

胡大一教授为您量身打造 高血压 日常调养 专家指导全方案

胡大一
主 编

北京大学人民医院心血管研究所所长
主任医师、教授、博士生导师
中国医师协会心血管内科医师分会会长

全其广
副主编

煤炭总医院心内科副主任医师、博士后



吃

三低饮食
选择多样



动

科学适度
重在坚持



药

合理用药
调压控压



养

重在养护
严加调理



附赠
拉页

高血压患者和家人
最关心的20个问题



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

常见病居家调养系列

胡大一教授为您量身打造

高血压 日常调养 专家指导全方案

胡大一
主 编

北京大学人民医院心血管研究所所长
主任医师、教授、博士生导师
中国医师协会心血管内科医师分会会长

全其广
副主编

煤炭总医院心内科副主任医师、博士后

修订升级版

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压日常调养专家指导全方案：修订升级版 / 胡大一主编. —北京：电子工业出版社，2016. 1

(常见病居家调养系列)

ISBN 978-7-121-27512-8

I. ①高… II. ①胡… III. ①高血压—防治 IV. ①R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 263676 号

责任编辑：周 林

特约编辑：向 阳

印 刷：北京市大天乐投资管理有限公司

装 订：北京市大天乐投资管理有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：16.5 字数：299 千字 彩插：1

版 次：2016 年 1 月第 1 版

印 次：2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价：49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



目录

Contents

第1章

科学认识 高血压



血压小常识	18
血压就是血液对血管的侧压力	18
血压是怎样形成的	18
收缩压与舒张压	19
影响血压的因素	20
什么样的血压才算正常	20
关注血压，不要忘了脉压	21
导致脉压增大的疾病	21
导致脉压减小的疾病	21
了解高血压	22
什么叫高血压	22
高血压的诊断标准	22
高血压分为哪几类	23
高血压分为哪几期	24
高血压患者心血管危险分层	24
七类特殊的高血压	25
哪些人易患高血压	27
引发高血压的因素有哪些	28
高血压的危害	28
如何发现高血压	29
如何在早期发现高血压	29



高血压的主要症状	29
与高血压主要症状同时伴随的症状	29
中老年人需要关注的六大高血压预警信号	30
什么是高血压危象	30
患高血压了怎么办	31
高血压患者需要做哪些基本检查	32
高血压患病概率测试题	33
如何测量血压	34
血压计的种类	34
如何选择血压计	34
用水银柱式血压计如何测血压	35
测量血压有哪些注意事项	35
血压测量发生误差的原因	36
学会自己测量血压的好处	36
高血压专家问答	
高血压与高血压病是一回事吗	37
应该多长时间测量一次血压	37
哪些人容易患原发性高血压	38
如何判断电子血压计的好坏	38



