

中医治疗原发性高血压伴焦虑状态的研究进展

许梦琦¹, 陈会君^{2*}

¹黑龙江中医药大学第二临床医学院, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学附属第二医院心血管科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2025年2月13日; 录用日期: 2025年3月7日; 发布日期: 2025年3月13日

摘要

原发性高血压伴焦虑状态是一种常见的心身疾病, 西医认为其发病机制主要与神经系统等多方面有关, 中医将其归属于“眩晕”“头痛”“郁证”“不寐”等范畴, 认为其病机与肝郁化火、痰湿内阻、气血失调等密切相关, 临床主要分为肝火亢盛、阴虚阳亢、痰湿壅盛、阴阳两虚等证型。近年来, 中医药在治疗该病方面应用广泛, 具有多靶点、整体调节的特点, 既可以通过中药汤剂和中成药疏肝理气、调和气血, 也有众多特色非药物疗法, 如针刺、循经刮痧、耳穴压豆、五行音乐疗法、传统养生功法等, 调节经络、平衡阴阳, 有效改善患者血压水平及焦虑症状。

关键词

中医, 原发性高血压, 焦虑状态

Research Progress on Traditional Chinese Medicine Treatment for Essential Hypertension with Anxiety State

Mengqi Xu¹, Huijun Chen^{2*}

¹The Second Clinical Medical College of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²Cardiovascular Department of the Second Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Feb. 13th, 2025; accepted: Mar. 7th, 2025; published: Mar. 13th, 2025

Abstract

Essential hypertension accompanied by anxiety state is a common psychosomatic disorder. Western

*通讯作者。

文章引用: 许梦琦, 陈会君. 中医治疗原发性高血压伴焦虑状态的研究进展[J]. 临床医学进展, 2025, 15(3): 1164-1169.
DOI: 10.12677/acm.2025.153724

medicine attributes its pathogenesis to multiple factors, particularly involving the nervous system. From the perspective of traditional Chinese medicine (TCM), it is categorized under “vertigo” “headache” “depression” and “insomnia” with its pathological mechanism closely related to liver stagnation transforming into fire, phlegm-dampness internal obstruction, and imbalance of qi and blood. Clinically, it is mainly classified into syndromes such as hyperactivity of liver fire, yin deficiency leading to yang hyperactivity, phlegm-dampness congestion, and deficiency of both yin and yang. In recent years, TCM has been widely applied in the treatment of this condition, characterized by multi-target and holistic regulation. It can not only use herbal decoctions and Chinese patent medicine to soothe the liver and regulate qi, harmonize qi and blood, but also employ various distinctive non-pharmacological therapies, such as acupuncture, meridian scraping, auricular acupressure, five-element music therapy, and traditional health-preserving exercises, to regulate meridians, balance yin and yang, and effectively improve patients’ blood pressure level and anxiety symptoms.

Keywords

Traditional Chinese Medicine, Essential Hypertension, Anxiety State

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

高血压是最常见的心血管疾病, 近年我国患病率呈逐渐上升趋势, 且中青年人群患病率上升趋势明显, 除遗传、高钠低钾饮食和不良生活方式等传统危险因素外, 心理社会因素在高血压发生发展的过程中起到的作用越发重要[1]。原发性高血压以体循环动脉压升高为主要临床特征, 在高血压病中占比 95%, 随着病情发展可能引起患者心、脑、肾和血管等重要组织脏器结构出现不可逆的功能障碍, 是卒中等相关心脑血管事件的危险因素之一[2][3]。受长病程、生活质量及社会环境的影响, 原发性高血压患者易出现焦虑抑郁等不良情绪, 同时焦虑情绪也会影响药物的疗效和患者的依从性, 又进一步增加患者血压波动, 二者相互影响, 形成不良循环[4][5]。其机制可能与心脏代谢需求增加、自主神经功能失调、肾素-血管紧张素-醛固酮系统(RAAS)激活、下丘脑-垂体-肾上腺轴(HPA)功能紊乱等有关[6][7]。有研究[8][9]表明, 抑郁焦虑状态与心脏病和高血压等慢性疾病的风险增加有关, 且高血压和精神心理障碍共病的患者是心血管疾病相关死亡的高危人群。

