

## 邓铁涛教授诊治高血压病的经验

李南夷<sup>1</sup> 李艺<sup>2</sup>

(1. 广州中医药大学第一附属医院 广东 广州 510405; 2. 广州中医药大学博士研究生 广东 广州 510405)

**摘 要:** 根据跟师学习心得,总结邓铁涛教授治疗高血压病的临床经验,包括对疾病病位、病因病机的认识,辨证论治、针灸、外治浴足、气功与治未病方法、遣方用药特点等,可为临证参考。

**关键词:** 邓铁涛; 高血压病; 临床经验

中图分类号: R544.1

文献标志码: A

文章编号: 1673-7717(2014)05-0974-04

### Professor Deng Tietao's Experience in Diagnosis and Treatment of Hypertension

LI Nanyi<sup>1</sup> LI Yi<sup>2</sup>

(1. The First Affiliated Hospital of Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou 510405, Guangdong, China;

2. Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou 510405, Guangdong, China)

**Abstract:** The article summarizes the clinical experiences of professor Deng Tietao in the treatment of hypertension, according to what learned from the teacher. It includes the understanding of disease's location, etiology, pathogenesis, the methods of treatment with syndrome differentiation, acupuncture, foot bath, Qigong, prevention and the characteristic of prescription, which can be the references for clinic.

**Key words:** DENG Tietao; hypertension; clinical experience

97岁高龄的国医大师邓铁涛教授研究高血压病已有半个多世纪,曾发表《高血压病辨证论治的体会》一文。笔者作为邓老的学生,有幸跟随老师学习临证20载,受益匪浅。本文略陈学习心得,以为同道临证参考。

#### 1 明病位,肝为核心,五脏相关

“从高血压病的证候表现来看,其受病之脏主要属于肝的病变。”<sup>[1]</sup>高血压以眩晕头痛为两大主症,中医文献也多把高血压病归宿于眩晕病的范畴。自古认为,眩晕头痛属巅疾,而高巅之上唯风可到,隋代巢元方《诸病源候论》已有“风头眩”之病名。《素问·阴阳应象大论》有云“在天为风,在地为木,在体为筋,在脏为肝。”道明了风与肝的关系,《素问》“病机十九条”更是明确指出“诸风掉眩,皆属于肝”。虽然眩晕病不限于高血压病,但是高血压病基本符合中医眩晕病的特点。邓老认为高血压病的脏腑病位主要在肝的观点有其理论依据,现已成为主流共识。

高血压病以肝为核心,其病多具有肝风之性,其形成又与肝郁、肝阳、肝火、肝虚有关。七情失调是导致高血压和血压波动的主要原因。由于精神紧张、忧思焦虑、悲忿恼怒等,导致肝气郁结,气郁化火,肝火上炎;或气机逆乱,肝阳暴张,肝风旋动;或气郁痰结,风痰上扰;或肝郁气滞,气不

行血,血瘀风动;久病体虚之人,肝肾不足,阴不敛阳,阳亢风动,构成高血压病的基本病机。临床则见血压升高与波动,头项胀痛,晕眩昏蒙,行走漂浮,面红目赤,口苦口干,烦躁易怒等症。在中青年高血压病患者,以肝郁、肝阳、肝火等实证为多见。近年来由于中青年人生活工作压力增大,高血压患病人群也出现年轻化趋势。在老年人,因情志致病亦属常见,同时又与年老体虚久病失养有关,病以虚证为多,或虚实夹杂,如肝肾阴虚,阴虚阳亢,风痰夹瘀等。老年高血压病患者血压变异性大与年老体虚,肝风易动不无关系。

“本病与肝的关系至为密切,调肝为治疗高血压病的重要一环。”调肝之法包括平肝、柔肝、养肝、疏肝、清肝、泻肝、镇肝、潜肝等。平肝潜阳熄风为基本治法,邓老常用药物有白芍、钩藤、石决明、代赭石、牡蛎等。同时针对肝风形成之因,分别配合养肝(女贞子、旱莲草、桑椹子)、柔肝(白芍、首乌)、镇肝(石决明、代赭石、牡蛎、磁石、珍珠母)、疏肝(川芎、柴胡)、清肝(菊花、牡丹皮)、泻肝(大黄、龙胆草、泽泻)、潜肝(龟板、鳖甲、牛膝)。

