

基于张学文教授肝热痰瘀思想 探讨高血压病饮食调护*

周海哲, 辛 宝, 钱文文, 任晓梅
陕西中医药大学, 陕西 咸阳 712083

[摘 要] 根据张学文教授基于肝热痰瘀思想论治高血压病的学术观点, 从高血压病的中医病因、病机入手, 以“清化通络解瘀滞”的膳食干预原则和“调气血阴阳”的辨证施膳方法为主, 对高血压病患者的饮食调护进行系统论述, 以积极调整患者身体偏性, 调整血压状态。

[关键词] 高血压病; 肝热痰瘀思想; 饮食调护; 中医食疗; 张学文

[中图分类号] R256.21 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2096-9600(2025)09-0034-03

Dietary Care of Hypertension Based on Professor Zhang Xuewen's Thought on Liver Heat, Phlegm and Stasis

ZHOU Haizhe, XIN Bao, QIAN Wenwen, REN Xiaomei
Shaanxi University of Chinese Medicine, Xianyang 712083, China

Abstract In light of professor Zhang Xuewen's academic idea of treating hypertension based on liver-heat, phlegm and stasis, dietary care for the patients with hypertension was systematically stated with "purification, unobstructing the collaterals and removing blood stasis" as the principles of dietary intervention and syndrome differentiation and diet of "regulating Qi, blood, Yin and Yang", based on the causes and pathogenesis of hypertension, so as to actively adjust the patients' body and regulate blood pressure.

Keywords hypertension; thought of liver heat, phlegm and stasis; dietary care; TCM dietotherapy; Zhang Xuewen

高血压是我国最常见的慢性病,亦是心脑血管疾病的最重要危险因素。目前我国约有2.45亿高血压患者,血压正常高值人数为4.35亿^[1]。高血压及其相关心脑血管疾病负担日益加重,已成为我国重大的公共卫生问题。高血压为多因素疾病,目前普遍认为,包括饮食习惯的生活方式与血压控制效果密切相关;改善饮食方式是调节血压的重要辅助手段,在肥胖性高血压的调控中尤为关键。高血压属中医学“眩晕”“头痛”“脉胀”等范畴,有研究^[2]认为高血压的主要证型有肝肾阴虚证、肝阳上亢证、气虚血瘀证、肾气亏虚证、痰湿中阻证、痰瘀互结证、阴虚阳亢证7大类,而痰湿中阻证和痰瘀互结证占54.24%,进一步印证了“痰”和“瘀”是高血压的关键病理因素。首届国医大师张学文教授,从事中医临床工作70余年,在中医急症、温病、脑病等诸多领域均有颇高造诣。张学文教授认为高血压患者常存在明显的肝热痰瘀病机,如急躁易怒、焦虑、口干口苦、大便不畅、唇舌紫暗而舌下脉络迂曲,现代医学检查除血压升高外,尚可见交感神经兴奋性增高、血脂异常、脂肪肝、血液黏稠度高、血管斑块等。目前多数患者更

青睐药物这一治疗手段,治疗方法相对单一。现代护理虽已开始关注并强调饮食护理的作用,但更强调食物营养成分及含量,而忽视了食物本身的性味特点及其对病证的影响。因此,根据中医学理论结合名老中医张学文教授诊疗高血压病的思想经验,在临证中除辨证用药外,尚依据患者自身病证特点及药食材料的性味归经与功效,针对性推荐常用药膳方及饮食注意事项,进行必要的健康饮食宣教。现将高血压患者的常见饮食调护思路及方法论述如下:

1 述病因,强调多因致病重饮食

众所周知,高血压这一疾病发病原因目前尚不明确,但与多种危险因素有密切关系,其中包括遗传因素及超重、高盐、饮酒、吸烟等不良生活习惯。中国心血管病报告指出^[3],不合理膳食、缺乏身体活动、吸烟、过量饮酒等,是以高血压为代表的血管代谢疾病急剧上升的主要危险因素^[4]。另有多项研究显示,饮酒、高钠、高糖、高脂饮食、吸烟史及摄入蔬菜和水果不足与高血压及高血压高危人群密切相关。可以看出,其中不合理膳食在高血压的发生和发展中极为重要。现代医学认

