

血压升高，头重脚轻；自诊自疗，祛病安宁。

解析高血压：治疗高血压；预防高血压；尽在此书中！

现代富贵病丛书

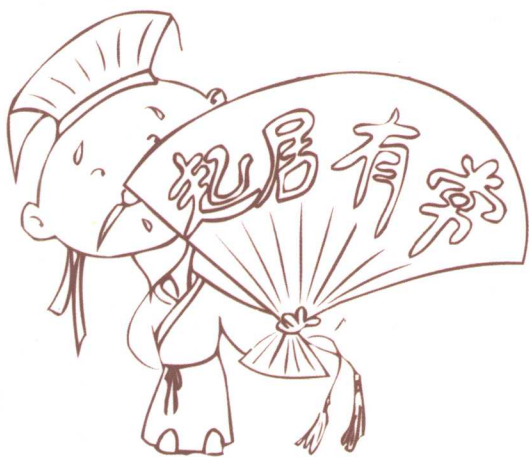
GAOXUEYA
ZHONGYI ZIZHEN ZILIAO

高血压

中医自诊自疗

范晓清
主编

从根本上说，高血压是一种生活方式病！



一部从传统医学视角，全面防治
高血压的健康指导手册！

- * 传统中医药帮助您轻松摆脱高血压。
- * 自诊自疗高血压，轻松治疗效果佳。



化学工业出版社

血压升高，头重脚轻；自诊自疗，祛病安宁。

解析高血压；治疗高血压；预防高血压；尽在此书中！

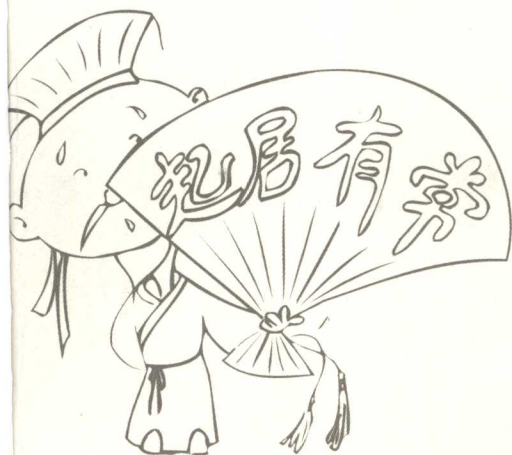
现代富贵病丛书

GAOXUEYA
ZHONGYI ZIZHEN ZILIAO

高血压 中医自诊自疗

范晓清
主编

从根本上说，高血压是一种生活方式病！



一部从传统医学视角，全面防治
高血压的健康指导手册！

- * 传统中医药帮助您轻松摆脱高血压。
- * 自诊自疗高血压，轻松治疗效果佳。



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书以中医防治高血压为中心,全面介绍了中医治疗和预防高血压的相关内容。全书共分为四章,第一章从中医角度对高血压进行解析,记录了中医对高血压的认识,以及高血压的形成原因及辨证分型;第二章则以较大的篇幅详细讲述了如何运用中医方法治疗高血压,其中不乏治疗高血压的中草药、中成药,以及具有中医特色的治病方法;第三章侧重于从中医角度讲解如何预防高血压,并谈了与预防高血压有关的中医养生法则;第四章则介绍了高血压的小常识、检查与诊断及临床治疗。

全书语言通俗易懂,深入浅出,适合高血压患者及其家属,以及关心自身健康的人士阅读。

图书在版编目(CIP)数据

高血压中医自诊自疗/范晓清主编. —北京:化学工业出版社, 2008. 6
(现代富贵病丛书)

ISBN 978-7-122-02917-1

I. 高… II. 范… III. 高血压-中医治疗法 IV. R259.441

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 071255 号

责任编辑:郭燕春

文字编辑:王新辉

责任校对:凌亚男

装帧设计:金视角工作室

插图:闫海英

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张14 字数185千字

2008年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:28.00 元

版权所有 违者必究

前言

高血压是一种最为常见的心脑血管疾病，在全世界有着极高的发病率。目前，我国高血压患者约达1亿，且发病人数还在逐年递增。同时，高血压还是引起冠心病、肾功能衰竭、脑卒中的最危险因素。医学调查发现，高血压具有患病率高、致死率高和致残率高的特点。而与之相反的是，人们对这种病的态度和了解程度却处在控制率低、用药率低、了解普及率低的层面。面对这一尴尬现象，尽快普及高血压的相关医学知识，让更多的人能够有病治病、无病预防，实属当务之急。

