# 高血压病前状态治未病方案

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-08-03

*高血压病前状态治未病方案一、高血压高危人群的范围高血压高危人群一般指具有高血压家族史、超重或肥胖、有不良生活方式、不良心理因素、正常高值血压、长期服用避孕药等以中老年为主的人群。（一）禀赋异常，尤其是一级亲属为高血压病患者，且年龄＜50岁。...*

高血压病前状态治未病方案

一、高血压高危人群的范围

高血压高危人群一般指具有高血压家族史、超重或肥胖、有不良生活方式、不良心理因素、正常高值血压、长期服用避孕药等以中老年为主的人群。

（一）禀赋异常，尤其是一级亲属为高血压病患者，且年龄＜50岁。

（二）超重或肥胖者（体重指数bmi≥24kg/m2），腰围男性≥85cm,女性≥80cm是血压升高的独立危险因素。

（三）不良生活方式者。包括饮食过咸、嗜食膏粱厚味、长期吸烟、嗜酒（每天饮酒＞50克）等。

（四）精神紧张者。如长期从事注意力高度集中工作、长期受噪音等不良刺激者。

（五）血脂异常（hdl-c≤35mg/dl（0.91mmol/l）及tg≥200mg/dl（2.22mmol/l），或正在接受调脂治疗者。

（六）正常高值血压者。收缩压介于120～139mmhg之间和(或)舒张压介于80～89mmhg之间。

（七）其他：长期服用避孕药等药物、患糖尿病、慢性肾病、血管病变、甲状腺功能亢进等疾病者。

二、高血压病前状态人群健康教育及指导

1．增加有氧运动，每天一次，每次连续30分钟以上，心率达到（170-年龄）次左右，锻炼形式以快走、慢跑、游泳、爬山、练瑜伽、跳广场舞、交际舞、太极拳、太极剑等为主。

2、采用国际上针对高血压的治疗性膳食——得舒膳食原则：（1）蔬果：新鲜的蔬菜水果占每餐食物的一半；（2）主食：谷物中应有50%全谷，即粗粮、细粮各占一半；（3）奶：尽可能使用低脂或脱脂奶来补钙；（4）低盐：每天食用6g以下的盐，一个啤酒瓶盖的量就是6g，那么每天食盐只能比这个量还少；同时减少辣酱及腌制食品的摄入。（5）少食含糖饮料；（6）蛋白质指豆制品及鸡肉、鱼肉等低脂肉类，大约只占每餐的1/5-1/4。

3、规律作息，保障良好睡眠，每晚早睡、多睡1小时。

4、心理筛查：依照心理问题自评量表—汉密顿抑郁/焦虑自评量表—汉密顿抑郁/焦虑他评量表—转诊心理科或精神科的工作模式筛查焦虑/抑郁人群，给予适当建议，并指导转诊。身心放松，多听节奏抒情的音乐，增加户外活动，多与人沟通交流。

健康指导方案：饮食、运动、情志、起居

1、饮食调理

（1）改善饮食结构

1）控制食盐摄入量，食盐摄入每天少于6g，并减少含盐较高的食物的摄入，如辣酱及各种腌制品等。（一个啤酒瓶盖的量就是6g）。

2）多吃新鲜蔬菜、水果及含钙丰富的食物：宜多吃新鲜深绿色蔬菜和菌菇类如木耳、香菇等。每天新鲜蔬菜不少于400g，水果100~200g。常见含钙丰富的食物有鲜奶、豆类及其制品。少食含糖饮料。

3）控制和减少脂肪和总热量的摄入，适量增加优质蛋白质的摄入：如鱼类、禽类、瘦肉等动物性食物，但总生重每日少于150g，多食大豆制品，生重每日少于50g。

（2）改善进餐习惯

定时进食，但忌过饱，忌暴饮暴食，饭前及睡前不喝浓茶及浓咖啡。

2、运动调理

劳逸结合，宜长期坚持运动，增加有氧运动，每天一次，每次连续30分钟以上，心率达到（170-年龄）次/分左右，锻炼形式以如慢跑、快走、游泳、爬山、练瑜伽、跳广场舞、交际舞、太极拳、太极剑等为主。