调肝虽为治疗高血压病的重要一环,“但治肝不一定限于肝经之药”。以五脏相关理论指导高血压病的治疗是邓老的特点,也是其基本临证思路。邓老引用《临证指南医案·肝风》中“肝为风木之脏,因有相火内寄,体阴用阳。其性刚,主动主升,全赖肾水以涵之,血液以濡之,肺金肃降之令以平之,中宫敦阜之土气以培之。则刚劲之质,得柔和之体,遂其条达畅茂之性,何病之有?”说明高血压病

收稿日期: 2013-12-11

基金项目: 国医大师邓铁涛传承工作室建设项目(A2100015)

作者简介: 李南夷(1958-),男,湖北黄梅人,教授、主任中医师,博士,研究方向: 中医药防治心血管疾病研究。

肝脏阴阳失调是关键,而肝脏的阴阳平衡,又与其他各脏有密切的关系。

在五脏之中,“肝与肾的关系最为密切,前人用母(肾)与子(肝)形容两者的关系。”高血压病的阳亢风动基本病机与肾阴不足不能涵木密切相关,尤其在年老体虚的患者,大多存在肝肾亏虚,故头晕眼花、耳鸣耳聋、腰膝酸软、行走无力、漂浮不稳是常见之症。若病情发展,阴损及阳,可引起阴阳俱虚。临证时,邓老每在治肝的同时配合治肾之法。如平肝潜阳的石决牡蛎汤中用莲须10g,其意就在益肾固精为佐。用莲须治疗高血压是邓老的用药特点,在石决牡蛎汤中为佐药,在滋养肝肾的莲椹汤中为主药,在治疗肾阳虚为主者的附桂十味汤中也有用到,足见邓老对莲须的重视。查阅古籍与当今研究文献,莲须入心、肾二经,有清心固肾涩精止血的作用,多用于心肾不交、遗精滑精、崩漏带下之症。今用于高血压的治疗,其意就在于通过固肾精益肾阴达潜肝阳熄肝风之效。至于莲须是否本身具有平肝降压的作用可进一步研究。

除肝肾外,心脾受损也是高血压病常见病机。“忧思劳倦伤脾或劳心过度伤心”,以致心脾受损。在心可以出现心肝火旺、心肾不交、心神不宁,临床表现心烦心悸失眠多梦,同时伴有血压升高波动。治疗必须清肝配合清心,滋补肝肾配合养心安神。如邓老石决牡蛎汤中用莲心,肝肾双补汤中用磁石、龙骨,莲椹汤加酸枣仁、柏子仁。在脾“一方面可因痰浊上扰,土壅木郁,肝失条达而成高血压;一方面脾阴不足,血失濡养,肺失肃降,肝气横逆而成高血压。”不论肝郁横逆犯脾,还是土壅郁滞肝气,均致肝脾同病,风痰相搏,而成高血压病一大类型。邓老名之为气虚痰浊证,临床表现眩晕、头脑欠清醒、胸闷、食少、怠倦乏力,或恶心、吐痰、舌胖嫩、舌边齿印、苔白厚污浊、脉弦滑或虚大而滑。治疗当肝脾同治,用赭决九味汤。