高血压是一种以动脉压升高为特征的严重影响人们健康和生活的心脑血管疾病。它的出现与人们错误的饮食观念、不良的生活方式，以及精神压力等因素有着非常密切的联系。然而，只要我们在生活中能够改变这些固有的、错误的生活习惯，就可以使高血压的发病率大大降低；同时注意早期防治此病，又能使其严重并发症再减少50%左右。由此可以看出，只要我们了解高血压的有关知识，这种疾病是完全可以被预防、被控制的。

目前，一提到高血压，许多人认为它是一种现代病、西方病，所以只有通过西医治疗手段才能对其起到更好的防治作用。其实不然，高血压只是现代医学病名。虽然在中医典籍中没有这个病名，但是关于本病的症状描述与治疗方法，早已被我们的祖先所认识。近年来，随着中医知识的逐渐普及，应用中医药治疗高血压正逐渐被人们所关注。中医防治高血压以其独特的防治方法、显著的疗效及副作用小等特点，越来越受到人们的重视。

现代中医学根据古代医书对高血压的介绍及高血压的临床治疗，不断推陈出新、与时俱进，探索、创新出了具

有新时代特色的高血压治疗方法，并有着不俗的治疗效果。

因此，我们以中医自诊自疗高血压为指导撰写了此书，书中各篇均围绕中医学知识介绍了高血压的发病原因、治疗法则及具有中医特色的治疗、预防方法。本书通俗易懂，内容新颖，并做到理论与实践相结合，实用性极强，可供患者对症选用。

本书由范晓清主编，参加编写的有郭雯、张漪萍、张广荣、汪世英、张雪菲、范娅娅，书中不足之处请广大读者指正。

作者

2008年6月

远离“三高”

自诊自疗高血压 高血糖 高血脂

YUANLI SANGAO

SELF-DIAGNOSIS AND SELF-TREATMENT OF HYPERTENSION, HIGH BLOOD SUGAR AND HIGH BLOOD LIPID



一部全面阐述如何战胜“三高”的防治手册

主编 范晓清

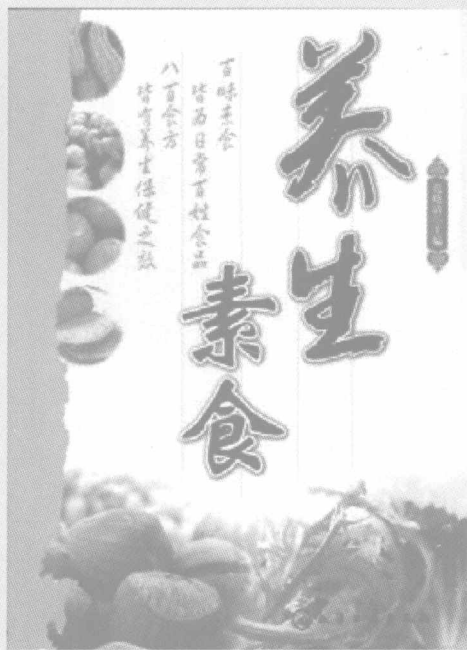
书名: 远离三高——自诊自疗高血压、高血糖、高血脂
书号: 9787122000521
作者: 范晓清
出版日期: 2007-05
定价: 25元

高血脂、高血糖、高血压被人们生动地称为“三高”，“三高”在我国已经不仅是发病率最高的三大疾病，而且它们的发病年龄正在呈现逐渐年轻化的趋势。

本书系统地阐述了防治“三高”——高血脂、高血糖、高血压的相关常识，从读者的需要出发，详尽地介绍了关于血脂、血糖、血压的常识，以及治疗、预防、护理高血脂、高血糖、高血压的具体手段和措施，目的在于让读者对“三高”的诊治了然于心，做到“防患于未然”。

书名: 养生素食
书号: 978712200421X
作者: 范晓清
出版日期: 2007-06
定价: 22元

本书作者以素食为主题，并侧重素食的医疗作用，编著了此书。全书分为10章，为读者介绍了127种常见素食食材。详细地介绍了每一种食物营养成分、药用功效及相关的美味食疗方、药膳方。希望通过此书，读者可以掌握日常素食防病治病的原理和具体应用方法，真正体验素食养生保健的切实功效。



