



常见病家庭防治法系列丛书

高血压

家庭防治法

郭 力 沈小梅 主编



全国百种图书出版单位
中国中医药出版社

常见病家庭防治法系列丛书

高血压

家庭防治法

—— 郭力 沈小梅 主编 ——

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

高血压家庭防治法 / 郭力, 沈小梅主编. —北京: 中国中医药出版社, 2015.9

(常见病家庭防治法系列丛书)

ISBN 978-7-5132-2689-9

I. ① 高… II. ① 郭… ② 沈… III. ① 高血压—防治
IV. ① R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 167431 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊成基印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 9 字数 217 千字

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-2689-9

*

定价 28.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《高血压家庭防治法》编委会

主 编	郭 力	沈小梅				
编 委	于 欣	马小平	牛 敏	王 涛	王大海	
	王悦舒	付 佳	白雅君	刘金刚	安 杰	
	宋 伟	张晓宇	李晓明	肖 伟	陈伟军	
	夏 欣	郭 晶	高菲菲			

内容提要

本书从认识高血压开始，详细介绍了高血压的相关基础知识，以及高血压的药物疗法、饮食疗法、运动疗法、中医外治疗法，高血压的常见并发症与防治措施，高血压的预防与生活调养等内容。

本书实用性强，适合高血压病患者及家属阅读，也可供医护人员参考使用。

温馨提示

本书中为您提供的方法仅供参考，临床上可根据患者的实际情况，在专业医生的指导下灵活辨证施用。

前言

《常见病家庭防治法系列丛书》倡导“三分治，七分养”的健康理念，是为完善广大民众的健康知识储备，提升患者的生命质量，更好地配合医生进行治疗而编写的。《常见病家庭防治法系列丛书》汇聚各种常见病、多发病的家庭防治方法，目前先出版《糖尿病家庭防治法》《高血压家庭防治法》《高脂血症家庭防治法》《颈椎病家庭防治法》《脂肪肝家庭防治法》，今后将根据读者的需求陆续推出其他子书，敬请读者期待。

本系列图书的作者及编委会成员均是国内相关领域的专家，内容涵盖了糖尿病、高血压、高脂血症、颈椎病、脂肪肝等常见病的发生原因、预防保健、诊断和治疗等方面的知识，较全面地介绍了这些疾病的家庭防治法，对相关问题进行了深入浅出的解答，图文并茂，形象直观，实用性强。

《常见病家庭防治法系列丛书》适合所有相关疾病患者及家属阅读使用，也可供基层医务人员作为参考用书使用。

郭 力

2015年3月

编写说明

我国现有高血压患者已超过2亿人，发病率居世界首位，且每年新增高血压患者1000多万人。由于多种原因，高血压对健康的危害尚未受到应有的重视，只有少数患者服用了降压药并注意合理膳食，结合运动与生活调养，使血压得到了有效的控制。因此，对高血压进行及时、有效、科学系统、全面彻底地防治已刻不容缓。目前，人们对高血压病保健知识的需求空前高涨，为了普及相关医学知识，增强人们的自我保健意识，并为广大患者解答疑惑，我们特编写了这本《高血压家庭防治法》。

本书内容实用，从认识高血压开始，详细介绍了高血压病及一些特殊高血压（如恶性高血压、顽固性高血压、体位性高血压、白大衣高血压、假性高血压、潜在性高血压、医源性高血压、高原性高血压）的基础知识，高血压的药物疗法（药物治疗的原则、降压目标、服药禁忌、西药治疗、中药治疗）、饮食疗法（不同类型高血压患者的饮食原则，常用的降压食物、食疗方、药膳方、茶疗方）、运动疗法（运动降压原理、运动原则、运动时的注意事项、运动禁忌、慢跑运动、爬楼梯运动、散步运动、游泳运动、甩手运动、太极运动、五禽戏、八段锦、易筋经、降压操）、中医外治疗法（按摩、耳穴、拔罐、刮痧、艾灸、敷贴、足浴、药枕等疗法），高血压的常见并发症与防治措施（高血压合并脑出血、蛛网膜下腔出血、脑梗死、心绞痛、心肌梗死、心力衰竭、肾衰竭、高脂血症、糖尿病，高血压并发症的危害，高血压并发症的预防）及高血压的预防与生活调养（高血压三级预防方案、自我预防、生活禁忌、生活调养、特殊人群生活调养、高血压急救法）等内容。相信本书能够提高人们对高血压病的认知水平，从而有效地预防和控制高血压，提高患者的生活质量。