总之,高血压病的病位主要在肝,治肝为基础的、重要的治疗方法。同时五脏相关,尤其肾、脾、心在本病发病学上占有重要地位,治肝应因证配合治肾、治脾与治心。

## 2 析病机 阴阳失调,风挟痰瘀

高血压病的发病与先天不足、后天失养、七情失调、饮食不节、起居失常等诸多因素有关,而其病机则可用“阴阳失调,风挟痰瘀”来概括。高血压常见肝肾阴虚,肝阳上亢,肝风内动。一般而言,初发高血压、中青年高血压偏于肝阳肝火者多;若“肝阳过亢不已,可以伤阴伤肾”,故至中期,肝肾阴虚,阴虚阳亢,虚风内动,虚实错杂等成为病机的主要特点;而后期久病不愈、老年体虚及顽固性高血压患者,则多以虚损为主,阴虚阳亢虽仍是多数患者的主要病机,但由于阴损及阳,五脏相关,疾病最终阴阳两虚,气血同病,五脏受损,痰瘀互结。《景岳全书·传忠录》曾说“凡诊病施治,必须先审阴阳,乃为医道之纲领。阴阳无谬,治焉不差,医道虽繁,而可以一言蔽之者,曰阴阳而已。”高血压病辨治何尝不是如此。

高血压病以阴虚阳亢为之常,阳虚亏虚为之变。肝肾阴虚者表现为眩晕、精神不振、记忆力减退、耳鸣、失眠、心悸、腰膝无力或盗汗、舌质红嫩、苔少、脉弦细或细数。肝阳上亢者表现为头痛、头晕、易怒、夜睡不宁、口苦或干、舌边

尖红(或如常),苔白或黄,脉弦有力。若见阳痿、遗精、夜尿多、或自汗盗汗、脉沉细尺弱,说明阴损及阳,而致阴阳两虚。严重者出现面浮肢肿、小便不利、心悸气喘、不得卧、面色晦暗、形寒肢冷,说明心肾两虚,阳气衰惫,多见于久病重症高血压患者。相对而言,阳虚患者是少数,但病情危重复杂,治疗也更为棘手。

滋补肝肾,平肝潜阳为高血压正治之法。邓老借用叶天士辨治肝风的思路,将叶氏“缓肝之急以熄风,滋肾之液以驱热。……介以潜之,酸以收之,厚味以填之,或用清上实下之法”应用于高血压病的治疗。如治疗肝阳上亢证之石决牡蛎汤,用石决明、牡蛎介以潜之为主药,钩藤、白芍酸以收之,缓肝之急,平肝熄风为辅药,莲子心清上,清心平肝,莲须实下,益肾固精为佐,牛膝下行为使药。上实者尚可加天麻、黄芩、大黄。治疗肝肾阴虚证之莲椹汤,以莲须、桑椹、女贞、旱莲草、山药实下,滋养肝肾为主药,龟板、生牡蛎为辅药,所谓介以潜之,厚味以填之,也用下行牛膝为使药。阴虚较甚,舌光无苔则加麦冬、生地以强化滋肾之液。另外,邓老还常用桑寄生、首乌补益肝肾,磁石、生龙骨镇心平肝。至于阴损及阳,出现肾阳虚证者,邓老每在补肝肾基础上加用二仙丹、杜仲等,阳虚甚者则加用制附子、肉桂,气虚者可用参芪。邓老制有肝肾双补汤与附桂十味汤分别用阴阳两虚者中不同阳虚程度的患者。

