

“首都国医名师”余瀛鳌教授，积多年诊疗经验，
教你有效规避升压风险，全面调整稳压方案，
让你的血压安全降下来，平稳控制住！

这本书能让你

稳定 血压

血压要降下来
更要稳下来

主编

余瀛鳌 中国中医科学院教授、博士生导师
执业医师证书编码 141110101000479

采薇 大众健康科普读物资深策划



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

这本书能让你

稳定 血压

主编 | 余瀛鳌
采 薇

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

这本书能让你稳定血压 / 余瀛鳌, 采薇主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5184-0463-6

I. ①这… II. ①余… ②采… III. ①高血压—防治
IV. ①R544. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第060602号

这本书能让你**稳定血压**

责任编辑: 王巧丽 舒秀明 责任终审: 李 洁
封面设计: 奥视创意 版式设计: 采 薇 责任监印: 马金路
出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2016年1月第1版第1次印刷
开 本: 720×1000 1/16 印张: 13
字 数: 109千字
书 号: ISBN 978-7-5184-0463-6 定价: 32.80元
邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
141219S2X101ZBW

序

没有稳不下来的高血压

高血压是一种常见慢性病，它不仅表现为血压偏高，更大的危害是血压的长期波动，把血压稳定住，避免大的波动，才是控制血压的关键。稳定血压与生活方式密切相关，不是单纯通过降压药就可以完全解决。所以，控制高血压绝不仅仅是医生的事，更要注意日常生活中的调养。

这本书就是专门为高血压患者编写的稳压指南，从血压常识、饮食调理、风险控制、情绪调节、运动选择、药物配合、四季养生、中医保健等几大方面入手，涵盖了日常生活应注意的各项内容，适合所有的高血压患者阅读。不论是临界及轻度高血压患者，还是中、重度高血压患者，在配合专业医生的同时，按照本书的建议去做，能有效改善病情，防止高血压引发各种意外。

相信这本结合中西医精华的书，一定能给读者切实有效的帮助，实用、实用、再实用，就是我们最大的宗旨。

编者

2015年12月

特别鸣谢

余荔裳 张晓霞 邵经先 黄必林
梅翔飞 韩瑞锋 朱蒙蒙 李克难
朱二兵 许霞 张振旺 邵先军
王立心 王欣 王少喆 陈小军
陈金青 吕金山 邵先功 王婷
朱伟娜 贺文华 王爱军 刘志刚
文成贵 何秀琴 刘敏 李战齐
王小康 侯福旺 郭渝培 朱瑞瑞
乔小平 贺文武 付贤军 陈小琴
向运琼 车嫻 邵建飞 韩元凤
邵经富 郝广丽

目录

开篇

降低血压不难，难在稳定血压

- 12 | **血压高了，哪里出了问题**
- 12 | 你的血压属于哪个级别
- 14 | 发现高血压的蛛丝马迹
- 16 | 高血压不止一种
- 18 | 90%的高血压跟这些有关
- 19 | 高血压最青睐哪些人

- 20 | **血压波动越大，危害就越大**
- 20 | 血压波动是怎么回事
- 21 | 引起血压波动的因素有哪些
- 22 | 血压波动对靶器官的损害更大

- 26 | **你完全有能力把血压稳下来**
- 26 | 高血压可防可控
- 28 | 从现在开始行动

第一章

吃透食物，把好人口第一关

- 32 | **吃得好不重要，重要的是吃得对**
- 33 | 当然要吃盐，但不要重口味
- 34 | 小心食物中潜藏的盐
- 36 | 平衡好钠和钾绝对是个技术活
- 38 | 离高糖、高脂远一点，再远一点
- 40 | 吃高胆固醇食物悠着点
- 42 | 动物油、植物油，选哪个好
- 43 | 八分饱，刚刚好





- 44 为什么补钙有利于稳压
- 46 水果与蔬菜是稳压的好帮手
- 48 喝水的学问
- 50 到底适不适合喝咖啡
- 51 喝对茶是稳压捷径
- 52 绝对要戒烟，喝酒要限制

54 不是所有的食物都能稳定血压

54 对稳定血压有帮助的好食材

55	芹菜	63	木耳	71	苹果
56	荠菜	64	银耳	72	猕猴桃
57	菠菜	65	豆腐	73	桑葚
58	马兰头	66	海带	74	荞麦
59	荸荠	67	香蕉	75	绿豆
60	白萝卜	68	柚子	76	玉米
61	芦笋	69	橘子	77	黑芝麻
62	香菇	70	西瓜		

