



高血压在十大死亡疾病中排名第二，被称为中老年人的第一杀手

您居家必备的一本书

高血压 居家疗法



一本通

健康时报
人民日报社主办
健康时报重点推荐

广州出版社

国际心胸外科（GTSNet）会员 德国洪堡大学及柏林自由大学博士 杨超 审订
白求恩医科大学学士 深圳市人民医院主治医师 周钧 编

金版文化/策划

■高血压是最常见的心血管疾病！

您感到晕眩、紧张、压力过大吗？

您也许早就是高血压患者了！

高血压可能引发脑中风、心脏病、肾衰竭等，

最终会危及生命，

您不可不尽早预防！

Q&A

图书在版编目(CIP)数据

高血压居家疗法一本通 / 深圳市金版文化发展有限公司策划. —广州: 广州出版社, 2008. 1

(我的医生)

ISBN 978-7-80731-304-5

I. 高… II. 深… III. 高血压—治疗 IV. R544.105

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第121338号

我的医生 4

高血压居家疗法一本通

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)

策 划 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 易 文

封面设计 程 蓉

经 销 新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 889×1194 1/24

印 张 10

字 数 200千

版次印次 2008年1月第1版第1次

书 号 ISBN 978-7-80731-304-5

定 价 39.80元

版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



高血压在十大死亡疾病中排名第二，被称为中老年人的第一杀手

您居家必备的一本书

高血压 居家疗法



一本通

广州出版社

■ 高血压是最常见的心血管疾病！

您感到晕眩、紧张、压力过大吗？

您也许早就是高血压患者了！

高血压可能引发脑中风、心脏病、肾衰竭等
最终会危及生命，

您不可不尽早预防！



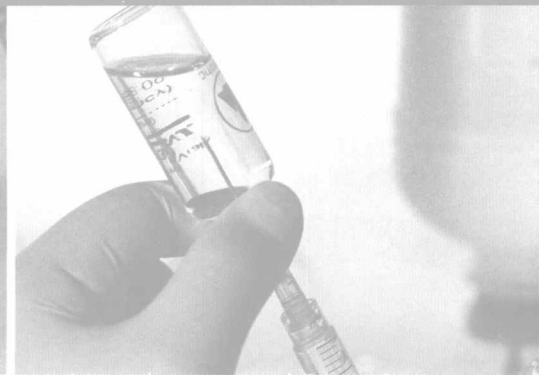
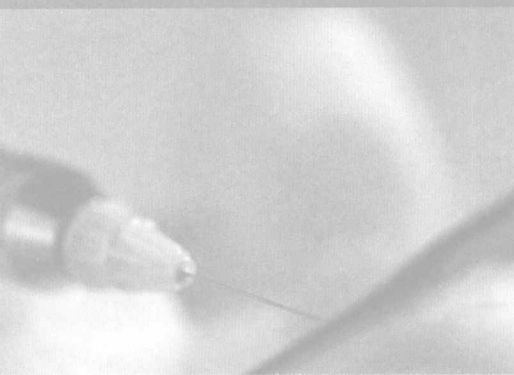
前言

高血压是最常见的心血管疾病之一，也是全球范围内的重大公共卫生问题。近20年来，我国的高血压发病率几乎增加了1倍，因高血压引发的各种心脑血管疾病的死亡率也已经排到所有疾病死亡率的第一位，高血压正日渐严重地危害着人们的健康和生命。

高血压不仅是一种独立的疾病，同时还是引发其他心脑血管疾病的最危险因素，严重地损害着心、脑、肾、血管、眼底的结构和功能，引起相关疾病的发生。

高血压的发病率直接关系到心、脑血管疾病的发病率，而肥胖、烟酒、摄入食盐过多、缺乏运动、心理紧张等又是导致高血压发病的危险因素。医学研究证明，早期预防、稳定治疗、养成健康的生活方式可使75%的高血压及其并发症得到预防和控制，因此，普及高血压知识、加强高血压的监测和预防意义十分重大。