除阴阳失调外,痰瘀病机在高血压病发病学上占有重要地位。自古以来,中医认为眩晕病与痰饮关系密切,如张仲景治“头眩”、“冒眩”、“身为振振摇”、“眩悸”、“振振欲擗地”的苓桂术甘汤、真武汤、五苓散、小半夏加茯苓汤、泽泻汤等均属温化痰饮之法。朱丹溪更是提出“无痰不作眩”的观点。邓老认为,高血压病归属于中医眩晕病范畴,脾气不足,痰浊内蕴,风痰上扰是高血压病的常见病机之一,尤其在岭南地区,气候潮湿,其人多痰,若因情志失调,劳倦过度,阳气鸱张,肝风内动,极易挟痰浊上扰清空,导致眩晕头痛中风等病。我们曾对本院近年400余例高血压病住院患者的临床资料进行分析发现,其中超过50%的患者存在不同程度的痰浊证候,由此可见痰浊在高血压病的重要性。当然,痰浊内伏并不一定直接导致高血压,但却可以使本病变得复杂难治,并参与并发症的形成过程,中医有“怪病多痰”、“缠绵难愈”之说。针对此类患者,邓老自拟赭决九味汤治之。方中重用黄芪合六君子汤补气以除痰浊,配以赭石、决明子以降逆平肝。头晕甚加明天麻,内寓东垣半夏白术天麻汤之意。“若兼血瘀者加川芎、丹参之属。”痰浊阻滞,血脉不行,以致血瘀,这在高血压病极为常见,此时可视血瘀之部位、程度伍用活血化瘀药,不限于川芎、丹参二味。血瘀的形成除与痰浊有关外,与脏腑虚损,阴阳失调,肝郁气滞,阳亢动风等不无关系,故在高血压病患者中血瘀并不鲜见,尤其是久病体虚,伴有中风、冠心病、血脂异常等病之人。就此而言,血瘀是疾病发展的病理产物,并参与了并发症的形成过程,活血化瘀的意义在于防治高血压并发症。近年来用活血化瘀或痰瘀同治法治疗高血压病的报道日渐增多,活血化瘀在降压方面也显示出一定疗效。

总之,高血压病属于本虚标实,以脏腑损伤,阴阳失调,

气血不和为之本,以肝阳上亢、虚风内动、痰瘀阻滞为之标。临床标急多见,本虚难察。治标可缓急,见效相对较快,血压下降明显,但难以维持巩固,终要加强治本,益脏腑、调阴阳和气血,使阴平阳秘,气血调和,血压才可望长期稳定。

### 3 论治法、针药结合、内外协同

邓老作为国医大师,擅长综合运用中医的治疗方法,如治疗高血压病,其针灸药物结合,内服外治协同,充分利用中医各种治疗方法的特长,提高临床疗效,治病救人,同时突出了中医治病简便验廉的优势。这一点,很值得现在的中青年中医师们学习仿效。

高血压病除应注意饮食起居等生活方式外,药物治疗是基础,内服更是主要治疗措施。邓老基于对高血压病因病机的认识,拟定了一套辨证论治的方法,即①肝阳上亢型,宜平肝潜阳,用石决牡蛎汤:石决明(先煎)30g,生牡蛎(先煎)30g,白芍15g,牛膝15g,钩藤15g,莲子心6g,莲须10g;②肝肾阴虚型,宜滋肾养肝,用莲椹汤:莲须12g,桑椹12g,女贞子12g,旱莲草12g,山药15g,龟板(先煎)30g,牛膝15g;③阴阳两虚型,宜补肝肾潜阳,用肝肾双补汤:桑寄生30g,首乌24g,川芎9g,淫羊藿9g,玉米须30g,杜仲9g,磁石(先煎)30g,生龙骨(先煎)30g,若以肾阳虚为主者,用附桂十味汤:肉桂3g,熟附10g,黄精20g,桑椹10g,丹皮9g,云苓10g,泽泻10g,莲须12g,玉米须30g,牛膝9g;④气虚痰浊型,宜健脾益气,用精决九味汤:黄芪30g,党参15g,陈皮6g,法半夏12g,云苓15g,代赭石(先煎)30g,草决明24g,白术9g,甘草2g。临床诊疗时还应根据中医因时因地因人制宜的原则,针对具体情况随证加减。高允珊<sup>[2]</sup>曾报道用石决牡蛎汤加龙胆草治疗肝阳上亢型高血压病患者60例,与圣通平治疗的60例作对照。结果石决牡蛎汤组降压有效率为90%,高于对照组的60% ( $P < 0.05$ );而且石决牡蛎汤还能改善高血压患者的胰岛素抵抗及脂质代谢。

