

GAOXUEYA
JIANKANGSHENGHUOZHINANDAQUAN



高血压 患者首选读书
激发人体抗病修复潜能



高血压

健康生活指南大全

冯素芳 魏欣◎编著



◎医学知识 ◎病症信号 ◎检查诊断 ◎药物治疗 ◎药膳种类
◎饮食治疗 ◎运动疗法 ◎生活方式 ◎护理方法 ◎预防措施 ◎忌禁

 人民军医 出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

高血压 患者首选读书
激发人体抗病修复潜能



高血压

健康生活指南大全

冯素芳 魏欣 王天昌 张志忠◎编著

GAOXUEYA
JIANKANGSHENGHUOZHINANDAQUAN

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

高血压健康生活指南大全 / 冯素芳等编著. —北京:人民军医出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5091-2193-1

I. 高… II. 冯… III. 高血压 - 防治 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 159167 号

策划编辑: 崔晓荣

文字编辑: 金 鸣

责任审读: 张之生

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927270; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印·装: 北京市业和印务有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1 / 16

印张: 18.75 字数: 279 千字

版、印次: 2008 年 12 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 8000

定价: 32.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

NEIRONGTIYAO

本书首先介绍了高血压病的医学知识，然后对高血压病病症信号、检查诊断、药物治疗、药膳种类、饮食治疗、运动疗法、生活方式、护理方法、预防措施等逐一详述，最后概述了高血压病的生活忌禁。本书不仅是高血压患者自我保健、护理的首选读物，同时也是基层医务人员的参考工具书。



前

言

前言 *Qian Yan*

高血压病是中老年人的常见病、多发病。据有关部门统计,我国成年高血压患病率为 18.8%,而现在每年新增高血压患者约为 350 万人。目前,我国高血压患者已涉及几千万个家庭,平均每 4 个家庭就有 1 位高血压患者,故高血压病已成为我国一个重大的社会问题。被称为影响人类死亡的头号杀手之一,其后期常并发脑卒中、肾功能衰竭和心力衰竭等,严重危害着人们的身体健康。

在高血压的治疗中,降压是一个很重要的目标,但是不能仅仅局限于降压,更重要是在降压的同时要预防靶器官的损害。所谓靶器官是指人体重要的心脏、肾、脑等器官。西药在降低血压方面比较迅速,但是中药改善症状比较灵活、理想。据有关专家研究表明,单纯依赖西药治疗,会有很多的毒副作用。而中西医结合的治疗方法,在一定程度上可以减轻这种毒副作用对人体的危害。特别是非药物治疗,有相当的优势,可以根据患者的不同体质、类型、体力状况,采取循序渐进的方法,并且可视具体情况选择。比如体力较差者可以选择太极拳、五禽戏等,而且适合于高血压患者在家庭中施治。另外,在高血压临界水平或一级早期阶段,可以选择饮食上的调理。而食疗作为中医特色之一,即平常我们吃的一些蔬菜、水果,可以分别用中医五脏的理论,从不同的属性发挥不同的作用。

以上这些非药物疗法具有有病治病、未病先防的保健作用,并且无任何毒副作用。同时,价格低廉,操作方便。鉴于此,我们收集了治疗高血压的各



GAOXUE
GAOXUEJIANKANG
YA
SHENCHIZHINANQUAN

种方法,编写了这本《高血压健康生活指南大全》。它不仅内容丰富、涉及面广,实用性亦很强。

全书共分为十一章,首先介绍了高血压医学知识,然后对高血压病症信号、检查诊断、药物治疗、药膳种类、饮食治疗、运动疗法、生活方式、护理方法、预防措施等逐一详述,最后概述了高血压的生活忌禁。本书不仅是高血压患者自我保健、护理的首选读物,同时也是基层工作人员的参考工具书。