现临床治疗原发性高血压合并焦虑状态的方式, 一是改善日常生活习惯, 如低盐低脂饮食、规律运动、睡眠管理、戒烟控酒等; 二是口服药物治疗, 常用药物分类有钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素 II 受体拮抗剂、利尿剂、 β 受体阻滞剂、苯二氮卓类药物、选择性 5-HT 再摄取抑制剂、5-HT_{1A} 受体部分激动剂等, 但因其需要终身管理, 易出现患者依从性差、停药率高或症状改善不明显等现象[10]-[12]。

2. 中医认识

在中医概念中, 根据发病特点和临床表现, 高血压可归属于“眩晕”“头痛”等病证, 焦虑状态属情志病范畴, 如“郁证”“不寐”“百合病”等。两者病因病机相似, 病位主要在心、肝、肾。或因肝气郁结化火, 肝火上扰清窍出现眩晕, 脏腑气机失调而发病, 除此之外还有气血亏虚、肾精不足致脑髓失养、痰湿中阻、瘀血闭窍等病因[13]。临床常见中医证型有肝火亢盛型、阴虚阳亢型、痰湿壅盛型和阴阳两虚型。

3. 药物治疗

针对原发性高血压伴焦虑状态, 中医有古方、经验方和中成药等多种方式, 针对作用机制, 现有临床研究包括对交感神经、钙通道、血管内皮、肾素-血管紧张素等影响, 单独应用或联合用药都表现出了良好的效果, 同时有疗效稳定 and 安全性高的优点[14]。相较于西药见效快, 作用强的特点, 中药多靶点治疗, 在兼治失眠、眩晕和焦虑等伴随症状方面效用突出, 在提高原发性高血压伴焦虑状态患者的生活质量上等具有独特优势[15] [16]。

3.1. 汤剂

钩藤主要通过扩张血管, 降低外周阻力实现降压, 天麻则可以降低心率, 增加血管顺应性, 两者配伍的经典方剂天麻钩藤饮与血管紧张素受体拮抗剂有协同效用, 通过抑制交感神经等达到降压的效果[17]。有研究[18]观察天麻钩藤饮加减配合厄贝沙坦治疗肝阳上亢型高血压合并焦虑抑郁患者, 结果显示, 治疗 4 周后, 观察组的血压水平和汉密尔顿焦虑量表(HAMA)评分均低于对照组。在丹栀逍遥散化裁而成的解郁平肝汤与降压药联合治疗高血压合并焦虑症肝郁化火的患者, 其控制血压和改善焦虑方面与黛力新作用相似, 症状改善效果则更优[19]。有研究[20]将肝郁气滞型高血压伴焦虑患者分别在常规高血压治疗的基础上, 加以草酸艾司西酞普兰片和柴胡疏肝汤加减进行治疗, 结果显示, 汤药组在降压和焦虑自评量表(SAS)评分的表现上更为优秀, 柴胡疏肝汤加减方能调节该证型患者的整体机能, 发挥疏肝解郁、活血行气的作用。肖艳春[21]在酸枣仁汤的基础上加用白蒺藜和滁菊对高血压病伴焦虑症(阴虚火旺型)患者进行治疗观察得出, 常规降压药联合汤剂在降压方面表现更显著, 同时患者 HAMA 评分也有效下降。