除内服法外,中医还有一些特殊的外用给药方法,如外敷、熏蒸、浸浴等。不同的途径,不同的功效,分别适用于不同的疾病与证候,临证当视具体情况选用。邓老在高血压病的治疗上不仅用汤药内服,还特别针对高血压病肝阳上亢、肝风上扰、上实下虚的病机特点,使用中药浴足,上病下治,以收到益肾平肝、引火归元之效。邓老浴足方组成:怀牛膝30g,川芎30g,天麻10g,钩藤(后下)10g,夏枯草10g,吴茱萸10g,肉桂10g。上方加水2000mL煎煮,水沸后再煮20min,取汁倒进浴足盆内,调温至40℃左右,浴足30min,每日1次。广东省中医院曾用此法治疗高血压病,并进行了数年的疗效观察。其方法是在基础降压药治疗同时配合浴足,治疗2周。从其先后发表的对30例、60例、120例的总结报道来看,此浴足法在降压与改善临床症状方面均有明显的疗效<sup>[3-5]</sup>。目前该浴足方法已在多家医院推广使用。

“外治之理即内治之理”。邓老浴足方的组方原则与其内服法基本相同。方中怀牛膝、川芎、天麻、钩藤、夏枯草滋肾潜阳、平肝熄风。不同的是吴茱萸、肉桂二味,辛热之品,如是内服,非肝肾虚寒者绝不可用,而在浴足方中,其作用在于引火归元。除此二味外,也有伍用附子者,其理相

同。因此,该方法较适合用于肝阳上亢、下虚上实的高血压病患者。但是,广东省中医院的数篇报道的结论有所不同,吴氏、黄氏认为该方法对肝火亢盛型、阴虚阳亢型效果尤佳,而张氏认为该方法对高血压病的气虚痰瘀型、痰湿壅盛型的降压效果显著,对肝火亢盛型的降压效果反不明显。显然,目前的研究尚属于小样本的初步观察,进一步的深入研究仍属必要。

缓则用药,急则用针,针药结合是邓老治疗高血压病的又一特色。辨证用药,结合浴足,长期治疗,以保持血压正常稳定。但是,血压常因各种因素的影响而出现波动,尤其在老年人,血压变异性更大。当血压升高出现高血压急症或危象时,汤药、浴足均难救急,此时邓老多用针刺治疗,常可降低血压30mmHg左右。其方法是,让患者取坐位或仰卧位,选取1寸或1.5寸之毫针,直刺患者双侧太冲穴。深度以取得针感为度,约0.8寸,用轻插重提之泻法行针,可连续行针1~3min,留针20~30min。留针期间可每隔5~8min行针1次。出针时可运用开合补泻手法之泻法,即出针时摇大针孔,不加揉按,出一点血更妙。除太冲穴外,临证可根据辨证配合取穴,如配内关、三阴交等。邓老自己也患有高血压病,时常因工作繁忙、外感等原因出现血压骤然升高,甚至几次眩晕倒地,血压多高达230/130mmHg。每当此时,邓老嘱其子邓中光教授使用上述针刺法救治,一般10min后血压降至200/100mmHg,再行针半小时,血压降到170/90mmHg。血压骤然升高或出现高血压危象,多为肝阳上亢所致。太冲穴为肝经之原穴。《灵枢》有云“五脏有疾,取之十二原”。针刺太冲穴,运用行针泻法,能起到条达肝气、平肝潜阳之效。若再配合三阴交、内关,更能起到滋水涵木、通调血脉,迅速改变高血压肝阳上亢的病理变化,从而收到降压之疗效。

针药结合,内外协同,综合治疗,这是中医的传统,也是中医的优势,应当得到传承与发扬。

### 4 评疗效,既看血压,不唯血压

西医认为高血压病的治疗“降压才是硬道理”。的确,治疗高血压不能使血压下降似乎说不过去。但是,降压并不是高血压病治疗的最终目的。邓老在评价高血压治疗效果时就持“既看血压,不唯血压”的观点。

