



高血压的中医治疗方法

▲成都市新都区中医医院 廖雪梅

高血压是指人体的循环动脉血压数值呈现出高于正常数值的情况，并伴有脑部、心脏、肾脏等主要器官出现功能性损害或器质性病变的临床综合症状。

高血压又被叫做血压升高，这里所说的动脉血压即是指人体舒张压≥90毫米汞柱，收缩压≥140毫米汞柱。

目前大部分高血压患者都通过长期服用西药来缓解临床症状，但由于需要长期用药，一些人认为西药中存在不同程度的毒副作用，所以一些患者选择用中医方法来进行治疗。

中医认为，高血压主要是由于脾肾虚弱、肝肾亏虚所导致的痰湿阻滞、脉络运行不畅。中医主要从以下几方面进行治疗：

首先是饮食不节制所致。正确的做法是杜绝食用肥甘厚味的食物。肥就是指较为油腻的食物，必然肥肉、奶油等；甘就是指含糖量较高的食物，比如蛋糕、碳酸饮料、糖分较高

的水果等。中医学认为经常使用肥腻甘美的食物，肥腻会让人产生内热，甘者会让腹胀满，不利于消化，容易形成动脉硬化，导致血压升高。高血压患者还要少饮酒，少吃盐。

其次，高血压是由于过度操劳或安逸导致。中医认为，操劳过度，容易让人元气受损，伤阴，特别是老年人，更是要避免过度劳神，阴虚就会造成肝阳上亢；过于安逸也不行，中医认为，久坐伤肉，久卧伤气，长时间坐着不运动，气血循环就越来越不顺畅，就会造成脾胃功能出现异常，痰湿内生。同时，大喜、大悲、紧张、焦虑等情绪波动，爱吃咸的食物、不爱运动，都是引发高血压的原因。

很多中医方法不用吃药打针，也可以对高血压等慢性病有着一定的治疗效果。中医方法简单易学，可作为治疗过程中的有效补充，并且中医治疗方法基本没有毒副作用，长期使用不会产生依赖性。

自我按摩 中医认为人体经络连接着机

体上下内外的脏腑肢节，经络通畅才能够保证全身气血运行，并对体内各器官组织起到调节作用，通过全身经络的连接运行，让机体成为一个有机的整体。通过穴位按摩，可以对人体机能起到有效的调节作用，并使亚健康状态得到较好的改善。该方法简单易学，具体如下：

按摩时要根据人体经络腧穴来进行按摩，使经络疏通，起到活络气血、调理阴阳的作用，从而起到无病健身，有病治疗的作用。用双手中指或食指擦拭前额部分，再用手掌心按摩两侧的太阳穴，随后分开手指，从前额向枕后梳理头发，并反复进行，每次按摩5~10分钟。

中药外用 选取200 mg吴茱萸，将其研磨成粉末，用白醋调制成糊状。晚上睡觉前，洗净双脚后，将用白醋调制好的吴茱萸糊适量的涂抹在足心处，涂抹面积以1元硬币大小为宜，敷药后再用胶布固定好，第二天起床时去掉。脚心敷药法一般一个疗程可

以起效，三个疗程具有较为明显的疗效。通过洗脚敷药，可以平肝阳，补肝肾，起到引火归元的效果。这种方法对于治疗顽固性高血压具有较好的效果。

菊花酒 选取野菊花、枸杞根、生地各1000克，混合捣碎，加入10000克水煮至5000克，再用此汁水煮2500克糯米饭，再将米碾碎，搅拌均匀，放置缸中密封保存，等到汤汁澄清后，每次服用一盖，每天三次。