3.2. 中成药

由我国自主研发的松龄血脉康胶囊, 在“血脉同治”的理论指导下, 平肝潜阳、镇心安神, 主治肝阳上亢引起的头痛、眩晕、急躁易怒、失眠等。其在临床上对于原发性高血压的长期和协同治疗效果明显, 表现降压、调脂、保护血管内皮、保护心脏结构功能等[22]。姜进等人[23]观察松龄血脉康胶囊联合西药治疗高血压合并焦虑患者, 结果表明治疗前后患者的血压及 SAS 评分均有改善, 且临床疗效较单用西药更为显著。徐江林[24]观察阴阳两虚证的高血压病伴焦虑情绪患者, 其中对照组予苯磺酸氨氯地平片, 治疗组在西药基础上加服加味二至丸颗粒(淫羊藿颗粒 10 g、墨旱莲颗粒 10 g、女贞子颗粒 20 g), 研究结果显示, 两组治疗后的血压水平、HAMA 评分、中医证候积分等均有下降, 且治疗组效果更明显。白菊芳[25]采用常规降压方案加疏肝解郁胶囊和常规降压方案加淀粉胶囊对肝火亢盛和阴虚阳亢两种证型的高血压病伴焦虑状态患者随机分组进行临床观察, 结果表明, 疏肝解郁胶囊可以辅助提高降压疗效, 同时改善患者临床症状, 降低 SAS 评分。

4. 非药物治疗

4.1. 针刺

针刺作为经典的中医特色疗法之一, 已被证明是有效治疗原发性高血压的辅助手段, 可以通过刺激交感神经系统, 改善脑血流动力学等途径发挥降压作用[26], 有疗效持续、靶器官保护和不良反应少等众多优势[2] [27]。张铭等[10]整理总结人迎、太冲、曲池、足三里、风池、内关、太溪等穴位治疗原发性高血压, 研究表明针刺通过多途径、多靶点、多层次调控血压。孔莉和宋晓丽[28]选穴人迎、曲池、合谷、足三里、太冲, 研究发现结合了针刺疗法的观察组, 其在降压和改善焦虑状态方面优于单纯常规西药组, 其中人迎穴的解剖部位在颈动脉窦压力感受器附近, 针刺可以刺激神经末梢调节血压, 同时也可以缓解患者的抑郁状态。

4.2. 循经刮痧

循经刮痧以“穴-经-部”为理论基础,沿经络循行方向刮拭疏通,破筋活血、通络散瘀,通过体表刺激增加局部血流量,有效改善血液微循环和组织代谢,降低血液粘稠度,从而达到降压的效果[29][30]。有研究发现[29]针刺联合循经刮痧的治疗方案可以显著降低 HAMA 评分,同时有助于降压,提高患者的生活质量。曾维轲等人[31]将原发性高血压(肝阳上亢证)的患者分为常规刮痧组和辨证刮痧组进行治疗观察,研究结果表明,两组均有效降低患者血压水平并减轻焦虑情况,且辨证刮痧组的表现更为突出。

4.3. 耳穴压豆

耳穴压豆是在耳针疗法的基础上发展的一种中医特色疗法,通过刺激耳穴疏通经络,改善脏腑功能,从而调节血压水平[32]。孟祥辉等人[33]收治 60 例肝阳上亢型高血压合并焦虑患者,对照组给予常规治疗,观察组加以耳穴压豆辅助,治疗后结果显示,观察组患者的血压水平下降,SAS 评分低于对照组($P < 0.05$),耳穴压豆辅助治疗对血压影响不大,但其在改善焦虑、眩晕、五心烦热等症状方面作用更为明显。

4.4. 五行音乐疗法

中医五行音乐疗法以音律为媒介,集阴阳五行理论、天地合一理论和音乐为一体,结合心理和医疗,通过改善患者血管内皮功能和中枢神经递质水平等方式,达到降压及抗焦虑状态的效果[34][35]。李冠慧等[36]整理认为五行音乐疗法是有效调节血压的非药物手段,其机制可能包括降低交感神经兴奋度,缓解血管紧张度,达到镇静、降压的效果;音乐与机体同频振动,影响大脑系统;提高神经细胞兴奋性,对生理活动正向调控,舒缓不良情绪,从而降压。刘安梅[37]选取老年性高血压合并焦虑抑郁患者进行临床随机分组观察,对照组予氨氯地平控释片降压治疗,试验组在降压治疗基础上联合音乐疗法,结果表明,两组治疗后血压均有所下降,其中试验组的降压幅度更大,且患者的 SAS 评分和抑郁自评量表(SDS)评分下降也更为明显。

