

高血压的心身疾病相关性

香木其日¹, 孟根花², 乌云斯日古楞^{2*}

¹内蒙古医科大学蒙医临床医学院, 内蒙古 呼和浩特

²内蒙古自治区国际蒙医医院心身医学科, 内蒙古 呼和浩特

收稿日期: 2025年12月21日; 录用日期: 2026年1月16日; 发布日期: 2026年1月23日

摘要

高血压是世界上最常见的慢性疾病之一。全球高血压患者数量在不断快速地增长, 患病形势严峻。我国高血压患者情况也不容乐观, 高血压发病人数呈逐年升高趋势, 其中合并焦虑的高血压人数也在不断增加。随着医学模式从单纯的生物医学模式向生物-心理-社会医学模式的转变, 心理因素在高血压的发生、发展和治疗中的作用日益受到关注。高血压伴焦虑不仅产生躯体以及精神的痛苦, 还严重影响个体的生命质量和社会心理功能, 从高血压的病因、心身治疗方面进行探讨, 身心同治, 能达到双重治疗的目的。

关键词

高血压, 焦虑状态, 心身疾病, 心身治疗

The Psychosomatic Disease Correlation of Hypertension

Muqiri Xiang¹, Genhua Meng², Wuyunsiriguleng^{2*}

¹Clinical Medical College of Mongolian Medicine, Inner Mongolia Medical University, Hohhot Inner Mongolia

²Department of Psychosomatic Medicine, Inner Mongolia International Mongolian Medicine Hospital, Hohhot Inner Mongolia

Received: December 21, 2025; accepted: January 16, 2026; published: January 23, 2026

Abstract

Hypertension is one of the most prevalent chronic diseases worldwide. The global number of individuals with hypertension is rapidly increasing, presenting a severe epidemiological challenge. The

*通讯作者。

文章引用: 香木其日, 孟根花, 乌云斯日古楞. 高血压的心身疾病相关性[J]. 临床医学进展, 2026, 16(1): 2117-2122.
DOI: 10.12677/acm.2026.161267

situation in China is equally concerning, with a rising annual incidence of hypertension, including a growing proportion of cases complicated by anxiety. As the medical model shifts from a purely biomedical approach to a biopsychosocial one, the role of psychological factors in the onset, progression, and management of hypertension has gained increasing attention. Hypertension accompanied by anxiety not only causes physical and psychological distress but also significantly impairs an individual's quality of life and psychosocial functioning. Exploring the etiology of hypertension and its psychosomatic treatment, with an integrated mind-body approach, can achieve dual therapeutic benefits.

Keywords

Hypertension, Anxiety State, Psychosomatic Disease, Psychosomatic Therapy

Copyright © 2026 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. 前言

高血压是以体循环动脉压升高为主要临床表现的心血管综合征，可分为原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压，又称高血压病，是心脑血管疾病最重要的危险因素，常与其他心血管危险因素共存，可损伤重要脏器，如心、脑、肾的结构和功能，最终导致这些器官的功能衰竭[1]。高血压存在明确心脑血管、肾脏等多器官靶向性损伤，可由病程迁延、血压调控效果不佳等因素，增加相关临床并发症风险，威胁个体生命健康安全[2]。

2. 高血压的流行病学

高血压是世界上最常见的慢性疾病之一。血压升高可以诱发冠心病、卒中等心脑血管疾病，导致每年多达 940 万人死亡[3]，高血压也是全球疾病负担和死亡率最高的原因之一。世界卫生组织(WHO)在 2020 年发表的《全球高血压流行趋势综合分析报告》显示，在过去的 30 年，30 岁到 79 岁成年高血压患者从 6.5 亿人增加到 12.8 亿人[4]。全球高血压患者数量在不断快速地增长，患病形势严峻。我国高血压患者情况也不容乐观，虽然近年来我国高血压患者的知晓率、治疗率与控制率均有明显提高，分别达到 51.6%、45.8%和 6.8% [5]，然而这些比率仍远未达到令人满意的水平。