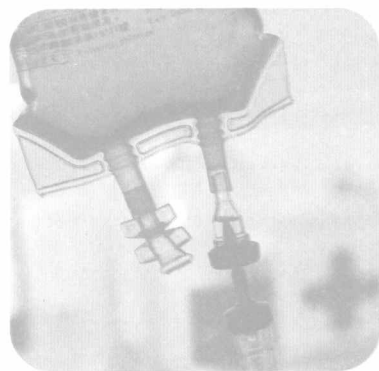
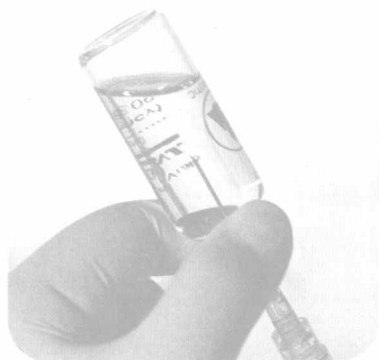
本书是特别献给高血压患者的一本健康宝典，书中深入浅出地阐明了高血压的医学原理，并列举了高血压患者日常生活中的诸多适宜与禁忌，还详尽地介绍了许多对高血压行之有效的保健疗法，色、香、味、形俱全的高血压健康食品，是高血压患者居家生活保健的必备良书。





第一章 高血压的基础知识

1. 血压小常识	15
什么是血压	15
血压是怎样形成的	16
影响血压的因素	18
什么样的血压才算正常	19
何谓最高血压和最低血压	20
2. 引发高血压的因素	22
遗传因素	22
肝脏疾病	23
糖尿病	23
肾脏病变、内分泌紊乱	24
肥胖、便秘	24
饮酒过量	25
摄入食盐过多	27
3. 高血压的知识	29
什么是高血压	29
高血压的分类	30
高血压带来的其他并发症	33
哪些人容易患高血压	35
高血压患者需要做哪些基本检查	36
高血压有哪些主要症状	37
高血压的诊断标准是什么	38



何为轻、中、重度高血压	39
高血压的分期是指什么	39
高血压患者为什么要检查眼底	40
何谓高血压的“三高”、“三低”	40
高血压在性别、年龄上的表现差异	41
代谢性高血压如何治疗	42
如何诊断顽固性高血压	43
如何治疗顽固性高血压	44

4. 高血压患者的日常疑问	46
怎样测量血压	46
应该如何选择血压计	47
血压控制到多少为宜	48
高血压属于中医的哪些病症	49
高血压是否会遗传	49
儿童、青少年和老年性高血压有哪些特点	50
高血压患者是否可以结婚	51
什么是高血压危象	51
高血压性心力衰竭有哪些表现	52
高血压患者为什么容易中风	53
高血压为何容易引起脑出血	53
高血压为何容易引发脑梗塞	54
如何尽早发现高血压	54
查出高血压之后怎么办	56
为何需担心合并症	56
血压突然升高时怎么办	58
高血脂症与高血压有何异同	59

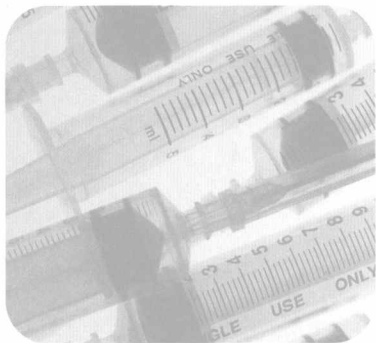
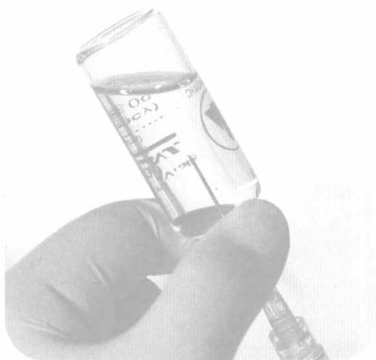
◎特别关注.....	60
高血压与香烟的关系	60
高血压与性格的关系	60
高血压与情绪的关系	61
外界环境与血压的关系	62
空气污染可导致高血压	63
长期睡眠不足可导致高血压	63
预防高血压并发症的注意事项	64
警惕保肝药引起高血压	64
高血压患者秋冬季应警惕脑卒中	65



第二章 高血压的食疗法

1. 家常菜谱.....	67
菠菜类	67
芹菜类	69
萝卜类	72
各种瓜类	73
西红柿类	75
菇类	77
2. 家常粥类.....	79
玉米类	79
蔬菜类	80
药膳类	83
水果类	87
综合类	88





3. 高血压患者的低盐食谱.....	91
一天6克盐食谱一.....	91
一天6克盐食谱二.....	92
一天6克盐食谱三.....	92
一天7克盐食谱一.....	93
一天7克盐食谱二.....	94
一天8克盐食谱一.....	95
一天8克盐食谱二.....	96