4.5. 养生功法

体育运动是调节患者血压的有效方式,有研究证明运动和血压之间存在相关性,体质较好的人群患病率更低[38]。有研究[39]对相关文献进行综述得出结论,运动疗法对改善共病患者的身体和心理健康是安全有效的,对抑郁、焦虑、生活质量和身体机能方面的益处是显著的。中医传统养生功法以阴阳、气血、脏腑、经络等理论为基础,通过调畅气机推动血液运行周身,调节神志和畅通全身气血,从而起到控压、降压的作用[40][41]。

太极拳顺应人体气血运行规律,注重“天人合一”,运用导引术和吐纳术等疏通经络、平衡阴阳,达到形神锻炼的目的[42]。王晓斌和叶鹭萍[43]观察 100 例原发性高血压伴轻度焦虑状态的老年患者,其中干预组在对照组常规降压治疗和护理的基础上,辅以 24 简式太极拳运动指导并规律锻炼,3 个月后治疗结果显示,干预组患者血压得到较好的控制且焦虑状态改善效果明显。除此之外,八段锦动作轻柔缓和,能够调节自主神经系统功能,促进血管内皮舒张,有效缓解高血压患者头晕头胀的症状[41][44]。易筋经基于经络走向和气血运行指导气机升降,达到通脉调和的作用[40]。有研究[45]整理发现,易筋经不仅可以有效调控血压,改善心脏功能,还能够调节中枢神经,促进身心愉悦。五禽戏通过肢体运动刺激经络,进而调节脏腑功能,激活大脑皮质,降低交感神经兴奋,也是高血压病的辅助治疗手段之一[44]。

5. 结语与展望

近年,高血压患者人数不断增多,且逐渐倾向年轻化,疾病本身及其引起的并发症严重影响生命健

康, 同时长期治疗带来的经济压力和副作用等问题易对患者造成精神心理压力, 这些负面情绪又会影响疾病的发展及预后。中医治疗原发性高血压伴焦虑状态的方式多样, 既有针对不同体质和证型的中药治疗, 也有独具中医特色的非药物疗法, 不仅可以使患者血压得到控制同时也能缓解其他症状, 具有安全易行, 适宜推广的特点。突出了中医整体观和个体化治疗的优势, 也充分体现了中医疗法的研究价值及广阔前景。为进一步探究中医在原发性高血压合并焦虑状态防治中的作用, 仍需要更广泛单独或联合应用的临床研究, 明确作用机制, 探索新路径。

