

高血压中医健康管理技术规范

(试行)

第一部分 服务要求

一、开展高血压中医健康管理的乡镇卫生院、社区卫生服务中心应当具备高血压中医健康管理所需的基本设备和条件。

二、从事高血压中医健康管理工作的人员应为接受过高血压中医保健知识与技术培训的中医类别医师或临床类别医师。

三、按照社区有关高血压管理规范对患者进行健康管理。在高血压慢病管理的基础上联合中医保健治疗，每年中医健康管理不少于 1 次，有中医内容的随访不少于 1 次。

四、要加强宣传，告知服务内容，提高服务质量，使更多的高血压患者愿意接受服务。

五、每次服务后及时记录相关信息，纳入居民健康档案。

第二部分 高血压中医健康管理程序

根据各试点地区实际情况，各地区可结合高血压病患者健康管理的时间要求，每年至少 1 次中医健康指导和 1 次有中医内容的随访，主要内容为：

一、运用中医四诊合参方法对高血压患者进行证候辨识；

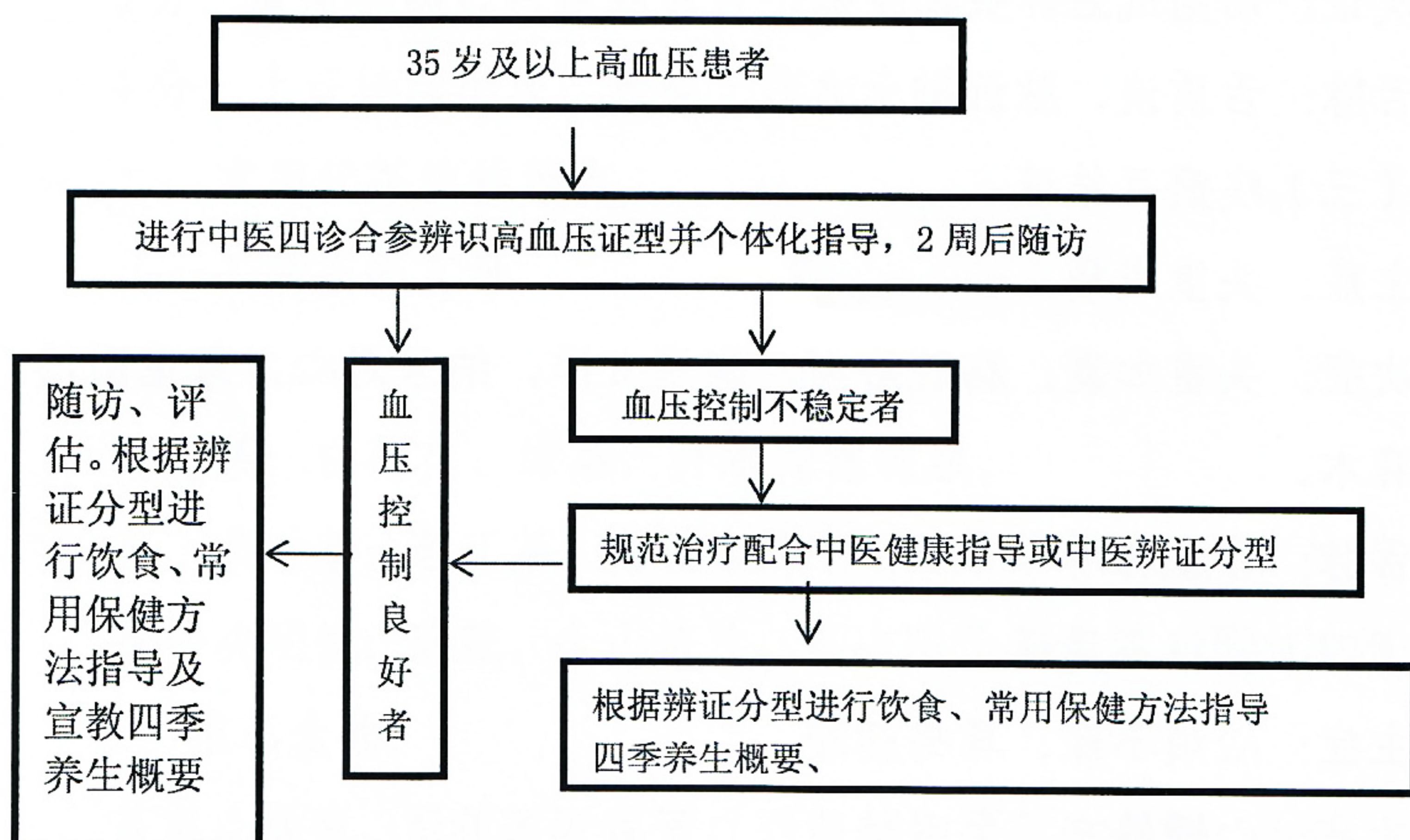
二、对高血压患者进行饮食调养、起居活动等指导，传授四季养生、穴位按摩、足浴等适宜居民自行操作的中医技术；

