

远离生活方式病 小丛书

◎丛书主编 张志斌

远离 高血压

AILMENTS AWAY

王咪咪◎编著

远离高血压
的N种方法
远离高血压
的N种运动
远离高血压
的N种食物



中国中医药出版社

远离生活方式病小丛书

远离高血压

王咪咪 编著

中国中医药出版社
北京

图书在版(编目)数据

远离高血压 / 王咪咪编著. —北京:中国中医药出版社, 2005.10
(远离生活方式病小丛书 / 张志斌主编)
ISBN 7-80156-829-X

I. 远… II. 王… III. 高血压—防治 IV.R589.2

中国版本图书馆 CTP 数据核字(2005)第 039404 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

河北省欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本 850 × 1168 1/32 印张 6.5 字数 98 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80156-829-X/R·829 册数 6000

*

定价: 13.00 元

网址 WWW.CPTCM.COM

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线: 010 64065415 010 84042153

远离生活方式病小丛书

编委会

主编 张志斌

编委 (以姓氏笔画为序)

王咪咪 刘玉玮 农汉才

李 清 吴文清 邱 玢

袁 冰

前言

Foreword

随着人类文明的发展，随着社会主义建设的深入，我国人民已经告别了“上无片瓦，下无寸土”的贫困与“雨天一身水，晴天一身汗”的辛劳，“食有鱼，出有车”这样古代统治者才敢于梦想的舒适生活也越来越普遍地走向寻常百姓。

但是，就在人们享受舒适而无需劳累的现代生活的同时，人类的疾病谱已悄悄地发生了变化。近些年来各种疾病死亡率的统计数字里，不良生活方式所导致的疾病（我们称之为生活方式病）发病率逐年上升。据调查，我国死亡率居前10位的疾病中，有将近一半的患者因不良生活方式和行为而患病。此类疾病已经取代了传染病，成为威胁人们健康与生命的头号杀手。如心脏病与脑卒中，是中国人群的主要死因，也是造成中年人早死或残疾的主要原因。这些疾病的早期阶段，像高血压、高血脂、肥胖症却很少引起人们的注意。发病率比较高的疾病还有糖尿病与慢性肝病。至

2004年11月，我国已有超过5 000万的糖尿病人，这是一个惊人的数字。这些疾病不仅是最主要的致死因素，更严重地影响了我们努力经营的生活质量。这些疾病的危害，知道的人已经很多；但是，关于这些疾病的知识，大多数人了解和掌握的程度仍是不够的。

生活方式病的发生由不良生活习惯引起，而只要改变这些不良生活习惯就可以降低发病率、缓解疾病的发展速度。但是如果您对这些疾病一无所知，预防就无从谈起了。所以对于每一个人来说，关注健康，珍惜生活，就一定要了解相关的医学知识。这套《生活方式病小丛书》介绍了此类疾病中最常见的冠心病、高血压、高血脂、中风、肥胖症、脂肪肝、糖尿病的常识。全部由高级中医研究人员及研究生为普通百姓量身定做，没有高深莫测的医学术语，没有枯燥无味的检查数据；以通俗风趣的语言，配以轻松活泼的插画，帮助您了解如何从日常起居中的一一点一滴做起，对这些疾病进行预防。同时，也给可能已经患病的朋友一些贴心建议——如何自我调整，逐渐康复。

世界因为有了生命才无比美好，生活因为有了健康才朝气蓬勃。疾病并不可怕，可怕的是没有防范疾病、战胜疾病的意识与知识。如果这套小丛书，能够

为您与您的家人健康地享受生活提供一点帮助，我们将分享您的快乐。

张志斌

2004年12月1日于北京

引言

Introduction

本书所涉及的高血压病是现在所说的生活方式病的一种，由于不良的生活方式和习惯所致。高血压病严重威胁着人们的健康，且得病人数比例最高，因此也最得到大家的关注。多年的研究证明：只要彻底改变不良的生活方式，培养良好的饮食习惯，增强锻炼和保健的意识，就可以达到防病治病、保持身体健康的目的。

有关高血压病的中、西药治疗内容在很多书中都有，但都必须在医师指导下进行，本书中就不涉及了。本书主要介绍有关高血压病的基础知识，希望通过建立良好的生活习惯、改变不良的生活方式，可以达到预防高血压的目的。如果您已经得了高血压病，则通过有利于健康的食疗方法和体育活动、非药物治疗，也可以达到对高血压病缓解和治疗目的。

本书内容主要涉及：

1. 按照西医标准阐述有关高血压病的基础知识。

2. 中医有关高血压病的非药物治疗方法、传统的养生观念、保健意识及锻炼方法、中医传统药膳等。

3. 按照科学的生活方式、饮食习惯及日常食用的蛋白质、脂肪、维生素、微量元素等与高血压的关系。

4. 中医有利于治疗高血压病的药粥、药膳、饮食处方等。

5. 向大家介绍一些在各杂志、报纸上登载的防治高血压病的小经验、小窍门，以及锻炼体会。

希望读者能从本书中看到健康向上的生活、治疗疾病的信心，能够充满情趣地面对每一天。

王咪咪

2004年10月1日



目 录

Contents

第一节 高血压的基础知识

- 一、高血压 (3)
 - 1. 原发性高血压 (3)
 - 2. 继发性高血压 (3)
- 二、不同年龄和特殊类型的高血压病 (3)
 - 1. 老年高血压 (3)
 - 2. 儿童高血压 (4)
 - 3. 临界高血压 (6)
 - 4. 高血压危象 (7)
 - 5. 高血压脑病 (7)
- 三、掌握血压的变化规律 (8)
 - 1. 引起高血压的原因 (8)
 - 2. 如何诊断高血压 (8)
 - 3. 预防血压波动 (10)