第 2 章

战胜高血压的饮食调养方案

“三低”饮食来降压 40

减盐小妙招，帮你轻松控压降压 40

“隐形盐”也是盐，千万留意别多吃 42

低盐饮食是否盐越少越好 43

控制脂肪摄入量，不让体重超标 44

减脂、减重与限盐同等重要 45

避免饮食过甜引起血压上升 46

尽量食用血糖生成指数低的食物 46

合理补水，减少血压升高的危险 48

12 种降压营养素 50

钾 / 硒 / 钙 50

镁 / 胆碱 / 烟酸 51

维生素 C / 膳食纤维 / 牛磺酸 52

亚油酸 / 黄酮 / 胜肽 53

25 种降压食物 54

燕麦 54

燕麦粥 / 苦瓜燕麦肉末粥 54

玉米燕麦粥 / 牛奶燕麦粥 / 凉拌燕麦面 55

荞麦 56

素馅荞麦蒸饺 / 荞麦蛋汤面 56

荞麦蔬菜卷 / 葱香荞麦饼 / 荞麦鸡丝卤面 57

玉米 58

肉末炒玉米 / 玉米面发糕 58

玉米排骨煲 / 玉米山药粥 / 椒盐玉米 59

芹菜 80

芹菜馅饺子 / 芹菜炒土豆片 60

芹菜炒肉丝 / 芹菜炒黄豆芽 / 炆拌芹菜腐竹 61

香菇 62

香菇炒大白菜 / 香菇烧丝瓜 62





香菇豆角 / 香菇芹菜 / 香菇烧尖椒 63

洋葱 64

洋葱炒牛肉 / 火腿洋葱汤 64

洋葱炒蛋 / 猪肝炒洋葱 / 洋葱炒土豆片 65

茄子 66

肉末茄子 / 海米烧茄子 66

家常茄子 / 番茄炒茄子 / 酱爆茄子 67

胡萝卜 68

胡萝卜饼 / 胡萝卜炒木耳 68

胡萝卜炒猪肝 / 胡萝卜炖羊肉 / 清炒胡萝卜丝 69

白萝卜 70

炆白萝卜条 / 牡蛎萝卜丝汤 70

椒油白萝卜 / 蛋香萝卜丝 / 白萝卜粥 71

菠菜 72

花生菠菜 / 清炒菠菜 72

菠菜炒粉丝 / 菠菜炒绿豆芽 / 菠菜牛肉羹 73

芦笋 74

芦笋玉米番茄汤 / 芦笋鸡片 74

芦笋煎蛋 / 芦笋烧鲜虾 / 芦笋烧草菇 75

油菜 76

油菜豆腐汤 / 海米油菜 76

蒜香油菜 / 芝麻油菜 / 酱汁浇油菜 77

海带 78

海带拌豆腐丝 / 海带焖饭 78

白菜海带丝 / 蒜泥海带丝 / 酸甜海带 79

番茄 80

番茄丝瓜 / 番茄炒肉片 80

番茄鸡块 / 番茄牛肉 / 番茄炒鸡蛋 81

红薯 82

红薯饭 / 芋头红薯粥 82





玉米红薯粥 / 红薯烧南瓜 / 红薯藕粉羹 83

土豆 84

土豆丝摊鸡蛋 / 土豆烧豆角 84

醋熘土豆丝 / 素炒三丁 / 土豆牛肉汤 85

山楂 86

山楂粥 / 山楂肉丁 86

栗子山楂羹 / 山楂炖豆腐 / 雪中梅花 87

木耳 88

木耳烧腐竹 / 木耳肉片汤 88

青笋木耳炒肉片 / 木耳圆白菜 / 木耳拌黄瓜 89

香蕉 90

酸奶水果沙拉 / 香蕉西米羹 90

香蕉酸奶 / 香蕉粥 / 香蕉虾仁 91

黄豆（豆制品） 92

香椿炆黄豆 / 青椒豆腐丝 92

白菜焖油豆泡 / 芹菜炒黄豆芽 / 油麦菜嫩豆腐 93

牛瘦肉 94

土豆烧牛肉 / 黑椒牛柳 94

金针菇牛肉汤 / 山楂炖牛肉 / 牛肉苦瓜粥 95

鸡肉 96

银芽鸡丝 / 鸡肉芦笋沙拉 96

宫保鸡丁 / 土豆蒸鸡块 / 冬瓜鸡丁汤 97

金枪鱼 98

金枪鱼粥 / 红烧金枪鱼 98

嫩煎金枪鱼 / 金枪鱼沙拉 99

大蒜 100

蒜泥肉片 / 蒜泥茄子 100