为摄入过多的钠盐、饱和脂肪酸、低钾饮食、大量饮酒均可使血压升高,吸烟加速动脉粥样硬化的过程,亦为高血压的危险因素^[5]。

中医学认为,现代人们长期饮食不当,饮食过量、饮食过盛、饮食偏嗜、饮食厚味、饮食无律等而体力活动明显减少,加重脾胃运化负担,久则脾胃受损;亦有素体脾虚之人,运化力弱,但摄食量多,脾胃运化无力,故而痰湿内生;长期饮酒或嗜食辛辣,酿生湿热;或夜间进食较多,宿食停滞郁而化为痰热;或贪食含糖之品,主湿生痰;此外,人们生活节奏加快、思想压力大等原因,导致肝郁化火,痰火相结。临床检查常表现为高脂血症、高尿酸血症、动脉斑块等,体质量增加或体脂分布异常。总之,现代人们物质生活水平提升,但常出现因饮食不节而造成的脾胃运化失常,痰湿热内生现象。

2 探病机,突出热痰瘀阻贯始末

目前,原发性高血压的发病机理尚不完全清楚,但大量研究证实其发病机制与交感神经系统功能亢进、肾脏潴留过多钠盐、肾素-血管紧张素-醛固酮系统激活、胰岛素抵抗等密切相关。近年来的研究进一步显示,高血压患者出现血管内皮细胞损伤、血管痉挛、动脉粥样硬化、血液流变学改变等病理表现与血管炎症、免疫功能紊乱、脂质代谢异常等机制密不可分,最终造成血管重塑和靶器官损伤。现代中医将高血压归于“眩晕”“头痛”“风眩”“脉胀”等范畴,并认为先天禀赋不足、饮食不节、情志失调、久病劳倦等是其致病因素,病机多被概括为“风(肝风)、火(肝火、肝阳)、痰(痰湿)、瘀(血瘀)、虚(肝肾阴虚、脾肾两虚)、气(气逆、气滞)”等^[5]虚实夹杂的复杂病机,病情进展,则可引起心、脑、肾等重要脏器损伤导致并发症。有研究^[6]发现高血压患者中,痰湿壅盛证占比最高,达39.89%,其次为肝火亢盛证,为28.37%,此外尚有阴阳两虚证和阴虚阳亢证,分别为22.47%和9.27%。研究还显示素食强度是肝火亢盛证、痰湿壅盛证及阴虚阳亢证的相关因素,建议通过调整素食比例降低高血压的发生率。

国医大师张学文教授认为,现代社会人们饮食过量、过盛、过味及饮食无规律和摄食相对较晚均可导致脾胃蕴生湿热,加之生活节奏快、压力大且欲望多、起居不节、劳逸失调等不良生活状态易促使机体肝气郁结,甚则郁久化火;肝肾阴液耗伤,肝阳偏亢;虚火内炽,煎灼津液化为凝痰,痰热郁阻脉络久而导致血脉瘀滞,热痰瘀交错,气机滞张于脉管,脉管绷紧僵硬,脉内血液黏稠流缓,影响血液循行而血压渐升,最终表现为血压增高。

张学文教授认为,此热痰瘀胶结之势不解,必然会进一步耗气伤阴,甚至出现气血阴阳俱亏而痰瘀毒互结的疑难杂症、重症。因此,高血压患者多有肝热亢盛、痰瘀交阻状态,且发病之初,热像突出,病程进展,痰热瘀逐渐加重,久则兼有气阴亏虚、阴阳两虚、气血不足等虚证病机,痰热瘀交结于脉络,导致心、脑、肾等重要脏器气血供应不足。这一病理表现可贯穿于高血压病程始终。因而强调,高血压及高血压高危人群必须注意饮食和情绪调节,避免进一步加重其壅滞状态。现代学者们也明确指出饮食适宜应是每个人都知道的养生存身道理,而非单纯只是医生知道的治疗方法^[7]。