3. 高血压的病因

原发性高血压的诱因众多，如肥胖、焦虑、睡眠不足、食盐过多、长期酗酒、缺乏运动等，需针对主导诱因进行干预[6]。过度的心理压力可能导致血压波动，增加心血管事件的发生风险[7]。相关研究指出，心理因素作为高血压临床发病主要影响因素类型，约 6%~30%的高血压患者均伴不同程度焦虑、抑郁情绪表现，诱发因素多样，可对患者社会适应性产生负面影响，增加相关应激压力、负面情绪表现，情绪搏动也会加剧血压波动变化，导致血压、不良情绪间恶性循环，影响综合健康质量[8] [9]。国内外研究发现焦虑与高血压密切相关，焦虑障碍会增加高血压的患病风险，高血压患者更容易产生焦虑情绪，情绪障碍会引发患者自主神经功能的改变，[10] [11]包括副交感神经的抑制、交感神经的激活，使心率增快，交感神经兴奋性增高，可促进释放儿茶酚胺类激素，导致心率增快，外周血管阻力增加和血压升高[12]。随着医学模式从单纯的生物医学模式向生物 - 心理 - 社会医学模式的转变，心理因素在高血压的发生、

发展和治疗中的作用日益受到关注[13]。相关研究显示,精神压力是引发高血压的潜在因素之一[14]。研究表明[15]各种引起精神紧张的情志因素特别是愤怒、恐惧、焦虑、敌视等均可使人体血中去甲肾上腺素及肾上腺素水平浓度明显升高进而导致血压升高。

4. 焦虑促进高血压的机制

4.1. 神经内分泌轴激活

焦虑通过激活交感神经系统和下丘脑-垂体-肾上腺轴,促进肾上腺素、去甲肾上腺素等分泌,引发心率加快和血管收缩,短期内升高血压;长期交感神经系统过度激活还可诱发血流动力学紊乱、内皮功能障碍和肾素-血管紧张素-醛固酮系统激活,促进高血压发展[16]-[19]。

4.2. 系统性炎症与氧化应激

研究发现,高血压患者的血清炎症因子肿瘤坏死因子- α 、白细胞介素- 1β 、白细胞介素-6水平与焦虑程度呈正相关,抗炎因子白细胞介素-10水平与焦虑程度呈负相关[20]。焦虑可能通过激活炎症反应和氧化应激,加剧血管损伤和动脉粥样硬化,进一步升高血压[21]。

4.3. 行为学改变

焦虑患者常伴有饮酒、吸烟、暴饮暴食及缺乏运动等心血管危险因素,直接增加高血压风险[22]。焦虑引起的睡眠障碍(如入睡困难、失眠)可导致血压波动增加,影响疾病预后和生活质量[23]。此外,不良情绪的存在往往会使患者的治疗依从性降低,影响血压控制效果。

5. 高血压的心身治疗

5.1. 运动疗法

运动疗法能防治高血压,运动可能调节血管紧张素、增加动脉压力感受器活性、促进血管重构和血管新生、促进交感神经和迷走神经平衡的能力[24]。积极运动可以减少总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇,这有助于心血管危险因素的控制。运动可以增加抗高血压药的降压作用[25]。我国传统养生功法太极拳、五禽戏、易筋经、八段锦等是我国医疗体育的瑰宝,降压作用较为可靠。养生功法皆属于有氧运动,能增强人体的心肺功能以及机体适应能力,医疗运动可使交感神经的驱动作用减弱,迷走神经张力增加,小动脉痉挛缓解,有效辅助药物降低血压,是高血压的非药物治疗方法之一,又有一定的改善患者焦虑状态的作用[26]-[29]。非传统的运动类型如瑜伽和太极可使收缩压分别降低8~14、5~10 mmHg,接近或超过有氧运动、抗阻力运动的降压幅度,可以作为抗高血压运动治疗的新措施[30]。

王晓斌和叶鹭萍[31]选取100例伴焦虑状态的原发性高血压患者,随机分为对照组和观察组,每组50例。对照组予以常规治疗,观察组在此基础上结合太极拳练习,干预3个月后发现太极拳运动可有效辅助调控高血压伴焦虑患者的血压水平及改善其焦虑状态,提高生命质量。现代研究发现,长期习练八段锦、三线放松功可有效防止、减缓高血压的发生,降低高血压患者的血压,在缓解焦虑方面也能起到一定的作用[32]-[35]