3、情志调理

身心放松，多听节奏舒缓、抒情的音乐。增加户外运动，多与人沟通。

可进行心里筛查：依照心理问题自评量表—汉密顿抑郁/焦虑自评量表—汉密顿抑郁/焦虑他评量表—转诊心理科或精神科的工作模式筛查焦虑/抑郁情况，以适当调理。

4、起居调理

规律作息，保障良好睡眠，每日早睡一小时，多睡一小时。

5、食疗：

（1）平和类：适当食用核桃、杏仁、芹菜、木耳、荠菜、玉米、胡萝卜、菊花、葫芦、海带、冬瓜、番茄、橘等。

（2）阳亢类：适当食用香蕉、柚子、葡萄、西瓜、草莓、柿子、苦瓜、苦菜、芹菜、蓬蒿、西红柿、萝卜、芥蓝等平肝潜阳的食物。

（3）痰湿类：适当食用白萝卜、冬瓜、薏米仁、白扁豆、山药等蔬果。

（4）气郁类：适当食用小麦、蒿子秆、白萝卜、洋葱、青梅、金针菜、柚子、山楂等。

（5）血瘀类：适当食用佛手瓜、茄子、藕、油菜、紫菜、海带、紫菜、山楂、月季花、玫瑰花、醋、绿茶、葡萄酒等。

（6）阳虚类：适当食用牛肉、羊肉、海参、鸡肉、鳝鱼、韭菜、大蒜、大葱、花椒、洋葱等。

（7）阴虚类：适当食用绿豆、冬瓜、芝麻、百合等

（8）气虚类：适当食用黄豆、大枣、山药、南瓜等。

6、药膳：

（1）平和类：

1）胡萝卜粥：鲜胡萝卜切碎，同粳米等量煮粥；

2）荷叶粥：用鲜荷叶一张煎汤代水，同粳米100g煮粥。

3）炖木耳：白木耳或黑木耳10g，水发后洗净，加水适量，文火炖烂后每晚服用。

（2）阳亢类：

芹菜汁：芹菜250克，沸水烫2分钟，切碎绞汁，每日2次，一次1小杯。

（3）痰湿类：

竹沥姜汁粥：鲜竹沥50毫升，鲜姜汁10滴，大米50克。大米洗净，用砂锅煮粥，熟后，加入竹沥或生姜汁，调匀，少量多次温热食用。

（4）气郁类：

百合莲子汤：干百合100克，干莲子75克，冰糖75克。将百合浸泡一夜、莲子浸泡4小时后，分别冲洗干净。将百合、莲子置入清水锅内，武火煮沸后，加入冰糖，改用文火继续煮40分钟即可，少量多次温热食用。

（5）血瘀类：

山楂红糖粥：山楂10枚，冲洗干净，去核打碎，放入锅中，加清水煮约20分钟，调以红糖进食。

（6）阳虚类：

韭菜白米虾：韭菜200克，白米虾（或虾仁）100克，共炒，加调味，常服食，可补阳虚。

（7）阴虚类：

枸杞拌高笋：枸杞20克，高笋300克，葱、盐、大蒜、味精各适量，生姜5克，芝麻面20克。高笋剥去壳切片，水煮3分钟。将以上各物拌匀即可食用。

（8）气虚类：

黄芪人参大枣粥：黄芪30克，人参10克，大米50克，大枣6枚，冰糖适量，熬粥。

三、中医预防保健技术

药物疗法：

膏方、代茶饮、丸、颗粒、汤剂

1、膏方：

（1）平和质：

党参10克，白术10克，白芍10克，茯苓10克，山药10克，生地15克，熟地15克，山萸肉15克，薏米仁30克，丹参15克，陈皮10克，柏子仁10克，牛膝10克，何首乌10克，杭白芍10克，石斛10克，甘草3克，淮小麦20克，龟板胶20克，蜂蜜50克，阿胶25克。

（2）阳虚质：

附子10克，肉桂10克，生地30克，山茱萸30克，山药30克，白术30克，茯苓30克，泽泻20克，牡丹皮10克，党参30克，杜仲20克，当归10克，补骨脂15克，五味子10克，巴戟天20克。

（3）阴虚质：

熟地30克，山茱萸30克，山药30克，白术40克，茯苓30克，牡丹皮10克，麦冬30克，元参30克，当归10克，黄精30克，白芍30克，川芎10克，石斛20克，丹参20克，枸杞子15克，旱莲草15克，女贞子15克。

