

家庭中医

血压高易发怒 服用天麻钩藤颗粒

东南大学附属中大医院 副主任医师 牛一民 □崔玉艳

张先生是一位中年白领，平日里工作繁忙，压力较大。最近，他发现自己情绪越来越难以控制，稍有不顺就暴躁如雷，而且每当发完脾气后，总是伴随着一阵强烈的头晕和耳鸣。夜晚躺在床上，辗转反侧，失眠多梦。这些症状严重影响了他的生活质量，让他苦不堪言。到医院检查发现，原来张先生患了高血压。

现代社会节奏快、压力大，类似张先生的高血压患者屡见不鲜。从中医的角度来看，这些患者往往与肝阳上亢引起的高血压相关，可以试试服用中成药天麻钩藤颗粒来缓解症状，重获健康。

中医认为，肝主疏泄，喜条达而恶抑郁。当肝气郁结，久而不解，就可能化火生风，形成“肝阳上亢”。肝阳上扰，导致头晕目眩、耳鸣如蝉。另外，火扰

心神，则见失眠多梦、烦躁易怒。肝阳上亢引起的高血压，正是这一系列病理变化的集中体现。

中成药天麻钩藤颗粒由天麻、钩藤、石决明、山栀、黄芩、牛膝、盐杜仲、益母草、桑寄生、首乌藤、茯神组成。其中，天麻、钩藤、石决明、山栀、黄芩，清泻风火与平肝潜阳并用，治疗肝风内动所致头晕目眩或头痛；首乌藤、茯神具有补养阴血、清心安神功效，专治失眠或睡眠不实；益母草、杜仲、桑寄生、川牛膝引血下行并补肝肾、壮腰膝。诸药合用，具有平肝熄风、清热安神的功效。适用于肝阳上亢所引起的头痛、眩晕、耳鸣、眼花、失眠及高血压见上述症状者。可以全方位调理肝阳上亢引起的高血压患者的身心状态。

患者在服药的同时，还应注重生活方式的调整，包括合理饮食、



适量运动、戒烟限酒、心理平衡等多个方面。只有综合治疗，多管齐下，才能更有效地控制血压，预防并发症的发生。

注意 最好在饭后半小时服用天麻钩藤颗粒，以减少药物对胃肠道的刺激。高血压患者需定期监测血压，根据血压变化情况调整用药剂量或联合使用其他降压药物。服药期间，应保持情绪稳定，避免过度劳累和情绪激动，以免加重病情。避免食用辛辣、油腻、生冷等刺激性食物。孕妇及哺乳期妇女应在医师指导下服用。如有任何不适或疑问，应及时咨询医生或药师。

针刺穴位治疗足跟痛

山西 主治中医师 蔡晓刚

足跟痛又叫脚跟痛、跟痛症、跖筋膜炎，既是一种独立的疾病，又可能是多种疾病中的一个症状，大多数是由于劳损、足跟部某种疾病等引起的跟骨骨膜及周围纤维组织损伤造成无菌性炎症。主要表现为足跟部周围疼痛，常出现晨起疼痛，或是休息后突然行走时感到疼痛，适应后疼痛缓解，劳累后又加重。

足跟痛属中医学“痹症”范畴。人到中年后，肾阴、肾阳虚损易招寒湿之邪乘虚外侵，凝滞于足部；平时慢性劳损导致阴阳跷脉气运行受阻，使筋骨肌肉失养而发病。可采用针刺穴位法进行治疗。

取太溪穴、大陵穴。患者取舒适仰卧位，常规消毒后，先取3枚一寸银针，以15度角，由健侧的手腕部大陵穴进针，针尖分别向食指、中指、小指方向刺入，施以缓慢提插捻转手法。另外，一枚银针直刺患侧足部的太溪穴，施以缓慢提插手法，以患者有触电感瞬间向足心发射为度，此时医者可见患者患肢（足）抖动。留针30分钟，每日针刺1次。若为双侧疼痛，应同时取双侧穴位。

心绞痛发作如何自救

广西隆安县人民医院 副主任医师 黄忠力

心绞痛作为心脏疾病的一种常见表现，不仅仅是老年人的专利，年轻人也可能因为不良的生活方式等而患病。心绞痛发作时，突如其来的胸前区不适或压迫感，往往让患者心生恐慌。然而，恐慌只会加剧症状，采取正确的自救措施才是关键。本文带你一起了解心绞痛的基本知识，教你如何在心绞痛发作时进行有效地自救，为后续治疗赢得宝贵时间。