编著者

2008年9月



高血压健康生活指南大全



GAOXUE
YASHENHUOZHONGYAN
SHENHUOZHONGYAN



目 录

目录 *Mu Lu*



第 1 章 医学知识

什么是高血压病	003
应如何对待高血压病	003
发现高血压病怎么办	004
儿童高血压	004
女性高血压的特点	006
青年人高血压的特点	006
中年人高血压的特点	007
老年人高血压	007
高血压病的分期	008
高血压病的发病因素	009
高原性高血压	011
原发性高血压	012
继发性高血压	012
缓进性高血压	013
急进型高血压	014
恶性高血压	014



GAOXUE
YAJIANKANG
GAOXUE YAJIANKANG
SHENCHUZHIANAOQUAN



结缔组织性高血压	015
体位性高血压	016
睡眠性高血压	016
假性高血压	017
肥胖性高血压	018
盐敏感性高血压	018
顽固性高血压	019
高血压肾病不可忽视	020
高血压与高血脂	021
高血压与糖尿病	022
我国高血压病流行的情况	023
我国将大规模流行哪“四高症”	024



第2章 病症信号

高血压病的主要症状	027
血压偏高的早期信号	028
挺着将军肚的人易患高血压	028
喜欢吃荤的人易患高血压	030
离不了烟的人易患高血压	031
经常喝几杯的人易患高血压	032
整天紧张的人易患高血压	033
爸妈有高血压的人易患高血压	034
周围环境多噪声的人易患高血压	035
每天要坐很长时间的人易患高血压	036
口味很重的人易患高血压	037
A 型性格的人易患高血压	039
更年期男女易患高血压	040
妊娠期妇女易患高血压	041
看到“白大衣”紧张的人易患高血压	042
慢性肾病患者易患高血压	043
糖尿病患者易患高血压	043
高血压与高血压病有什么区别	044
高血压病的并发症	045

年龄因素与高血压病发病的关系	046
性别与高血压发病的关系	046
肥胖与高血压病发病的关系	047
职业与高血压病发病的关系	047
体质因素与高血压病发病的关系	048
遗传因素与高血压病发病的关系	048
精神因素是如何导致血压升高的	049
妊娠高血压综合征临床常见症状	049
正常人上下肢血压相同吗	049
心搏血量与血压的关系	050
肾脏与血压的关系	051
外周血管阻力与血压的关系	051
神经系统与血压的关系	052
肾上腺素与高血压发病的关系	053
老年痴呆是否与高血压有关	054
什么是靶器官及并发症	054
嗜铬细胞瘤引起高血压	055
高血压病与糖尿病的关系	056
高血压病与高黏滞血症的关系	056
高血压患者何时易发病	057
高血压时颈动脉的病变	058
高血压患者中风的预兆有哪些	058
脑出血是高血压病最危险的并发症	059
急性肾小球肾炎引起的高血压临床表现	060
慢性肾小球肾炎引起的高血压的特点	061
慢性肾盂肾炎会伴有高血压	061
发热后出现高血压是怎么回事	062
高血压患者夜尿多是怎么回事	062
高血压病偏爱打鼾的人	063
老年高血压病患者是否可长寿	063
头痛、呕吐时要及时就医	064
耳鸣要及时就医	064
气短、心悸更要及时就医	064



目 录



GAOXUE
YAO
GAOXUEJIANKANG
YAO
SHENGZHONGNANQIYUAN



第3章 检查诊断

高血压病较早发现的办法	069
高血压病如何早发现早治疗	069
如何检查能确定病情轻重	070
自己怎么判断有高血压病	070
自测血压需要注意哪些	071
高血压病是怎么诊断的	071
高血压病需要做的常规检查	072
高血压病患者应重视“三查”	073
高血压病的尿常规检查的特点	073
高血压病的胸部 X 线的特点	074
高血压病的血液生化检查的特点	074
CT 检查对高血压病的诊断	074
高血压病心电图的表现	075
高血压病患者伴血黏度指标	075
平时化验单上的血黏度指标	076
血压的测量	076
自测血压应注意的事项	077
定期测血压有何重要性	078
如何确定测量血压的周期、时间	078
夜间测量血压是否有必要	078
血压的单位换算	079
24 小时血压测量对高血压病的治疗	079
高血压病患者冬季是否需每天量血压	079
诊断高血压病时应注意哪些问题	080
高血压病患者进行醛固酮测定	080



