

# 療養保健 | 6招教您輕鬆控制高血壓

文 | 林家茹

高血壓是常見的慢性病，血壓過高不僅會造成頭暈、失眠等各種不適症狀，更可能提高腦中風的風險，那麼除了藥物以外，是否有甚麼方法可以幫助改善高血壓的情況呢？

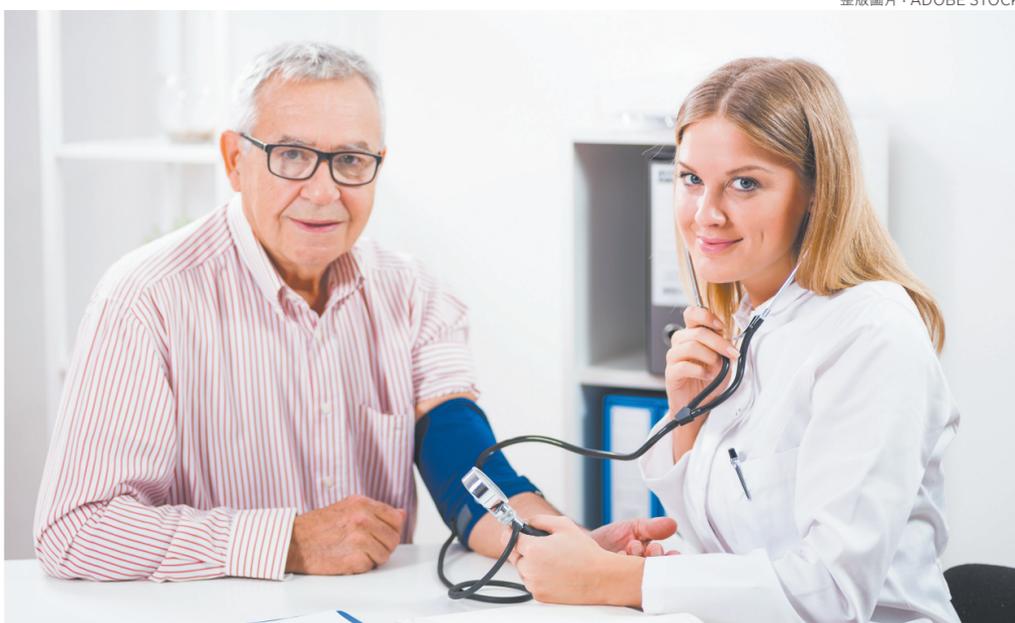
## 日常保健活動3招式

### ① 泡腳按穴道

晚上睡覺前，用溫水洗腳、泡腳，泡腳水最好高過腳踝，泡腳的水溫最好在40°C左右，每次泡腳的時間在20分鐘左右即可。洗、泡過程中，可以揉按腳心湧泉穴和揉搓全腳掌。按摩湧泉穴能夠改善血壓高症狀，穴道位於腳底板前三分之一處中央，按摩時可用大拇指由下往上推按。

### ② 按摩常梳頭

按摩頭部，用兩手指或中指擦抹額部，再用手掌按擦頭部兩側太陽穴部位。按摩頭部可使頭腦清新，脹痛、眩暈減少，頭部輕鬆舒適，血壓隨之下降。另外，可以用手或梳子梳頭，由前額向枕後反覆梳頭，每次5~10分鐘。梳頭時還可以加強百會穴部位，穴道位於頭頂的正中央，



整版圖片：ADOBE STOCK

有促進血液循環、降低血壓、活絡經脈和消除疲勞等效果。

### ③ 上半身也要動起來的健走運動

健走是個很棒的運動，雖然天氣冷熱的變化，會對患者造成一定的風險，但只要留意身體狀況，在堅持健走一段時間後，都能夠有效改善高血壓情況。

健走並非散步，須注意健走的姿勢，才能達到降血壓的效果，據《免吃藥！5分鐘降血壓健康操》作者指出，正確的健走

應該改掉隨著步伐、前後擺動手臂的動作，改將腋下夾緊、手肘彎曲，兩手輕輕握拳於胸前，然後以背脊為中心，一邊左右擺動肩膀、一邊走路，只要感覺自己有隨著步伐扭動腰部，有使用到上半身，這樣就可以了。一天只要花短短5分鐘，就能獲得明顯改善。