78 不利于稳定血压的食物

82 很老很管用的药膳良方

82 中医是这样认识高血压的

83 高血压的中医分型

84 适合家用的稳压药材与药膳

85	罗布麻	90	天麻	95	桑叶
86	菊花	91	决明子	96	荷叶
87	夏枯草	92	葛根	97	灵芝
88	枸杞子	93	杜仲	98	玉米须
89	山楂	94	莲子心	99	辛夷

第二章

规避生活中隐藏的升压风险

102 时刻提防生活中那些潜在的危險

102 一举一动，不可掉以轻心

102 能够避免伤害的“3步起床法”

104 蹲着的时候不要猛地站起来

106 应尽量避免的小动作

107 突然的用力导致必然的无力

107 不要在厕所里太过用力

108 什么才是最好的服饰

110 起居作息，远离“高压线”

110 居室环境也会影响血压

112 你已经不适合做夜猫子了

113 娱乐过度，小心“乐极生悲”

114 能走路就绝不去挤公交

114 和“惊心动魄”说再见

115 外出旅行，谨防血压飙升

115 别把行程安排得太紧

116 乘坐交通工具有讲究

117 海拔越高，危险就越大

118 温泉、桑拿，适可而止

119 有些娱乐，看别人玩也挺好

119 单独行动未必是个好主意

120 长途旅行要防便秘

121 忘了什么都别忘了降压药

121 旅行中不要做这些事





122 养成这些好习惯， 把血压控制在理想范围

- 122 每天都要记得测血压
- 125 降压枕到底靠不靠谱
- 126 没事的时候不妨梳头浴面
- 127 睡前泡泡脚，胜过吃补药
- 128 晨起床头一杯水
- 129 困了累了就小睡片刻
- 129 温水洗漱，免受刺激

第三章

情绪稳定了，血压就稳定了大半

132 注意那些容易让血压波动的情绪

- 132 怒火中烧，血压必然要升高
- 133 忧郁烦恼是升压的负能量
- 134 紧张焦急，接着就是头昏脑涨
- 134 激动兴奋，血压也坐过山车
- 135 大喜大悲，两个极端都危险
- 135 惊恐骤升压，避免被吓到

136 这些方法可以控制你的情绪

- 136 理解别人就能放下自己
- 137 降低标准，欲速则不达
- 138 打坐，清空大脑的垃圾
- 139 在大自然面前，一切释然
- 139 赠人玫瑰，手有余香
- 140 说出来，气就消了
- 140 陶冶性情，转移注意力

第四章

运动要积极，但也不能操之过急

144 什么才是稳压的运动

- 144 运动的原则
- 145 步行是最好的运动
- 146 慢跑，不止是跑慢些
- 147 天气好的时候不妨爬爬山
- 148 游泳对稳压的好处
- 149 超简单超有效的甩手操
- 150 尽情踩踏鹅卵石
- 151 一起来做伸展操
- 152 宁心静气首选太极拳
- 154 转健身球也能降血压
- 155 充分利用身边的健身器材

156 运动前，先了解一下注意事项

- 156 出发前先准备好着装
- 158 不同的类型，不同的运动方式
- 158 运动要分三个阶段
- 159 最要不得快速摇头或跳跃
- 159 运动后不要马上洗热水澡
- 160 空腹或过饱，都别去锻炼
- 160 切勿出大力、流大汗
- 161 清晨不是运动最佳时间





