

平時多關心 健康不操心

高血壓

中醫預防與保健手冊



中華民國中醫師公會全國聯合會 發行
台北市中醫師公會 協辦



序文

大家常說高血壓是一種「暗殺病」，病人通常無異樣現象及不容易發覺，一旦發作，卻往往是中風或心臟衰竭，尤其男性更易如此，想起來真可怕。

血壓高引起的病不少，危險性也多，因此最好的方法是注意它，尤其三十歲以上的人都要牢記「不量血壓，怎知血壓高或低，不作檢查，怎知病因在哪裏？」

高血壓是一種主要由於高級神經活動功能失調引起的全身性疾病，臨床表現為動脈壓升高，神經功能失調症候群，末期可以導致心、腎、腦器官的病變。

高血壓既然是「慢性的隱形殺手」，因此平常的觀念及保健知識，不容缺乏，本手冊所提供的觀念及方法，希望您能落實於生活中，以維持血壓的穩定，避免您成為下一個受害者。

目錄



高血壓的定義	3
高血壓病因	4
高血壓的症狀	4
高血壓的併發症	5
高血壓的中西醫治療方向	6
高血壓注意事項	8
血壓過高必需緊急就醫	10
如何正確量血壓	10
如何選擇適當運動	11
飲食應注意事項	12
正確飲食策略	14
食物烹飪技巧的運用	15
運用手部穴位按摩降壓法	16
巧用全身穴位按摩降壓法	18
妙用水果降壓法	20
日常食物保健降壓法	22
選擇中醫藥對症降壓法	24
高血壓膳食宜忌參考篇	28



前言

高血壓是導致文明病中最重要的指標，高血壓是人類的隱形殺手，高血壓初期並無明顯症狀，最好年輕時就開始留意，避免成為您的奪命客。中醫奠定您健康的基礎，中藥照亮您人生的旅途。中醫師關心您的健康。



定義

血壓是血液經過動脈流動時所加在動脈上的壓力，此壓力主要來自心臟的壓縮作用，藉此力量讓血液通行全身。

血壓測量值偏高，並非表示高血壓疾病，因為正常人的血壓會受睡眠、運動或緊張疲勞、外在因素影響，屬於反應性的血壓高。高血壓疾病的定義是長期處於血壓偏高狀態，依世界衛生組織（W.H.O）所訂標準，以二周至三個月內平均收縮壓超過135毫米汞柱，舒張壓高於85毫米汞柱才能判定為高血壓。



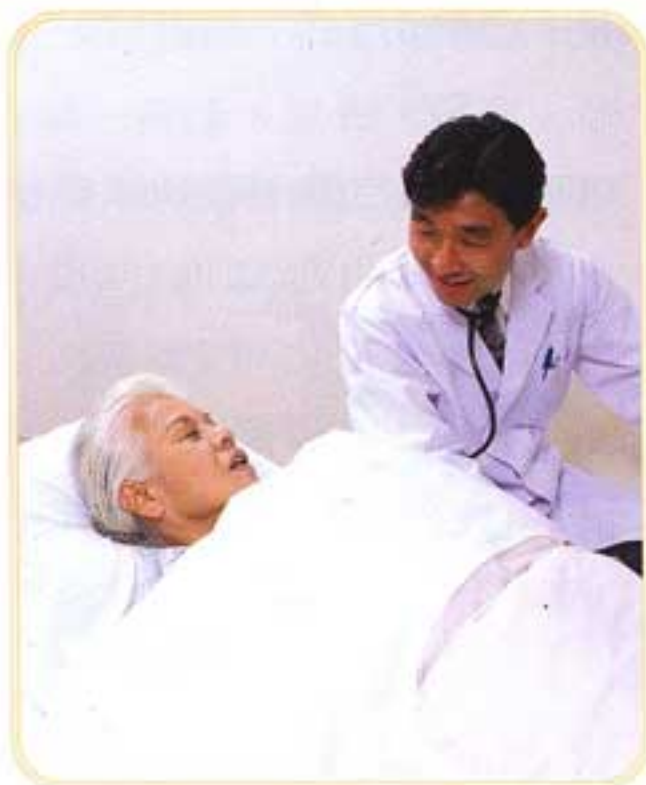
病 因

分爲原發性及續發性兩種。九成以上患者屬原發性高血壓，原因不明，可能與遺傳有關；少數爲續發性高血壓，患者可能年輕時或甚至兒童時期就發生，這類高血壓可找到病因，如甲狀腺功能障礙、腎上腺腫瘤、大動靜脈血管病變或腎血管狹窄等，如果家族中無高血壓病史，患者卻突然發病，就可能屬此類型。



