

基于体质调整的原发性 高血压防治思路

□ 张洪钧* (北京中医药大学东直门医院 北京 100700)

关键词 原发性高血压 易患体质 预防 治疗

原发性高血压病因不明。西医研究发现与先天遗传和后天饮食失衡、精神紧张等因素有关,治疗以对症降压为主。中医大多只是根据高血压发生后的症状、体征来辨证论治,也未能达到审因论治、治病求本,即祛除“病根”的目的,所以总体疗效也不理想。找出高血压的发生原因,是从根本上有效预防、治疗的前提。

1 原发性高血压的易患体质

同样的饮食结合、生活节奏,为什么只有特定的人群发病?显然,原发性高血压的发病以患者自身体质异常为基础,这种异常在发病前就已长期存在。体质是对生命的基本构成/结构及其相互作用的概括。我们的研究发现(详见另文,待发表),高血压患者大多平素(自幼)性急易怒且怒则发、有志气且敢作敢当、有才能且喜操心劳神,方圆脸而多颧骨高、肌

肉较发达而棱角分明,多不喜欢喝水或饮水过多,大便秘干或不调,易于局部出汗(如脚汗、头汗)、皮肤多油脂、舌胖大。另外,较多的人易手心热,易足冷,性成熟时间延迟等(另文,待发表)。

按《灵枢·通天》五态人诊断法,原发性高血压的易患人群是“太阳之人”,按《灵枢·阴阳二十五人》五行人诊断法为“木火形人”,即体质阴阳禀赋中阳气过盛,五行禀赋中木气过盛、火气次盛、土气和金水之气偏弱的人,易患高血压。这种禀赋使肝气过盛而脾胃被克制、心火易生而肺肾失治。肝气过盛致阴不制阳则肝阳上亢,脾胃被克制则饮食的消化、转运障碍,导致水湿内生,木火气盛则易生心火,心肝气盛则使水液、精气易于向上输布,故口不渴而大便干、上盛而下弱。水湿夹热,久必生痰,肝木克土,久必气滞血瘀。痰湿热积滞于血管则血管变硬,肝气盛/肝阳上亢则交感神经紧张度高而使血管拘紧,二者长期存在,共同造成了血压的持续升高,这就是原发性高血压的发生机制(与高血压相比,高脂血症患者火气盛于木气,土弱湿困更明显。另文,待发表)。

* 作者简介 张洪钧,男,北京中医药大学中西医结合内科医学博士,清华大学生命科学院博士后(1999-2001)。从事中医体质学、中西医结合、中医与基因组学和现代物理学结合的方法学研究,白血病、肿瘤、杂病的临床研究。

上述发病机制中，肝气盛/肝阳上亢已得到公认，而脾失健运导致的痰湿阻滞则被忽视了。临床上，原发性高血压早期仅低压高者、低压高且降压药难降者，素体湿气都很重（表现见上）——因此，脾湿是其发病机制中不可缺少的一部分。体质性肝心火旺而脾制湿困共同构成了原发高血压病形成的内在基础，要求高血压的治疗、预防必须注意两点：一为肝心脾同调（常规用药本文略），一为调治深度必须深入到体质深层，即必须纠正产生高血压的病理性体质。

2 纠正高血压易患体质的方法

体质贯穿着生命各个层次，尤其以深层次的结构和功能为主。故体质的调整药物和方法，必须能进入人体各层次，尤其能调整人体深层次。常规中药和治病方法作用层次浅，阴阳五行偏性太突出而归经不广泛，故不能广泛进入到体质各层次，不能用于调整体质。食品能补养周身，即能进入人体各层次；食品又有一定偏性，集补养、通气血、驱邪气于一体，久服少碍，所以食疗可望成为调整体质、根治疾病的方法之一。

原发性高血压的食疗方举例：青豆、黑豆、薏仁、莲子、生姜、大枣，各10克。水浸泡4小时后，豆浆机打浆，煮沸后饮用。本方前4味补精气但沉降潜阳，能对治高血压的阳过盛和上亢；后4味健脾利湿活血能对治高血压的脾湿痰瘀。集补与泻一体，入体质深层以调整后天精气 and 五脏盛衰，配合常规中药，可共收标本兼治之效。此方加减法：夜尿多可加山药、芡实，冠心病或大便稀应去薏仁，心火重加绿豆。

气在神的带领下无处不到，故调整体质的另一个有效方法是气功。这里推荐传统气功“六字诀”：六字诀又称六字气诀，通过“嘘(xu)、呵(he)、呼(hu)、咽(xi, 四声)、吹(chui)、嘻(xi, 平声)”六个字的发音（出声或只摆口型不出声，低频，松静匀长，每音发6次后依次发下一音，每天习练1—3次），达到调整人体气化状态、养生祛病的目的，以为陶弘景、孙思邈等历代医家推崇，近代马礼堂先生曾大力推广，并在中央电视台“夕阳红”节目中播出。我们在国家体育总局健身气功管理中心支持下，对六字诀的健身、祛病效果及机制进行了系统研究

（另文，待发表）。研究发现，六字诀的习练能有效调整血压，有的患者习练3个月后已经停药。另外，不同人、不同状态对其中的某个/几个音特别敏感，即，在发某个音的当时，血压即降4~20 mmHg。可以测发每个音6次前后的即刻血压值，找出那个音能即刻降压。在习练时，上述6个音按次序发音完毕后，可再加发这个敏感音6次，自觉血压高时也可单发或先发此音。但要注意，功法习练必须有老师指导。

3 高血压的饮食预防

高血压的发病率逐年上升，与饮酒、饮食失衡直接相关。通过上述发病机制的认识，我们不难分析出酒饮食不节这二者引发高血压的机制：“酒者，水谷之精，熟谷之液也。其气剽悍，其入于胃中则胃胀，气上逆，满于胸中，肝浮胆横”（《灵枢·论勇》）。饮酒使阳气骤盛，肝气上浮，克脾犯肺，随酒入口之生冷油腻，更复损伤脾胃。久之肝阳日亢、脾胃日衰，湿、热、痰、瘀积滞，血压即高。高脂高热量饮食一方面加重内热，一方面加重脾胃负担而生痰湿，故为促成高血压发生的直接因素。所以，饮食清淡是防治高血压的必需手段。其实，从营养学角度讲，五谷杂粮加牛奶、豆类，足够供给各种劳动强度人的各种营养。父辈先人很少食肉而体质并不差，可以证明之。

孕育新生命前，父母的身体状态会成为影响下一代体质的先天因素。孕前肝盛脾湿、痰热壅盛的状态可直接造成下一代的先天禀赋为木火盛而土弱湿盛，即高血压易患体质。受孕后的母亲，过食“高营养”更易造成胎儿先天火盛、湿浊壅盛，易于发生高血压、高血脂、糖尿病等。欲为人父母者，孕前数月应心情舒畅、饮食均衡、起居有常，使身体保持在最佳的平衡状态而非亢奋状态（另一种失衡态）；孕后更宜恬淡安居、节制各种贪欲，尤其不可一味追求“补养”。

有高血压家族史的人多为上述高血压易患体质，欲生育前，更应注意先调整体质。“五谷为养，五果为助，五畜为益（益，增加也），五菜为充。气味合而服之，以补精益气”（《素问·藏气法时论》）的饮食搭配原则可谓至矣，敢不遵之？