐等，蛋白質有助於維持身體的正常功能。
- 多喝水，有助於降低血液黏稠度，預防高血壓。

● 適度運動與高血壓管理

選擇合適的運動方式：

- 中等強度運動 (150 分鐘/週)
- 例如快走、太極拳、拖地、清潔家居等

- 費力程度身體活動達中等費力程度，持續從事 10 分鐘以上，呼吸及心跳會比平常快一些。會讓人覺得有點喘，能說話，但無法唱歌的程度。
- 如果**有任何不適症狀**或疑慮，應**及時諮詢醫生**的建議，確保運動的安全性。



結論

中醫治療高血壓強調整體調理，重視個體差異，建議患者根據自身情況選擇合適的治療方案，並在專業中醫師的指導下進行調理。在治療過程中，定期監測血壓並進行必要的調整，以達到最佳效果。

如有不適，請及早求醫

- 資料僅供參考，要視乎個人的不同體質及具體狀況
- 如有疑問，請諮詢註冊中醫師或有關之專業人士意見。
- 謝謝！

Thank
You

參考資料：

1. <https://www.ucn.org.hk/zh-hant/health-education/health-article/cm-hypertension/>
2. <https://www.facebook.com/share/p/15p9xKUWnL/>
3. <https://www.singtao.ca/7019187/2025-01-21/news-shorten/?refer=vancouver>
4. https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/health_information/hypertension_heart_disease/hypertension.html
5. <https://www.antitb.org.hk/attachment/https/doc/1501688860wltui.pdf>
6. <https://www.dkabio.com/zh-tw/psickht/psickht>