症 狀

大多數患高血壓的人無自覺症狀，往往在量血壓才發現自己血壓高了。一般症狀是容易頭暈，後頸酸痛、失眠、頭痛、耳鳴、重聽、心跳，嚴重時甚至引起噁心、嘔吐、抽搐、昏迷等。





併發症

這是高血壓最可怕的地方，血壓高久了會對身體很多器官造成損傷，特別是對心臟、腎臟、腦部、眼底等造成合併症。

- (一) 心臟方面：會造成左心室肥大、心臟衰竭、冠狀動脈循環障礙、甚至心肌梗塞。
- (二) 腎臟方面：長期血壓高會造成許多器官的惡化，最後容易導致腎動脈硬化、腎功能不全，嚴重時會引起尿毒症、腎衰竭。
- (三) 腦部方面：腦血管硬化、腦循環不全、腦出血、腦梗塞。
- (四) 眼底方面：眼動脈硬化、痙攣，到視神經、乳頭水腫，由眼底血管的變化可判斷血壓的嚴重性及其預後。





治 療

目前為止，高血壓的治療在西醫方面仍以藥物為主，控制血壓的藥物有二、三十種藥物可選擇，包括：利尿劑、乙型交感神經阻斷劑、鈣離子阻斷劑、血管擴張劑等，西醫師會依據個人狀況調配，並預防併發症的發生。而中醫治療高血壓，使血壓



穩定的藥物有杜仲、決明子、菊花、山萸肉、何首烏、當歸、枸杞子、桑寄生、茯苓、熟地黃、天麻、鉤藤、夏枯草、白朮、山藥、黃精、黃耆、丹參、赤芍、川芎等多種，但仍需依每個人的體質辨証論治。治療



期間除測量血壓外，醫師也會定期為病患做心臟、腎臟、膽固醇、血脂肪等相關檢查。



血壓的控制以不超過135 / 85毫米汞柱為治療目標，而要低到那個限度並無一個標準，血壓愈低對血管的傷害愈小，血壓過低時只要沒有造成不舒服，即使低到100 / 60毫米汞柱也不需太擔憂。但是，如果血壓下降造成頭暈、昏眩或四肢無力等症狀時，應與醫師連絡，同時記錄所測血壓，以便醫師調整處方。

除藥物以外，避免高鹽飲食、保持運動習慣、充分睡眠及休息、避免熬夜和抽菸等，對血壓的控制亦有益處，這些方法只可讓用藥量減少，卻無法取代藥物治療。





注意事項

- (一) 高血壓病人如果病情無特殊變化者，每半年應接受健康檢查一次，病情不穩定者應遵照醫師的吩咐按時檢查。
- (二) 長期控制高血壓是避免高血壓惡化最適當的方法，所以高血壓病人一定要遵照醫師指示服藥，不可因血壓降到正常範圍內就私自停藥，如因藥的副作用無法忍受時，則應與醫師商量，不可私自停藥或增減藥量。
- (三) 高血壓病人情緒不穩定，緊張或受到某種壓力，則對其病情有不良的影響，所以要保持情緒平穩，避免驚慌、激動、憂鬱、悲傷或過度興奮。
- (四) 過胖的體重不僅容易罹患許多其他疾病，也是導致高血壓的原因之一，體重減輕，血壓就會顯著下降，其效果比降血壓藥還有效而持久。所以保持理想體重，對高血壓病人是很重要的。
- (五) 避免濃茶、咖啡、菸、酒等刺激物，因為它們會引起血壓升高，同時也應避免吃太鹹的食物。



(六) 洗澡水的冷熱要適度，因為過冷可使週邊血管收縮而增高血壓，過熱會使全身血管鬆弛、心跳加快、心肌缺氧等現象惡化。

(七) 排便時用力會使血壓升高，因此保持大便通暢，預防便秘是很重要的。

保持排便通暢方法：

1. 多吃蔬菜、水果、粗糙含纖維多的東西。
2. 多作腹部運動，例如深呼吸、抬腿、仰臥起坐。
3. 每天按時排便。
4. 保持心情輕鬆。

(八) 適當的運動可以幫助減肥，消除緊張，增加心肺功能預防高血壓惡化。原則上輕度或中度高血壓病人可參與各種運動，但以不引起身體不舒服為原則，如果在運動中發現有任何胸部不適、胸痛現象，應立刻停止運動，並送醫治療；重症高血壓病人要等到血壓控制在正常範圍之後方可進行有計畫的運動，例如散步、打高爾夫球、慢跑等。