## 日常保健習慣3招式

### ① 三低二高健康飲食

正確的飲食除了可以保持理

想體重，也對血壓起了非常關鍵的作用。高血壓患者要堅持減少攝取動物性脂肪、低糖、低鹽，多吃高蛋白和高纖飲食。日常生活中避免抽菸、過量飲酒、喝濃茶或咖啡。

### ② 如廁通暢

人體在排便過程會增加腹部用力，便秘時更為明顯，腹壓可造成血壓急遽升高，在血壓不穩定時，容易造成血管堵塞。而憋尿也會促使血壓升高，而且在解尿後，急速排空膀胱的狀況下，

會造成血壓驟降，容易造成排尿後的失神和血栓的堵塞。

高血壓患者應當注意預防便秘和避免憋尿，日常應多吃高纖維食物，像是蔬菜、水果，同時也別忘了補充水分，養成每天定時如廁的習慣。

另外，氣溫變化大時，容易刺激血壓上升，在冬天更要注意離開溫暖被窩到廁所時的溫差；如在寒冷的嚴冬，可於廁所加裝暖氣或放置電暖爐。

### ③ 平穩的情緒

承受壓力時，為了對抗壓力，交感神經就會調控分泌腎上腺素，使血壓升高。若壓力或緊張無法避免時，要適度放鬆，保持情緒的穩定。每個人可以找出屬於自己消除壓力的方式，如：唱歌、深呼吸、精油按摩或冥想靜坐，都是很好的選擇。

要注意的是，高血壓患者服用藥物劑量是否須調整，應與醫師討論，切莫擅自停藥，否則容易出現血壓反彈現象，會更危險。高血壓本身並不可怕，令人擔憂的是可能帶來的合併症，像是中風或心肌梗塞等。

高齡化的社會來臨，沒有人希望自己是病床上度過晚年，自己的健康要自己顧，若能夠改變生活習慣，便有助於穩定血壓在理想範圍內，同時減少高血壓合併症的發生。

## 保健常識 | 現代健康新理念30貼士 ①

編譯 | 高新宇

當今的人類社會，到處都被一些看不見的威脅所包圍著，這些威脅，包括：轉基因生物、加工食品 and 電磁場等，使人面臨著健康風險。但這些還只是冰山的一角，所以，目前大多數人都在尋求健康指導，以幫助防範這些危險。

由於篇幅的關係，僅簡單總結三十項保持健康的小貼士，給大家一個總體的現代社會如何保持健康的概念，供大家參考。

### 一、嘗試有機蘋果醋和黑孜然油製作沙拉醬

1. 有機蘋果醋和黑孜然籽油

可以作為其他油和醋的替代品，製作出美味的沙拉醬，為整個家庭帶來健康益處。

2. 有機蘋果醋有許多益處，包括：改善並控制血糖、有利於心臟健康、控制體重、緩解鼻竇充血、減輕喉嚨痛、輔助治療消化系統疾病、排毒和免疫支持等。

3. 有機蘋果醋是通過發酵過程製成的，含有豐富的生物活性成分，如醋酸就是使蘋果醋具有強效抗氧化能力、抗菌能力和許多其他有益特性的主要成分。

4. 黑孜然油 (Nigella Sativa) 可能有助於緩解2型糖尿病、減少哮喘症狀、增強記憶力和降低壓力、減輕類風溼性關節炎症狀等。

5. 正如它的舊拉丁名稱「Panacea」(意思是「治癒所有」疾病)，黑孜然油至少有20種不



▲ 有機蘋果醋有很多益處。

同的藥理作用，這有助於解釋它為甚麼對許多不同疾病的治療有幫助。

\* \* \*

這篇文章是由《紐約時報》暢銷書作家 Mercola 博士帶給您的，如需更多有用的文章，可立即訪問 Mercola.com，並獲得免費的、可控制您健康的電子書！

GIVE ME MY FREE E-BOOK



## 遠離過敏 春季養生跟著這樣做

文 | 柯莉文

春天乍暖還寒，令人捉摸不定，這樣的天氣容易讓人出現鼻子癢、流鼻水、打噴嚏等過敏症狀。

中醫認為，春天是人體陽氣剛開始升發的季節，陽氣開始趨向於體表，使皮膚逐漸變得疏鬆、毛孔開始打開，對於外邪的抵抗力也就有所下降，所以此時不適合過早脫去禦寒衣物。中醫古籍《千金要方》主張，春天衣著宜「下厚上薄」，特別是老年人氣血虛弱、小兒臟腑嬌嫩，以及體質較弱的人，都應特別注意保暖，以合乎「虛邪賊風，避之有時」的中醫養生概念。

