



香港防癆會中醫診所暨
香港大學中醫臨床教研中心

從中醫角度了解

高血壓



【鄧肇堅中醫中心】

地址：
香港灣仔皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院社區日間醫療中心 2 樓
電話： 3553 3238

【香港仔中醫中心】

地址：
香港香港仔水塘道 10 號
香港仔賽馬會診所 2 樓
電話： 2580 8158

高血壓的定義

血壓持續或非同日三次以上測定，均大於 **140/90mmHg**，高血壓分為原發性高血壓或繼發性高血壓。

中醫眼中的高血壓

- 中醫學無高血壓病名
- 主要分屬在「頭痛」「眩暈」等疾病範疇，再按辨證論治
- 中醫認為高血壓發病原因與長期的情志失調，飲食不節，勞逸失當或肝腎不足有關
- 主要病機 — 肝陽上亢或陰虛陽浮



常見高血壓體質

以下高血壓中醫常見證型常混合出現:

1. 肝陽上亢型—口苦、頭暈脹痛、目赤面紅、急躁、脈弦數
2. 痰濕內蘊型—頭痛昏蒙、體型肥胖、苔厚膩
3. 氣虛痰濕型—頭暈頭重、胸悶、氣短、怠倦乏力、舌邊有齒印、苔白膩
4. 陰虛陽亢型—耳鳴、手足心熱、頭重腳輕、心煩失眠、脈細
5. 陰陽兩虛型—頭暈眼花、腰痠耳鳴、陽痿遺精、夜尿多，自汗盜汗，形寒肢冷
6. 衝任失調型：更年期婦女出現眩暈、頭痛、時輕時重、急躁、失眠、潮熱、腰痛腿痠

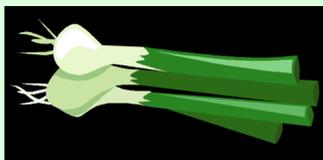
體質治療

1. 中醫師在複雜的症狀之中，結合病人的年齡、身體狀況、性別，乃至發病的原因，進行綜合分析，確定疾病的類型和性質，針對病因，制定治療方案，選擇適合的藥物或針灸穴位。
2. 中醫學的精華在於注重於整體上調節臟腑的功能，使人體陰陽恢復平衡。

預防高血壓方法

宜

- ※ 低鹽飲食
- ※ 多吃蔬果
- ※ 戒煙戒酒
- ※ 適中體重
- ※ 適量運動
- ※ 保持大便暢通
- ※ 早睡早起



忌

- ※ 肥膩食物
- ※ 情緒波動
- ※ 熬夜
- ※ 著涼
- ※ 冷水洗澡



以上資料僅供參考；如症狀持續，
請諮詢註冊中醫師或有關專業人士意見。

鄧肇堅中醫中心

香港仔中醫中心

地址：

香港灣仔
皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院 2 樓

香港香港仔
香港仔水塘道 10 號
香港仔賽馬會診所 2 樓

電話：

3553 3238

2580 8158

服務時間：

星期一至五 上午 9 時至晚上 9 時

上午 9 時至晚上 8 時

星期六 上午 9 時至下午 5 時

上午 9 時至下午 1 時

星期日及公眾假期休息

服務範圍：

中醫門診：普通內科、婦科、糖尿科、老年病科、腫瘤科、皮膚科、呼吸系統科、消化系統科、情志養生科、心臟血管科等

針灸推拿科：偏頭痛、面癱、頸肩腰腿痛、退行性膝關節炎等各種神經肌肉痛症、中風後遺症、痛經、脊椎側彎症、骨質疏鬆症、失眠神經衰弱等

中藥房：提供中草藥及中藥顆粒，並設有代煎藥服務



香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心



【網址】 <http://cmc.antitb.org.hk>

（以上資料及收費如有任何更改，本中醫中心將不會在此另行通知）