血壓過高必須緊急就醫

一般說來，血壓即使突然高到一六〇mm Hg，或甚至到一八〇mm Hg，也不大會有嚴重問題，可是一旦超過二〇〇mm Hg，可能引起血管病變，此時容易頭暈、頭脹、頭痛甚至噁心想吐，發生這種情形會特別不舒服，一定要馬上就醫，否則萬一發生併發症如主動脈剝離，危險性是相當高的。平時要多量血壓，若一直處於一五〇、一六〇mm Hg，居高不下也要提高警覺。



如何正確量血壓

- (一) 量血壓前最好先休息五到十分鐘，讓情緒平和，無外界干擾後再測量，運動後、剛洗澡後、吃飯後並非絕對禁止量血壓，因為我們要記錄的是長期下來的平均血壓，單一次的高血壓並無太大意義。比較要注意的是煙、酒會影響血壓的值而產生誤差，最好避免。
- (二) 量血壓時，手要放平放鬆，且盡量不要有衣物阻隔。



- (三) 量取血壓的位置要與心臟等高（尤其是水銀式），以避免測量結果出現落差，聽診器要放置在手肘內側，可摸到動脈脈搏處。
- (四) 使用水銀式時，先讓血壓計壓升到一八〇再放開，聽到第一個聲音時，水銀柱高度代表收縮壓，最後沒有聲音之前時，水銀柱高度為舒張壓。



如何選擇適當運動

缺乏運動容易導致肥胖，血壓容易攀升，所以養成運動習慣對患者控制血壓有很大幫助，最簡單也最容易做到就是散步，每天散步半小時應該不難。選擇運動項目以節律式為主，包括散步、騎腳踏車、游泳、體操等；重力式運動如舉重、拉彈簧等測試肌肉的項目則要避免；球類運動亦不錯，但要避免過度劇烈以及具競賽性質者。





飲食應注意事項

(一) 限制鹽的攝取

患者每日攝取的鈉不可超過2400毫克，每1公克鹽含400毫克鈉，所以每天鹽的攝取要控制在6公克。由於我們每天吃的天然食物中多已含有鹽份（每天約攝取1.5公克），因此真正能使用的鹽量大約每天4.5~5公克。

(二) 關於低鈉鹽

1公克鹽當中含有400毫克的鈉，而低鈉鹽是將鹽中的鈉去掉一半，改放入鉀，鉀對高血壓患者有很大幫助，低鈉鹽不僅提供鉀，且鈉的量只有食鹽的一半，對病患是極好的代用品。

但是，這只限單純高血壓病患，如果附帶有腎功能不全者，鉀的排出能力很差，再補充鉀只會雪上加霜；另外像高血鉀患者，本身鉀的排泄就有問題，也不適合使用低鈉鹽。



(三) 蔬菜類的選擇以新鮮為主

加工及罐頭食品多為保鮮，而添加很多鹽分（如：醬瓜、筍干罐頭等），應盡量避免；肉類中也有很多加工食品（如：肉鬆、火腿、臘肉、板鴨等）鹽度特別



高，患者須減少攝取；平時吃的零食如洋芋片、鹹餅乾，鹽分相當高，也須注意。

(四) 盡量選用植物油（如橄欖油）

不過若經過處理，即使是植物油，也要注意含鹽量，如瑪琪琳是從植物油處理後變成固體奶油，鹽分不低，應避免攝取。

(五) 很多調味料鹽分也相當高

如：烤肉醬、蝦油、沙茶醬、XO醬等；另外像煮湯時加的雞湯塊、大骨粉等，也要盡量避免。而許多冷凍蔬菜亦會為了維持鮮綠，會在處理過程中加鹽，也應特別留意。

(六) 避免飲用濃茶及咖啡

有些人對咖啡比較過敏，血壓長期偏高者應避免。



正確健康飲食策略

- (一) 減少鈉的來源：一天不超過6公克的鹽。
- (二) 避免過多脂肪：奶油含很高的飽和脂肪酸，會使低密度膽固醇增加，應減少攝取，乳製品應以低脂、脫脂產品為佳。
- (三) 油脂的攝取不超過一天熱量的30%。
- (四) 多吃蔬菜、水果，可提供鉀、鎂、纖維素，並且降低熱量的攝取。





食物烹調技巧的運用

在了解食物的鹽分後，要如何運用天然食物代替鹽當調味料，烹調出健康而美味的佳餚，也需多加學習，尤其老年人口味比較重，能兼顧低鈉飲食及美味是最好不過的。



- (一) 除選擇低鈉鹽外，亦可使用糖、醋、茴香、八角、肉桂、香菜等代替鹽。
- (二) 選擇鮮果法烹調，不放鹽也有味道，運用鳳梨、蘋果、柳橙、檸檬、蕃茄等，其酸味即可減少調味料使用量，如煎魚以檸檬汁代替鹽，風味也很獨特。
- (三) 多使用蔥、薑、蒜等作為調味品。
- (四) 每日可攝取6公克鹽，不妨將它先分為三等份，作為三餐烹調用，以免一餐用完，另兩餐就無鹽可用。如果一餐中有菜、湯、肉類，菜的部分可用蔥、薑、蒜調味，將鹽集中在肉當中；或肉類用糖醋方式烹煮，鹽就可放在其他菜餚中。