3 论调治,注重清化通络解瘀滞

高血压有阴阳失调、气血失和、寒热错乱等不同病机,因此医家针对不同辨证结果,或平肝潜阳,或清热化痰,或化瘀通络,或滋补肝肾^[8]。近年来数据挖掘资料显示^[9],天麻、钩藤等平肝息风药,黄芩、栀子等清热药,丹参、川芎等活血化瘀药,泽泻、茯苓等利水渗湿药,当归、杜仲等补虚药是目前治疗高血压最常使用的中药。说明高血压这一慢性疾病病机仍以热痰瘀虚为主,清化或兼补为主要治疗方法。张学文教授认为,肝热痰瘀是高血压患者最突出和常见的病机表现,因此清肝化痰,涤痰通络是其主要治法,拟定的变通天麻钩藤汤和脑清通汤临床应用效果突出。张学文教授强调,保持气血调畅,血脉通利的治则应贯穿于高血压患者的整个日常生活中,尤其在其日常膳食中更应坚持这一原则,嘱患者少食羊肉、狗肉、醪糟、香菜、香椿、韭菜、白酒等辛热之品,脾虚者也应适量控制生冷,如寒性水果、蔬菜和冷饮奶茶等。

4 稳血压,辨证施膳调气血阴阳

现代医学已经明确强调了合理膳食的重要性,如在健康中国十五项专项行动中,将实施合理膳食行动、全民健身行动、控烟行动等促进健康生活方式的举措放在显著位置。然而既往的健康宣教更注重对食物热量的限制和规定,并未依据高血压患者当前的身体状态,对摄入食物的性、味、量及进食方式进行具体化、个性化指导,故难以取得满意效果。而高血压患者病因病机繁杂,阳亢、痰浊、瘀血、湿热、气郁、阴虚、气虚中等单纯病机或复合病机均可呈现。因此,中医膳食疗法也应因人而异、因人制宜,以期切中病机,疗疾养身。

现根据中医辨证论治及张学文教授诊疗高血压病的学术观点,归纳高血压药膳如下:

1)肝阳上亢者,可见急躁易怒、目赤、头晕或两侧胀痛、口干口苦、大便干、小便黄,建议多食天

麻、菊花、苦瓜、芹菜、天麻、夏枯草、决明子、莲子、苦丁茶、番茄、绿茶、藕等具有清肝功效者,避免食用羊肉、狗肉、香菜、香椿芽等温热辛香之品。药膳如天麻鱼头、天麻鱼片、菊花绿茶饮、芹菜肉丝等。

2)痰浊内阻者,可见头懵或沉重、身体困重、腹大、苔厚、大便不爽者,建议多食薏米、陈皮、橘红、黑木耳、海带、车前子、玉米须、山药、丝瓜络、草果、砂仁等具有化痰利湿功效者,避免过多食用各种甜品,严格控制食盐摄入。药膳如薏苡仁粥、赤小豆鲤鱼汤、茯苓粥、荷叶减肥茶等。

3)瘀血内停者,多患病日久或唇舌紫暗,舌下血管迂曲,头痛夜间明显,建议多食山楂、黑木耳、西红柿、洋葱、丝瓜络、当归,适量桃仁、姜黄、三七、白酒等具有活血化瘀功效者,单纯瘀血者避免过食补品。药膳如山楂绿豆粥、葛根薏仁粥^[10]。

4)湿热壅阻者,可见口苦口黏、身体困重、舌苔黄而厚,大便不利,建议多食薏米、车前子、玉米须、红豆、绿豆、陈皮、黑木耳、海带、马齿苋、白萝卜、冬瓜子、紫菜、海蜇等具有清热化痰功效者。药膳如冬瓜粥、车前叶粥、栀子仁粥、金钱草饮、玉米须蚌肉汤等。

5)气郁者,可见胸胁胀满,急躁易怒或易生闷气或长期思想压力大,头胀或头胀痛,大便不利而失气较多,建议多食玫瑰花、月季花、佛手、炒麦芽、香橼等具有行气解郁功效者,避免食用花苞菜、豆制品、薯类等产气之品。药膳如二花茶。

6)肝肾阴虚者,可见腰酸腿痛、耳鸣、记忆力减退、夜间手脚心热、舌红,建议多食枸杞、银耳、山药、沙参、百合、黄精、木耳、甲鱼、女贞子等滋阴补肾功效者,避免食用辣椒、花椒、小茴香、羊肉、狗肉等辛热伤阴之品。药膳如杜仲腰花汤、野菊猪肝汤、枸杞红枣汤^[11]等。