书名: 给上班族的健康枕边书
书号: 9787122019271
作者: 陈信义
出版日期: 2008-3
定价: 29.8元

本书从饮食、养生、自我调节入手，提醒上班族警惕那些似病非病的现象，学会自我调节，自我预防。从而使谬误远离生活，避免陷入健康的“雷区”。科学、适用、对路，是本书编写的宗旨，也是本书定位的落脚点。书中不仅介绍了各种常见疾病的来源以及解决方法，还特别针对男性和女性最容易产生的健康问题，进行了单独介绍，使男女读者都可以成为自己的家庭医生。

为上班族量身打造的健康宝典

给上班族的 健康 枕边书

关心身体
关注健康

健康好比数字1
事业、家庭、地位、钱财是0
有了1，后面的0越多，就越富有
反之没有1，则一切皆无

陈信义 著

第一章 中医解析高血压

第一节 中医对高血压的认识

中医认识、治疗高血压已有数千年的历史,《黄帝内经》中即有论述。但那时的病人远不像现在这样普遍,因为古人的食物不像现在这样丰盛,体力活动又多,压力也没有那么大。

- 一、高血压属于中医“眩晕”范畴 1
- 二、历代医家关于高血压的论述 3
- 三、中医对高血压与脑卒中关系的研究 4

第二节 高血压的病因病机

从传统中医角度来看,高血压的发生与七情不调、劳逸失度、先天禀赋不足、日常饮食不节等因素有着密切的联系。在这些综合因素的作用下,人体的阴阳消长失调,尤其是肝肾。正因为肝肾阴虚、肝阳上亢,故本病常见头痛、眩晕、耳鸣等症状。

- 一、七情不调导致高血压 5
- 二、劳逸失度是发病原因之一 6
- 三、先天禀赋不足与高血压 7
- 四、日常饮食不节是常见病因 7
- 五、早期高血压的病机转归 9
- 六、中期高血压的病机转归 10
- 七、晚期高血压的病机转归 10

第三节 高血压的辨证分型

辨证分型是中医治疗疾病的首要原则，高血压也不例外。其辨证是通过四诊所找到的依据，根据患者的症状表现辨清疾病的发生原因、疾病性质，进而得以确诊，然后再有针对性地决定治疗方法。对于高血压来说，辨证分型首先要辨清疾病的性质，然后再辨明病理因素，最后才是找到脏腑病机。

- 一、中医治病辨证是首要原则 11
- 二、高血压辨证分型的要点 12
- 三、肝阳上亢型高血压的辨证要点 14
- 四、肝肾阴虚型高血压的辨证要点 14
- 五、肝旺脾虚型高血压的辨证要点 15
- 六、阳亢风动型高血压的辨证要点 16
- 七、阳盛阴虚型高血压的辨证要点 17
- 八、阴阳俱虚型高血压的辨证要点 18
- 九、气血两虚型高血压的辨证要点 19
- 十、血瘀阻络型高血压的辨证要点 19
- 十一、冲任失调型高血压的辨证要点 20
- 十二、痰浊内阻型高血压的辨证要点 21

第四节 高血压的治疗法则

中医临床治疗高血压时，由于其症状表现繁多，病理变化也比较复杂，故治疗应将辨证与辨病相结合，在注重局部的时候，也不能忽视整体。针对本病特点，治疗时应该以调肝健脾为重点，滋阴与补肾并重，并结合祛瘀利水之法。

一、中医治疗高血压的基本原则	22
二、讲求辨证与辨病相结合	24
三、高血压的治疗应注意整体性	25
四、治疗高血压要调肝和健脾	26
五、滋阴潜阳有助于高血压治疗	27
六、补虚与补肾需要恰当应用	28
七、祛瘀利水与治疗高血压	29

第二章 中医治疗高血压

第一节 治疗高血压的中草药

服用中草药是我国传统中医在治疗疾病时的常用手段。中草药的种类繁多，对于高血压患者来说，应该根据其证型的不同，有针对性地服用一些具有疏肝理气、健脾益气、活血化瘀、补肝益肾作用的药物，这对于治疗高血压可起到有的放矢的作用。