5.2. 减压疗法

高血压患者常伴有显著的心理障碍,如抑郁、焦虑、睡眠障碍等。减压降低血压的机制尚不清楚,一般认为减压疗法可以改善患者的身心功能紊乱,降低患者心理或生理唤醒水平,使其达到一种无焦虑状态,消除因长期精神压力引起的交感神经过度活跃,对降低血压效果显著[36]。减压疗法包括音乐疗法,

静坐冥想、催眠治疗, 气功治疗等。音乐疗法, 音乐治疗学是一门集音乐、医学、心理学为一体的综合性应用学科[37]音乐疗法主要通过减轻患者的精神压力, 提高大脑皮质功能, 减少中枢交感神经亢奋, 降低焦虑、抑郁水平, 改善睡眠和生活品质来降低血压, 使血压得到平稳[38]。“音乐可以通人地而合神明”音乐疗法是用音乐的阴阳属性来平衡阴阳, 使机体达到“阴平阳秘”的状态[39]。刘安梅[40]对 26 例高血压合并焦虑抑郁的老年患者给予降压药联合音乐疗法治疗, 与 25 例仅使用降压药的对照组比较, 研究发现, 联用音乐疗法对患者的降压作用及焦虑抑郁状态的缓解疗效显著。同样, 通过静坐冥想或催眠也可以达到良好的降压效果。研究发现, 静坐冥想或催眠可降低交感神经兴奋性及 AngII 水平, 使内分泌系统恢复正常而发挥降压作用[41]。PONTE 等[42]对 24 例干预组予以正念冥想训练, 18 例观察组患者予以健康教育讲座, 学习健康知识。8 周之后发现, 接受正念冥想的患者在控制动态血压方面有明显益处, 患者临床测量的收缩压、24 h 收缩压、静息收缩压和舒张压值均较对照组低, 且患者的焦虑状态得到改善。

6. 结语

高血压是世界上最常见的慢性疾病之一。全球高血压患者数量在不断快速地增长, 患病形势严峻。随着医学模式从单纯的生物医学模式向生物 - 心理 - 社会医学模式的转变, 心理因素在高血压的发生、发展和治疗中的作用日益受到关注。当前研究已较为明确心理压力与高血压之间存在重要生物学联系, 但在因果路径、关键中介机制及干预精准化方面仍存在显著知识缺口。未来通过机制导向、表型分层和高质量随机对照试验, 有望推动心身医学从“辅助性建议”走向“循证、可分层应用的高血压综合管理策略”。对于高血压病患者, 先进行心理干预, 减轻心理负担, 再配合常规治疗, 身心同治, 能达到双重治疗的目的。

参考文献

- [1] 葛均波, 徐永健, 等. 内科学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2018: 247-260.
- [2] 徐霓影, 任昕燕, 高航, 等. 中老年人社会隔离与高血压发病关系的队列研究[J]. 中国卫生统计, 2022, 39(4): 571-574.
- [3] Huang, L., Zhang, Q., Valenzuela, R.K., Xu, J., Yan, F. and Ma, J. (2022) Identifying Susceptibility Genes for Essential Hypertension by Transcriptome-Wide Association Study. *Biochemistry and Biophysics Reports*, **32**, Article ID: 101387. <https://doi.org/10.1016/j.bbrep.2022.101387>
- [4] Zhou, B., Carrillo-Larco, R.M., Danaei, G., Riley, L.M., Paciorek, C.J., Stevens, G.A., *et al.* (2021) Worldwide Trends in Hypertension Prevalence and Progress in Treatment and Control from 1990 to 2019: A Pooled Analysis of 1201 Population-Representative Studies with 104 Million Participants. *The Lancet*, **398**, 957-980. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(21\)01330-1](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(21)01330-1)
- [5] Wang, J., Chia, Y., Chen, C., Park, S., Hoshida, S., Tomitani, N., *et al.* (2020) What Is New in the 2018 Chinese Hypertension Guideline and the Implication for the Management of Hypertension in Asia? *The Journal of Clinical Hypertension*, **22**, 363-368. <https://doi.org/10.1111/jch.13803>
- [6] Wang, Z., Chen, Z., Zhang, L., Wang, X., Hao, G., Zhang, Z., *et al.* (2018) Status of Hypertension in China: Results from the China Hypertension Survey, 2012-2015. *Circulation*, **137**, 2344-2356. <https://doi.org/10.1161/circulationaha.117.032380>
- [7] 李睿琳, 陈玲. 人格特征、应对方式与老年高血压患者治疗依从性的研究进展[J]. 中国老年学杂志, 2021, 41(23): 5448-5451.
- [8] 关倍倍, 陈长香. 社会支持和失禁对中老年脑卒中伴高血压患者记忆功能的影响[J]. 中国老年学杂志, 2022, 42(8): 2008-2010.
- [9] 黄馨雨, 唐晓君, 邱景富, 等. 社会支持与中老年人常见慢性病患病风险的关系[J]. 保健医学研究与实践, 2023, 20(9): 24-30.
- [10] 冯雅. 基于 CiteSpace 的国内高血压患者心理护理研究领域文献计量分析[J]. 中国乡村医药, 2021, 28(14): 73-74.

