

香港特區【立法會選舉委員會】委員 【香港中醫藥管理委員會】中醫組成員、考試小組主席  
港區全國人大選舉會議成員 【香港醫院管理局】健康資訊天地顧問 【廣州市名老中醫】何藹謙【主任醫師】授男  
【香港中醫師公會】副理事長、教務主任 【福建中醫學院】客座教授 【花千樹出版社】中醫藥保健食療書作者  
亞洲電視「下午麼麼茶」中醫嘉賓 香港電台第五台「香江暖流」中醫嘉賓 商業電台第一台中醫嘉賓

## 何國璋教授

地址：油麻地 彌敦道 518-520 號 彌敦行 13 樓 C 室 電話：23849490 傳真：23881574

香江暖流 11-08-2006

### 低血壓眩暈

高血壓是老人家十分常見的慢性病，但與之相對的「低血壓」卻往往為人所忽略，而長者突如其來的眩暈、四肢無力，也與低血壓有關。一般而言，收縮壓低於 90mmHg，舒張壓低於 60mmHg 者，則是低血壓。低血壓患者由於血液循環緩慢，影響氧氣輸送及二氧化碳等廢物之代謝，多有頭痛頭暈，胸悶氣短，精神不振，心悸失眠，記憶力衰退等症狀，輕微者可能無明顯感覺，但也不可掉以輕心，因為突如其來的眩暈，很容易使老人家仆跌骨折，影響行動能力，所以平常最好以食療調養。中醫認為，低血壓屬於「眩暈」、「虛勞」等範疇，主要由於體虛久病或年老體衰，導至精血虧虛、中氣不足，主要分型食療有下列幾種：

#### 一、腎陽虧虛型

症狀：頭暈目眩，耳鳴健忘，腰膝酸軟，精神不佳，怕凍肢冷，夜尿頻多，並見舌淡胖，苔薄白，脈沈細。

食療：肉苁蓉補元脊骨湯

材料：肉苁蓉一兩，枸杞子四錢，菟絲子一兩，關沙苑五錢，核桃（連衣）六錢，羊脊骨（或豬脊骨）一副，生薑三片，蔥白二條。

製法：羊骨洗淨斬件飛水，關沙苑、菟絲子以紗布袋包好，與其他材料加水十碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲約一至二小時即可。

功效：溫補腎陽，強壯筋骨。

註釋：肉苁蓉性味鹹溫，具有溫補腎陽，補益精血的功效；枸杞子性味甘平，有滋補肝腎、益精明目的功效；菟絲子味辛甘、性平，有滋養肝腎，強壯筋骨的功效；沙苑子味甘性微溫，有補益肝腎，固精明目的功效；核桃性味甘溫，有益腎固精，補氣養血的功效，諸味與脊骨共用，特別有強筋壯骨的功效。

#### 二、心脾虧虛型

症狀：神疲氣短，肢體倦怠，動則頭暈目眩，心悸自汗，胃口不佳，並見苔薄舌淡，脈細弱。

食療：黃耆茯神牛肉湯

材料：黃耆五錢，黨參五錢，有心茯神六錢，淮山一兩，牛肉一斤，蜜棗兩粒。

製法：牛肉洗淨斬件飛水，與其他材料加水十二碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲一至二小時加鹽適量調味即可。

功效：健脾養心，益氣壯筋骨。

註釋：黃耆性味甘而微溫，有益氣固表的功效；黨參性味甘平，有補中益氣，健脾生津的功效；有心茯神性味甘平，有開心益智，安神滲濕的功效；淮山性味甘平，有補脾益氣的功效，與牛肉共煲特別有健脾益胃的功效。

### 三、中氣不足型

症狀：頭暈喜臥，氣短自汗，四肢倦怠，胃口不佳，並見舌淡脈細。

食療：太子參補氣粥

材料：太子參五錢，薏仁一兩，蓮子一兩，淮山一兩，大棗（去核）六枚，冰糖適量。

製法：材料洗淨，加水八碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲約一至二小時至薏仁、蓮子熟爛，再加冰糖調味即可飲湯吃湯渣。

功效：健脾益氣。

註釋：太子參性味甘平，有健脾補肺，益氣生津的功效；薏仁性味甘淡微涼，有健脾益胃，清熱利濕的功效；蓮子性味補脾止瀉，益腎固精，養心安神的功效；淮山性味甘平，有補脾益氣的功效，諸味與冰糖、大棗共用，特別有潤肺健體的功效。