



名医诊疗最新调治方案

医学专家认为：疾病要“三分治，七分养”，完全依靠药物无法达到最佳的治疗效果，只有通过日常调治，你才能真正地重新拥有一个健康的身体。

高血压病人

生活宜忌 与 饮食调治

杨沈秋 王智 编著

高血压病最常见的并发症是脑血管意外，其次是高血压性心脏病、心力衰竭，再次是肾功能衰竭，较少见但严重的并发症为主动脉夹层动脉瘤。

清晨醒来时，患者可在床上仰天而卧，活动一下颈部和四肢，使肢体肌肉和血管平滑肌尽快恢复张力，以免由于急速起床而导致头晕现象。

高血压患者常较肥胖，且年龄偏高，体力活动趋少，所消耗的热能也相对减少，因此，高血压患者必须常吃低热能食物，在日常生活饮食中，宜合理摄取一日三餐的热量。

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

◆ 高血压病专家特别推荐



名医诊疗最新调养方案

医学专家认为：疾病要“三分治，七分养”，完全依靠药物无法达到最佳的治疗效果，只有通过日常调治，你才能真正地重新拥有一个健康的身体。

高血压病_人

生活宜忌 饮食_与调治

杨沈秋 王智 编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

高血压病人生活宜忌与饮食调治/杨沈秋等编著. — 哈尔滨:哈尔滨出版社, 2007.3

ISBN 7-80699-709-1

I. 高... II. 杨... III. 高血压—防治—基本知识 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 027229 号

责任编辑: 刘乃翹 鲁俊

装帧设计: 大田文化

高血压病人生活宜忌与饮食调治

杨沈秋 王智 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/16 印张 13 字数 175 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-709-1

定价: 19.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

编著人员具体撰写篇目：

杨沈秋(负责全书策划、统稿工作及“认识高血压”、“心生活习惯宜忌”、“娱乐保健宜忌”、“运动健身宜忌”的全部编著工作,共计9.5万字);

王智(负责“求医用药宜忌”、“高血压病人饮食调养”的全部编著工作,共计8万字)。



PREFACE

高血压病人生活宜忌与饮食调治

前言

近

年来,随着生活水平的提高,人们生活方式的改变,许多慢性疾病悄然而至,其中,因肥胖、烟酒、缺乏运动、心理紧张而导致的高血压更成了危害人类身心健康的头号杀手。高血压是常见的心、脑血管疾病,又是导致人类死亡的主要疾病,如冠心病、脑血管疾病等的主要危险因素。血压的高低直接关系到心、脑血管疾病的发病率。医学研究表明:对高血压的早期预防和稳定治疗及选择健康的生活方式,可使75%的高血压及并发症得到预防和控制。因此,普及高血压知识,加强对高血压的自我监测、预防和有效调理,意义十分重大。

为此,我们组织了心、脑血管疾病专家,编写了这部《高血压病人生活宜忌与饮食调治》。本书集知识性与实用性于一体,从高血压的相关病理知识入手,涉及心理认知、生活习惯、诊疗用药、饮食调养等患者生活的各个方面,介绍了患者日常调养宜忌的要点,以帮助高血压病人进行自我调养。

全书共分三部分,第一部分从病理基础讲起,详细阐释了高血压的相关知识以及疑难问题,以期患者对高血压有一个科学而全面的认识。

第二部分以宜忌的方式,针对日常生活中高血压防治的相关知识及护理的具体措施问题给予了相应的解答,内容广泛,针对性强,涉及高血压病人所需要了解的方方面面,包括起居细节、娱乐保健、运动健身、求医用药等等。

第三部分为饮食调养。从饮食原则、饮食习惯,以及食物的营养和禁忌等方面进行了科学的阐释,并根据高血压的病理特征及不同的致病因素,设计了不同的饮食调护方案和调养食谱,具有极强的实用性。

本书内容涉及广泛,重点突出,以深入浅出的方式向广大读者提供全面而周到的健康咨询和诊疗指导。希望高血压病人能从中得到科学而有效的自我调治方案,从而踏上健康的快车道!



目录 Contents

认识高血压病 1

- 高血压的概述 / 2
- 高血压的分类 / 2
- 高血压的临床分期 / 2
- 高血压的分级 / 3
- 高血压的临床症状 / 3
- 高血压有哪些并发症 / 4
- 什么是高血压危象 / 4
- 老年人高血压的特点 / 5
- 注意青春期高血压 / 6
- 高血压的病因与病理 / 7
- 遗传和高血压的关系 / 8
- 老年高血压的原因 / 8
- 女性高血压的性别因素 / 8
- 儿童高血压的原因 / 9
- 季节和气候对高血压的影响 / 9
- 情绪激动对血压的影响 / 10

职业和高血压的关系 / 10
肥胖与高血压的关系 / 11
高血压的危害性 / 12
高血压患者的九大危险时刻 / 12
警惕高血压患者鼻出血 / 14
血压波动对人体的影响 / 14
血压控制到多少为宜 / 14
自测血压时易犯五个错误 / 15
对高血压的常见认识误区 / 16