- [11] Johnson, H.M. (2019) Anxiety and Hypertension: Is There a Link? A Literature Review of the Comorbidity Relationship between Anxiety and Hypertension. *Current Hypertension Reports*, **21**, Article No. 66. <https://doi.org/10.1007/s11906-019-0972-5>
- [12] 黄龙, 罗云, 郭铁, 等. 围手术期高血压伴焦虑的中医药干预研究进展[J]. 现代中西医结合杂志, 2022, 31(4): 580-584.
- [13] 杨夏娇, 赵国丹, 李骞, 等. 高血压患者心理弹性和自我管理在积极应对方式和焦虑抑郁中的多重中介效应研究[J]. 中国卫生统计, 2023, 40(6): 852-855.
- [14] 任延平. 《成人精神压力相关高血压诊疗专家共识》解读[J]. 中国临床医生杂志, 2022, 50(4): 397-399.
- [15] 俊冕. 医学心理学[M]. 上海: 上海医科大学出版社, 1996: 80-89.
- [16] 国家卫生计生委合理用药专家委员会, 中国医师协会高血压专业委员会. 高血压合理用药指南(第 2 版) [J]. 中国医学前沿杂志(电子版), 2017, 9(7): 28-126.
- [17] O'Donnell, J.A., Zheng, T., Meric, G. and Marques, F.Z. (2023) The Gut Microbiome and Hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, **19**, 153-167. <https://doi.org/10.1038/s41581-022-00654-0>
- [18] 毕正强, 尹成龙. 急诊高血压患者焦虑情绪与血压、心率变异性的关系[J]. 国际精神病学杂志, 2023, 50(4): 780-782.
- [19] Lim, L., Solmi, M. and Cortese, S. (2021) Association between Anxiety and Hypertension in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, **131**, 96-119. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.08.031>
- [20] 王静, 陈洁. 高血压合并焦虑、抑郁患者血清炎症因子和单胺类递质水平的变化[J]. 中华高血压杂志, 2023, 31(8): 769-772.
- [21] Salim, S., Asghar, M., Taneja, M., Hovatta, I., Chugh, G., Vollert, C., *et al.* (2011) Potential Contribution of Oxidative Stress and Inflammation to Anxiety and Hypertension. *Brain Research*, **1404**, 63-71. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2011.06.024>
- [22] Strine, T.W., Mokdad, A.H., Dube, S.R., Balluz, L.S., Gonzalez, O., Berry, J.T., *et al.* (2008) The Association of Depression and Anxiety with Obesity and Unhealthy Behaviors among Community-Dwelling US Adults. *General Hospital Psychiatry*, **30**, 127-137. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2007.12.008>
- [23] Uchmanowicz, I., Markiewicz, K., Uchmanowicz, B., Kołtuniuk, A. and Rosińczuk, J. (2019) The Relationship between Sleep Disturbances and Quality of Life in Elderly Patients with Hypertension. *Clinical Interventions in Aging*, **14**, 155-165. <https://doi.org/10.2147/cia.s188499>
- [24] Liu, H., Liu, S., Wang, K., Zhang, T., Yin, L., Liang, J., *et al.* (2022) Time-dependent Effects of Physical Activity on Cardiovascular Risk Factors in Adults: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **19**, Article 14194. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114194>
- [25] Pescatello, L.S., Wu, Y., Gao, S., Livingston, J., Sheppard, B.B. and Chen, M. (2021) Do the Combined Blood Pressure Effects of Exercise and Antihypertensive Medications Add up to the Sum of Their Parts? A Systematic Meta-Review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, **7**, e000895. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000895>
- [26] 张前锋, 徐晓阳, 李捷. 有氧运动对原发性高血压的降压作用及可能机制[J]. 中国循环杂志, 2016, 31(12): 1238-1240.
- [27] Nakazato, L., Mendes, F., Paschoal, I.A., Oliveira, D.C., Moreira, M.M. and Pereira, M.C. (2021) Association of Daily Physical Activity with Psychosocial Aspects and Functional Capacity in Patients with Pulmonary Arterial Hypertension: A Cross-Sectional Study. *Pulmonary Circulation*, **11**, 1-9. <https://doi.org/10.1177/2045894021999955>
- [28] 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 ID: 101166. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2020.101166>
- [29] 潘洁玲, 李绵莎, 林凯玲. 中医养生法对高血压亚健康状态的影响作用研究[J]. 新中医, 2012, 44(2): 20-22.
- [30] MacDonald, H.V., Johnson, B.T., Huedo-Medina, T.B., Livingston, J., Forsyth, K.C., Kraemer, W.J., *et al.* (2016) Dynamic Resistance Training as Stand-Alone Antihypertensive Lifestyle Therapy: A Meta-Analysis. *Journal of the American Heart Association*, **5**, e003231. <https://doi.org/10.1161/jaha.116.003231>
- [31] 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.
- [32] 范维英, 郑丽维, 陈丰, 等. 八段锦运动对 38 例老年原发性高血压患者焦虑、抑郁的影响[J]. 福建中医药, 2021, 52(2): 11-13.
- [33] 蒋燕红, 傅根莲, 王青平, 等. 八段锦对老年肝阳上亢证高血压伴焦虑患者的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2019,