参考文献

- [1] 中国高血压防治指南修订委员会, 高血压联盟(中国), 中国医疗保健国际交流促进会高血压病学分会, 等. 中国高血压防治指南(2024 年修订版) [J]. 中华高血压杂志(中英文), 2024, 32(7): 603-700.
- [2] Zhou, M., Bu, H., Wang, D., Wang, M., Guan, Y., Sun, X., et al. (2022) An Overview of Systematic Reviews: Acupuncture in the Treatment of Essential Hypertension. *International Journal of General Medicine*, **15**, 8093-8109. <https://doi.org/10.2147/ijgm.s387490>
- [3] Zhao, H., Li, D., Li, Y., Yang, Y., Liu, Y., Li, J., et al. (2019) Efficacy and Safety of Acupuncture for Hypertension: An Overview of Systematic Reviews. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, **34**, 185-194. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.12.003>
- [4] 王谨敏, 周小炫, 吴成翰, 等. 中医治未病·高血压伴发焦虑专家共识[J]. 中华中医药学刊, 2020, 38(3): 29-32.
- [5] 卢月婷, 洪敏申, 庞怡. 中医药治疗社区高血压伴焦虑状态研究进展[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2018, 6(14): 13-15.
- [6] 李明杰, 杨光. 高血压与焦虑的关系[J]. 中国老年学杂志, 2021, 41(23): 5471-5475.
- [7] Yan, J., Pan, Y., Cai, W., Cheng, Q., Dong, W. and An, T. (2015) Association between Anxiety and Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Epidemiological Studies. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, **11**, 1121-1130. <https://doi.org/10.2147/ndt.s77710>
- [8] Bhattacharya, R., Shen, C. and Sambamoorthi, U. (2014) Excess Risk of Chronic Physical Conditions Associated with Depression and Anxiety. *BMC Psychiatry*, **14**, Article No. 10. <https://doi.org/10.1186/1471-244x-14-10>
- [9] Ho, A.K., Thorpe, C.T., Pandhi, N., Palta, M., Smith, M.A. and Johnson, H.M. (2015) Association of Anxiety and Depression with Hypertension Control: A US Multidisciplinary Group Practice Observational Study. *Journal of Hypertension*, **33**, 2215-2222. <https://doi.org/10.1097/hjh.0000000000000693>
- [10] 张铭, 冀雨芳, 李盼丽, 等. 针刺治疗原发性高血压常用腧穴及研究[J]. 辽宁中医药大学学报, 2023, 25(5): 171-175.
- [11] 尚唱, 崔向宁. 中医药治疗高血压病合并抑郁临床研究概况[J]. 中华中医药杂志, 2021, 36(9): 5433-5435.
- [12] 史金玉, 王帅, 赵海滨, 等. 中西医结合治疗高血压合并焦虑的 Meta 分析[J]. 河南中医, 2022, 42(1): 88-95.
- [13] 屈晨, 冯辉. 中医药治疗原发性高血压伴焦虑的研究进展[J]. 天津中医药, 2016, 33(3): 185-188.
- [14] 田颖, 郭栋, 彭伟, 等. 基于循证的中成药治疗原发性高血压临床证据评价[J]. 中华高血压杂志, 2022, 30(10): 956-963.
- [15] 陈莱芬, 崔松, 贾美君, 等. 高血压伴焦虑状态的中医病机及其诊疗进展[J]. 世界中医药, 2023, 18(20): 2993-2997, 3003.
- [16] 朱文秀, 杨金果, 蔡小静, 等. 高血压病合并焦虑抑郁情绪的研究进展[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2018, 6(3): 29-31.
- [17] 田昕彤, 周巍, 杨继, 等. 钩藤及其配伍制剂治疗高血压的研究进展[J]. 中草药, 2023, 54(13): 4395-4403.
- [18] 黄琼, 代莲, 李平, 等. 天麻钩藤饮加减治疗肝阳上亢型高血压病合并焦虑抑郁症状的临床效果[J]. 中国当代医药, 2023, 30(16): 135-138, 142.
- [19] 任胜洪, 石燕芳, 李青, 等. 解郁平肝汤治疗高血压合并焦虑症肝郁化火型的临床观察[J]. 世界中医药, 2017, 12(6): 1294-1297.
- [20] 邢齐树, 刘汉顺, 陈继群, 等. 柴胡疏肝汤加减治疗高血压病伴焦虑疗效观察[J]. 吉林中医药, 2023, 43(8): 922-925.
- [21] 肖艳春. 酸枣仁汤加味对高血压病伴焦虑症患者血压及焦虑水平的影响[J]. 中国当代医药, 2016, 23(14): 19-21.
- [22] 中华中医药学会. 松龄血脉康胶囊治疗原发性高血压临床应用专家共识[J]. 中华高血压杂志, 2024, 32(1): 8-15.