● 高血压病人的生活宜忌 17

● 生活习惯宜忌 / 18

早晨起床宜缓慢 / 18
洗漱宜用温水 / 18
午饭后宜小憩 / 18
排便时宜耐心 / 19
睡前宜烫脚 / 19
睡觉时宜采用右侧卧姿 / 19
宜积极预防和治疗失眠 / 19
生活环境宜清静 / 20
宜正确握拿雨伞 / 21
工作宜张弛有度 / 21
出差时宜考虑环境因素 / 21
乘飞机宜知事宜 / 22
衣着宜宽松舒适 / 23
宜控制体重 / 23



如何预防儿童高血压 / 24
给孩子测量血压宜知 / 25
青年高血压患者结婚注意事项 / 26
宜经常梳头 / 26
宜敲打足底 / 27
宜注意防寒 / 27
宜注意三个“半分钟” / 28
宜知青少年冥想能预防高血压 / 28
宜常进行日光浴 / 29
宜笑口常开 / 29
忌枕头过低 / 29
忌清晨过度疲劳 / 30
忌盖过厚的被子 / 30
忌长期卧床休息 / 30
忌盲目开车 / 31
冬季防寒四忌 / 32
旅行时忌安排硬性日程 / 32
忌搬拿重物 / 32
忌听刺激性音乐 / 33
忌趴在床上看书、看电视 / 33
忌长时间看电视 / 34
高血压患者洗浴五忌 / 35
忌随便用空调 / 35
忌挤公共汽车 / 36
忌洗冷水澡 / 36
忌穿高领服装 / 37
忌炒股票 / 37

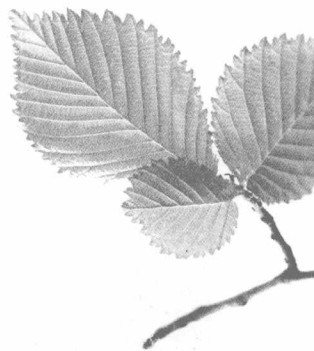


忌性生活过度 / 38
忌长时间上厕所 / 39
不宜蹲着大便 / 39
老年患者忌仰卧睡眠 / 40
忌高温作业 / 40
夜间护理忌掉以轻心 / 40
出现高血压危象时忌惊慌失措 / 41
看球赛忌兴奋过度 / 41
忌长时间接打手机 / 41
忌抑制叹息 / 42
忌长期吸烟 / 42
忌忽视打鼾 / 44
忌过度深呼吸 / 45

● 娱乐保健宜忌 / 46

宜调节情绪 / 46
宜自我放松 / 46
宜经常唱歌 / 47
宜经常赏花 / 48
宜经常垂钓 / 49
宜用热酒壶温暖手掌、腹部 / 49
宜多活动脚踝,按摩大脚趾 / 50
宜常压合谷穴 / 50
宜常压足三里 / 50
宜祛除便秘 / 51
宜平衡降压 / 51
宜注意自身的心率 / 52

宜学会正确自测血压 / 52
妇女宜自我预防高血压 / 53
宜用色彩疗法 / 54
宜用书画疗法 / 55
宜用洗脚疗法 / 55
宜用按摩疗法 / 55
宜用刮痧疗法 / 56
宜用拔罐疗法 / 57
宜用针灸疗法 / 58
宜用磁针疗法 / 59
宜用药枕疗法 / 59
宜用敷贴疗法 / 60
宜用气功疗法 / 61
忌长时间下棋 / 62
忌长时间打麻将 / 62
忌过久直立 / 63
忌扭秧歌 / 64
忌猛然回头 / 64



