

# 脖子好緊，會痛，要不要緊？會不會中風？

## 談高血壓的中醫治療

文/中西整合醫療科 林榮志主任  
張佳閱 研究助理

高血壓在中老年人最為多數，中醫治療

疾病採用辨證論治，基本的辨證分型如下：

冬天到了，許多門診的患者都會談到：

「我的脖子這麼緊，會不會中風啊？」

其實脖子緊可能是姿勢不良、筋膜發炎，或是頸椎退化引起致頸部肌肉緊縮疼痛的症狀，真正血壓高或是頸部血管硬化不會有脖子緊肩膀硬的感受，平時勿以脖子緊不緊而自行調整高血壓藥物的使用。

高血壓病是以原發性動脈血壓升高為主的全身性疾病。收縮壓 $\geq 140\text{mmHg}$ ，舒張壓 $\geq 90\text{mmHg}$ ，兩者有出現其中一項，即可確診為高血壓。初期高血壓可能有頭昏頭痛等症狀，但通常不會有腦、心、腎之併發症的表現；後期可能有左心室肥大、眼底衰竭，腎衰竭、眼底出血等的臨床表現。

### 你量血壓了嗎？

高血壓分類表

分類	收縮壓 (毫米汞柱mmHg)	舒張壓 (毫米汞柱mmHg)
正常血壓	<120 和	<80
! 高血壓前期	120-139 或	80-89
第一期高血壓	140-159 或	90-99
第二期高血壓	$\geq 160$ 或	$\geq 100$

衛生福利部國民健康署  
Health Promotion Administration  
Ministry of Health and Welfare  
www.hpa.gov.tw

(圖為國健署提供的參考資料)

### 1. 肝陽上亢

頭暈頭痛，每因煩躁或惱怒而加劇，口乾口苦，面紅目赤，急躁易怒，尿赤便秘。舌質紅，苔黃，脈弦，或弦數有力。

### 2. 肝腎陰虛

頭暈目糊，兩眼乾澀，耳鳴，腰酸膝軟，夜尿頻多，足跟疼痛，心煩口乾，潮熱盜汗。舌嫩紅乾，苔少或無，脈細數。

### 3. 陰陽兩虛

心悸氣短，倦怠乏力，納少腹脹，頭昏眼花，眩暈耳鳴，腰酸膝軟，自汗盜汗，陽痿不振。舌質淡，無苔或少苔，脈細弱。

### 4. 痰濁阻逆

頭暈頭痛，頭重如蒙，胸腹悶脹，噁心欲嘔，食少多寐，肢體困重，舌胖淡，苔白膩，脈弦細滑。

因應不同的證型，中醫採用不同的治療方式，如內服藥物、外敷藥膏、針灸穴位、雷射針灸、穴位按摩、導引氣功等…。而服用藥物，應選擇合格的中醫師，如果拿高血壓藥物的醫院裡有中醫門診，更適合選擇採用所謂中西整合的醫療模式，避免服用多種藥物引起的藥物交互作用，也不必因為脖子酸緊疼痛，煩惱到底是要看中醫針灸吃藥，或是吃西藥這麼久，腎臟會不會有問題之類的疑慮。

平常要定時量血壓，做紀錄，就診時給醫生參考之外，中西整合醫療科提供幾個生活起居的建議給大家：第一、居家環境應清潔整齊，室內通風要充足，光線盡量柔和，保持適當的溫濕度。第二、避免便秘，排便過度用力，對血壓控制是壞事。第三、控制體重，肥胖者應節制飲食，適當運動，必要時減輕體重。第四、飲食方面：低鹽、低脂肪和低熱量的飲食，多食深綠色蔬菜，適量的水果、少選含膽固醇多的食物；可常食用黑芝麻、胡桃肉、山藥等。

### 中醫師全聯會建議

不管是否有高血壓，經常在這些穴位上揉、捏、按、壓、揪來作按摩刺激，能促

進氣血循環，增強血管彈性與穩定血壓的效果。一般來說，以姆指、食指、中指的指腹按摩穴道，較好施力，手也不容易痠。每個穴道按摩3至5秒，休息2至3秒，再按摩3至5秒，重複3-5次，選用的按摩穴位有：

1. 督脈：人中、百會、命門。
2. 大腸經：曲池、合谷、手三里、迎香。
3. 三焦經：液門、支溝、翳風、絲竹空。
4. 小腸經：後谿、聽宮。
5. 胃經：足三里、內庭、頭維。
6. 膽經：陽陵泉、肩井。
7. 膀胱經：肝俞、腎俞、委中。
8. 心經：神門、少海。
9. 脾經：三陰交、血海。
10. 肝經：太衝。
11. 腎經：湧泉、復溜。
12. 任脈：中院、關元。
13. 十宣穴：在手指尖端離指甲約一分處，屬經外奇穴。

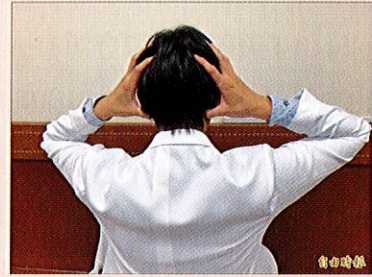


**百會穴（督脈）**

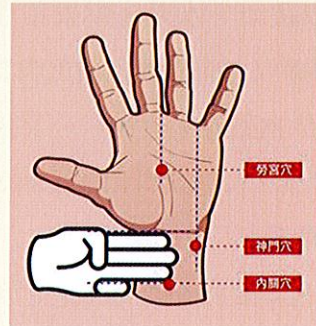
位在頭頂（兩耳尖直上頭頂的中間點），是人體陽氣匯聚處，可安神定志、醒腦益智。

**風池穴（膽經）**

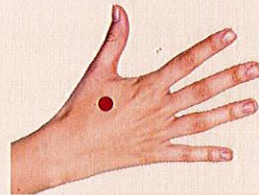
位於後頸枕骨下緣，髮際凹陷處，兩手指分別按住左右兩側風池穴處，其餘四指固定在後枕部抓按，可安神定志。

**內關穴（心包經）**

前臂掌側，腕上橫紋上2寸，兩大筋之間，可寧心安神。

**合谷穴（大腸經）**

拇指、食指張開，在手背，當第一掌骨與第二股見隙縫之中點處，稍靠近食指側，可鎮痛安神。

**足三里穴（胃經）**

膝蓋凹陷處距離三寸，四指幅寬的位子，可安神益氣。



最後提醒大家，有不舒服就看醫生，不要吃來路不明的藥物，冬天是中醫養生調理高血壓的時候，中西整合醫療科提供大家最適切的建議與服務。