

DOCS SMART CREATE

高血压的中医调理与康复技巧



01

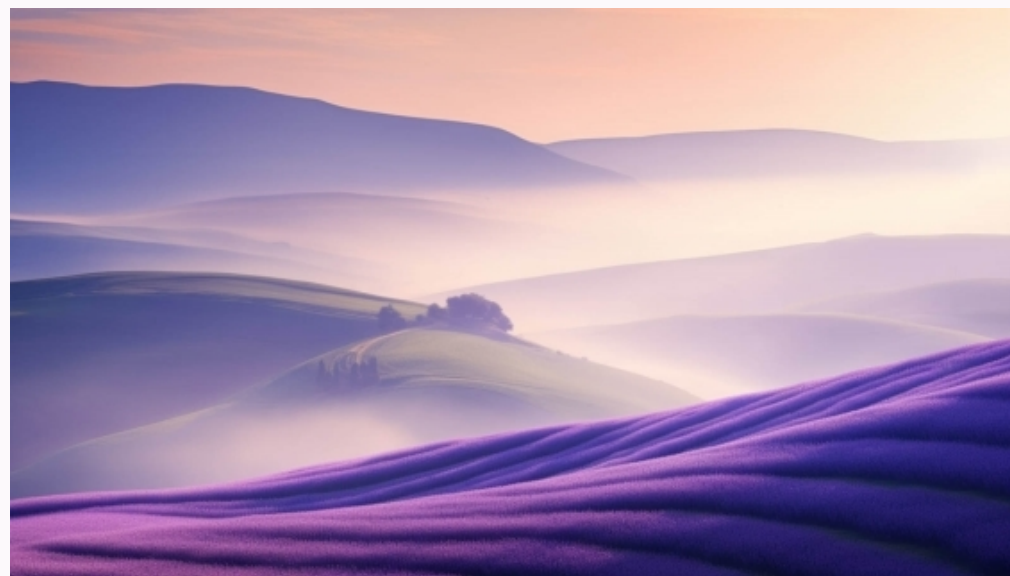
高血压的基本概念与中医认识

高血压的定义与分类



高血压的定义

- 收缩压 ≥ 140 毫米汞柱
- 舒张压 ≥ 90 毫米汞柱



高血压的分类

- **原发性高血压**：占90-95%，原因不明，可能与遗传、环境、生活方式等因素有关
- **继发性高血压**：占5-10%，由其他疾病引起，如肾脏病、内分泌病等

中医对高血压的认识与病因

中医对高血压的认识

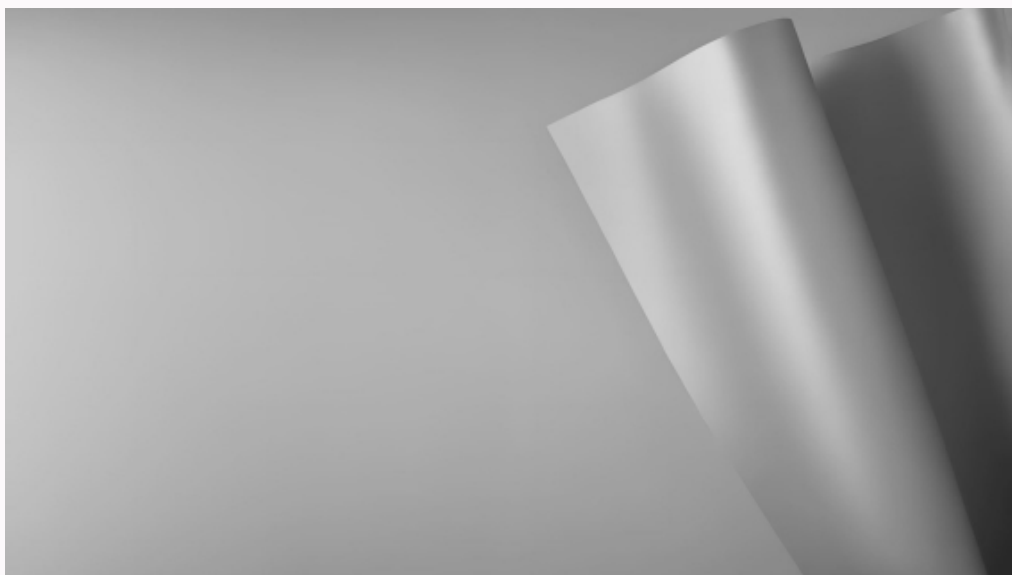
- **病名**：中医将高血压归为“眩晕”、“头痛”等范畴
- **病机**：中医认为高血压与肝、肾、脾等脏腑功能失调有关

中医对高血压的病因

- **内因**：脏腑功能失调，如肝阳上亢、肾精不足等
- **外因**：环境、饮食、情志等因素影响



高血压的中医病机与病理



中医病机

- **肝阳上亢**：肝气郁结，郁而化火，上扰清窍
- **肾精不足**：肾阴虚损，不能滋养肝木，导致肝阳上亢
- **脾虚湿盛**：脾虚运化失职，湿邪内生，上蒙清窍