- 25(19): 104-106.
- [34] 许峰, 陈昌乐, 胡敏, 等. 三线放松功辅助治疗原发性高血压的疗效观察[J]. 广西医学, 2017, 39(6): 846-848.
- [35] 江雨桐. 放松治疗对广泛性焦虑症患者睡眠功能的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2020, 7(9): 1496-1497.
- [36] 唐婕, 朱小玲, 蒋光芬, 等. 音乐放松想象训练对 A 型性格高血压患者心理健康及生活质量的影响研究[J]. 国际精神病学杂志, 2019, 46(1): 179-181, 192.
- [37] 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.
- [38] Cao, M. and Zhang, Z. (2023) Adjuvant Music Therapy for Patients with Hypertension: A Meta-Analysis and Systematic Review. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, **23**, Article No. 110. <https://doi.org/10.1186/s12906-023-03929-6>
- [39] 孟昕, 汪卫东. 中医五行音乐疗法的理论和应用探析[J]. 环球中医药, 2017, 10(10): 1218-1221.
- [40] 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.
- [41] Verma, N., Rastogi, S., Chia, Y., Siddique, S., Turana, Y., Cheng, H., *et al.* (2021) Non-Pharmacological Management of Hypertension. *The Journal of Clinical Hypertension*, **23**, 1275-1283. <https://doi.org/10.1111/jch.14236>
- [42] Ponte Márquez, P.H., Feliu-Soler, A., Solé-Villa, M.J., Matas-Pericas, L., Filella-Agullo, D., Ruiz-Herrerias, M., *et al.* (2018) Benefits of Mindfulness Meditation in Reducing Blood Pressure and Stress in Patients with Arterial Hypertension. *Journal of Human Hypertension*, **33**, 237-247. <https://doi.org/10.1038/s41371-018-0130-6>