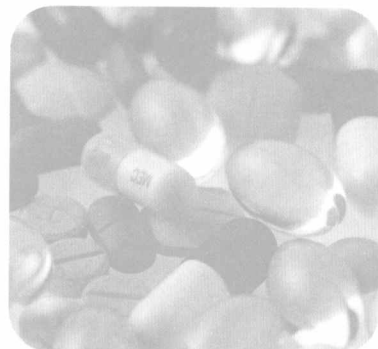
4. 适合不同类型高血压患者的饮食.....	97
原发性高血压患者的饮食要点	97
便秘类高血压患者的饮食要点	98
更年期高血压患者的饮食要点	99
胆固醇高的高血压患者的饮食.....	101
合并心脏病的高血压患者的饮食.....	102

◎ 特别关注	104
六类食物的合理搭配.....	104
摄入过多味精会使血压增高.....	104
吃快餐食物过多会致高血压.....	105
芹菜食疗治高血压验方.....	105

第三章 高血压的民间疗法

1. 治疗高血压的草药.....	107
黄芪——降血压.....	107

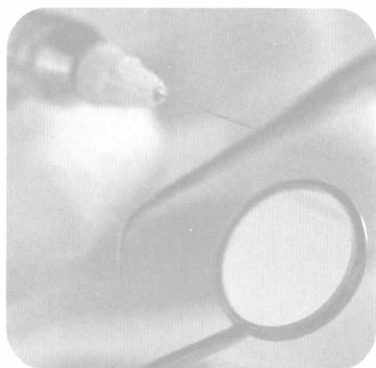
夏枯草——利尿降血压·····	108
钩藤——防止动脉硬化·····	109
杜仲——肾病、高血压的良药·····	109
罗布麻——利尿平肝·····	110
石决明——治疗高血压引起的头晕·····	111
茺蔚子——治疗高血压引起的头痛、目赤·····	111
地龙——平喘降压·····	112
黄连——预防便秘、减压·····	112
桑枝——降血糖、降血压·····	113
七物降压汤——调节舒张压·····	114
防风通圣散——排出体内废物、改善体质·····	114
柴胡龙骨牡蛎汤——适合神经过敏的高血压患者·····	115



2. 治疗高血压的茶饮 ····· 116

熏衣草茶——预防便秘、减压·····	116
洋甘菊茶——防止高血压·····	116
菊花茶——平肝明目、清热解毒·····	117
槐花茶——强化血管、预防动脉硬化·····	117
玉米须茶——降血压·····	118
桑寄生茶——补肾补血·····	118
柿叶茶——补充大量的维生素·····	119
鱼腥草茶——强化血管、缓下、利尿·····	119
莲子心茶——降压去脂、预防高血压·····	120
决明子茶——解除便秘、降压·····	120
车前草茶——肾性高血压患者的利尿剂·····	121
山楂茶——扩张血管、降血压·····	121
荷叶茶——扩张血管、降血压·····	122
葛根茶——改善高血压引起的头痛、眩晕、耳鸣·····	122
枸杞茶——预防高血压·····	123
艾蒿茶——利尿、缓下·····	123





山楂核桃饮——补肾、散淤·····	124
红花绿茶饮——去脂、降压·····	124

3. 其他民间疗法·····	125
香菇泡汁、香菇酒——降压、改善体质·····	125
洋葱皮——降压、强化血管·····	126
苹果汁——苹果中的钾可使血压下降·····	126
橘子汁——含有大量的维生素C和钾·····	127
海带泡水——降低胆固醇·····	128
枸杞酒——防止动脉硬化、强化体质·····	128
大蒜酒——强化血管·····	129
松叶酒和松叶汁——强化血管、减少胆固醇·····	130
醋蛋——降低血压，预防和治疗成人病·····	131

⊙ 特别关注·····	132
制作果汁时的注意事项·····	132
如何正确煎药·····	132
巧用黄芪治疗高血压·····	132
引发高血压的因素与高血压症型的关系·····	133

第四章 高血压患者的禁忌

1. 高血压患者的饮食禁忌·····	135
忌长期食用高胆固醇食物·····	135
忌过量饮咖啡·····	136
忌过量摄盐·····	136
忌食菜籽油·····	136
忌饮用葡萄柚汁·····	137