家常凉面 / 蒜蓉蒸扇贝 / 香蒜虾 101

醋 102

醋熘藕片 / 糖醋心里美 102

醋熘土豆丝 / 糖醋带鱼 / 姜醋饮 103





第 3 章

高血压调养 少不了的 运动方案

高血压患者的低盐食谱 104

一天 4 克盐食谱方 104

一天 5 克盐食谱方 105

一天 6 克盐食谱方 105

高血压患者的饮食禁忌 106

不能长期食用高胆固醇食物 106

不能过量饮用咖啡 108

不要过量食用菜籽油 108

饮食不可缺钾 108

高血压专家问答

高血压患者为什么要少喝鸡汤 109

高血压患者可以吃鸡蛋吗 109

摄入鸡精过多会导致血压升高吗 110

饮茶对血压有什么影响 110

处于更年期的高血压患者应如何安排膳食 110

科学适度运动可降压 112

运动为什么可以使血压下降 112

高血压运动疗法的原则 112

亚高血压患者应该进行少量多次的运动 113

高血压患者运动时需要注意什么 113

高血压患者平时不能做哪些动作 114

高血压患者运动时掌握的要领 115

最方便的降压小运动 116

脚尖走路、交叉走路也降压 116

时常转转脚踝，多重功效来降压 117

睡前、起床做牵拉，平稳血压 118

生活中随时可以进行的降压小动作 120



第4章

高血压 最佳生活 调养方案

益于高血压患者的运动

122

爬楼梯	122
慢跑	123
健身球	124
垂钓	125
游泳 / 散步	126
跳绳 / 甩手	127
太极拳	128
五禽戏	131
易筋经	132
八段锦	137
简单实用的降压操	139

高血压专家问答

高血压患者运动后可以马上洗热水澡吗	142
高血压患者晨练时要注意什么	142
高血压患者容易陷入哪些运动误区	143
高血压患者何时锻炼最适宜	143
哪些高血压患者不宜进行运动	144
高血压患者如何进行散步	144

高血压患者的心理调适

146

内心平静：稳定血压的重要因素	146
怒气：升高血压的罪恶推手	147
幽默：高血压患者的“稳压器”	148
忧郁：痛苦的“升压器”	149
音乐：醉人的降压妙招	150

高血压患者的家庭护理

151

高血压患者的家庭护理常规	152
--------------	-----



第 5 章

高血压中医 调理方案

高血压患者 24 小时护理要点	153
高血压患者的节日护理要点	154
高血压患者应该如何着装	155
春季, 如何护理高血压患者	155
夏季, 如何护理高血压患者	156
秋季, 如何护理高血压患者	157
冬季, 如何护理高血压患者	158
老年高血压患者如何护理	159
妊娠高血压患者如何护理	159
顽固性高血压患者如何护理	160
高血压合并心脏病患者如何护理	160
高血压合并肾损害患者如何护理	160
高血压特殊人群的调治	161
老年高血压调治	161
妊娠高血压调治	167
青春期高血压调治	170
儿童高血压调治	172
高血压专家问答	
高血压患者应注意清晨喝水	174
高血压患者为什么要少做深呼吸	174

高血压辨证治疗方剂	176
肝阳上亢型高血压	176
红龙夏海汤 / 海带决明汤 / 天麻茯神饮	176
清肝汤 / 益母草桑枝汤 / 首乌寄生汤	177
猪笼草钩藤汤 / 清脑降压汤 / 天麻钩藤饮	177
阴阳两虚型高血压	178
肉桂附子汤 / 附子山萸饮 / 玉竹黄芪汤 / 脾肾双补汤	178