此外，餐桌上不要放置調味品（醬油、胡椒鹽等），以免引誘使用。



運用手部穴位按摩降壓法

通常高血壓的病人在手掌中指接近第一節橈側的帶狀區域，會出現異常顏色的反應徵象，若此區域出現淡白而散的斑點，是早期高血壓，血壓不高且症狀不明顯；偏紅而黃是血壓偏高，症狀較重。若中指中間部均見紅色，即有欲中風的傾向。

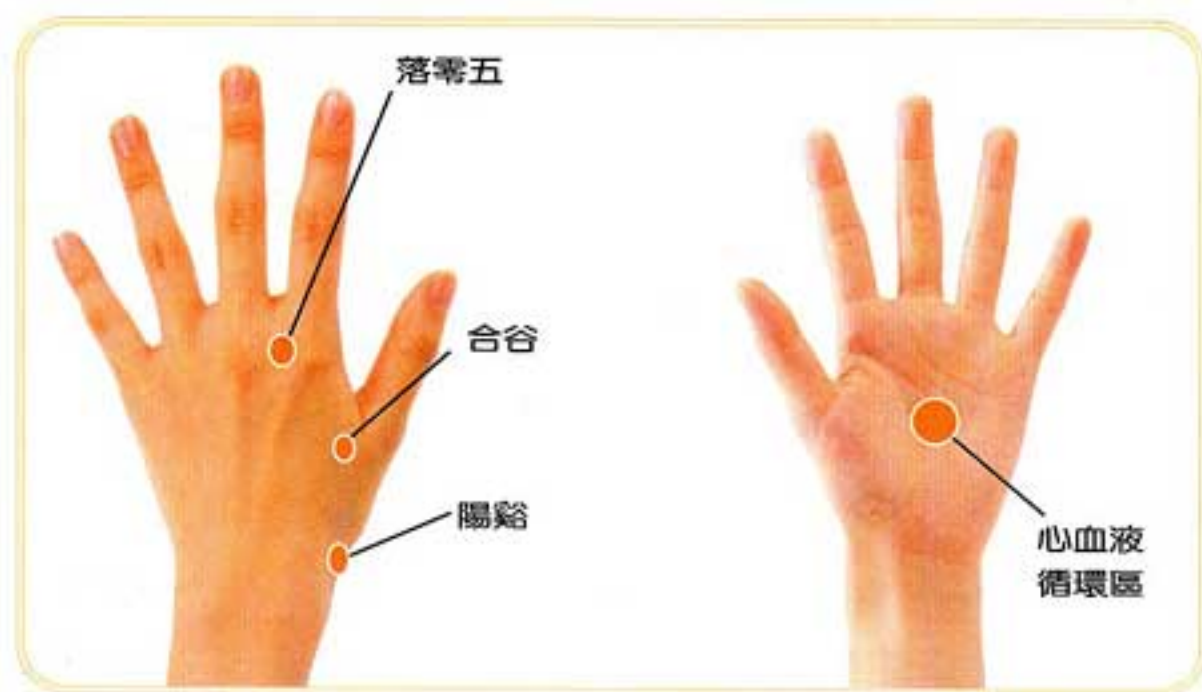


穴位按摩降壓法的重點，在於先找到手掌上的穴位及與心臟對應點，從改善心臟血管功能方向著手，促進全身血液循環以穩定血壓。

治療高血壓，首先以陽谿、合谷、落零五為中心，用筆尖或對側的拇指尖刺激，更好的方法是將十五支牙籤綁成一束，用力刺激以上三穴及其所圍成的整個血液反應區，用尖端輕觸至發紅，但不可用力過度損傷皮膚，每天不定時的按壓刺激，可達到降壓效果。