1. 佛手	30	13. 桑白皮	33
2. 胖大海	31	14. 贝母	33
3. 黄精	31	15. 天麻	33
4. 甘草	31	16. 钩藤	33
5. 仙灵脾	31	17. 白芍	34
6. 三七	32	18. 莱菔子	34
7. 红花	32	19. 木香	34
8. 紫苏	32	20. 豨莶草	34
9. 车前子	32	21. 刺蒺藜	34
10. 地龙	32	22. 龟甲	35
11. 牡丹皮	33	23. 夏枯草	35
12. 沙苑子	33	24. 益母草	35

25. 罗布麻	35	28. 石决明	36
26. 黄芩	35	29. 葛根	36
27. 青箱子	36		

第二节 治疗高血压的中成药

中成药是在中草药的基础上以中药为原料,运用现代科技手段和中医药物理论,在长期临床实践的基础上研制而成的药物制剂。中成药具有药物配伍合理、药效明显、服用方便的特点。对于高血压来说,具有降血压作用的中成药种类较多,临床常用的降压中成药有片剂、丸剂、冲剂等类型。

1. 脑力清丸	36	20. 天麻头痛片	42
2. 牛黄降压丸	37	21. 复方杜仲片	42
3. 七十味珍珠丸	37	22. 菊明降压片	43
4. 安宫降压丸	37	23. 镇心降压片	43
5. 杞菊地黄丸	38	24. 中风片	43
6. 归芍地黄丸	38	25. 葛藤降压片	43
7. 首乌丸	38	26. 心脑静片	44
8. 山楂降压丸	38	27. 降压延寿片	44
9. 速效牛黄丸	39	28. 复方钩藤降压片	44
10. 降压丸	39	29. 天麻定眩片	44
11. 龙胆泻肝丸	39	30. 愈风宁心片	45
12. 当归龙荟丸	39	31. 复方罗布麻片	45
13. 脑得生丸	40	32. 天麻首乌片	45
14. 芎菊上清丸	40	33. 舒心降压片	45
15. 牛黄上清丸	40	34. 复方羚角降压片	46
16. 高血压速降丸	41	35. 钩藤总碱片	46
17. 醒脑降压丸	41	36. 山绿茶降压片	46
18. 磁朱丸	42	37. 降压平片	46
19. 清眩治瘫丸	42	38. 罗黄降压片	47

39. 降压避风片	47	48. 松龄血脉康胶囊 ...	49
40. 心脉通片	47	49. 全天麻胶囊	49
41. 降舒灵片	47	50. 清肝降压胶囊	49
42. 杜仲平压片	47	51. 养阴降压胶囊	50
43. 降压养血冲剂	48	52. 夏枯草膏	50
44. 降压冲剂	48	53. 降血压糖浆	50
45. 晕可平颗粒	48	54. 清热明目茶	50
46. 养血清脑颗粒	48	55. 降压袋泡茶	51
47. 眩晕宁颗粒	49		

第三节 治疗高血压的汤剂

汤剂是中药治疗应用的主要方式之一。它是将各种药物配伍后，用水或黄酒浸泡，然后采用煎煮的方法熬成药汤的一种剂型。中药汤剂具有便于人体吸收、药效发挥速度较快、能够针对每一个患者的病症随意配伍使用的特点。目前它也是临床治疗高血压的常用剂型。

1. 大定风珠	51	15. 归脾汤	55
2. 天麻钩藤饮	52	16. 大补阴汤	55
3. 二仙汤	52	17. 天王补心丹	55
4. 半夏白术天麻汤	52	18. 通窍活血汤	56
5. 镇肝熄风汤	52	19. 补阳还五汤	56
6. 右归饮	53	20. 八珍汤	56
7. 左归饮	53	21. 指迷茯苓丸	57
8. 龙胆泻肝汤	53	22. 酸枣仁汤	57
9. 羚羊角汤	53	23. 防风通圣散	57
10. 温胆汤	54	24. 补中益气汤	57
11. 滋水清肝饮	54	25. 柴胡加龙骨	
12. 建瓴汤	54	牡蛎汤	58
13. 肾气丸	54	26. 泻心汤	58
14. 血府逐瘀汤	55	27. 加味逍遥散	58