心绞痛是什么病

心绞痛是心脏肌肉因缺血、缺氧而引发的短暂性疼痛。这种疼痛通常表现为胸前区的不适或压迫感，有时像被一块重物压在胸口，让患者难以呼吸。除了这种典型的胸痛症状外，心绞痛还可能表现为颈部、下巴、肩膀或手臂的疼痛，尤其是左侧；有些患者甚至会出现胃部不适、恶心等症状。需要强调的是，不同的患者对心绞痛的感受可能有所不同，因此了解自己的身体信号显得尤为重要。

在日常生活中，如果我们突然感到胸前区出现不适或压迫感，尤其是这种不适感与运动或情绪激动有关时，就要高度警惕心绞

痛。此时应该立即停止正在进行的的活动，保持静止状态，并尝试进行深呼吸以缓解症状。

心绞痛发作时的自救步骤

当心绞痛发作时，正确的自救步骤至关重要。

1.立即停止活动，保持静止 当感觉出现心绞痛的症状时，首先要做的就是立即停止一切活动，保持静止状态。因为活动会加重心脏的负担，使心绞痛的症状更加严重。所以，无论是在工作、运动还是其他任何情况下，一旦感到不适，就要立刻停下来休息。

2.深呼吸，放松心情 在保持静止的同时，尝试进行深呼吸。深呼吸可以帮助患者放松紧张的情绪，减缓心跳速度，从而降低心脏的负担。同时，深呼吸还可以增加血液中的氧气含量，有助于缓解心绞痛的症状。在进行深呼吸时，要尽量放慢呼吸的节奏，深吸慢呼，让身体逐渐放松下来。

3.服用急救药物 如果之前有心绞痛病史，并且医生已经开了急救药物，那么在心绞痛发作时，可以按照医嘱服用药物。这些药物通常可以迅速扩张冠状动脉，增加心脏的血液供应，从而缓解

心绞痛的症状。但是需要注意的是，这些药物只能在医生的指导下使用，患者不能随意滥用。

4.求助他人或拨打急救电话 如果心绞痛的症状持续存在或者不断加重，就需要立即寻求他人的帮助或者拨打急救电话。在等待救援的过程中，要尽量保持静止状态，不要进行任何剧烈的活动。同时，也要尽量保持冷静和清醒，以便能够准确地描述自己的症状和所在的位置。

日常预防心绞痛的小贴士

1.健康饮食 保持低盐、低脂的饮食习惯是预防心绞痛的重要措施之一。我们应该多吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素和纤维素的食物，同时控制糖分的摄入。此外，还要尽量避免食用过于油腻、辛辣等刺激性食物，以免对心脏造成过大的负担。

2.规律运动 适量的运动可以增强心肺功能，提高身体的代谢水平，从而有助于预防心绞痛的发生。可以选择快走、游泳等有氧运动方式，每周进行3~5次，每次持续30分钟左右。运动时要根据自己的身体状况来合理安排运动强度和时长，避免过度劳累。

3.管理压力 长期的精神紧张和压力过大是导致心绞痛的重要因素之一。因此，我们要学会放松自己，调整心态，避免过度劳累和精神紧张。可以通过听音乐、练瑜伽、冥想等方式来放松身心，缓解压力。

4.定期体检 定期体检可以帮助我们及时了解自己的心脏健康状况，发现潜在的问题并及时进行调整和治疗。建议每年进行一次全面的体检，包括心电图、血压、血脂、血糖等指标的检测。

避免常见误区

在了解和预防心绞痛的同时，我们还要注意避免一些常见的误区。

误区一：认为心绞痛只会发生在老年人身上 实际上，年轻人也可能因不良生活习惯等因素而患病。因此，无论年龄大小，我们都应该关注自己的心脏健康，及时调整生活习惯和饮食结构。

误区二：忽视轻微症状 即使是轻微的不适感也可能预示着心脏问题的存在。因此，我们应该对自己身体出现的一些疾病信号保持敏感和警惕，一旦出现不适症状就要及时就医检查。