- [23] 姜进, 王衡, 李定安, 等. 松龄血脉康联合丁螺环酮治疗高血压合并焦虑状态的疗效观察[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2015, 13(6): 813-814.
- [24] 徐江林. 加味二至丸对高血压病伴焦虑情绪患者的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州中医药大学, 2019.
- [25] 白菊芳. 舒肝解郁胶囊改善高血压病伴焦虑状态患者血压的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州中医药大学, 2017.
- [26] Li, W., Liu, H., Huo, C., Xu, G., Zhang, T. and Li, Z. (2021) Effects of Acupuncture on the Relationship between Cerebral Hemodynamics and Arterial Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Medicine in Novel Technology and Devices*, 12, Article 100093. <https://doi.org/10.1016/j.medntd.2021.100093>
- [27] 刘宇, 张旭东, 吴小丽, 等. 针刺治疗原发性高血压的中枢机制[J]. 上海针灸杂志, 2023, 42(11): 1223-1227.
- [28] 孔莉, 宋晓丽. 针刺治疗原发性高血压患者伴焦虑状态的临床观察[J]. 天津中医药, 2014, 31(8): 456-458.
- [29] 徐寒冰, 牛琳琳, 温鑫, 等. 针刺联合循经刮痧治疗原发性高血压的疗效观察及对 24h 动态血压的影响[J]. 上海针灸杂志, 2023, 42(5): 459-465.
- [30] Liu, H., Wang, Y., Wu, Y., Chen, Y. and Yang, J. (2014) Clinical Observation on 34 Cases of Essential Hypertension Treated by Guasha. *World Journal of Acupuncture-Moxibustion*, 24, 54-58. [https://doi.org/10.1016/s1003-5257\(15\)60029-0](https://doi.org/10.1016/s1003-5257(15)60029-0)
- [31] 曾维轲, 潘晓彦, 雷建兰, 等. 辨证刮痧方案在原发性高血压病(肝阳上亢证)患者中应用疗效观察[J]. 辽宁中医药大学学报, 2021, 23(4): 135-138.
- [32] 白晓旭, 王海芳, 杨勋超. 原发性高血压非药物疗法研究进展[J]. 中国医药导报, 2022, 19(36): 45-48.
- [33] 孟祥辉, 郝良燕, 周琦, 等. 耳穴压丸辅助治疗肝阳上亢型高血压合并焦虑状态临床观察[J]. 北京中医药, 2023, 42(6): 689-691.
- [34] 陈靖, 姚慧娟, 贾仕轩, 等. 探讨中医五行音乐疗法对高血压患者血压及焦虑的影响[J]. 中医外治杂志, 2021, 30(6): 95-96.
- [35] 张敏, 史文莉. 五行音乐疗法对肝阳上亢型高血压患者血压及情绪的影响[J]. 新疆医科大学学报, 2021, 44(11): 1289-1293.
- [36] 李冠慧, 陈后煌, 肖稳康, 等. 基于肠道菌群-肠-脑轴双向调节探讨五行音乐疗法治疗高血压伴发焦虑的机制[J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(6): 3136-3140.
- [37] 刘安梅. 音乐疗法联合氨氯地平治疗老年高血压合并焦虑抑郁效果探讨[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2017, 15(12): 1534-1536.
- [38] Mahmood, S., Shah, K.U., Khan, T.M., Nawaz, S., Rashid, H., Baqar, S.W.A., et al. (2018) Non-Pharmacological Management of Hypertension: In the Light of Current Research. *Irish Journal of Medical Science*, 188, 437-452. <https://doi.org/10.1007/s11845-018-1889-8>
- [39] Bricca, A., Harris, L.K., Jäger, M., Smith, S.M., Juhl, C.B. and Skou, S.T. (2020) Benefits and Harms of Exercise Therapy in People with Multimorbidity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Ageing Research Reviews*, 63, Article 101166. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2020.101166>
- [40] 张婷, 于涛, 薛亚楠, 等. 养生功法防治高血压的研究和应用[J]. 辽宁中医药大学学报, 2023, 25(8): 149-152.
- [41] 刘超, 王阶. 中医传统运动疗法调气、调神治疗高血压病[J]. 北京中医药, 2017, 36(1): 58-60.
- [42] 张建国, 唐纯志, 孔令朔. 太极拳运动对老年人认知功能影响的系统评价与 Meta 分析[J]. 中医杂志, 2017, 58(17): 1473-1477.
- [43] 王晓斌, 叶鹭萍. 24 式简化太极拳对老年原发性高血压伴轻度焦虑状态的影响[J]. 福建中医药, 2019, 50(4): 73-75.
- [44] 高美兰, 赵鑫, 孙明新, 等. 传统养生功法对原发性高血压的治疗作用研究进展[J]. 中国老年学杂志, 2020, 40(18): 4019-4022.
- [45] 孔亚敏, 严隽陶, 史智君. 健身气功易筋经临床研究进展[J]. 中国中医药信息杂志, 2019, 26(2): 133-136.