三、对不同证型的高血压患者有针对性地提供中医干预方案或给

予转诊建议；

四、记录在居民健康档案中。

高血压患者中医健康管理服务流程



第三部分 高血压日常中医保健方法

对高血压病人，食疗、导引及养生功法有助于血压的控制，配合中药内服，能使部分患者血压恢复正常，对顽固性高血压及合并有较多症状的患者，中医药方法可起到减轻症状，协助降压，减少减缓靶器官损伤的作用，从而起到未病先防、已病防变的作用。

一、高血压常见辨证分型

(一) 阴虚阳亢证

主症：头部胀痛、烦躁易怒、腰膝痠软。

次症：面红目赤，胁痛口苦，便秘溲黄，五心烦热，口干口渴，失眠梦遗。

舌脉：舌红少苔，脉细数或弦细

（二）气血两虚证

主症：头晕时作、少气乏力。

次证：动则气短，头部空痛，自汗或盗汗、心悸失眠

舌脉：舌质淡，脉沉细无力

（三）痰瘀互结证

主症：头重或痛。

次症：头重如裹，胸脘痞闷，胸痛心悸，纳呆恶心，身重困倦，手足麻木。

舌脉：苔腻脉滑

（四）肾精不足证

主症：心烦不寐、耳鸣腰酸。

次症：心悸健忘、失眠梦遗、口干口渴等症。

舌脉：舌淡暗，脉细大无力

（五）肾阳亏虚证

主症：背寒恶风，腰膝酸软。

次症：头痛遇冷加重，手足发冷，夜尿频数。

舌脉：舌淡，脉沉细

（六）冲任失调证

主症：妇女月经来潮或更年期前后出现头痛、头晕。次证：心烦、失眠、胁痛。

舌脉：舌淡暗，脉弦细

以上凡具备一项主症和两项次症症状，即可诊断该证候成立，采取相应治疗。

证候计分及疗效评价方法：

中医证候计分定量标准 0分：无证候；

1分：上证较轻，偶尔出现，不影响工作和生活；

2分：上证时轻时重，间断出现，不影响工作和生活；

3分：上证明显，经常出现，不影响工作和生活；

4分：上证持续出现，影响工作和生活。

二、常用代茶饮推荐方

（一）阴虚阳亢证

1. 茶饮：

菊花茶：白菊花、绿茶，开水冲泡饮服。

苦丁桑叶茶：苦丁茶、菊花、桑叶、钩藤各适量，开水冲泡饮服。

菊楂决明饮：菊花，生山楂片，草决明子各适量。开水冲泡饮服。

2. 推荐食物：

芹菜、绿豆、绿豆芽、莴苣、西红柿、菊花、海蜇、山楂、荠菜、西瓜、茭白、茄子、柿子、胡萝卜、香蕉、黄瓜、苦瓜、紫菜、芦笋。

3. 推荐食疗方：

葛根粥：葛根、粳米、花生米，加适量水，用武火烧沸后，转用文火煮1小时，分次食用。

菊花粥：菊花摘去蒂，上笼蒸后，取出晒干或阴干，然后磨成细末，备用。粳米淘净放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至半成熟，再加菊花细末，继续用文火煮至米烂成粥。每日两次，晚餐食用。

（一）气血两虚证

1. 茶饮：

龙眼红枣茶：龙眼肉，红枣，白糖适量，开水冲泡饮服。

党参红枣茶：党参，红枣，茶叶各适量。开水冲泡饮服。亦可将

党参、红枣、茶叶加水煎沸 3 分钟后饮用。

2. 推荐食物:

大枣、银耳、芝麻、桑椹。

3. 推荐食疗方:

当归炖猪蹄: 将猪蹄洗净切成大块, 在开水中煮两分钟, 去其腥味, 捞出。然后再在锅内加水烧开放入猪蹄, 加入当归及调料适量, 用旺火烧开, 改用文火煮至猪蹄熟烂。