28. 益气聪明汤	58	37. 十全大补汤	61
29. 吴茱萸汤	58	38. 人参养荣汤	61
30. 首乌延寿丹	59	39. 泰山磐石散	61
31. 苓桂术甘汤	59	40. 济生肾气饮	61
32. 泽泻汤	59	41. 苡蓉菟丝子饮	62
33. 侯氏黑散	59	42. 桑麻饮	62
34. 羚角钩藤汤	60	43. 石斛夜光饮	62
35. 当归芍药散	60	44. 朱砂安神汤	62
36. 补肝汤	60	45. 甘麦大枣汤	63

第四节 高血压的饮食疗法

人们常说“药补不如食补”。通过饮食调治高血压已有悠久的历史。从中医角度来看，每一种食物都有性、味之分，且它们所归属的经络、脏腑和部位也各有不同，因此会对人体产生各种各样的影响。

一、高血压饮食疗法的基本原则	63
二、中医辨证理论讲求对症膳食	64
三、高血压患者如何安排膳食	65
四、维生素能起到降血压的作用	66
五、适当喝茶能降低血压	67
六、增加钾、钙摄取有助血压正常	68
七、膳食纤维具有降血压之功效	69
八、高血压患者需限制钠盐摄取	70
九、哪些主食类食物对高血压有益	71
十、高血压患者可以多吃哪些肉类食物	72
十一、哪些蔬菜对高血压患者有益	73
十二、多吃哪些水果能有效降低血压	74

第五节 高血压的运动疗法

高血压的运动疗法是通过全身或局部运动，达到缓解高血压症状、强身健体作用的方法。在各种疗法中，运动疗法是最能锻炼患者精神和意志的降血压方法。可使患者培养积极乐观的心态，与病魔作斗争，在快乐的不经意间赶走疾病的侵扰。

- 一、高血压患者为什么要坚持运动治疗 75
- 二、高血压患者怎样安排运动治疗 76
- 三、高血压运动疗法的注意事项 77
- 四、不可轻视运动前的准备活动 78
- 五、高血压患者怎样掌握运动量 79
- 六、工作与劳动不能代替运动治疗 80
- 七、形式多样的步行疗法 81
- 八、行之有效的慢跑与走跑结合 83
- 九、游泳锻炼的方法和注意事项 83

第六节 高血压的其他疗法

中医在治疗高血压时，不是简单停留在让患者仅仅服用药剂上，同时还会采取诸多治疗方法。除了前面提到的饮食疗法和运动疗法外，还有其他疗法，如针灸疗法、足浴疗法、沐浴疗法、深呼吸疗法等。这些方法简便易行，且有理想的降血压作用。

- 一、高血压针灸疗法 85
- 二、高血压足浴疗法 87
- 三、高血压药枕疗法 88
- 四、高血压温泉沐浴疗法 89
- 五、高血压深呼吸疗法 90
- 六、高血压干布摩擦法 91

七、高血压音乐疗法	92
八、高血压梳头疗法	93
九、高血压色彩疗法	95
十、高血压磁疗法	95

第七节 高血压的并发症与治疗

高血压病情严重时，会引起脑卒中、冠心病、肾功能衰竭等并发症。因此对于高血压患者来说，充分发挥自己的主观能动性，积极配合治疗，就可以最大限度地预防并发症的出现。

一、高血压并发症概述	96
二、高血压与糖尿病的关系	98
三、为什么高血压易合并冠心病	99
四、高血压与高脂血症常常同时发生	100
五、老年高血压患者应谨防痴呆症	101
六、怎样防治最危险的并发症——脑卒中	102
七、高血压患者怎样防治脑动脉硬化	103
八、高血压患者应加强预防心肌梗死	104
九、高血压易引起短暂性脑缺血	105
十、高血压极易导致肾病发生	106
十一、易相互引发的心力衰竭和高血压	107
十二、高血压还容易合并哪些病症	108

第八节 高血压日常护理要点

高血压是一种慢性疾病，短期治疗不会出现立竿见影的效果。对于患者及其家人来说，高血压的病后护理工作也不可忽视。积极、正确的日常护理，可以有效地防止高血压反复，对于疾病的痊愈有着不可估量的作用。