再者，也可用上法在手掌中央的心血液循環區、手背尺側、第五掌骨與鈎骨間的關節下、赤白肉際的腕骨穴，加強刺激，同樣可消除血壓引起的症狀，令人神清氣爽。

若是血壓稍微偏高，可以不定時按摩拇指、無名指及小指，讓血壓控制在正常值範圍內。目前已因血壓高而服用藥物者，不妨配合此法以提高降壓療效。



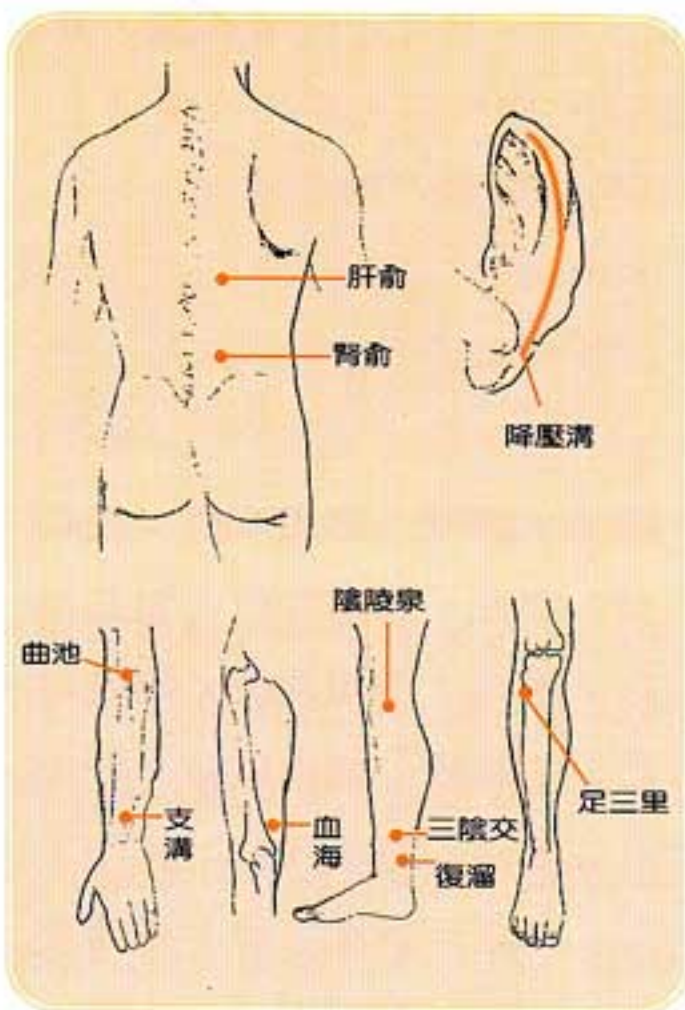


巧用全身穴位按摩降壓法

高血壓常見的症狀有頭痛、頭暈、腦脹、耳鳴、心悸、四肢麻木、頸項僵硬以及失眠等。引發以上症狀的原因相當複雜，而比較嚴重的併發症如腦中風、與四肢麻木等病變都在腦部與四肢末梢，所以凡是進入頭面表層的六條經脈與督脈及循行路線雖然不上頭面，但支脈卻可循行至頭面裡層

的四條陰經（脾、肝、腎、心）及任脈等，皆是可調整高血壓的經絡，依「經之所過，病之所治」的原則，選用穴位按摩來預防與治療。

高血壓患者，如果能找出病因並祛除病因，就是恢復健康的最佳方法，其餘的就必須長期注意養生與服用藥物。若覺得藥效太慢了，或是怕服用藥物有副作用，又想要維護健康，那麼穴位按摩是不錯的選擇。



不管你是否患有高血壓，經常在這些穴位上揉、捏、按、壓、揪來作按摩刺激，就能有促進氣血循環，增強血管彈性與穩定血壓的效果。

選用的按摩穴位有：

- (一) **腎脈**：選用穴位：人中、百會、命門。
- (二) **大腸經**：選用穴位：曲池、合谷、手三里、迎香。
- (三) **三焦經**：選用穴位：液門、支溝、翳風、絲竹空。
- (四) **小腸經**：選用穴位：後谿、聽宮。
- (五) **胃經**：選用穴位：足三里、內庭、頭維。
- (六) **膽經**：選用穴位：陽陵泉、肩井。
- (七) **膀胱經**：選用穴位：肝俞、腎俞、委中。
- (八) **心經**：選用穴位：神門、少海。
- (九) **脾經**：選用穴位：三陰交、血海。
- (十) **肝經**：選用穴位：太衝。
- (十一) **腎經**：選用穴位：湧泉、復溜。
- (十二) **任脈**：選用穴位：中脘、關元。
- (十三) **十宣穴**：選用穴位：在手指尖端離指甲約一分處，屬經外奇穴。



妙用水果降壓法

不論是什麼仙藥，只要想到是藥，人們就會產生反感，不喜歡連續服用。可是，假如把他當成日常食用的水果，就比較能夠接受。積極的攝取這些用以預防或是治高血壓的水果，可以說是最自然的療法。



「談到血壓控制，鎂可能是最有功效卻也最少被用到的礦物質。」研究發現，鎂的攝取量愈多，血壓愈低。多攝取鈣質對高血壓的人與禁食鹽分的人很有功效，鈣質可以使血壓不致升得過高。經常吃高血壓藥的都知道，醫師非常注意病人攝取鉀的情形，有些藥物會讓人體排出鉀

