

春季高血压要警惕 合理膳食需牢记



专家介绍

刘胜利 副主任医师,北京名老中医,出生于中医世家,毕业于河北中医学院,50余年中医临床诊疗经验。自幼学习中医,早年跟随著名老中医门兆义、杨少伯(第二批国家级名老中医)主任学习临床中医学,后于谢海洲门下进修中医理论,研究中医精粹,副主编《中华临床医学系列丛书:中医脑病学》。

主要从事中医内科、脑病科、心脑血管、呼吸系统以及耳鼻咽喉科临床疑难杂症治疗。



“竹外桃花三两枝,春江水暖鸭先知。”伴随着春回大地,万物复苏,人体阳气顺应自然,向上向外舒发,因此要注意保卫体内的阳气。春季相对气温较低,尤其是昼夜温差大,对患者体内血管收缩有影响,所以高血压患者在春季需要警惕,天气波动大,容易带来的眩晕、头痛等不适问题。

为了有效的控制血压,高血压患者在春季养生方面都需要注意哪些问题?近日,我们采访了副主任医师,北京名老中医刘胜利教授,从食疗和茶疗的角度,听听他50余年中医临床诊疗中总结的经验。

防控高血压 春季宜减酸

“春日宜省酸增甘”最早见于药王孙思邈的《备急千金药方·卷二十六食治方》,

原文是:“春七十三日省酸增甘以养脾气”,意思是说,春季饮食应遵循“减酸增甘”的原则。在日常生活中应该尽量避免进食高盐、高饱和脂肪酸、高能量,以及刺激性强的食物。因此高血压患者的食疗以清淡为主,同时要适当进食具有清热平肝降压的食物和新鲜的蔬果。

一般来说,五脏气血在本脏所主的季节最为旺盛,春季肝之气血旺盛,木旺克

土,肝气过旺就会直接损害属土的脾,此时养生需抑肝补脾。

因此,春季不妨多吃些有护肝健脾功效的食物,比如大枣、蜂蜜、山药、板栗、荷叶、莲子、百合等。

“药食可两用” 推荐3款应季药膳

推荐药膳:板栗补肾降压粥
适用于春季血压高,脾

虚腹污,肾虚头痛,头目眩晕。中医把栗子列为药用上品,认为能补肾活血、益气厚骨。其含有蛋白质,多种维生素胡萝卜素,烟酸以及磷、钙、铁、银等矿物质。尤其对肾虚有良好疗效,故称肾之果。久服可增强体质、祛病延年。

现代医学认为,栗子所含的不饱和脂肪酸,多种维生素以及矿物质有预防和治疗高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病的作用,所以对老年人颇为适宜。

推荐药膳:荷桑化浊降压粥

荷叶是“药食两用”的佳品,研究发现,荷叶中富含的黄酮类物质,对治疗冠心病、高血压等有显著效果;对降低舒张压,防治心律失常有重要作用。

此外,荷叶具有明显的降血脂、抗病毒等功效。桑叶性味甘苦,有疏散风热,清肺润燥,清肝明目之功。荷叶与桑叶相配煮粥对高脂血症、高血压及肥胖症有一定疗效,还能预防春季感冒。

推荐药膳:首乌养颜降压粥

何首乌,适用于春季血压高养血益肝、固肾益精、强筋骨、抗衰老、养颜美容、乌发美发、防脱发。尤其适用于高血压阴虚阳亢者。**什物**

防病治病 以药入茶降血压

中医中提到的食疗不仅仅只是日常饮食中的食物,还包括茶疗。

《神农本草经》记载:“神农尝百草,日遇七十二毒得茶而解。”这是中国对茶疗的最早记载。

茶疗在中医当中运用非常广泛,是以茶作为单方或者配伍其他的中药,组成辅方,用来内服或者外用,起到

养生保健、防病疗疾的一种治疗方法。当然,中医角度来讲,茶和中药一样,是有归经的,是有性味的。茶疗,需因人而异。用茶疗预防高血压,需要咨询专业医师。

东阿双胶膏方研究院设有茶疗馆,“茶疗应问诊,一人饮一方”,遵循中医辨证论治理论,依照病证不同证型,给予“辨证施茶”。



药膳虽好 不能乱吃 食用药膳注意事项

食疗基本上老少皆宜,但严格来讲,根据食物的性味不同应因人而异。普通食品如大米、面粉,具有药食同源功效的食品有生姜、葱、大枣、龙眼肉、枸杞子、桑葚子、酒、醋等。纯粹的中药材只能在治病时食用,身体没有大病的人,最好慎用。

药膳须区分 不同体质食用

食物分寒、凉、温、热四性,要区分自己的体质。中医认为人体脏腑归经,有些食物刚好对人体某些器官产生明显的作用,可以适量多吃点,如生姜、桂皮对脾有好处,可增进食欲;柿子、蜂蜜,可养阴润燥、止咳;芥菜、荸荠能化痰,对肺有好处;枸杞、猪肝可明目;胡桃仁、杏仁、香蕉止咳、通便;山楂、莲子、菠菜助消化。

药膳须根据 不同地域配制

我国地域辽阔,各地气候条件各异,如东南沿海居民易感湿热,适合清淡除湿;西北高原地区气候寒冷干燥,适合温阳散寒、生津润燥。

如果感冒了,在西北地区可以用姜糖苏叶水解表,而在东南地区则适宜选用桑菊薄荷水。



【我爱学中医线上学习班】
扫码入群
免费学习中医知识

“康养东阿”——中医药文化魅力游学新体验



为弘扬中医药传统文化,普及和传播中医药健康养生理念,全国中医药文化宣传教育基地东阿阿胶城联合国内名医大师,发起的中医养生东阿直通车即将发车,4天3夜带您超值体验中医圣城的神奇魅力。

- 魅力一** 游览一生必须要去的中医圣地——古城东阿,感受五千年国医文化气韵,在这里参访、研习、问诊,感受百名国医妙手回春之神奇;
- 魅力二** 从中医药饮食、起居、情志调摄、食疗药膳等生活场景沉浸式体验、学习古代皇室贵族专享的膏方、食疗、茶疗、音疗、理疗、心疗、功疗中医全息七大疗法,用中医的智慧武装自己,将健康牢牢地掌握在自己手中;
- 魅力三** 亲临东阿药王山,给自己和家人祈福祈寿保平安;
- 魅力四** 品味“小国宴”——阿胶宴、全驴宴;
- 魅力五** 豪华大巴接送,入住星级酒店,专属服务人员全程陪同

招募范围:只要您年龄在55岁以上,只要您热爱中医均可报名。

4天3夜中医研学游

费用原价1700元/人,电话报名可享受
“青岛中医药文化推广周”专项活动补贴

电话报名费用仅需 298元/人, 398元/夫妇

招募人数: 50人 发团时间: 报满为止

报名热线

0532-66988695/66988710