归芪蒸鸡: 炙黄芪, 当归, 嫩母鸡 1 只。将黄芪、当归装入纱布袋, 口扎紧。将鸡放入沸水锅内氽透, 捞出, 用凉水冲洗干净。将药袋装入鸡腹, 置于蒸盆内, 加入葱、姜、盐、黄酒、陈皮、胡椒粉及适量清水, 上笼隔水蒸约 1 小时, 食时弃去药袋, 调味即成, 佐餐食用。

(三) 痰瘀互结证

1. 茶饮:

降脂益寿茶: 荷叶、山楂、丹参、菊花、绿茶各适量, 开水冲泡饮服。

陈山乌龙茶: 陈皮、山楂、乌龙茶各适量, 开水冲泡饮服。

2. 推荐食物:

白萝卜、紫菜、白薯、玉米、花生、洋葱、木耳、山楂、海带、海蜇、大蒜、冬瓜。

3. 推荐食疗方:

马兰头伴海带: 马兰头洗净, 用沸水烫至色泽泛青, 取出后沥水, 切成丝备用。海带用温水浸泡 12 小时洗净, 用沸水烫 10 分钟, 取出切成丝, 与马兰头同伴, 加盐、味精、糖、麻油拌和均匀, 佐餐用。

绿豆海带粥: 绿豆、海带、大米适量。将海带切碎与其它 2 味同煮成粥, 可当晚餐食用。

（四）肾精不足证

1. 茶饮：

杞菊茶：枸杞子、白（杭）菊花、绿茶各适量，开水冲泡饮服。

黑芝麻茶：黑芝麻、绿茶各适量，开水冲泡饮服。

2. 推荐食物：

银耳、枸杞子、黑枣、核桃仁、海参、淡菜、芝麻。

3. 推荐食疗方：

桑椹粥：桑椹、粳米各适量，煮成粥，可早晚2次分服。

首乌豆枣香粥：何首乌、加水煎浓汁，去渣后加粳米、黑豆，黑芝麻，大枣3—5枚、冰糖适量，同煮为粥，服用不拘时。

（五）肾阳亏虚证

1. 茶饮：

杜仲茶：杜仲、绿茶各适量。用开水冲泡，加盖5分钟后饮用。

胡桃蜜茶：胡桃仁、茶、蜂蜜各适量。将胡桃仁捣碎，与茶、蜂蜜共放入茶杯中，开水冲泡代茶饮。

2. 推荐食物：

韭菜、芝麻、胡桃仁、龙眼肉、羊肉、狗肉、鹿肉。

3. 推荐食疗方：

复元汤：淮山药、核桃仁、瘦羊肉、羊脊骨、粳米、葱白各适量，先羊脊骨半小时，加羊肉煮开，撇去浮沫，再加生姜、花椒、料酒、胡椒、八角、食盐即可。

杜仲羊肾汤：杜仲，五味子，羊肾，姜、葱、盐、料酒适量。杜仲、五味子洗净包好，加水煮约1小时后加入羊肾片（已去筋膜），加姜等调料再煮30分钟，去药包调味即成。

（六）冲任失调证

1. 茶饮:

归杞梅花茶: 当归、枸杞子、白梅花各适量, 开水冲泡代茶饮。

以上所有的代茶饮及食疗方仅为推荐服用, 中医为辨证施治, 强调个体化, 因此社区医师在为患者做推荐时切勿盲目, 以免对患者造成不必要的损害。

三、常用中医针灸保健疗法

(一) 耳穴疗法

1. 材料: 一般常选用生王不留行。

2. 选穴: 降压沟、降压点、肝、皮质下、高血压点等。

3. 操作方法: 将王不留行置于相应耳穴处, 用胶布固定, 每穴用拇、食指对捏, 以中等力量和速度按压 30—40 次, 达到使耳廓轻度发热、发痛。

疗程: 两耳穴交替贴压, 3—5 天一换, 14 天 1 个疗程。

(二) 体穴按压:

1. 原理: 对于高血压病患者可辨证施穴, 穴位按压可起到以指代针、激发经络、疏通气血的效果。

2. 选穴:

阴虚阳亢证者可选用太冲、太溪、三阴交、风池、内关;

气血两虚证者, 可选用气海、血海、中脘、太阳、合谷、足临泣等。

痰瘀互结证, 可按压中脘、丰隆、足三里、头维、血海、公孙;

肾精亏虚者, 可选用肾俞、命门、志室、气海、关元、足三里、三阴交。

肾阳亏虚证者, 可选用关元、百会、足三里、三阴交、神阙、大椎;