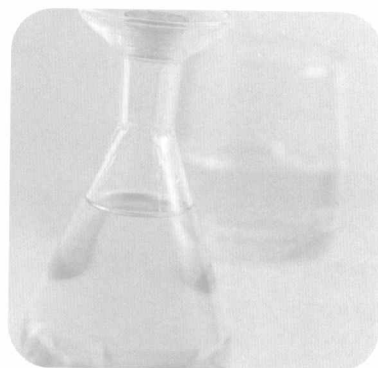
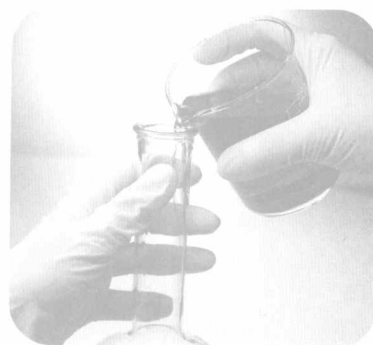
忌不控制热量·····	138
忌饮酒过量·····	138
忌饮食过饱·····	139
忌饮食缺钾·····	139
忌饮食缺钙·····	140
忌饮水不均·····	140

2. 高血压患者的日常禁忌·····141

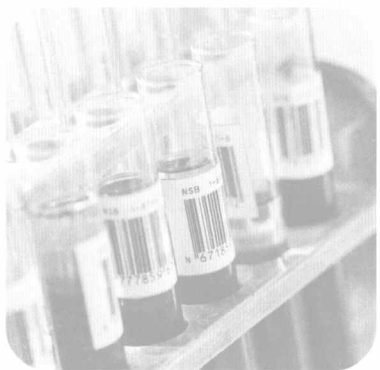
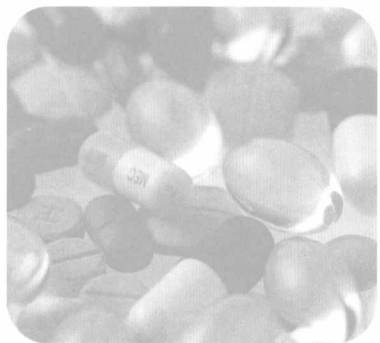
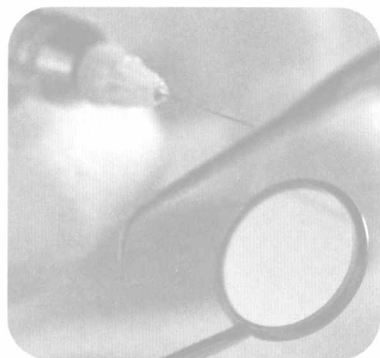
忌盲目减肥·····	141
忌盲目服用非处方药·····	142
节假日禁忌·····	144
禁忌的动作·····	145
外出禁忌·····	147
午休时间禁忌·····	148
工作禁忌·····	149
入浴禁忌·····	150
游泳禁忌·····	151
慎吹空调·····	152
慎乘飞机·····	152

④ 特别关注·····153

生活方式与高血压治疗·····	153
高血压患者如何安度夏季·····	153
秋季警惕流鼻血·····	154
冬季谨防脑卒中·····	155
高血压可以提前预测·····	155



第五章 高血压患者的日常保健



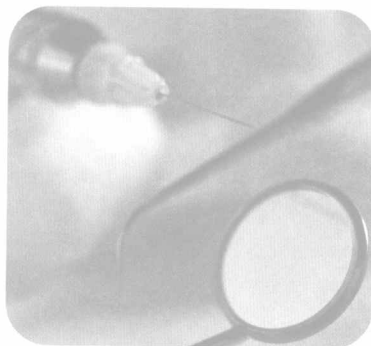
1. 上班前157
 - 最好是自然醒157
 - 起床后测量血压158
 - 用温热的水刷牙洗脸159
 - 空腹一杯温开水160
 - 要养成规律排便的好习惯160
 - 吃好早餐161
 - 天气寒冷时外出的注意事项162
 - 天气酷热时外出的注意事项163
 - 选择合适的交通工具上班164
2. 上班中166
 - 开会时不要让自己的血压上升166
 - 合理用午餐167
 - 巧喝下午茶减压168
 - 加班时要做好准备170
 - 办公室里的减压小妙方171
3. 下班后172
 - 最好是散步回家172
 - 晚餐要注意173
 - 要注意看电视的方法175
 - 就寝前的注意事项176
 - 洗澡的注意事项177

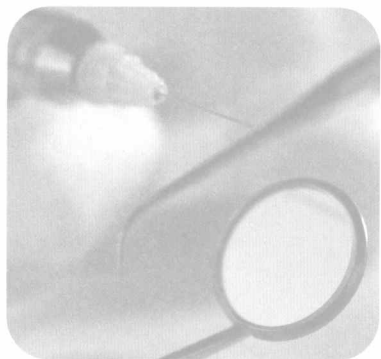
高血压病人怎样过性生活	178
要保证充足的睡眠	180
半夜起来补充适量的水	182