血压高既是高血压病的主要临床表现,又是导致靶器官损伤主要的病理生理因素。不论中医西医均把降压摆在非常重要的地位,以血压下降为疗效指标。但是,高血压病显然不仅仅是血压问题,局限于血压似乎把问题过于简单化了。根据上述邓老对本病病因病机的认识,血压只是疾病的表象之一,患者还会表现出因脏腑损伤、阴阳失调、气血不和、肝阳上亢、虚风内动、痰瘀阻滞等相应的临床症状体征。由于患者个体、环境、时间的差异,临床症候各有不同。症候与血压之间的关系可能是直接的,也可能是间接的,可能是因果的,也可能是平行的。但二者都是疾病本质的反映,并且与患者的生活质量、疾病预后密切相关。邓老在治疗本病时既注意观测血压,但更注重患者综合状况的改善。邓老常说“我们不单要治病,更要治患病的人”。人是一个有机的整体,我们不能脱离了人去认识病。在高血压病的治疗上,若只是血压下降,而症状得不到改善,患者

仍然生活在痛苦之中,或仍不能改变心血管事件的高危处境,治疗则不能言有效。相反,若患者经过治疗能消除症状,改善脏腑功能,身心相对健康,生活质量良好,则即使血压尚未达标,也是可以接受的。这种医案临床并不鲜见,邓老自己就是一个很好的例子。邓老已是97岁高龄,仍然神采奕奕,思维敏捷,生活自理,还能出席会议发表演讲,但其血压却一直未能达标,平时收缩压都在160~180 mmHg左右。

邓老提出“既看血压,不唯血压”以强调治疗不能局限于单一指标的变化,而应着眼于整体,重点在于平衡阴阳,调理脏腑,补虚泻实,求本而治,如此终能达到降压降低心血管事件之目的。事实上,近年来西医治疗高血压病理念也在变化。在较长一段时间内西医认为血压在正常区间内越低越好,强化降压被反复强调。而近年来,研究发现在血压与预后间存在J型曲线,血压下降超过一定值反而使心血管事件增多。因此,西医开始倡导优化降压,个体化的策略被广泛接受。在疗效评价方面也更多地注意心血管事件发生率、靶器官功能的保护、远期预后与生活质量。西医的这些变化似乎与中医的观点渐趋接近。

#### 5 治未病,体动心静,居常食淡

邓老说“上工治未病乃医之策略”。其内容包括未病先防、既病防变、病后防复,其方法以非药物措施为主,药物干预为辅。随着人口老龄化,心脑血管病已经成为人类因病死亡的头号疾病,并严重影响患者的生活质量。高血压病是导致心脑血管病的主要危险因素,而且我国患病人数已达2亿。故把治未病的理念引入高血压的防治已迫在眉睫。邓老在数十年的与高血压病的斗争中,不仅是治未病思想的倡导者,也是践行者。其方法简要概括为体动心静,居常食淡。

体动即坚持适度运动。汉代华佗在论五禽戏时就指出“人体欲得劳动,但不当使极耳。动摇则谷气销,血脉流通,病不得生。”适度运动一直为养生家们所倡导,是中医的传统。所谓适度,并无一定的量化标准,而应根据时令、气候、环境、个人体质、疾病状况等因素灵活把握,并做到持之以恒,常年不懈。邓老已是97岁高龄,依然坚持运动,至今按时做其喜欢的八段锦、气功,雷打不动。其虽患有高血压、心脑血管病,但仍能有良好的生活质量,与坚持运动不无关系。潘华山等研究报道,八段锦运动处方有明显的降压效果,而且能够改善高胰岛素血症,能使其血糖及血脂得到明显改善<sup>[6]</sup>。陈健报道,太极拳对社区中老年人高血压病有良好的疗效,且社区主动组织患者进行太极拳锻炼的疗效优于单纯宣传教育的疗效<sup>[7]</sup>。研究证明,运动可以直接降压,又可通过减轻体重间接减压,既有益于高血压的康复,又有助于高血压并发症的预防。