冲任失调者, 可选用关元、中极、归来、三阴交、蠡沟、中都。

3. 方法: 用指尖或指节按压所选的穴位, 每次按压 5—10 分钟,

以有酸胀感觉为宜，14天1个疗程。

四、推荐中医足浴疗法

(一) 基本原理及要求

1. 原理：泡脚水选用温热（热水），通过温热刺激使腿及全身毛细血管扩张，周围血液分布增多，循环阻力减少，全身血压也随之下降。可以减轻高血压的症状。

2. 材料：足浴盆或桶尽量选用木质的为好，桶高应不小于40cm，泡脚水选用温热（热水），水温为40℃。

3. 足浴时间：泡脚可每天2次进行，下午与晚间各1次，每次30—40分钟。

4. 方法：双足浸泡，尽量让水没过足踝（有足浴桶者可至膝以下），水温保持在40℃。

(二) 中药配方：

阴虚阳亢证者可选用磁石降压方：磁石、石决明、当归、桑枝、枳壳、乌药、蔓荆子、白蒺藜、白芍、炒杜仲、牛膝各6克，独活18克。将诸药水煎取汁，放入浴盆中，待温时足浴，每日1次，每次10—30分钟，每剂药可用2—3次。

痰瘀互阻证，可法夏三皮汤：法半夏、陈皮、大腹皮、茯苓皮各30克。水煎取汁，待温时足浴，每次15—30分钟，每日2次，每日1剂，连续3—5天。

肾精亏虚者，可选用杜仲木瓜汤：杜仲、桑寄生、木瓜各30克。水煎取汁，放入浴盆中，用毛巾蘸药液热熨腰痛部位，待温时足浴，每日2次，每次10—30分钟，每日1剂，连续3—5天。

肾阳亏虚证者，可选用杜仲木瓜汤：杜仲、桑寄生、木瓜各30克。水煎取汁，放入浴盆中，用毛巾蘸药液热熨腰痛部位，待温时足

浴，每日 2 次，每次 10—30 分钟，每日 1 剂，连续 3—5 天。

冲任失调者，可选用三藤汤：香瓜藤、黄瓜藤、西瓜藤各 30 克。水煎取汁，候温足浴，每日 2 次，每次 10—15 分钟，每日 1 剂，连续 7—10 天。

附：高血压足浴通用方——邓铁涛教授“浴足方”

怀牛膝、川芎各 15 克，天麻、钩藤（后下）、夏枯草、吴茱萸、肉桂各 10 克。上方加水 2000ml 煎煮，水沸后 10 分钟，取汁趁温热浴足 30 分钟，上、下午各 1 次，2-3 周为 1 疗程。

五、季节更替养生

中医理论中有“天人合一”，即人与自然的统一性，季节更替时天气变化无常，如夏秋交替，冷热更迭，患者容易因气候突变而加重病情，出现头痛、头晕、耳鸣、目眩、心悸等症状。中医重在治未病，如能在气候多变的季节根据患者的个体特点在情志、饮食及运动方面加以调节，则可能起到比服用药物更好的效果。

（一）情志调摄

人顺应四季变化规律，遵循四季养生法则，调摄情志，精神乐观、心境清静。孙思邈在《千金方·养性》中告诫人们“莫忧愁、莫大怒、莫悲恐、莫大惧……莫大笑、勿汲汲于所欲，勿惛惛怀忿恨……若能勿犯者，则得长生也。”诗词歌赋、琴棋书画、花鸟虫鱼，均可益人心智、怡神养性，有助于高血压病的调治。

（二）平衡饮食

高血压患者在季节变换中要少吃酸性食品，多吃能补益脾胃的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、水果、干果等；多吃韭菜、菠菜、芥菜和葱等新鲜蔬菜，能有效降低胆固醇，减少胆固醇在血管壁上的沉积，利于血压的调控；多吃甘温食物，如大枣、花生、玉米、豆浆等。

（三）运动调治

高血压患者在季节变换中应当遵循“动中有静、静中有动、动静结合、以静为主”的原则。坚持户外锻炼，以户外散步、慢跑、太极拳、气功锻炼等节律慢、运动量小、竞争不激烈，且不需要过度低头弯腰的项目为宜，并以自己活动后不觉疲倦为度。

（四）顺应季节

在季节变化中，通过顺应四时变化，调整阴阳，使人与自然相和谐，从而达到阴平阳秘，养生保健之功效，使高血压患者在四季更替的过程中泰然自处，血压平稳少波动。春季肝气当令，万物生发，血压易偏高，应多做户外活动，注意戒怒；夏季炎热，暑湿为邪，注意饮食勿过油腻及生冷，勿使大汗伤津；秋季干燥，阴虚之人当注意勿使津伤阴亏；冬季寒冷，肾阳不足之人当注重保护阳气，宜足浴。