（4）气虚质：

生黄芪30克，北沙参30克，党参10克，炒白术10克，茯苓30克，当归15克，陈皮6克，白芍10克，黄精30克，炒谷芽30克，山药20克，丹参30克，炙甘草15克，砂仁10克。

（5）痰湿质：

苍术30克，炒白术20克，厚朴15克，陈皮30克，半夏20克，茯苓30克，炒薏米30克，炒扁豆10克，白豆蔻10克，枳壳10克，泽泻10克，莱菔子30克，丹参30克，佩兰20克，苏梗15克。

（6）湿热质：

龙胆草10克，黄芩20克，栀子20克，山药30克，柴胡10克，白花蛇舌草20克，藿香10克，车前草30克，泽泻10克，茯苓30克，牡丹皮10克，佩兰10克，炙甘草15克，生甘草15克，青蒿20克，苍术15克，黄柏20克，砂仁10克，川芎20克。

（7）血瘀质：

当归30克，生地30克，桃仁10克，红花10克，赤芍30克，枳壳30克，厚朴30克，茯苓30克，川芎20克，牡丹皮10克，丹参30克，黄芪10克，降香15克，益母草30克。

（8）气郁质：

柴胡10克，枳壳20克，青皮20克，香附20克，牡丹皮10克，白芍20克，赤芍10克，浙贝母10克，连翘10克，百合10克，元胡10克，当归10克，枸杞子30克，白术10克，茯苓30克，藕节30克，川楝子15克，合欢皮30克，甘草10克。

（9）特禀质：

生地100克，当归10克，紫草20克，茜草20克，荆芥60克，防风60克，蝉衣110克，苦参60克，白芷10克，苍耳子10克，知母10克，通草20克，泽泻10克，地肤子10克，白鲜皮220克，旱莲草15克，生薏米30克，生甘草30克。

2、代茶饮：

天麻10克，钩藤10克，白术6克，桔梗6克，陈皮6克，决明子10克，代茶饮。

（1）平和类：

葛根菊花茶：葛根10克，菊花5克，代茶饮；

（2）阳亢类：

苦丁茶：苦丁5克，代茶饮；

（3）痰湿类：

陈皮桔梗茶：陈皮6克，桔梗6克，竹茹6克，龙胆草6克，代茶饮；

（4）气郁类：

玫瑰花菊花茶：玫瑰花5克，菊花5克，梅花5克，代茶饮；

（5）血瘀类：

丹参葛根茶：丹参5克，葛根5克，代茶饮；

（6）阳虚类：

杜仲茶：杜仲10克，代茶饮。

（7）阴虚类：

枸杞二冬茶：枸杞10克，麦冬5克，天冬3克，代茶饮。

（8）气虚类：

黄芪大枣茶：黄芪20克，陈皮5克，大枣3枚，代茶饮。

非药物疗法：

按摩、足浴、穴位贴敷、穴位按压、针灸、拔罐、药枕

1、按摩调理（以下方法任选）

（1）推摩腹部、胃脘部。手法应稍重，顺逆时针各操作5分钟。

（2）点按中脘、天枢穴各1分钟。

（3）按揉脾俞、胃俞穴各1分钟。

（4）点按足三里、丰隆穴各1分钟。

（5）按摩头部：坐式，双手食指弯曲，用食指的侧面，从两眉间印堂穴沿眉外抹到太阳穴外，每次2分钟左右。再用两手食指或中指擦抹前额，再用手掌按擦头部两侧太阳穴部位，然后将手指分开，由前额向后枕反复梳理头发，每次2分钟左右。