野菊花富含多种挥发油成分，包括樟烯、樟脑、当归酸酯。服用菊花酒后可以抑制肾上腺素，促进血管扩张，具有明显的降压作用。

白芍杜仲汤 选取生杜仲、生白芍、夏枯草各15克，黄芩6克。将生白芍、生杜仲、夏枯草煎煮30分钟，再加入生黄芩，继续煎煮5分钟左右。每天早晚各服用一次。

杜仲性温味甘，其中含有杜仲胶、树脂、生物碱，服用后可对机体血管起到一定的扩张作用，不仅可以使血压下降，还可以降血脂。

B超诊断的操作方法

▲四川省西昌市妇幼保健计划生育服务中心 徐从敏

B超是当前常用的检查手段，在各个科室以及各种疾病当中发挥着重要作用，B型超声波诊断方法是怎样操作的？

B超超声波检查属于一种超声波检查方式，也是非手术的诊断性检查方式之一，不会给受检者带来痛苦和损伤，也不具备放射性，所以备受医护人员以及患者的青睐。人耳的听觉范围是有限的，只能听到20~20000赫兹的声音，超过20000赫兹的声音就听不到，因此超过20000赫兹的声音就属于超声。超声具有向一定方向传播的功能，可以穿透物体，通过这种原理就可以利用仪器收集回声并将实际情况显示在屏幕上，从而了解物体的内部结构，超声波检查就属于这种原理。B型超声波是临床上应用最为简单也是最为广泛的一种类型，通过B型超声波检查可以清晰地获得人体内脏器官的各种切面图形，比较适用于肝脏、肾脏、子宫、卵巢以及膀胱等器官的检查。例如，利用B超可以检查胆结石，且对胆囊结石的诊断率高达90%以上；可以检查急性胆囊炎、慢性胆囊炎等各种类型的胆囊炎；也可以检查胆囊良性肿瘤以及胆管癌等胆道肿瘤疾病。

B型超声波诊断方法具有多重优势，例如可以获得各种内脏器官的切面图像，但是这都建立在正确操作的基础之上。

开机

为了保障受检者的安全，医生需要进行以下一些检查，确认无误之后才能够开机进行检查。（1）医生需要加大对B超设备的研究力度，熟悉设备的操作面板，了解各种选择键的作用与功能，例如操作面板上有显示模式选择键，可以通过这些选择键调整图像大小、冻结图像；可以通过数字复用键调整对应焦点的位置；通过功能键设置功能。（2）明确检查场所是否合适：首先，医生需要明确检查场所是否合适，周围是否存在心电图机、X光机以及其他电器设备，避免受到干扰，同时需要明

确检查场所是否干燥。其次，医生需要检查B超诊断设备的连接线是否连接准确，插头是否存在松动的情况。（3）打开电源：在确保检查场所合适之后，医生需要将键盘面板打开并水平放置在工作台面上，之后将电源打开，此时操作面板上的电源指示灯会亮，B超诊断设备会开始进行自检，自检结束后屏幕会显示“系统检查完成”，医生需要将监视器的亮度和对比度调至理想状态，之后开始检查。

检查

医生需要掌握检查过程中的操作方法，根据实际情况进行正确操作，才能够保证检查结果的准确性。在检查时，受检者需要躺在检查床上，医生需要在受检者需要检查的部位上涂上医用超声耦合剂，之后医生需要将探头紧贴在受检者的受检部位。在检查过程中，医生需要把控制好手持探头的力度，不要过度用力，以免损坏探头。当屏幕上出现受检部位的切面图像时，医生需要改变探头的方向以及倾斜度，从而获得受检部位的不同切面图像，最后医生需要选择所需要的切面图像，按下冻结键将其冻结当作诊断结果。其次，不同的检查部位有不同的操作方法。在进行心脏部位的检查时，医生需要提醒受检者平躺在检查床上，将上衣的纽扣解开露出胸部，从而为检查提供便利。在对肝、胆、胰等容易受消化道气体干扰的器官进行检查之前，医生需要提醒受检者在检查前三天不要食用豆制品、糖类以及牛奶等容易发酵产气的食物，在检查前一天晚上需要保持饮食清淡，在检查当天需要保持空腹；在对胃肠、胆道进行X线造影之前需要进行B超检查；在对子宫、前列腺以及膀胱等部位进行检查之前，医生需要提醒受检者保留膀胱尿液。