心静即内心宁静。邓老强调“养生必先养心”,在高血压也不例外。高血压属于身心疾病,其发病与精神因素,工作紧张关系较大,在长期从事高度精神紧张工作的人群高血压患病率增加。导致紧张的压力既来自于外部环境,又决定于患者自身对待压力的态度,存在病态心理的人可能将压力放大,本是良性的压力也可能转化为致病因素,而引起高血压病或使血压急剧升高。因此,调节情志,纠正病态心理,劳逸结合,舒缓精神压力,保持一颗宁静的心对于高

血压的防治格外重要。心主神明,调神以养心,心静则神安。做到心静,远可以预防高血压,降低高血压的患病几率,近可以即时降低血压,治疗高血压急症,使一时的血压升高得到一定程度的缓解。

心静的方法有多种,自我修养,情志调控是其一。《素问》保精全神之法可为参考。其二,借助运动,静心宁神。在各种运动类型之中,静功对血压控制最有帮助。静功的关键在“松”、“静”二字,全身放松,心无杂念。高血压患者常常会因为各种原因出现血压波动,平时较稳定的血压突然升高,不少患者因此紧张惊慌,反而使血压更高。此时最简单的治疗是做一段静功,或凝神静坐亦有帮助。其三,使用药物,安神定志。对于不能用非药物疗法使心静的个别患者,情志失调常导致血压难以控制,患者身心极度痛苦,则应结合药物治疗,安神定志。

居常指起居有常,其内容涵盖甚广,涉及日常生活的诸多方面。起居有常的核心是科学健康的生活方式,它不仅具有养生学意义,而且是高血压防治的基石之一。起居有常要注意三点,即顺天、有节、有常。顺应自然,“和于阴阳,调于四时”,“处天地之和,从八风之理”,实时调节生活起居;生活要有节制,要有规律,不要“以妄为常”,“逆于生乐”。邓老认为,高血压患者要避免过度劳累或少动肥胖,作息无常,熬夜少寐,醉以入房,恣情纵欲,嗜烟酗酒,暴饮暴食,“失四时之从,逆寒暑之宜”,应改变可能导致高血压的不健康的生活方式。

食淡即饮食清淡。根据《内经》“咸伤血”,“多食咸,则脉凝泣而变色”,“咸走血,血病无多食咸”,“心病禁咸”的理论,高血压患者的饮食应该低盐,故曰“食淡”。清淡还有另一含义,即少食膏粱厚味。与高血压相关的疾病如中风、心痛等都与过食肥甘厚味有关。如《素问·通评虚实论篇第二十八》曰“凡治消瘴、仆击、偏枯、痿厥,气满发逆,甘肥贵人,则高粱之疾也。”喻嘉言所说“白饭青菜,养生妙法”可为高血压患者参考。食疗是中医传统治未病方法之一,在高血压防治方面有广阔的应用前景。除饮食清淡外,药膳、药粥、药茶都可用于高血压。邓老对此类方法持肯定态度,临床多根据具体情况,因时因地因人制宜,选择应用。

#### 参考文献

- [1] 邓铁涛. 高血压病的辨证论治[M]//邓铁涛. 邓铁涛临床经验辑要. 北京: 中国医药科技出版社, 1998: 3-6.
- [2] 高允珊. 石决牡蛎汤治疗高血压病60例临床观察[J]. 湖南中医杂志, 2005, 21(4): 10-11.
- [3] 吴焕林, 严夏, 刘泽银, 等. 邓铁涛教授浴足方治疗高血压病32例临床观察[J]. 新中医, 2001, 33(12): 36.
- [4] 张广清, 邱定荣. 邓铁涛浴足方治疗高血压病120例临床观察[J]. 中医杂志, 2005, 46(11): 826-827.
- [5] 黄桂宝, 陈笑银, 张立军, 等. 邓铁涛浴足方治疗高血压病60例临床观察[J]. 辽宁中医杂志, 2008, 35(7): 1041-1042.
- [6] 潘华山, 冯毅羽. 八段锦锻炼对老年人1级高血压康复治疗临床观察[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2010, 9(1): 4-6.
- [7] 陈健. 太极拳对社区中老年人高血压的影响[J]. 医学信息, 2011, 24(6): 3435-3436.