

“盐之味咸”与高血压关系的探讨

● 王惠聪¹ 指导:郑 峰²

摘 要 盐是血压升高的危险因素,中医学认为其发病机制主要为“脉凝泣”和“令器津泄”两方面。“脉凝泣”主要表现在血脉和肝以及病理产物瘀血的形成;“令器津泄”主要表现在肾以及痰饮的形成。

关键词 高血压 盐 眩晕

高血压病在我国发病率逐年升高,成为危害人们身体健康的主要疾病之一。2012 年国民营养及慢性病状况调查报告中,中国 18 岁以上居民高血压患病率为 25.2%,根据第六次全国人口普查数据测算患病人数为 2.7 亿^[1]。2010~2012 年成年居民平均食盐摄入量为 9.6g/d^[2],高于 WHO 建议的每日食盐摄入量小于 5g 的标准。同时《中国高血压基础管理指南》指出,限盐是预防治疗高血压重要而有效的非药物措施^[3]。探索盐在高血压病中的中医发病机制,有利于加深对高血压病的中医认识。

1 多食咸,则脉凝泣而变色

李时珍《本草纲目》曰:“盐之气味咸腥,血之味亦咸腥。”《素问·宣明五气》亦云:“咸走血,血病无多食咸”,表明“盐之味咸”与血密切相关。《素问·五脏生成》曰:“是故多食咸,则脉凝泣而变色”,

指出多食咸味的食物会使脉道不通,血行不畅。《灵枢·五味》曰:“咸入于胃。其气上走中焦,注于脉,则血气走之。血与咸相得,则凝……血脉者,中焦之道也,故咸入而走血也。”指出血脉为“咸”在人体走向的目的地,也说明血脉为“咸”的循行通道。又肝主藏血,血归于肝。所以盐使血流缓慢主要体现在血脉及肝两方面。

1.1 对血脉的影响 《素问·脉要精微论》云:“夫脉者,血之府也。”脉为血液流通的通路,亦是血液存在的场所。多食盐者血液在脉道中流动缓慢,而小动脉较大动脉更容易留滞血液,叶天士说“络为聚血之所,久病必瘀闭”。细小动脉易积聚血液,血液流动缓慢,久而化为瘀血,不能濡养“血络”,则脉管的弹性变差,脉道的宽度变窄,即现代医学所谓小动脉粥样硬化,外周循环阻力升高,血压随之升高。《素问·营卫生会》云:“营在脉中”,《灵枢·决气》曰:“壅遏

营气,令无所避,是谓脉”,表明营气运行于脉中,脉道通畅无阻是营气运行的基础。营气运行不畅,则濡养脉管之力减弱,脉管久而久之弹性变小,收缩压升高,舒张压降低,脉压增大。《素问·痹论》云:“营者,水谷之精气也。和调于五脏,洒陈于六腑,乃能入于脉也。故循脉上下,贯五脏,络六腑也。”多食盐者可使血液凝滞,阻滞脉道,脉道不通,则营气运行不畅,不能到达脏腑,则五脏不调,六腑失于洒陈。又《素问·调经论》曰:“五脏之道,皆出于经隧,以行血气,血气不和,百病乃变化而生。”所以临床上高血压病可引起全身动脉病变,尤其是心、脑、肾及视网膜的病变。《灵枢·邪客》说:“营气者,泌其津液,注之于脉,化为血。”营气与津液合而注入脉中,既是血液生成的必备条件,又是血量恒定的保证,所以营气是调节血压的保证。《灵枢·卫气》曰:“其浮气之不循经者,为卫气;其精气之行于经者,为营气。阴阳相随,内外相贯,如环之无端”,指出营属阴,卫属阳,阴阳相随,营中有卫,

● 作者单位 1. 福建中医药大学(350122);2. 福建中医药大学附属人民医院(350004)

卫中有营。血液凝滞则脉道不通，营气运行不畅，卫气随之流行不畅。《灵枢·胀论》曰：“营气循脉，卫气逆为脉胀”，指出卫气运行失常可出现脉胀，而脉胀正是高血压病人临床上最常见的脉象。