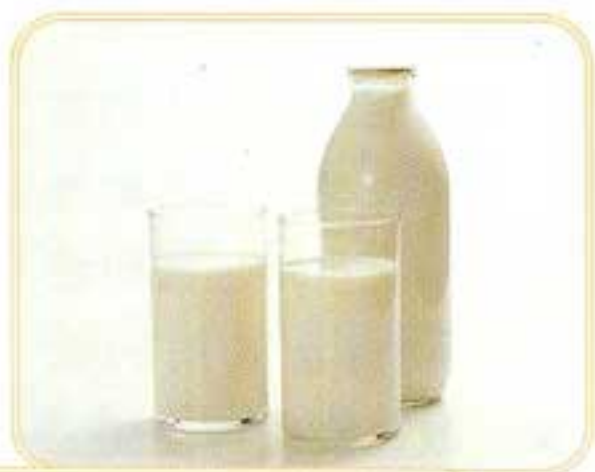
質，但如果讓輕微高血壓患者多攝取鉀質，一般可以讓血壓降低。

許多新鮮的水果都含有以上這些降壓礦物，我們平常可以多吃西瓜、柑橘、葡萄、柳丁、蘋果、檸檬、酪梨、奇異果、番石榴等水果。

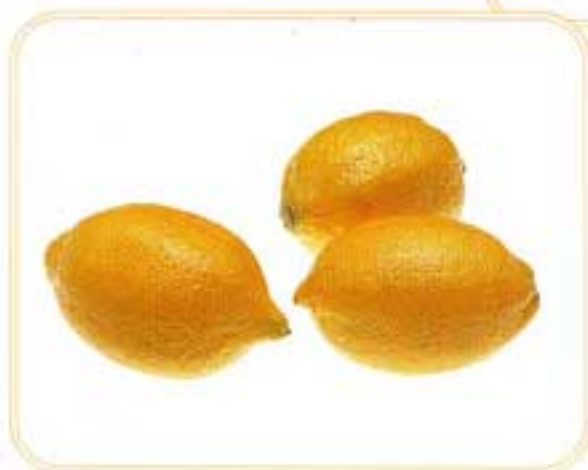


以下介紹幾種降壓汁以供參考：

(一) **酪梨果汁**：以酪梨四分之一、牛奶五十西西、蜂蜜二十西西同時放入果汁機攪拌即成。



(二) **蘋果蕃茄降壓汁**：蕃茄五個、蘋果一個同時放入果汁機內攪拌，倒出後擠入檸檬四分之一個即成。對於降低血壓有明顯的效果。



日常食物保健降壓法

高血壓患者飲食以清淡為主，避免過鹹（即吃入過多的鈉鹽），造成體內水分滯留。因此，建議多吃高纖維的食物如紅豆、黃豆、玉米、紅蘿蔔、蘋果、梨子、綠葉蔬菜和糙米飯，能刺激腸胃的蠕動，減少脂肪吸收，還能降低膽固醇，吸附體內鈉化物排出，抑制血壓上升。



想防範高血壓，民眾可將中藥當成日常保健的聖品，以下介紹幾道效果良好的降壓好湯，使你免受「隱形殺手」的威脅。

想防範高血壓，民眾可將中藥當成日常保健的聖品，以下介紹幾道效果良好的降壓好湯，使你免受「隱形殺手」的威脅。

（一）黃精烏麻湯：澤瀉二錢、山楂三錢、何首烏三錢、黑芝麻三錢、草決明二錢、黃精三錢、茵陳二錢，用水一千五百西西熬成一百西西，去掉藥渣，再加入三塊排骨燉約三十分鐘，每天早上及晚上各服用一次，即能發揮良好的降壓作用。



(二) **塑身降壓茶**：澤瀉、車前子、夏枯草、萊菔子各八錢，用水一千西西熬成五百西西去掉藥渣，每天當茶飲用，連服一個禮拜，對於身體肥胖、痰多的高血壓病人有非常良好的效果。

(三) **海參冰糖茶**：海參二十公克、冰糖適量。海參加水煮，加冰糖再煮，每日服用一次。對於罹患高血壓有頭暈、腰痠、咽乾、心煩等症狀的人有滋陰潤燥的功能，同時也能達到降壓的目的。

(四) **玄參生地湯**：以玄參八公克、生地二十公克、酸棗仁十公克、夏枯草十公克、去子紅棗五顆，以水一千西西用文火煮成四百西西，可以依個人喜好冷飲或熱服。對於睡眠不足導致勞累、憂鬱、憤怒和引起的高血壓有明顯的減壓效果。