第4章 药物治疗

治疗高血压病的中成药有哪几种	083
----------------------	-----



目 录



GAOXUE
YA
GAOXUEYAJIANKANG
SHENGLIHOZHIHUAQIQUAN

引起血压升高的药有哪些	083
临床上常用的降压药物	084
新型降压药物	091
如何选择降压药	092
使用降压药哌唑嗪应注意的事项	093
使用降压药培哚普利应注意的事项	093
使用降压药二氮嗪应注意的事项	093
使用降压药美托洛尔应注意的事项	094
使用降压药比索洛尔应注意的事项	094
使用降压药倍他索洛尔应注意的事项	095
使用降压药索他洛尔应注意的事项	095
使用降压药吲哒帕胺应注意的事项	095
使用降压药特拉唑嗪应注意的事项	096
使用降压药乌拉地尔应注意的事项	096
使用降压药酚苄明应注意的事项	096
使用降压药酚妥拉明应注意的事项	097
使用降压药依拉地平应注意的事项	097
使用降压药可乐定应注意的事项	097
使用降压药西拉普利应注意的事项	098
使用降压药利血平应注意的事项	098
使用降压药非洛地平应注意的事项	098
使用降压药苯那普利应注意的事项	099
使用降压药尼卡地平应注意的事项	099
临床选择降压药还应注意的事项	099
哪些是高血压孕妇的首选药物	100
冠心病患者如何选择降压药	100
降压药如何从小量开始服用	100
轻、中度高血压病如何选药	101
重度高血压病患者应如何用药	101
怎么停用降压药	101
高血压病患者为何需长期用药	102
肝气郁结型高血压的治疗	102
肝阳上亢型高血压的治疗	103
冲任失调型高血压的治疗	103

肝肾阴虚型高血压的治疗	104
阴虚阳亢型高血压的治疗	105
阴阳两虚型高血压的治疗	105
阳亢风动型高血压的治疗	106
痰浊上扰型高血压的治疗	107
瘀血阻络型高血压的治疗	108
睡眠性高血压的治疗	109
白色高血压的治疗	109
代谢性高血压的治疗	109
高血压伴钾低的治疗	110



第5章 药膳种类

(一)降压药膳	113
---------------	-----

菊花/荷叶/葛根/罗布麻/钩藤/决明子/何首乌/夏枯草/枸杞子/杜仲/黄芪/绞股蓝

(二)降压的菜谱	118
----------------	-----

姜汁菠菜/马兰头拌海带/豆芽炒肉丝/香芹醋花生/红白焖野兔/素炒五丝/玉竹茄子煲/首乌黑豆炖甲鱼/萝卜拌香菜/海带爆木耳/焖豆角/枸杞炒虾仁/草菇豆腐/虾米炖白菜/天麻炖甲鱼/百合炒鲜贝/脆熘海带/茼蒿炒笋丝/清炒苦瓜/素炒洋葱/苦瓜炒豆芽/玉米须炖蚌肉/玉兰片炒口蘑/炒酸萝卜丝/玉兰炒淡菜/炆芹菜/拔丝苹果/凉拌莴苣

(三)降压的粥谱	126
----------------	-----

天麻钩藤粥/腐竹豌豆粥/莲子粥/玉米须蜂蜜粥/绞股蓝粥/木耳绿豆粥/莲子西瓜粥/杞菊地黄粥/降压决明粥/桂圆薏米粥/枸杞子红枣粥/萝卜菠萝粥/山药荔枝粥/银杏红枣绿豆粥/芹菜菠菜粥/玉竹燕麦粥/黑豆山楂杞子粥/茺蔚子粥/佛手柑粥