（6）擦腰背：两手握拳，上下按摩腰背部位，每次2分钟左右。

（7）按摩腹部：双手叠加，以肚脐为中心，紧压腹部，慢慢摩动腹部以每分钟30次左右的频率进行，以腹内有热感为宜，共3分钟左右。

（8）按摩涌泉穴：端坐，用两手拇指分别按摩两足底中心的涌泉穴，或者用左足跟搓右足的涌泉穴，用右足跟搓左足的涌泉穴，各按摩100次。

2、足浴：

（1）平和类：

用菊花、桑叶、葛根、丹参等适量煎水浴足，水温保持在40℃左右，每次30~40分钟，每日1~2次。

（2）阳亢类：

用菊花、磁石、夏枯草、桑叶、钩藤、龙胆草、决明子等适量煎水浴足，水温水温保持在40℃左右，每次30~40分钟，每日1~2次。

（3）痰湿类：

用制半夏、竹茹、石菖蒲、白术、苍术、红花等煎水浴足浴，水温水温保持在40℃左右，每次30~40分钟，每日1~2次。

（4）气郁类：

用柴胡、香附、合欢皮、八月札、玫瑰花等适量煎水足浴，水温水温保持在40℃左右，每次30~40分钟，每日1~2次。

（5）血瘀类：

用桃仁、红花、鸡血藤、桂枝、川芎等适量煎水浴足，水温水温保持在40℃左右，每次30~40分钟，每日1~2次。

（6）阳虚类：

用附片、桑枝、桂枝、川芎、伸筋草等适量煎水浴足，水温水温保持在40℃左右，每次30~40分钟，每日1~2次。

（7）阴虚类：

用丹参、丹皮、元参、决明子等适量煎水浴足，水温水温保持在40℃左右，每次30~40分钟，每日1~2次。

（8）气虚类：

用黄芪、丹参、决明子等适量煎水浴足，水温水温保持在40℃左右，每次30~40分钟，每日1~2次。

3、穴位贴敷：

吴茱萸150克，肉桂150克，共捣烂如泥，加生姜汁或米醋，调成糊状。将药物抹于医用胶布上，并贴敷于涌泉穴处，一天一次，每次30分钟，每10次为一个疗程，共3个疗程。

4、穴位按压：

（1）平和类：

1）每天坚持按压足三里、涌泉、风池、三阴交、行间，可选三个穴位，1~3分钟。

2）捏脊：俯卧位，让他人从腰部向大椎捏脊，重复5~6次。

（2）阳亢类：

1）耳穴按压：取神门、肝肾心、降压沟的耳穴位置，找出阳性反应点，将王不留行子对准穴位紧贴压其上，并轻揉按1~2分钟。每日按压3~5次，隔1~3天换一次，两侧耳穴交替贴压。

2）穴位按摩：每天坚持按压曲池穴、三阴交1~3分钟。

3）针灸：可针刺百会、曲池、合谷、太冲、三阴交、风池、行间（可选取3~5个穴位），只针不灸，泻法。

（3）痰湿类：

1）穴位按摩：每天坚持按摩丰隆穴1~3分钟，揉肚腹，用两手叠加，以肚脐为中心用力按顺时针方向按揉肚腹3~5分钟。

2）拔火罐：一般采用留罐法。穴位：肺俞、阳池、三焦、胃俞等穴。

3）针灸：温灸丰隆、水道、足三里、阴陵泉等穴位，每天10分钟作用。

（4）气郁类：

1）穴位按摩：取膻中穴、章门穴、太冲穴各按压1分钟，每晚睡觉前或春天来的时候，把两手搓热，擦胁肋部。

2）针刺：实证可选用阳陵泉配合太冲、三阴交、施泻法；虚证以肝俞、肾俞配期门、三阴交，施补法。

3）耳针法：取肝胆、神门、找出阳性反应点，将王不留行子对准穴位紧贴压其上，并轻揉按1~2分钟。每日按压3~5次，隔1~3天换一次，两侧耳穴交替贴压。

（5）血瘀类：

1）温灸百会、太阳、血海、三阴交等穴位，每天10分钟左右。

2）中药熏蒸：选取桃仁、红花、川芎、鸡血藤、当归、生三七等中药熏蒸。

（6）阳虚类：

1）温灸脾俞、肾俞、关元、足三里等穴位，每天10分钟左右。

2）穴位按摩：可来回按摩脊柱两侧膀胱经，每侧1分钟，以有热感为宜。

3）中药熏蒸：选取桂枝、防风、干姜、仙灵脾、熟附片等中药熏蒸。

（7）阴虚类：

穴位按摩：选用太冲、三阴交、涌泉穴、阳陵泉、悬钟，每天坚持按摩1~3分钟。

（8）气虚类：

穴位按摩：选用足三里、太冲、三阴、气海、百会，每天坚持按摩1~3分钟。

5、药枕：

处方：天麻25克，钩藤20克，夏枯草30克，菊花25克，桑叶30克，薄荷20克，蔓荆子20克，杜仲25克，女贞子20克，川芎20克，牛膝30克，蚕砂25克，磁石60克，决明子30克。上药研碎，装入枕头，每天枕6小时以上。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！