阴虚阳亢型高血压 179

龙牡牛膝汤 / 茯苓泽泻汤 / 生地天麻汤 / 玄参钩藤汤 179

天冬玄参汤 / 莲萸汤 / 羚角钩藤饮 180

地龙寄生汤 / 白果枸杞降压饮 / 决明枯草饮 180

痰浊中阻型高血压 181

八味降压汤 / 龙牡真武汤 / 白术甘草汤 181

赭决九味汤 / 白芷防风散 181

白术甘草汤 / 化痰熄风汤 182

益母草夏枯汤 / 竹茹茯苓汤 182

治疗高血压的中成药 183

龙胆泻肝丸 / 脑立清 / 当归龙荟丸 183

杞菊地黄丸 / 清脑降压片 183

高血压按摩疗法 184

按摩手法的要求 184

治疗高血压的常用按摩手法 185

手部按摩降压功 188

躯体按摩降压法 189

家庭降压保健功 190

捏脊治疗高血压 192

六字按摩降压法 193

高血压贴敷疗法 194

贴敷的常用剂型 194

贴敷常用的赋形剂 194

贴敷疗法的功效 195

高血压患者常用贴敷法 195

高血压刮痧疗法 196

刮痧为什么能降血压 196

刮痧的手法 196



刮痧的器具和介质	197
治疗高血压的刮痧部位及顺序	197
治疗高血压的刮痧方法及疗程	198
刮痧的注意事项	199

高血压拔罐疗法 200

拔罐的操作方法	200
拔罐的注意事项	200
常用的拔罐降压法	201

高血压其他中医疗法 202

药枕降压法	202
治疗高血压的中草药	204

高血压专家问答

如何正确应用中成药治疗高血压	206
拔罐有哪些常见的误区	206

第 6 章

高血压 合理用药 指导方案

高血压患者的用药常识 208

世界卫生组织制订的高血压药物治疗 10 条原则	208
哪些高血压患者需要服用降压药	208
常用的降压药有哪些	209
哪些药物可能引起高血压	214
高血压患者服药七忌	215
不要盲目地服用非处方药	216

降压用药知识及方法 217

高血压药物治疗的原则	217
高血压患者的个体化用药方法	218
高血压联合用药的原则	219
怎样联合用药更适合高血压患者	220



第 7 章

高血压预防 及 常见并发症 处理对策

高血压联合用药的三大好处	220
可以联合使用的降压药物	221
降压药与哪些常用药不宜合用	221
使用利尿剂降压时应注意的事项	222

高血压专家问答

哪些高血压患者需要住院治疗	223
高血压患者都需要服用阿司匹林吗	223
补钙与服用钙离子拮抗药降压矛盾吗	224
β 受体阻滞剂适用于哪些高血压患者	224
哪些高血压患者可以暂时不服用降压药	224

高血压的三级预防方案 226

高血压一级预防	226
高血压二级预防	227
高血压三级预防	228

如何有效预防高血压 229

自测血压	229
合理膳食	229
控制体重	229
增加体力活动	230
减轻精神压力, 保持心理平衡	230
戒烟限酒	230
降低血脂	230
注意劳逸结合	231
避免 A 型性格	231
积极防治与高血压相关的疾病	231



升高血压的七大因素 232

性别	232
年龄	232
姿势	232
情绪	232
运动	233
消化	233
气温变化	233

高血压的各种并发症 234

高血压带来的并发症	234
高血压并发症的前兆症状	236
如何预防高血压并发症的发生	237

高血压并发症的应对 238

处理高血压突发情况的注意事项	238
脑出血的处理方法	238
脑血栓的处理方法	239
发生心绞痛时的处理方法	239
心肌梗死的救护	241
高血压并发心肌梗死的先兆	241
预防高血压并发症的沐浴方法	242
预防高血压并发症的如厕对策	242
预防高血压并发症的生活提示	243
如何预防高血压患者发生脑中风	243

高血压专家问答

体重指数（BMI）怎么计算	244
哪些高血压患者容易发生意外	244



第 8 章

高血压患者 如何安排 一天的生活



早醒后要记得测血压 246

最好睡到自然醒 246

起床后测血压 246

用温热的水洗脸刷牙 247

空腹喝一杯温开水 247

排便要有规律 248

早餐要吃好 248

高血压患者外出时应注意什么 249

高血压患者外出时不能做什么 250

高血压患者最佳的上班方式 250

中午合理进餐并午休 252

科学合理地进食午餐 252

午休时两忌两宜 252

高血压患者上班期间活动脚踝有助于稳定血压 253

晚餐、休闲与睡眠 254

晚餐时的注意要点 254

晚上看电视的方法 255

洗澡时要注意的事项 256

就寝前的注意事项 257

高血压患者如何过性生活 257

保证充足的睡眠 258

半夜补充适量的水 260

高血压专家问答

打鼾为何会导致高血压 261

为何高血压患者更易患阳痿 261

高血压患者如何度过炎热的夏季 262

服用避孕药会引起血压升高吗 262

夜尿频多是患高血压的症状吗 263

高血压患者能不能长寿 263

常见病居家调养系列

胡大一教授为您量身打造

高血压 日常调养 专家指导全方案

胡大一
主 编

北京大学人民医院心血管研究所所长
主任医师、教授、博士生导师
中国医师协会心血管内科医师分会会长

全其广
副主编

煤炭总医院心内科副主任医师、博士后

修订升级版

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com