本书实用性强，适合高血压病患者及其家属阅读，也可供医护人员参考使用。

由于编者经验和学识有限，书中若有不足之处，恳请广大读者与专家提出宝贵意见，以便再版时修订提高。

编者

2015年2月

目 录

第一章 认识高血压

- 一、什么是血压 3
- 二、收缩压与舒张压 3
- 三、血压的正常值 4
- 四、影响血压的因素 4
- 五、关注脉压 6
- 六、血压上升的机理 7
- 七、什么叫高血压 7
- 八、易患高血压的人 8
- 九、高血压是“病”也是“症” 10
- 十、高血压病的危害 11
- 十一、高血压病的分布 12
- 十二、高血压的分类 13
- 十三、高血压的分级 14
- 十四、高血压的分期 15
- 十五、高血压的主要症状 15
- 十六、高血压危象 17

第二章

一些特殊的高血压

- 一、恶性高血压 23
- 二、顽固性高血压 24
- 三、体位性高血压 25
- 四、白大衣高血压 26
- 五、假性高血压 28
- 六、潜在性高血压 29
- 七、医源性高血压 30
- 八、高原性高血压 31

第三章

药物治疗法

- 一、药物治疗的原则 35
- 二、世界卫生组织制订的药物治疗原则 37
- 三、降压目标 37
- 四、服药禁忌 38
- 五、西药治疗 39
 - (一) 血管紧张素转换酶抑制剂 40
 - (二) 血管紧张素 II 受体拮抗剂 43
 - (三) β 受体阻滞剂 44

(四) 钙通道阻滞剂	48
(五) 利尿降压药	49
(六) α 受体阻滞药	51
(七) 联合用药的原则及方案	53
六、中药治疗	54
(一) 中医认识的高血压病	54
(二) 高血压病的中医分型	55
(三) 高血压病辨证治疗方剂	56
(四) 高血压病合并症的选方用药	67
(五) 高血压病常用验方	71
(六) 高血压病常用的中成药	74
(七) 应用中成药的注意事项	87

第四章

饮食疗法

一、高血压患者的饮食原则	91
二、高血压合并糖尿病患者的饮食原则	94
三、高血压合并心脏病患者的饮食原则	95
四、高血压合并便秘患者的饮食原则	96
五、原发性高血压患者的饮食原则	97
六、更年期高血压患者的饮食原则	98
七、高胆固醇的高血压患者的饮食原则	99

八、常用的降压食物 101

(一) 降压蔬菜 101

(二) 降压水果 107

九、食疗方 109

(一) 粥类 109

(二) 菜肴类 115

(三) 汤类 126

十、药膳方 131

十一、茶疗方 140

第五章

运动疗法

一、运动降压原理 157

二、运动原则 158

三、运动禁忌 159

四、运动时的注意事项 160

五、慢跑运动 161

(一) 慢跑前的准备活动 162

(二) 慢跑的具体方法 162

(三) 慢跑的方式 163

(四) 适合慢跑的患者 163

(五) 慢跑的注意事项 163

六、爬楼梯运动	164
(一) 爬楼梯的速度及时间	164
(二) 爬楼梯的作用	164
(三) 爬楼梯的注意事项	165
七、散步运动	166
(一) 散步的时间及速度	166
(二) 散步的作用	166
(三) 散步的具体方法	167
(四) 散步的注意事项	167
八、游泳运动	168
(一) 游泳的适应证与禁忌证	168
(二) 游泳的作用	169
(三) 游泳的注意事项	170
九、甩手运动	170
十、太极运动	170
(一) 运动特点	171
(二) 降压机制	171
(三) 康复作用	172
(四) 太极拳招式	172
(五) 太极拳运动的注意事项	174
(六) 太极拳运动要领	174
十一、五禽戏	176
十二、八段锦	177
十三、易筋经	180
十四、降压操	185