(四)降压的汤羹	130
----------------	-----

枸杞芹菜鱼片汤/芦笋莲火腿粟米汤/竹荪紫菜汤/玉竹莲子瘦肉汤/柠檬荸荠汤/黄豆排骨汤/菊花脑蛋汤枸杞子马兰头汤/鸡蛋泽泻汤/海带薏苡仁蛋汤/萝卜酸梅汤/家常豆腐汤/茉莉银耳汤/藕节麦叶鸡蛋汤/降压五味





汤/芦笋鲜贝汤/蜇头猪骨汤/胖大海甘麦汤/紫菜冬瓜汤/洋葱牡蛎米线汤/
四味止眩汤/紫菜虾皮汤/紫菜冬瓜排骨汤/生地煲蟹汤/西湖莼菜汤/荠菜豆
腐汤/芹菜金针菇猪蹄汤/雪耳荸荠薏米羹/银耳杜仲羹/烩什锦果羹/清脑
羹/冬瓜赤豆羹/银杞干贝羹

(五)降压的茶饮 138

八仙茶/山楂菊明茶/菊槐茶/萝卜朴消饮/马兰头生地茶/二至蜂蜜饮/
双耳甜茶/鲜奶草莓饮/决明罗布麻茶/杏仁决明子饮/海带绿豆糖水/千秋
茶/杞菊茶/竹笋汁/胖大海绿茶饮/平肝清热茶/芹菜鲜汁茶/白茅根茶/桑菊
薄荷饮/纯菜冰糖饮/明目延龄饮/脑清茶/山楂木香茶/苹果皮蜜茶/钩藤荔
枝饮

(六)降压的药酒 143

菊花枸杞酒/复方杜仲酒/黄精首乌杞子酒/苏子酒/复方女贞子酒/首乌
酒



第6章 饮食治疗

菊槐绿茶饮治高血压	147
莲心饮强心降血压	147
鲜葫芦汁治高血压	147
玉米须煎饮治高血压	148
柿漆和牛奶治高血压	148
猪胆汁绿豆粉治高血压	148
黄瓜藤汤治高血压	148
黑木耳柿饼治高血压	149
菊花酒治高血压病	149
白芍杜仲汤治高血压病	149
海带根治高血压病	150
小苏打水泡脚治高血压病	150
芹菜大枣汤治高血压病	150
向日葵叶汤治高血压病	150
绿豆猪胆汁治高血压病	151
山楂茶治高血压病	151





高血压健康生活指南大全



GAOXUE
GAOXUEJIANKANG
YASHECHENGZHINANDQIAN

五味贴敷降压方	151
芹菜汁降压清热	152
玉兰鱼球治虚火上升	152
海参冰糖滋阴降压	152
香蕉西瓜皮治高血压	153
猪毛菜玉米须汤治高血压病	153
棕皮葵花盘汤治高血压病	153
花生叶汤治高血压病	153
荠菜车前草汤治高血压病	154
西瓜翠衣茶治高血压病	154
山楂荷叶茶治高血压病	154
红葡萄酒治高血压	154
醋花生治高血压	155
花生壳治高血压	155
刺儿菜治高血压	155
天地龙骨茶治高血压	156
茭白降血压	156
鲜藕芝麻冰糖治高血压	156
羊油炒麻豆腐治高血压	157
臭蒿子治高血压	157
白术天麻饮治高血压	157
菊花白芍饮治高血压	158
柳叶枯草饮治高血压	158
丹参川芎莲心饮治高血压	158
蜂蜜治高血压	158
香蕉蒂治高血压	159
生龙骨牡蛎元参汤治高血压	159
龙胆草黄芩生地汤治高血压	159
桑寄生杜仲汤治高血压	160
苦瓜绿茶治高血压	160
泽泻地龙芝麻蜜治高血压	160