4. 掌握血压规律	(11)
5. 高血压与营养和遗传的关系	(12)
四、正确测量血压	(13)

第二节 建立良好生活习惯, 改变不良生活方式

一、高血压病的易发时间	(19)
1. 满月时	(19)
2. 清晨6~9时	(20)
3. 餐后1小时	(20)
(8) 4. 屏气排便时	(20)
(8) 5. 洗澡时	(21)
(8) 6. 极度兴奋时	(21)
(8) 7. 长时间看电视、打游戏机时	(21)
(8) 8. 气温骤变时	(22)
(8) 9. 烟酒过量时	(22)
(8) 10. 使用某些药物时	(22)
(8) 11. 性生活时	(23)
二、培养良好的生活方式	(23)
(8) 1. 习惯动作	(23)
(8) 2. 洗头动作	(24)
(8) 3. 饮食动作	(24)
(8) 4. 排便动作	(24)

5. 晨起后先赖床	(25)
6. 起床后适量饮水	(25)
7. 锻炼的最佳时间	(26)
8. 保持心境稳定	(27)
9. 笑口常开须有度	(27)
10. 旅行活动有节制	(28)
11. 节日生活安排好	(28)
三、养成好的饮食习惯	(29)
1. 饮食要“淡”	(29)
2. 素食要慎	(30)
3. 均衡饮食	(31)
4. 饮食中的三多两少	(31)
5. 饮茶十忌	(32)
四、学会养生，主动保健要点	(35)
1. 养生十六宜	(35)
2. 《养老奉亲书》中的四季养生要点	(38)
3. 随意快速健身功	(42)
第三节 预防高血压	
一、预防高血压的意义	(49)
二、把高血压病消灭在萌芽期	(50)
1. 健康人预防高血压	(50)



2. 中老年无症状型高血压	(51)
3. 轻度高血压轻视不得	(52)
4. 不可忽视收缩压	(53)
5. 注意睡醒后的血压增高	(55)
三、中老年的高血压病预防	(55)
1. 中年人的高血压病预防	(55)
2. 老年人的高血压病特点	(60)
3. 老年人头痛不可轻易放过	(63)
四、流水不腐，户枢不蠹	(64)
1. 健身原则	(65)
2. 运动疗法降压原理	(65)
3. 切忌运动不当	(67)
4. 防病治病的自我按摩	(67)
五、高血压与食疗	(70)
1. 食物成分与血压关系	(70)
2. 单味水果、蔬菜的降压作用	(81)
六、糖尿病人的高血压防治	(90)
1. 注意早期发现	(91)
2. 严格减肥	(91)
3. 控制胰岛素用量	(92)
4. 低脂低钠饮食	(92)
5. 控制其他升压因素	(92)



七、预防脑出血 (92)

1. 脑出血的诱因 (93)

2. 预防脑出血的注意事项 (93)

第四节 有了高血压怎么办

一、高血压病的自疗 (101)

1. 高血压病的十二字疗法 (101)

2. 高血压病人的自我保健 (103)

二、高血压病的运动疗法 (105)

1. 太极拳 (105)

2. 高血压病防治操 (106)

3. 转动脚踝降血压 (107)

4. 松弛—默想法 (108)

5. 常挤“小腿肚” (109)

三、高血压病的饮食处方 (111)

1. 有降压作用的药粥 (111)

2. 有降压作用的药膳 (115)

3. 有益于高血压病人的药茶 (131)

四、按摩推拿疗法 (133)

1. 自我保健按摩 (133)

2. 高血压病人的按摩治疗 (134)

3. 高血压病人的自我推拿 (138)



4. 按摩指甲防治高血压	(140)
5. 刷脚疗法	(140)
五、高血压病外治法	(141)
1. 敷脐疗法	(141)
2. 敷足心法	(142)
3. 浴足疗法	(143)
4. 药枕疗法	(144)
5. 耳穴贴压法	(145)
6. 其他	(146)
六、防治高血压引起的器官病变	(147)
1. 高血压是导致晚期肾病的主要原因	(147)
2. 高血压可引起哪些眼病	(149)
3. 高血压病受累的不只是心脏	(150)
4. 高血压病是出血性脑病的危险因素	(151)
5. 高血压病可引起大脑萎缩	(152)
6. 不只要降压，也要注意并发症	(153)
七、高血压治疗中必须注意的问题	(154)
1. 适度降压	(154)
2. 服药须知	(155)
八、慎重对待低血压	(158)
1. 低血压忽视不得	(158)
2. 老年人的低血压	(159)



- 3. 低血压的家庭养护 (161)
- 4. 低血压也要谨防中风 (162)
- 5. 高血压病人降压过低有危险 (163)
- 九、高血压病人可以长寿 (163)

第五节 有利于防治高血压的食疗与保健方法

- 一、食疗 (167)
 - 1. 科学吃水果 (167)
 - 2. 保健药膳 (169)
 - 3. 少油健康美食 (172)
 - 4. “长寿食谱” (176)
- 二、防治心脑血管病 (178)
 - 1. 心脑血管病的饮食防治 (178)
 - 2. 防治心脑血管病的海洋药物 (181)
- 三、其他 (185)
 - 1. 天热喝水 (185)
 - 2. 有此一说：饮食与脾气 (188)



第一节

高血压的基础知识