总之，医生需要了解B型超声波诊断方法的具体操作流程，在检查过程中科学操作，从而增强检查结果的准确性。

更年期的保养妙招

▲泸州市龙马潭区人民医院 高津

女性到一定的年龄，就会进入更年期，现代女性一般在40~50岁左右，我们则称女性进入了更年期。更年期主要针对女性绝经前后的这部分时间中，身体性激素产生波动，这样的波动在一定程度上会造成女性的心理和身体上出现问题。主要表现在月经量减少，发生潮热，出汗等症状。

如果有上述症状，且年龄也较为符合，建议去正规医院进行检查，并且在生活中进行自我用药调理。到了更年期女性在生活中需要注意哪些？更年期女性如果出现绝经要怎样保养才更能延缓衰老？

有很多人觉得到更年期不再需要保养什么，该怎么样就怎么样，这样的想法是非常错误的，女性的保养在任何时候都极为重要，特别是更年期及之后，保养可以进一步延缓女性的衰老同时还可以预防疾病的发生。对于绝经后更年期女性保养方法有哪些？

加强身体锻炼 锻炼身体可以很好的改善患者的身体抵抗能力，同时适当锻炼可以加速周身血液循环速度，让患者睡眠质量提升，保证女性的呼吸器官，肺部，骨骼等机体功能正常运行，更有利于将体内的杂质排出体外。进一步减缓衰老，同时还能预防老年痴呆疾病的发生，乳腺疾病，宫颈疾病以及心脑血管疾病的发生，更年期的女性需要关注自身健康，加强锻炼。

定期体检 更年期已经绝经的女性，对于患妇科疾病的风险很多，女性除了在日常生活中注意自己的生活习惯，饮食方式，作息情况等方面进行科学的注意同时还需要定期去医院进行检查。通过检查可以让自己更加了解自己健康情况，这样更有利于更年期女性的身体健康。同时在日常产生生活中更年期女性更应关爱自己乳腺情况，睡眠时养成健康睡姿，选择合适文胸。

保持健康饮食习惯 正常女性的新陈代谢是正常的，虽然很多吃进嘴里的食物可能存在问题，但是都是可以经过月经将身体内的脏东西排出去。但是绝经后更年期女性机体代代代谢功能受到影响，不能很好将脏东西

排出，所以在日常保养过程中需要养成良好的饮食习惯，最好不要食用高脂肪类食物，同时为预防心血管疾病发生，需要加强心脏锻炼。由于更年，女性体内激素情况异常，需要在医生的指导下科学激素补充，促进女性的身体健康。

补气血 更年期是女性身体功能情况的一个分水岭，到了更年期阶段，尽管女性表现的不是很明显，但是身体情况依然发生了变化。这个阶段的女性要注重血气补充的。根据相关的研究显示，很大一部分女性进入更年期之后，会发生贫血情况，为此更年期女性在保养过程中需重点补气血，可以使用食补，也可以使用药补。如果女性的贫血程度严重，必要时需要及时治疗。

保持良好心态 更年期的女性往往受到内分泌紊乱影响，情绪、心理、身体的情况都会受到影响。所以这段时间内的女性需要的保持良好的心态，进行适当的心理调适。在日常产生生活中培养自己的兴趣爱好，并且多与人交流沟通，学会控制自己的情绪，当自己的情绪受到影响，可以与家人或者朋友倾诉，保证自身的心理健康。好心情可以让人看起来更年轻，更精神。

注重个人卫生 因为更年期阶段的女性身体的代谢功能下降，所以需要注重个人的卫生情况，包括口腔卫生，皮肤卫生，以及外阴卫生。饭后漱口，早晚刷牙，并且经常洗澡并且注意内衣的更换，这样可以很好的防止细菌的滋生。每天需要使用清水冲洗外阴，保证自身的卫生。

注重劳逸结合 更年期的女性需要争正确的衡量工作，家庭，生活。在工作中需要做到劳逸结合，不可以过度劳累，同时保证有充足的休息时间，只有这样，才能更好的保证女性的身体健康。

总之，更年期女性或者即将进入更年期女性需要做好心理准备，同时也要更加注重保养自己。