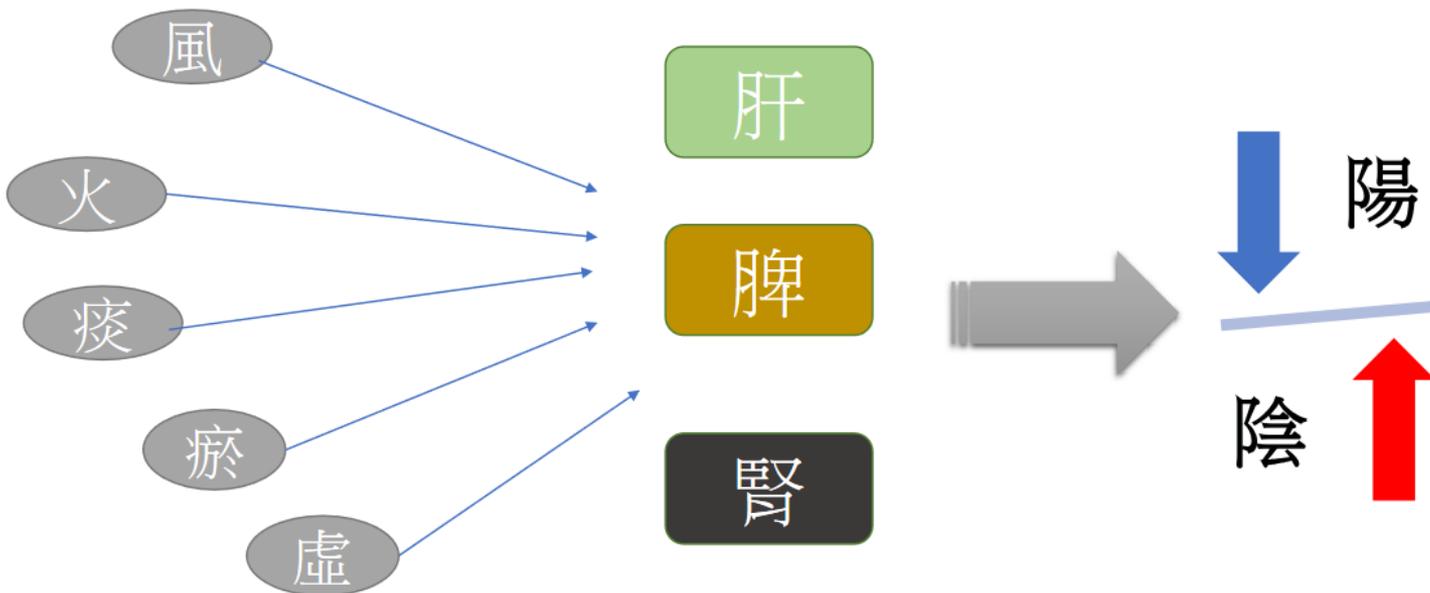


# 高血壓病的病因病機



# 證型分類

- 風陽上亢

- 主症：眩暈耳鳴，頭痛且脹，遇勞或惱怒加重
- 次症：急躁易怒，少寐多夢，面紅目赤，肢麻震顫
- 舌質紅，苔黃，脈弦

- 肝腎陰虛

- 主症：眩暈，腰酸膝軟，五心煩熱
- 次症：心悸，耳鳴，失眠，健忘
- 舌紅苔少，或伴有裂紋，脈弦細數

# 常用方藥

風陽上亢

推薦方藥

- 天麻鉤藤飲  
(《雜病證治新義》)  
加減



肝腎陰虛

推薦方藥

- 杞菊地黃丸  
(《醫級》) 加減



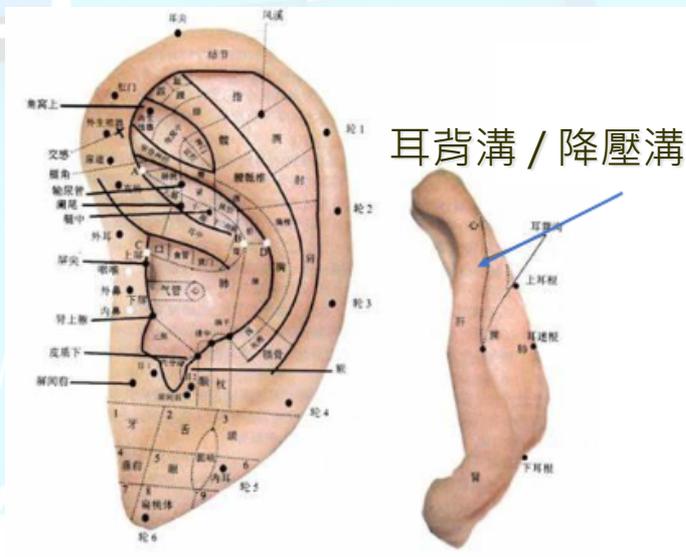
兼證

- 兼見瘀血  
酌加活血通絡之品
- 兼見頭重如裹、形體肥胖  
酌加化濕祛風之藥

# 常用穴位

- 風陽上亢證
  - 合谷、太沖、俠溪、行間等穴位
- 肝腎陰虛證
  - 太溪、太沖、三陰交、俠溪等穴位
- 夾痰者可加豐隆穴
- 夾瘀者可加血海穴
- 耳穴：耳背溝、肝、心、神門等

- 「平肝潛陽，調和氣血」為原則，兼顧諸證



# 生活方式干預及傳統運動

- 減低對煙酒的依賴
- 減輕精神壓力



- 太極拳
  - 每週運動 3 ~ 5 次，每次約30分鐘，堅持約 22 周，血壓平均可降低 5~11 mmHg
- 八段錦
  - 每週練習 5 天，每天 1 次，每次 2 遍，約30分鐘，堅持練習 3~6 個月可有一定程度的降低血壓作用