(五) **冬西瓜玉米湯**：冬瓜二十克、西瓜皮二十公克、玉米鬚六公克。將這三樣加水適量煮成湯，溫熱服用。常服有滋陰平肝、清熱除煩。對於原發性高血壓有明顯的效果。



(六) **銀杏紅棗綠豆湯**：銀杏葉五公克、去子紅棗十個、綠豆五十公克、冰糖適量。將銀杏葉洗乾淨，先用小火煮開約二十分鐘，去掉葉子，再加入紅棗綠豆冰糖繼續煮約一小時左右，直到綠豆煮爛為止。此湯有養心氣、補心血、降血壓、清心熱。對於防治高血壓和冠心病發作是最優良的健康飲料。



選擇中醫藥對證降壓法

高血壓的發生被認為是情志所傷、惱怒憂思使肝氣鬱結，日久化火、耗損肝陰、陰不斂陽，致使肝陽上亢、化風化火有關；或因飲食失節、恣食肥甘、損傷脾胃，致濕濁內生、鬱而化熱、灼津生痰、阻遏經脈、上擾清竅。也可為年老體邁、腎氣虛衰、肝腎陰陽失衡、化火動風。

中醫認為氣之與血，休戚相關，血隨氣行，也隨氣滯，因此肝氣鬱結時也隨之發生血瘀。此外，高血壓病人陽升於上，陰虛於下，陰陽平衡失調等致氣血逆亂。血流不暢，也會形成血瘀，高血壓病人津液化痰也阻遏氣血運行，造成血瘀。

高血壓既然是「隱形的殺手」，因此平常在食療上講究降壓術，就顯得特別重要，以下依各種證型介紹「降壓好湯」來維持血壓的穩定。

(一) **氣滯血瘀型**：血壓升高並有頭痛頭脹，眩暈隱痛若有定處，面紅目赤，煩躁易怒，唇指青紫，四肢麻木，脈弦苔薄黃，舌質暗紅。有肝陽上亢化火，還有口苦便秘、尿黃等症狀者。

適宜降壓好湯：天麻桃紅湯

作法：用當歸二錢、生地三錢、桃仁二錢、紅花三錢、枳殼二錢、川芎二錢、牛七二錢、赤芍三錢、天麻三錢、黃芩二錢、夏枯草二



錢、草決明二錢、菊花二錢、桑寄生三錢。以水一千西西熬煮至剩下五百西西再去掉藥渣，並可酌量加少許冰糖，當茶飲用，即能達到理氣、活血、降壓的作用。

(二) **氣虛血瘀型**：血壓升高，病程日久，常見於高血壓病後期，和老年性高血壓的病人。有眩暈乏力、頭痛項強、心悸氣短、舉步不穩、失眠多夢、脈弦、舌質暗紅等症狀。

適宜降壓好湯：耆杜紅花湯

作法：黃耆三錢、紅花二錢、當歸三



錢、川芎二錢、桃仁二錢、牛七三錢、

杜仲三錢、桑寄生二錢、酸棗仁二錢、夜交藤二

錢、遠志一錢。先行以水一千西西熬煎至五

百西西後，再置入少許茶葉沖泡，每天當

茶飲用，能益氣活血，達到降壓的作用。

(三) **痰濁夾瘀型**：血壓升高，頭暈頭痛，頭暈如裹，心煩胸悶，腹脹痞滿，脈弦滑，苔白膩，舌質暗。

適宜降壓好湯：二陳祛瘀湯

作法：用陳皮二錢、茯苓三錢、法半夏二

錢、白朮三錢、澤瀉二錢、生蒲黃二

錢、薏仁三錢、益母草三錢、草決明二

錢、菊花二錢。以水一千五百西西熬煮至五百西西

後去掉藥渣。每天早上和晚上各服二百五十西西。

就可以達到健脾祛痰、活血化瘀並降壓的目的。



(四) 陰陽失調挾瘀型：血壓升高，眩暈頭痛，心悸氣短，心煩失眠，腰痠腿軟，肢體麻木，脈沉細，舌苔白，舌質有瘀點。

適宜降壓好湯：二仙降壓湯

作法：用仙茅三錢、仙靈脾三錢、巴戟天三錢、杜仲二錢、桑寄生三錢、紅花二錢、川芎二錢。以水一千西西熬煮至四百西西後去藥渣。在早上七點及晚上六點各服用二百西西。有調和陰陽、活血化瘀以達到降壓效果。