忌拒绝倾诉 / 65

忌过度疲劳 / 65

● 运动健身宜忌 / 66

宜多做“微笑轻松运动” / 66

宜一周运动3小时左右 / 67

宜在水中步行 / 67

宜适度跳舞 / 68

I 期患者宜适当游泳 / 68

宜经常散步 / 69

宜经常慢跑 / 69

宜常做高血压病防治操 / 70

宜常做擦颈甩臂降压操 / 71

宜练习太极拳 / 72

宜练松静功 / 73

宜适当爬爬楼梯 / 74

宜注意锻炼强度和时间 / 75

宜知运动的注意事项 / 75

宜知体育锻炼的正确步骤 / 76

运动开始前宜先检查身体 / 77

宜利用健身球降压 / 77

宜踩鹅卵石降压 / 78

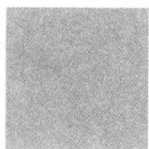
宜进行适当冷水锻炼 / 78

忌进行冬泳锻炼 / 79

忌迷恋高尔夫球 / 80

忌穿高跟鞋或拖鞋散步 / 81

忌跑步过量 / 81



忌单靠打坐治疗高血压 / 81

忌清晨锻炼 / 82

● 求医用药宜忌 / 83

高血压病的治疗原则宜知 / 83

宜了解高血压病的常规检查 / 83

宜积极治疗无症状的高血压 / 85

清晨醒后宜服药 / 85

服用降压药时宜配维生素C或芦丁 / 86

服用降压药宜从小剂量开始 / 87

宜长期坚持用药 / 87

患者宜知的几种常用中成药 / 87

宜中西药结合使用 / 88

呕吐、头痛时宜及时就医 / 89

出现耳鸣现象宜及时就医 / 89

宜经常检查心脏 / 90

宜注意检查血黏度 / 90

宜警惕心肌梗死 / 91

血压猛然升高用药宜知 / 91

老年患者降血压宜循序渐进 / 92

继发性高血压宜先治好原发病 / 93

降压药的合理使用原则宜知 / 93

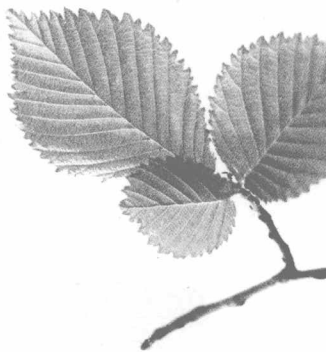
降压药选择宜知 / 93

贫血和高血压的关系宜知 / 94

宜重视收缩压及脉压的控制 / 95

宜了解一些会引起血压升高的药物 / 95

宜注意预防脑血管疾病 / 96



高血压患者宜采用阶梯疗法 / 97

宜知需住院治疗的情况 / 98

忌盲目认为高血压病能彻底治愈 / 99

忌长期服用阿司匹林 / 100

忌只用针灸而不服降压药 / 100

忌降压过低过快 / 101

忌睡前服药 / 101

忌滥用降压药物 / 102

血压升高时忌拔牙 / 102

忌迷信进口药、新药、高价药 / 103

忌不测血压就用药 / 103

忌凭说明书来服药 / 104

忌用“降压仪器”代替降压药物 / 104

忌仅凭一次检查来确定病情 / 104

忌大量服用西洋参 / 105

患有溃疡的高血压患者忌服利血平 / 105

忌服速效伤风胶囊 / 105

忌服避孕药 / 106

忌盲目使用维生素E / 106

忌忽视中风前兆 / 106

忌忽视尿毒症 / 107

忌滥用滴鼻剂 / 108

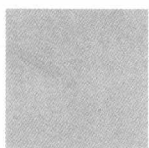
忌盲目联合用药 / 108

伴有某些疾病时慎服降压药 / 109

高血压女性慎服阿司匹林 / 109

体检前忌停药 / 110

单纯收缩期高血压忌掉以轻心 / 112



● 高血压病人的饮食调养 113

● 饮食调养宜忌 / 114

宜合理安排一日三餐 / 114

宜多饮硬水 / 114

宜多喝橙汁 / 115

宜注意调节膳食中的钾/钠比值 / 115

宜补钙 / 116

宜食用适量植物油 / 117

宜适当食用优质蛋白质 / 117

午后宜食用杏仁或芋头制作的点心 / 118

宜常吃富含纤维素的食物 / 118

宜多吃蔬菜 / 119

宜多吃清蒸鱼 / 119

宜适量吃鸡蛋 / 120

高血压患者宜吃的食物 / 120

忌长期食用高盐食物 / 130

忌喝含咖啡因的饮料 / 131

忌过多食用味精 / 132

忌多食“三高”食物 / 133

忌长期大量饮酒 / 133

忌饮食中缺少钾 / 134

忌大量饮用浓茶 / 134

忌食蛋黄 / 135

忌食菠萝 / 135

忌将面包作为晚餐主食 / 135



忌多饮葡萄柚汁 / 136

忌吃冷饮食品 / 137

忌到处赴宴 / 137

忌随意用人参滋补 / 137

忌晚餐过晚 / 137

忌忽视热量控制 / 138

忌盲目节食减肥 / 138

忌大量食用高嘌呤食物 / 139

中老年高血压患者不宜常吃菜籽儿油 / 139

● 饮食调养方案 / 140

主食类 / 140

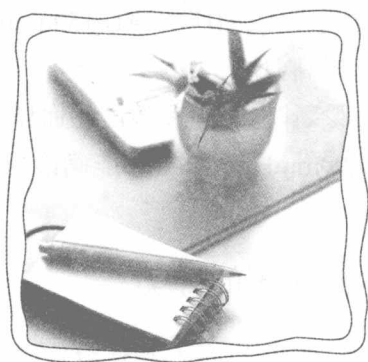
菜肴类 / 149

汤类 / 172

药膳类 / 181

茶酒饮品类 / 187





认识高血压病

高血压病最常见的并发症是脑血管意外，其次是高血压性心脏病、心力衰竭，再次是肾功能衰竭，较少见但严重的并发症为主动脉夹层动脉瘤。