◎ 特别关注	183
培养业余爱好	183
高血压患者对起居环境的要求	183
脑血管病防治的四大误区	183
得了高血压还要预防吗	184
九道素食“刮刮油水”	184
如何防治妊娠期高血压	185

第六章 高血压居家护理和用药

1. 高血压患者的居家护理	187
家庭成员的护理	187
高血压患者的自我按摩	188
高血压和衣服	189
高血压患者的自我降压十法	192
晒太阳可以降血压	194
干布摩擦有降压效果	194
应该学会自觉控制血压	195
每日补充维生素C可降低血压	195
2. 高血压患者的服药须知	196
高血压患者的服药七忌	196





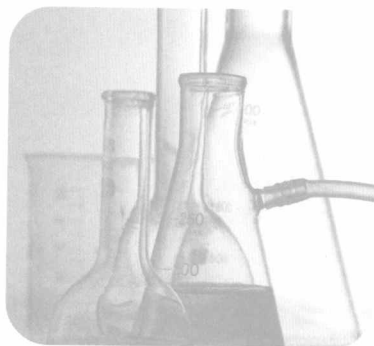
服用降压药物的最佳时间	198
降压药物不能与哪些药合用	198
长期服用降压药的患者须知	200
降压药物的分类	201
高血压伴有糖尿病的患者如何选用降压药	204
高血压伴痛风的患者如何选择降压药	204
高血压伴哮喘或慢性阻塞性肺炎患者如何选择降压药	205
高血压患者如何合理联合用药	205
中老年高血压患者选择降压药物的原则	206
哪些药物可使血压升高	206
高血压患者需要终生服药吗	207
高血压患者忌频繁换药	207
长期服降压药会产生耐药性吗	208
使用降压药后头晕、心悸是怎么回事	209

◎ 特别关注	210
降压药的新服法	210
针灸降压法	210
穴位敷药降压法	210
中医治疗高血压的四大法宝	211

第七章 高血压患者的运动保健法

1. 高血压和运动	213
运动使血压下降的原因	213
运动疗法的原则	214

亚高血压患者宜进行少量多次的运动·····	215
晨练的注意事项·····	215
运动后勿立即洗澡·····	216
高血压患者运动的禁忌·····	216
高血压患者运动的要点·····	218
2. 对高血压有益的运动·····	221
慢跑·····	221
散步·····	223
跳绳·····	223
瑜伽·····	224
游泳·····	225
体操·····	227
太极·····	228
气功·····	228
甩手·····	228
按摩与颈部运动·····	229
垂钓·····	230
◎ 特别关注·····	231
不要忽略深呼吸·····	231
附 录·····	232
适宜高血压患者的蔬菜·····	232
适宜高血压患者的水果·····	234
就医指南·····	238



第一章



高血压的基础知识

高血压是常见的心血管疾病，也是流行范围最广的疾病之一，常引起心、脑、肾等脏器的并发症，严重地危害着人们的健康。因此，普及高血压病的知识，对早期预防、及时治疗高血压有着极其重要的意义。



1 血压小常识

随着人们掌握的医疗卫生保健知识的不断增加，大家对自己的健康越来越关心，很多人都十分关心自己的血压是否正常，是否患有高血压。要想对高血压有全面的认识，首先要从认识人体的血压开始。

<什么是血压>

血压是指血液在血管内流动时，对血管壁产生的单位面积侧压力，血压是由心脏、血管及在血管中流动的血液共同形成的。

血管分为动脉、毛细血管和静脉，因此就有动脉血压、毛细血管压和静脉压，但我们通常所说的血压主要是指动脉血压。

我们平常所说的血压又包括收缩压和舒张压，收缩压是指心脏在收缩时血液对血管壁的侧压力，舒张压是指心脏在舒张时血液对血管壁的侧压力。

影响血压的因素主要是动脉血压调节系统，它通过增减血容量或扩缩血管，或两者共同作用来使血压升高或降低。心脏每分钟约做70次左右的收缩，将血液压送至大动脉，这种输送压力就是决定血压大小最大的原动力。因此，离心脏越近，压力越大；离心脏越远，压力就越小。

测量血压的仪器统称为血压计，血压计以大气压为基数，测量单位是千帕（kPa）。血压值是用血压计在肱动脉上测得的数值来表示，医学上以毫米汞柱（mmHg）来表示血压。国际标



血压是指血液在血管内流动时对血管壁产生的单位面积侧压力。