第7章 运动疗法



目 录

运动疗法的降压机制及注意事项	163
最适用于高血压患者的运动项目	165
生活中的一些活动可降压	166
脚尖步和忍者步可降压	167
步行是高血压患者的最好运动方式	168
爬楼梯锻炼是防治高血压病的好办法	169
慢跑是高血压患者常用的保健方法	170
做广播操对治疗高血压病有益	171
高血压病的防治操	174
第一套降压体操	175
第二套降压体操	177
治疗高血压病的八段锦	178
防治高血压病的擦颈甩臂降压操	180
治疗高血压病的简化五禽戏	181
治疗高血压病的易筋经	183
治疗高血压病的简化太极拳	185
练习基本拳套路对高血压病防治有益	190
祛病延年二十式对高血压病防治有益	192
幽默疗法对高血压病防治有益	195
音乐疗法降压的机制及注意事项	196
舞蹈疗法对高血压病防治有益	197
书画疗法对高血压病防治有益	198
花卉疗法对高血压病防治有益	199



GAOXUE
YAO
GAOXUEJIANKANG
YAO
SHENCHUZHONGYANQIYUAN



第8章 生活方式

生活环境宜清静	203
生活要有规律	204
高血压病患者的安排睡眠	204



高血压健康生活指南大全



GAOXUE
YASHENCHONGZHENDUANQUAN
GAOXUEYAJIANKANG
SHENGHUOZHINANQUAN

高血压病患者左侧卧位有何利弊	205
高血压病患者仰卧位有何利弊	205
高血压病患者右侧卧位有何利弊	205
高血压病患者俯卧位有何利弊	206
什么样睡姿对高血压病患者健康有利	206
日常生活中应注意衣带宽松	206
体位改变时注意动作缓慢	207
沐浴时要注意的事项	207
主动消除压力	209
按时测量血压	210
高血压患者的春季保健	211
高血压患者的夏季保健	212
秋冬季节谨防脑卒中	214
高血压患者的冬季保健	215
高血压患者可以结婚吗	216
婚后的高血压病患者应注意的事项	216
性生活保健问题	217
高血压病与性功能障碍	218
高血压女性患者慎服避孕药	219
高血压病患者如何安排旅行的日程	220
高血压患者趴在床上看书、电视的危害	220
高血压病患者长时间看电视的危害	220
高血压病患者挤公交车应注意事项	221
高血压病患者乘车时应注意事项	221
高血压病患者为何不宜洗冷水浴	221
老年高血压患者上厕所应注意事项	222
炒股票对高血压患者健康是否有利	222



第9章 护理方法

高血压容易发病的时间	225
高血压容易发病的动作	226
湿度与高血压病患者有何关系	227
高血压病患者乘飞机时要备降压药	228

高血压病患者如何延缓老化	228
老年高血压病患者预防痴呆	228
高血压病患者常用的按摩方法	229
刺激合谷穴为何能降血压	229
高血压病患者要保持好心情	229
高血压病患者如何选择居室色彩	230
梳头疗法保健高血压病患者效果很好	230
高血压病急症家庭应急处理措施	230
高血压患者的家庭护理	231
高血压危象及其急救处理	232
高血压病的预后	233



第10章 预防措施

高血压病的预防比治疗更重要	237
高血压病的防治措施	238
预防高血压病从儿童做起	239
怎样预防青春期高血压	239
妇女预防高血压病的要点	240
更年期高血压的预防	241
高血压病的一级预防	242
高血压病的二级预防	242
高血压病的三级预防	242
高血压病的三级预防应注意的事项	242
中年人高血压病的防治措施	243
老年人高血压病发脑出血的预防	245
预防高血压病的常见并发症	247
高血压预防中值得注意的问题	247
高血压患者保健的“三个三”	249
高血压患者要定期体检	250
高血压警戒线的最新提醒	250
全民防治“无声杀手”高血压病	251