(五) 肝熱挾瘀型：血壓升高，頭痛頭暈，目赤面紅，心煩易怒，大便乾燥，小腹作痛，小便黃赤，脈弦數，苔黃膩。

適宜降壓好湯：桃紅降壓湯

作法：用龍膽草二錢、梔子二錢、黃芩二錢、生地二錢、桃仁二錢、紅花三錢、赤芍二錢、川芎二錢、決明子二錢。以水一千西西熬煮至五百西西。去掉藥渣。再以此藥水沖泡綠茶，每天當茶來飲用。本湯能平肝清熱、活血化瘀，以達到降壓的目的。



以上之中藥處方及穴位按摩，僅供參考，視病情之需要，仍需就教於中醫師，給予辨證論治用藥，才能確保健康！



膳食宜忌參考篇

食物種類	宜 食	忌 食
奶類及其製品	全脂奶、脫脂奶及奶製品，每天不超過500c.c.。	乳酪。
肉、魚、蛋類	新鮮肉、魚、家禽類及蛋類。	◎ 加鹽或燻製食品，如：中西式火腿、香腸、臘肉、牛肉乾、豬肉乾、板鴨、肉鬆、魚鬆、鹹魚、魚乾、皮蛋、滷味等。 ◎ 罐裝食品，如：肉醬、肉燥、沙丁魚、鮪魚、鰻魚等。 ◎ 速食品及其他成品，如：炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸等。
豆類及其製品	新鮮豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆花、豆干、素雞、花生等。	醃製、罐製、滷製的成品，如：加味豆干、筍豆、豆腐乳、花生醬等。
米麵類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食。	鹹麵包、蘇打餅乾、甜鹹餅乾、蛋糕、蛋捲、奶酥等西點。麵線、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉、披薩等。
水果類	新鮮水果及自製果汁。	* 乾果類，如：蜜餞、脫水水果。* 各類罐頭水果及加工果汁（如蕃茄汁）。* 果汁粉。



食物養生宜忌參考篇

食物種類	宜 食	忌 食
蔬菜類	新鮮蔬菜及自製蔬菜汁（芹菜、胡蘿蔔、海帶、紫菜等含鈉量較高，不宜經常食用）。	醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、雪裡紅、蘿蔔干、筍干等。
油脂類	植物油，如：沙拉油、花生油、紅花籽油等。	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。
調味品	蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、杏仁露、香草片等。胡椒、咖哩粉等刺激品宜酌量食用。	蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、豆豉、味噌、芥末醬、烏醋等。
其他	茶、太白粉	雞精、牛肉精、海苔醬、速食湯、炸洋芋片、爆米花、米果、油炸粉、運動飲料、碳酸飲料（如汽水、可樂）。



高血壓之定義

分類	收縮壓	舒張壓
正常血壓	<130	<85
正常但偏高之血壓	130~139	85~89
高血壓 輕度	140~159	90~99
中度	160~179	100~109
重度	180~209	110~119
極重度	≥210	≥120

- 血壓若達140/90毫米汞柱，應注意飲食，戒除吸菸及酗酒，並經常運動且接受進一步檢查。
- 血壓若達160/100毫米汞柱以上，除上述外，應接受進一步檢查及藥物治療。
- 持續的高血壓，可能會發生：心臟病、腦中風、腎衰竭等疾病。

高血壓患者應注意事項

- 多運動
- 不抽煙
- 減輕體重
- 低鹽飲食
- 按醫師指示確實服藥
- 少攝取高膽固醇類食物

**血糖、總膽固醇、三酸甘油酯
控制標準**

單位：mg/dl

飯前血糖	80~110
飯後血糖	80~140
總膽固醇	<200
三酸甘油酯	<150

血壓記錄卡

持卡人：

電話：

行動：

地址：

緊急連絡人：

電話：

行動：

高血壓中醫預防與保健手冊編輯委員

編者：中華民國中醫師公會全國聯合會

出版機關：中華民國中醫師公會全國聯合會

發行人：林昭庚

總編輯：陳旺全

副總編輯：謝坤宗、何永成、吳元劍

編輯委員：張鐘元、黃文通、林宜信、吳勝志、黃正昌
林永農、陳神發、黃焯鋒、杜基祥、陳漢瑞
洪豐田、徐慧茵、劉錦城、翁銘權、黃坤貴
楊賢鴻、梁永達、林寶華、陳潮宗、陳喜泉
梁宗祥、林峻生、洪攀、周德勝、黃火全
李剛義、連明清、張繼憲、劉世昌、李政賢
徐煥權、詹益賓、游啓章、蘇聰明、吳文川
羅國鶴、孫茂峰、巫國想、蔡漢桐、陳延年
趙炎洲、黃進泰、翁坤炎、邱文作、巫雲光
曾維謙

執行長：施純全

執行編輯：張永賢、林永農、曹永昌、張雲鵬、葉裕祥