一、高血压日常护理的主要内容	109
二、高血压患者的夏季护理要点	111
三、高血压患者的冬季护理要点	112
四、高血压患者的春秋护理要点	113
五、如何加强日常膳食调节	114
六、坚持科学合理的减肥	115
七、日常心理护理十分重要	116
八、生活中应注意的问题	117
九、怎样预防起床前后的意外发生	118
十、日常生活谨防九大危险时刻	119
十一、高血压患者洗澡时的禁忌	121

第九节 治疗高血压的膳食方

患上高血压后，除了通过药物及其他手段进行治疗外，科学合理、有针对性地搭配膳食，对治疗高血压也可以起到重要作用。患者和家人可根据食物的性质，配以具有降压作用的中草药，烹制出美味的膳食，在日常饮食中轻松调治高血压。

1. 山楂冰糖汤	122	12. 天麻荸荠海 蜇汤	125
2. 夏枯芹菜根汤	123	13. 双瓜皮饮	125
3. 红枣芹菜汤	123	14. 陈醋冰糖饮	126
4. 双耳汤	123	15. 决明子粳米粥	126
5. 草决明海带汤	124	16. 桃仁大米粥	126
6. 葛根花生瘦肉汤 ...	124	17. 山楂粳米粥	126
7. 向日葵芹菜根汤 ...	124	18. 枸杞白米粥	127
8. 龙葵芹菜根汤	124	19. 海带粳米粥	127
9. 向日葵母鸡汤	125	20. 茺蔚枸杞粥	127
10. 海参冰糖汤	125	21. 归芍杞枣粥	127
11. 淡菜荠菜汤	125		

22. 天麻半夏荷 叶粥	128	31. 米醋海带丝	130
23. 玉米须茶	128	32. 海带炒木耳	130
24. 米醋花生米	128	33. 清炒芦笋	130
25. 桑明翠衣膏	128	34. 乌豆枸杞煲 鸡蛋	130
26. 清蒸山楂肉	129	35. 番茄烧豆腐	131
27. 木耳黄豆饼	129	36. 胡萝卜炒肉片 ...	131
28. 豆芽香拌面	129	37. 芦笋炒鸡丝	131
29. 长寿饺子	129	38. 罗布麻炖鸭块	131
30. 清拌麻油 菠菜	130	39. 鸡肉焖天麻	132
		40. 天麻蒸鲤鱼	132

第三章 中医预防高血压

第一节 做到起居有常

起居有常是历代养生学家倡导的养生观念，有规律的生活是延年益寿、强身健体的重要保障。而对于高血压患者来说，每天按时休息、按时起床，即便是节假日也不会因为特殊的活动而打乱自己的生物钟，这对于恢复血压正常也同样有着非常重要的意义。

一、“起居有常”是中医养生之道	133
二、规律的生活是稳定血压之根本	135
三、充足高质量的睡眠能平衡血压	136
四、适当午睡对身体健康大有裨益	137
五、能保证血压稳定的睡眠方式	138
六、衣着穿戴会影响人体血压变化	139
七、不良起居环境会促使高血压发生	140
八、吸烟会直接导致血压升高	141
九、排便的方式也与血压水平有关	142

十、怎样保证户外活动时血压正常	143
-----------------------	-----

第二节 懂得不妄作劳

在引起高血压的诸多因素中，劳逸无度、劳逸失常也是诱发高血压的重要因素。因此，如果想要预防高血压的发生，就要合理地安排自己的生活，过分的劳作和过分的安逸均可能诱发高血压。对于已经患病的人来说，更应该懂得不妄作劳，以维护血压稳定。

一、劳逸结合才能健康	144
二、培养健康的生活习惯	145
三、学会合理计划工作与生活	147
四、避免过度劳累	148
五、劳累一天后充分放松身心	149
六、家庭主妇怎样预防高血压	149
七、小心麻将牌成为血压升高的“元凶”	150
八、看电视会引起血压升高吗	151
九、小心性生活引起血压升高	152

第三节 日常饮食有节

俗话说：病从口入。此处所说的病，不仅仅是那些因病毒传播的传染病，对于高血压来说也是如此。医学专家认为，饮食无度是最容易引起血压异常的危险隐患。因此，除合理调配饮食外，也应该定时定量进餐，这对于预防高血压是必不可少的。

一、中医保健讲求饮食有节	153
二、饮食有节先要保证定时定量	154
三、吃饭“八分饱”身体更健康	155