1.2 对肝的影响 肝主藏血，《素问·五脏生成》曰：“人卧血归于肝”，唐代王冰进一步注释说：“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏。何也？肝主血海故也。”肝具有调节血量的作用，人安静时血压归藏于肝脏中，当人运动时血液又由肝脏输出向外周，满足机体需要。再如《血证论·脏腑病机论》云：“肝属木，木气冲和调达，不致郁遏，则血脉得畅”。肝藏泄正常，则气血通畅，血压处于动态平衡，否则昼夜血压波动。若肝不藏血，则会引起出血。明代章潢在《图书编》说：“肝者，凝血之本”，肝主凝血而防止出血。《丹溪心法·头眩》云：“吐衄漏崩，肝家不能收摄荣气，使诸血失道妄行，此血虚眩运也”，表明肝不凝血则见出血诸证，日久可致血虚眩晕。反之，外周瘀血亦可致肝病。如李东垣首倡“恶血归肝”，在《医学发明》里提到“血者皆为之主，恶血必归于肝”。其对后世影响深远，如明代李梴《医学入门》云：“……恶血必归于肝，流于胁，郁于腹而作胀痛。”清代吴谦《医宗金鉴》载：“……故败血凝滞，从其所属，必归于肝。”又《灵枢·邪气脏腑病形》云：“恶血留内，若有所大怒，气上而不下，积于胁下而伤

肝。”皆指出“恶血”随血液循环道回流肝脏而伤肝。《雷公炮制药性解》曰：“盐入血，肝主藏血，过食食盐日久，走血生热，肝久受藏血之热影响，导致肝经气火上逆。”多食咸则脉凝泣，久之成瘀，瘀血最终归藏于肝，肝失疏泄，肝气郁结，郁而化火，或肝气上逆，袭扰清窍，亦致眩晕头痛。再者肝脏赖于气血濡养，如《素问·五脏生成》说：“肝受血而能视。”又《血证论·男女异同论》云：“瘀血不行，则新血断无生理。”瘀血不去，新血不生，肝失濡养。肝为木脏，体阴而用阳，肝体不得新血濡养，则肝阴不足，肝阳太过，可见阳亢眩晕。

2 盐之味咸者，其气令器津泄

《素问·宣明五气》云：“咸走血”，《素问·宝命全形论》曰：“盐之味咸者，其气令器津泄”，指出“咸”能使血中津液渗出，使脉管内血量增加，血压升高。过食食盐继而使津液溢出脉外，形成痰饮。王节斋说：“津液者血之余，行乎脉外，流通一身，如天之清露，若血浊气浊，则凝聚而为痰。痰乃津液之变，如天之露也。故云痰遍身上下，无处不到。”指出痰饮无处不至，遍及周身。若痰饮趋于下，则为足胫胀，故在高血压病患中可见双下肢浮肿的症状。痰饮随气上逆，蒙蔽清窍，发为头晕目眩。《雷公炮制药性解》曰：“盖以咸走肾，过多则肾不能盛而受伤。”盐之味

咸者入肾，而其气令器津泄，亦反映了盐影响肾的封藏特性。肾为水火之脏，内藏肾阴肾阳，为五脏阴阳之本。《本草新编》云：“食盐有益于肾水……然食多则过助火矣”，指出过食盐则过助相火，相火之于肾水，犹水中之龙火，相火动则水沸腾。赵献可曰：“非水泛为痰，则水沸为痰。”相火妄动亦可导致痰饮生成。痰饮可随气行至血脉，使气机阻滞、血行不畅，即令脉道变窄，血流疾速，血压升高。

3 小结

盐在高血压形成过程中扮演着重要角色，一方面使血液凝滞，即“脉凝泣”，继而使血中的营卫二气运行不畅，脉失濡养，脉压增大。再者血渐浓、渐滞，最终成瘀，瘀血最终归藏于肝，影响肝之疏泄。另一方面，盐“令器津泄”，使津液渗出形成痰饮，甚则影响肾之封藏，相火妄动。故对盐具有敏感性的高血压病患者，中医辨证应围绕血脉、肝、肾、痰、瘀等，治疗上注重补肝肾、化痰瘀、通血脉。

参考文献

- [1] 陈伟伟,高润霖,刘力生,等.《中国心血管病报告2015》概要[J]. 中国循环杂志,2016,31(6):521-528.
- [2] 于冬梅,何宇纳,房红芸,等. 2010-2012年中国成年居民食盐摄入状况[J]. 中华预防医学杂志,2016,50(3):217-220.
- [3] 《中国高血压基层管理指南》修订委员会. 中国高血压基层管理指南(2014年修订版)[J]. 临床荟萃,2015,30(7):725-744.

悦读《中医药通报》 感受中医药文化

欢迎订阅(邮发代号:34-95)