由於過敏是與過敏原接觸引起，所以在日常生活中做好居家清潔，減少與過敏原接觸，

可降低過敏的發作與嚴重度。

中醫古籍《黃帝內經》提到：「正氣存內，邪不可干。」如果人的正氣充足，外邪就不會入侵，因此首要任務是增強免疫力、遠離過敏原，才能緩解症狀，加強環境適應力。

### 穴位按摩 緩解過敏症狀

對於平時容易過敏和感冒的民眾，可用溫毛巾在合谷穴、曲池穴進行簡易熱敷，可收疏風解表、疏泄病邪之功效。

### 養生茶飲 助提升免疫力

想要預防感冒的人，可沖泡含有荷葉、薄荷、佛手等藥材的春荷茶，可調整消化道機能。要增加免疫力可沖泡防疫茶，主要有黃耆、黨參、防風等藥材，可益氣養血、祛風固表，調節免疫功能，遠離過敏。(轉載自自由時報，有刪節)

## 食療養生 | 天然「聖品」有助改善高血壓

文 | 洪宜晴

全球18%的人口死因與高血壓有關，高血壓是現代社會中常見的疾病，不少人血壓飆高，仍不清楚自己的身體狀況已經亮起紅燈，因此高血壓有著「沉默的殺手」稱號，危害更甚癌症。

預防勝於治療，在血壓飆高前，可以透過戒菸酒、減重、運動、飲食調整，來幫助控制血壓，如有高血壓家族史者，更需要留意是否出現高血壓的相關症狀。

若血壓低於120/80mmHg，

可維持每年至少1次血壓；若有高血壓家族史且體型肥胖者，最好養成定期測量血壓的習慣。

另外，在日常生活中，也可以藉由常見的高血壓症狀來辨別，如：頭痛、頭暈、肩頸僵硬、臉部潮紅、視力模糊等。由於血壓過高會增加心肌梗塞和腦中風的風險，對於腎臟功能也有損害，平常應將血壓的數值控制在理想的範圍內，一般民眾的血壓，建議至少控制在<140/90mmHg。

在罹患高血壓前，可以透過良好的生活習慣與飲食來調整控制血壓。根據《貝爾馬拉健康》(Bel Marra Health)網站報導，生活中的一些食物就是天然的

「降血壓」聖品，增加攝取，有助於降低高血壓。



### ① 西紅柿

西紅柿裡的茄紅素是一種強大的抗氧化劑，有益於心臟健康。茄紅素可中和影響心臟健康的自由基，而且茄紅素有助於降低收縮壓(在血壓數據中最高的數字)。而煮熟的西紅柿擁有更多的茄紅素。

### ② 地瓜

地瓜是有益心臟健康的鉀之

最佳來源之一，地瓜還是維生素C和β-胡蘿蔔素的重要來源，這兩種抗氧化劑可以透過對抗自由基的氧化作用來保護血管。



### ③ 藍莓

花青素抗氧化劑使藍莓呈現深紫色。研究顯示，花青素可擴大和放鬆血管來改善血壓，每天吃一杯藍莓，可降低收縮壓。



### ④ 開心果

所有堅果對心臟都有好處，只要不加過多的鹽或糖。開心果是鉀、葉黃素、維生素E等營養素的重要來源，這些物質都具有強大的抗發炎作用，可以緩解導致高血壓的疾病，每天食用1.5盎司(約24g)，有助於降低血壓。

儘管飲食有助於改善高血壓，但如已罹患高血壓服藥治療者，切莫自行停藥，建議調整服用藥物前，應先徵詢醫師。