中医病理

- **血管病变**：血管收缩、痉挛，血压升高
- **心脏病变**：心脏负荷增加，心肌肥厚，心功能不全
- **肾脏病变**：肾脏功能受损，水钠代谢紊乱，加重高血压



02

高血压的中医调理方法

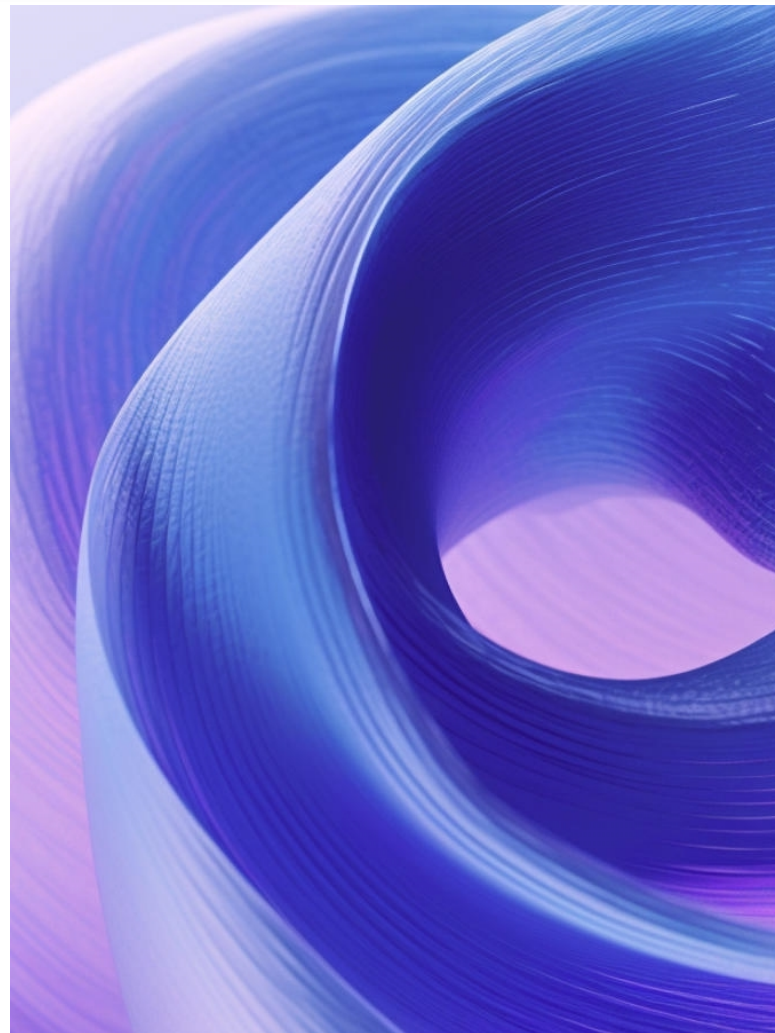
中医药物治疗高血压的原则与方法

药物治疗原则

- **调整脏腑功能**：平衡阴阳，调和脏腑
- **疏通经络**：活血化瘀，通络止痛
- **降压稳压**：降低血压，稳定血压

药物治疗方法

- **中草药**：如天麻、钩藤、茯苓等具有降压作用的中药
- **中成药**：如降压丸、牛黄降压片等降压中成药
- **中药针剂**：如清开灵注射液、醒脑静注射液等具有降压作用的针剂



中医针灸治疗高血压的原理与技巧

针灸治疗原理

- **调节脏腑功能**：通过刺激穴位，调节脏腑功能，达到降压作用
- **疏通经络**：刺激经络，活血化瘀，通络止痛
- **舒缓神经**：刺激神经，缓解紧张，降低血压

针灸治疗方法

- **体针**：如针刺风池、太阳、太溪等穴位
- **耳针**：如刺激耳部降压穴位，如耳背沟、耳尖等
- **电针**：如使用电刺激仪刺激穴位，达到降压效果



中医推拿按摩治疗高血压的方法与效果



推拿按摩治疗方法

- **头部按摩**：如按摩太阳、风池、百会等穴位
- **颈部按摩**：如按摩颈部两侧，缓解肌肉紧张
- **背部按摩**：如按摩背部膀胱经，疏通经络



推拿按摩治疗效果

- **降低血压**：通过按摩刺激穴位，达到降低血压的作用
- **缓解症状**：缓解高血压引起的头痛、眩晕等症状
- **改善睡眠**：按摩能够舒缓神经，改善睡眠质量



03

高血压的中医康复技巧

中医饮食调理与高血压康复



饮食调理原则

- **低盐饮食**：减少食盐摄入，降低血压
- **清淡饮食**：避免油腻、辛辣，保持脾胃功能正常
- **饮食平衡**：摄入富含蛋白质、维生素、矿物质的食物



饮食调理方法

- **食疗方**：如菊花降压茶、枸杞子粥等具有降压作用的食疗方
- **药膳**：如天麻炖鸡、杜仲炖排骨等具有降压作用的药膳

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/067131044040006121>