7)气虚者,可见乏困、怕冷、多汗、纳食不佳或消化不良,大便不成形或先干后溏或排便无力,建议多食黄芪、山药、大枣、茯苓、灵芝、扁豆、鸡内金、砂仁、粳米、小米、黄米、胡萝卜、香菇、鸡肉等具有益气功效者,偏阳虚者食用适量羊肉、干姜、桂皮、茴香等,偏阴虚者食用西洋参、麦冬等。药膳如豌豆黄芪粥等^[11]。

此外,遵循适量节制饮食、三餐进食有别、饮食搭配无偏嗜、食宜清淡味不厚以及健康的饮食卫生习惯,能长期有效促进血压调节。

综上所述,高血压是最常见的慢性病,生活方式改变是其发生和发展的最主要病因^[12-13],且“药补不如食补”理念深入人心。因此,强调膳食养

是目前高血压调护最重要的方式^[14]。针对张学文教授提出的高血压患者多伴有肝经郁热而血脉瘀滞之势,可在辨证基础上加用生山楂、神曲、炒麦芽、芹菜、丝瓜络、木耳、玫瑰花、月季花、玉米须等品以化痰活血,通畅脉络。此外,尚应结合中医体质辨识观点依据不同体质种类选择相应药膳。总之,高血压饮食调护除采取低钠、低脂、清淡、粗纤维、优质蛋白及新鲜水果蔬菜原则外,如果能结合个体辨证结果,选择相应性味特点的食物摄入,将对调节血压及维持身体机能具有重要意义。

参考文献

- [1] 中国心血管健康与疾病报告编写组,胡盛寿. 中国心血管健康与疾病报告2020概要[J]. 中国循环杂志,2021,36(6):521-545.
- [2] 张东鑫. 高血压住院患者中医证型的分布及影响因素的研究[D]. 兰州:甘肃中医药大学,2023.
- [3] 国家心血管病中心. 中国心血管病报告2017[M]. 北京:中国大百科全书出版社,2018:1-6.
- [4] 邓奇娟,梁京娣,徐得利. 高血压高危人群的生活方式和饮食习惯调查分析[J]. 基层医学论坛,2021,25(20):2930-2931.
- [5] 张良登,姜敏,尹香花. 高血压患者粪便菌群变化及中医病体证状态分析[J]. 西部中医药,2021,34(1):66-70.
- [6] 戴国华,刘小翠,孙经兴,等. 356例高血压住院患者素食与中医证候特征调查分析[J]. 天津中医药,2017,34(6):370-372.
- [7] 辛宝,胡晗,钱文文,等. 基于传统食养构建中医食疗研究与应用新体系[J]. 西部中医药,2021,34(1):83-86.
- [8] 刘敏科,金华,韩艳萍,等. 高血压的治疗进展[J]. 西部中医药,2019,32(10):144-146.
- [9] 程斌,李丹,何玲. 第五届中国中医药信息大会——大数据标准化与智慧中医药论文集[C]. 成都:中国中医药信息学会,2018.
- [10] 常红军. 高血压病的药膳食疗[J]. 东方食疗与保健,2011(4):15-17.
- [11] 谭兴贵. 高血压病药膳食疗「续四」[J]. 东方食疗与保健,2012(7):33-37.
- [12] 叶婷婷,邵英,余彬,蔡长伟,等. 老年人不健康生活方式与高血压、糖尿病和血脂异常的关联研究[J]. 中华流行病学杂志,2024,45(3):385-392.
- [13] 易小红,袁林林,李立群,等. 基于AISAS模式的“互联网+”管理对中青年高血压患者健康促进生活方式的作用[J]. 中华健康管理学杂志,2024,18(8):593-600.
- [14] 辛宝,胡雯,钱文文,等. 传统食养对适老食品发展的启示[J]. 西部中医药,2021,34(7):82-84.

收稿日期:2024-09-20

*基金项目:陕西省科技厅科技攻关项目(2019SF-293);陕西中医药大学慢病食疗营养与养生创新团队项目(2019-py01);咸阳市科技局(2019k02-88)。

作者简介:周海哲(1975—),女,博士学位,教授。研究方向:高血压的中医药治疗和调护。Email:zhz9876@126.com。