第五章

选用降压药，安全平稳最重要

164 使用降压药，不要太随意

- 164 别真拿自己当大夫
- 165 没有症状不代表就能停药
- 166 保持耐心，莫让血压降太快
- 166 睡前不要服降压药

167 读懂降压药，降压才能更安心

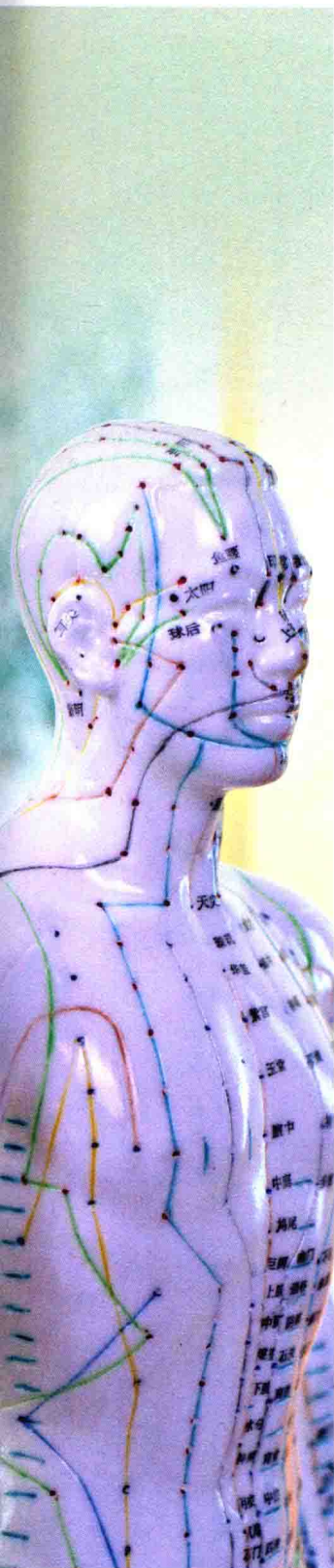
- 167 你应该知道的常用降压药
- 171 药物治疗的四大原则
- 172 血压怎么变，用药就跟着变
- 173 有时候需要联合用药

第六章

跟随自然的脚步，稳压才能更持久

176 一年四季，不同的调养节奏

- 176 季节与人体的对应关系
- 177 春季肝火旺，平肝稳压关键期
- 177 春季宜养肝
- 178 冬装慢些脱
- 178 踏青赏花，心情好才能降血压
- 179 花草茶，春季的稳压良品
- 180 夏季热难当，祛暑利湿除心烦
- 180 夏季宜清心
- 181 大汗淋漓后一定及时补水
- 182 根据情况调整降压药
- 182 空调温度要适宜



- 183 秋季燥气盛，滋阴润燥可稳压
183 秋季宜润肺
184 多吃生津润燥的食物
184 春捂，秋不冻
185 登高赏景，避免悲秋情绪
185 千万别跟风贴秋膘
186 冬季养元气，保暖御寒稳血压
186 冬季宜补肾
187 防寒保暖，及时添加衣物
187 温度和湿度，一个也别大意
188 节日团聚，管住嘴、稳住心
- 189 好好把握一天的生理节奏**
189 严防“晨峰”意外
190 养成良好的生活规律

第七章

主动出击，经穴为稳压助力

- 194 可以稳压的穴位养生法**
195 按摩手法和常用穴位
200 头颈按摩法
201 手部按摩法
202 足部按摩法
203 敲打经络法
- 204 有助稳压的刮痧保健法**
205 刮痧的基本方法
206 稳定血压的刮痧法

这本书能让你

稳定 血压

主编 | 余瀛鳌
采 薇

 中国轻工业出版社

序

没有稳不下来的高血压

高血压是一种常见慢性病，它不仅表现为血压偏高，更大的危害是血压的长期波动，把血压稳定住，避免大的波动，才是控制血压的关键。稳定血压与生活方式密切相关，不是单纯通过降压药就可以完全解决。所以，控制高血压绝不仅仅是医生的事，更要注意日常生活中的调养。

这本书就是专门为高血压患者编写的稳压指南，从血压常识、饮食调理、风险控制、情绪调节、运动选择、药物配合、四季养生、中医保健等几大方面入手，涵盖了日常生活应注意的各项内容，适合所有的高血压患者阅读。不论是临界及轻度高血压患者，还是中、重度高血压患者，在配合专业医生的同时，按照本书的建议去做，能有效改善病情，防止高血压引发各种意外。

相信这本结合中西医精华的书，一定能给读者切实有效的帮助，实用、实用、再实用，就是我们最大的宗旨。

编者

2015年12月

特别鸣谢

余荔裳 张晓霞 邵经先 黄必林
梅翔飞 韩瑞锋 朱蒙蒙 李克难
朱二兵 许霞 张振旺 邵先军
王立心 王欣 王少喆 陈小军
陈金青 吕金山 邵先功 王婷
朱伟娜 贺文华 王爱军 刘志刚
文成贵 何秀琴 刘敏 李战齐
王小康 侯福旺 郭渝培 朱瑞瑞
乔小平 贺文武 付贤军 陈小琴
向运琼 车娜 邵建飞 韩元凤
邵经富 郝广丽