第六章

中医外治疗法

- 一、按摩 189
 - (一) 手部按摩 189
 - (二) 头部按摩 190
 - (三) 足部按摩 193
 - (四) 按摩降压的注意事项 194
- 二、耳穴疗法 195
 - (一) 操作方法 196
 - (二) 耳穴降压的注意事项 196
- 三、拔罐 196
 - (一) 操作方法 197
 - (二) 常用的拔罐降压法 198
 - (三) 拔罐的注意事项 200
- 四、刮痧 201
 - (一) 刮痧的具体方法 202
 - (二) 常用的刮痧降压方 202
 - (三) 刮痧的注意事项 203
- 五、艾灸 204
 - (一) 常用的艾灸方法 204
 - (二) 常用的艾灸降压方 205
 - (三) 艾灸的注意事项 206
- 六、敷贴 206

(一) 敷贴疗法的降压机制	207
(二) 常用的敷贴降压方	207
(三) 敷贴的注意事项	209
七、足浴	210
(一) 足浴的操作方法	210
(二) 常用的足浴验方	210
八、药枕	215
(一) 药枕降压验方	215
(二) 药枕疗法的注意事项	216

第七章

常见并发症的防治措施

一、脑出血	219
(一) 临床表现	220
(二) 处理措施	220
二、蛛网膜下腔出血	221
(一) 临床表现	221
(二) 处理措施	221
三、脑梗死	222
(一) 临床表现	223
(二) 处理措施	223
四、心绞痛	224

- (一) 临床表现 224
- (二) 处理措施 225
- (三) 正确识别心绞痛 225
- 五、心肌梗死 226
 - (一) 临床表现 226
 - (二) 处理措施 227
 - (三) 高血压并发心肌梗死的先兆 228
- 六、心力衰竭 228
 - (一) 临床表现 229
 - (二) 治疗药物 230
- 七、肾衰竭 230
 - (一) 高血压与肾衰竭的关系 231
 - (二) 高血压合并肾衰竭患者的饮食要点 231
- 八、高脂血症 232
 - (一) 高血压合并高脂血症患者的饮食要点 233
 - (二) 生活宜忌 234
 - (三) 护理措施 234
- 九、糖尿病 235
 - (一) 高血压与糖尿病的关系 235
 - (二) 高血压合并糖尿病患者的饮食要点 236
 - (三) 高血压合并糖尿病患者的用药原则 237
- 十、高血压并发症的危害 238
- 十一、高血压并发症的预防 239

第八章

高血压的预防与生活调养

- 一、高血压病的三级预防方案 243
 - (一) 一级预防 243
 - (二) 二级预防 243
 - (三) 三级预防 244
- 二、高血压病的自我预防 245
 - (一) 定期自测血压 246
 - (二) 限盐 247
 - (三) 戒烟限酒 247
 - (四) 控制体重 248
 - (五) 保证睡眠 249
 - (六) 调整情绪 250
 - (七) 及时控制临界高血压 251
 - (八) 饮食应清淡 251
- 三、高血压患者生活禁忌 253
- 四、高血压患者生活调养 254
 - (一) 睡眠习惯和寝具要求 254
 - (二) 睡眠姿势 255
 - (三) 沐浴的注意事项 256
 - (四) 改变体位时的注意事项 258

五、高血压特殊人群生活调养	258
(一) 老年高血压生活调养	258
(二) 妊娠高血压生活调养	262
(三) 青春期高血压生活调养	265
(四) 儿童高血压生活调养	267
六、高血压急救法	271