目录

开篇

降低血压不难，难在稳定血压

- 12 血压高了，哪里出了问题
- 12 你的血压属于哪个级别
- 14 发现高血压的蛛丝马迹
- 16 高血压不止一种
- 18 90%的高血压跟这些有关
- 19 高血压最青睐哪些人

- 20 血压波动越大，危害就越大
- 20 血压波动是怎么回事
- 21 引起血压波动的因素有哪些
- 22 血压波动对靶器官的损害更大

- 26 你完全有能力把血压稳下来
- 26 高血压可防可控
- 28 从现在开始行动

第一章

吃透食物，把好人口第一关

- 32 吃得好不重要，重要的是吃得对
- 33 当然要吃盐，但不要重口味
- 34 小心食物中潜藏的盐
- 36 平衡好钠和钾绝对是个技术活
- 38 离高糖、高脂远一点，再远一点
- 40 吃高胆固醇食物悠着点
- 42 动物油、植物油，选哪个好
- 43 八分饱，刚刚好





- 44 为什么补钙有利于稳压
- 46 水果与蔬菜是稳压的好帮手
- 48 喝水的学问
- 50 到底适不适合喝咖啡
- 51 喝对茶是稳压捷径
- 52 绝对要戒烟，喝酒要限制

54 不是所有的食物都能稳定血压

54 对稳定血压有帮助的好食材

55	芹菜	63	木耳	71	苹果
56	荠菜	64	银耳	72	猕猴桃
57	菠菜	65	豆腐	73	桑葚
58	马兰头	66	海带	74	荞麦
59	荸荠	67	香蕉	75	绿豆
60	白萝卜	68	柚子	76	玉米
61	芦笋	69	橘子	77	黑芝麻
62	香菇	70	西瓜		

78 不利于稳定血压的食物

82 很老很管用的药膳良方

82 中医是这样认识高血压的

83 高血压的中医分型

84 适合家用的稳压药材与药膳

85	罗布麻	90	天麻	95	桑叶
86	菊花	91	决明子	96	荷叶
87	夏枯草	92	葛根	97	灵芝
88	枸杞子	93	杜仲	98	玉米须
89	山楂	94	莲子心	99	辛夷

第二章

规避生活中隐藏的升压风险

102 时刻提防生活中那些潜在的危險

102 一举一动，不可掉以轻心

102 能够避免伤害的“3步起床法”

104 蹲着的时候不要猛地站起来

106 应尽量避免的小动作

107 突然的用力导致必然的无力

107 不要在厕所里太过用力

108 什么才是最好的服饰

110 起居作息，远离“高压线”

110 居室环境也会影响血压

112 你已经不适合做夜猫子了

113 娱乐过度，小心“乐极生悲”

114 能走路就绝不去挤公交

114 和“惊心动魄”说再见

115 外出旅行，谨防血压飙升

115 别把行程安排得太紧

116 乘坐交通工具有讲究

117 海拔越高，危险就越大

118 温泉、桑拿，适可而止

119 有些娱乐，看别人玩也挺好

119 单独行动未必是个好主意

120 长途旅行要防便秘

121 忘了什么都别忘了降压药

121 旅行中不要做这些事





122 养成这些好习惯， 把血压控制在理想范围

- 122 每天都要记得测血压
- 125 降压枕到底靠不靠谱
- 126 没事的时候不妨梳头浴面
- 127 睡前泡泡脚，胜过吃补药
- 128 晨起床头一杯水
- 129 困了累了就小睡片刻
- 129 温水洗漱，免受刺激

第三章

情绪稳定了，血压就稳定了大半

132 注意那些容易让血压波动的情绪

- 132 怒火中烧，血压必然要升高
- 133 忧郁烦恼是升压的负能量
- 134 紧张焦急，接着就是头昏脑涨
- 134 激动兴奋，血压也坐过山车
- 135 大喜大悲，两个极端都危险
- 135 惊恐骤升压，避免被吓到

136 这些方法可以控制你的情绪

- 136 理解别人就能放下自己
- 137 降低标准，欲速则不达
- 138 打坐，清空大脑的垃圾
- 139 在大自然面前，一切释然
- 139 赠人玫瑰，手有余香
- 140 说出来，气就消了
- 140 陶冶性情，转移注意力