

[特效养生]
03

Blood Pressure

降低高血压

无需任何药物便能预防疾病发作

能有效预防高血压的食物 / 让血液顺畅, 对付肥胖也有效
了解低盐、低热量 / 学习使血压下降的运动及生活方式

饮食疗法

专业医生所推荐的 (30种方法)

汕头大学出版社

东京女子医科大学名誉教授

横山泉诊所院长

横山 泉◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

降低高血压饮食疗法 / (日)横山泉编著; 宋真译.

—汕头: 汕头大学出版社, 2006. 3

(养生馆·特效养生)

ISBN 7-81036-522-3

I. 降... II. ①横... ②宋... III. 高血压—食物疗法—食谱

IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第000519号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社出版发行

KETSUATSU WO SAGERU TOKKO BOOK

by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA LTD.

Copyright©2002 SHUFU-TO-SEIKATSUSHA LTD.

All rights reserved.

Originally published in Japan by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA LTD., Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

SHUFU-TO-SEIKATSUSHA LTD., Japan

through THE SAKAI AGENCY.

降低高血压饮食疗法

编 著: (日)横山泉

译 者: 宋 真

责任编辑: 廖醒梦 叶思源 李资渝

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳市森广源印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 15

字 数: 100千字

版 次: 2006年10月第1版

印 次: 2006年10月第1次印刷

印 数: 8000册

定 价: 84.00元(全5册)

ISBN 7-81036-522-3/TS·118

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路177号祥龙阁3005室 邮编 510620

电话/020-22232999 传真/020-85250486

马新发行所/城邦(马新)出版集团 电话/603-90563833 传真/603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

Blood Pressure 降低高血压

饮食疗法



[特效养生]

03

东京女子医科大学名誉教授

横山泉诊所院长

横山 泉◎编著

汕头大学出版社

Content 目录

1 高血压有什么可怕的?

- Lesson 1** 被诊断出血压很高时
为什么血压会升高呢?来了解调节血压的方法吧! 6~7
- Lesson 2** 血压升高的话,身体里面会变成什么样子呢?
对血管和心脏造成严重的伤害 8~9
- Lesson 3** 因为高血压而伤害血管
突发的高血压可能致命!一定要先预防! 10~11
- How to 1** 如何预防合并症的发生?
知道并发症的危险之后,立刻着手改善生活习惯吧! 12~13
- How to 2** 如何巧妙地控制血压并预防发作
保持血压稳定的生活方式是最重要的 14~15
- How to 3** 就医时的注意事项
了解诊断时的要诀对治疗过程会很有效 16

2 利用最佳食品让血压下降吧!

最佳食品

- 1 青鱼** ●沙丁鱼丸汤 ●酱油姜烧羊栖菜竹筴鱼 / 烤青花鱼佐萝卜泥、柠檬酱油 18~19
- 鲑鱼山芋泥 / 烤鲑鱼醋沙拉 ●番茄酱汁炖鱼 / 烘咖喱秋刀鱼 20~21
- 2 墨鱼·章鱼·牡蛎** ●凉拌香菇墨鱼 22
- 凉拌秋葵章鱼 / 萝卜泥凉拌生牡蛎 / 干贝酪梨橘子沙拉 23
- 3 牛奶·乳制品** ●碎芝麻牛奶 / 黄豆粉牛奶 / 抹茶牛奶 24
- 蛤蛎巧达汤 / 酸奶法式浓汤 25
- 4 纳豆·豆腐** ●健寿草纳豆 / 加味纳豆 / 泡菜纳豆 ●纳豆烧 / 芝麻炒大豆 26~27
- 苦瓜炒豆腐 / 炒豆腐 ●蔬菜豆腐汤 / 茶巾豆腐 28~29
- 5 荞麦** ●热水拌荞麦粉 ●蔬菜荞麦丸子味噌汤 / 干香菇荞麦面 30~31

三 饮食疗法 降低高血压

6 胚芽米	●炒豆饭 ●蔬菜炊饭 / 炒糙米胚芽饭	32~33
7 芝麻	●黑芝麻马铃薯浓汤	34
	●蔬菜豆腐芝麻酱 / 3种低盐芝麻酱 (黑芝麻酱 / 韩国风味芝麻酱 / 芝麻番茄酱)	35
8 海藻	●海带水 / 海带醋沙拉 ●海带丝煮大豆 / 黄椒羊栖菜拌醋	36~37
	●姜丝醋拌海蕴卷心菜 / 大蒜炒裙带菜杏鲍菇 ●裙带菜和碎毛豆清汤 / 海苔炒牛蒡	38~39
9 绿黄色蔬菜	●炸豆腐茼蒿沙拉 ●酱油菠菜拌芝麻醋 / 蔬菜炒饭	40~41
	●咖喱粉烤南瓜 / 南瓜浓汤 ●芝麻红萝卜醋沙拉 / 红萝卜饭	42~43
	●橄榄油炒青椒醋沙拉 / 三椒切丝沙拉 ●韩国风味拌青椒 / 柴鱼片炒灯笼椒	44~45
	●明日叶炒嫩香菇 / 韩国风味明日叶拌乌贼 ●健寿草炒芝麻 / 健寿草汤 / 芝麻酱烫水芹	46~47
10 油菜科蔬菜	●盐揉油菜拌姜丝 ●煮油菜和柳松菇 / 蒜炒茼蒿 / 茼蒿菜叶沙拉	48~49
	●卷心菜末沙拉 / 卷心菜苹果泥 ●芝麻酱淋花椰菜 / 南蛮酱淋青花椰菜	50~51
	●炒上海青 / 牛奶煮上海青 ●煮蒸白菜蛤蜊 / 红萝卜油拌白菜	52~53
11 洋葱	●洋葱汤 ●炒洋葱豆腐 / 海苔醋烫洋葱	54~55
12 番茄	●番茄酱汁荞麦面 ●番茄味噌汤 / 洋葱番茄蘸酱 / 小番茄醋沙拉	56~57
13 大蒜	●味噌酿大蒜 / 大蒜味噌 ●烧酒酿大蒜 / 蜂蜜酿大蒜 / 植物油酿大蒜	58~59
14 马铃薯	●马铃薯、洋葱、番茄牛奶汤	60
	●马铃薯香菇味噌炊饭 / 马铃薯饭 / 马铃薯煎饼	61
15 菇类	●干燥香菇水 / 干燥香菇汤 ●田园风香菇海带柴鱼片 / 香菇豆腐汤	62~63
	●大蒜炒香菇 / 烧烤香菇 ●菇类秋葵泥 / 香菇饭	64~65
16 水果类	●蜜酿葡萄柚和枸杞 ●醋味柑橘果肉 / 柳橙汁 / 酸奶淋奇异果和橘子	66~67
	●香蕉汁 / 苹果凉拌芝麻醋 ●柿子汁 / 茼蒿佐柿子醋酱	68~69
17 坚果类	●花生虾仁炒饭 / 韭菜花生 ●菠菜核桃 / 扁桃仁味噌汤	70~71
18 醋	●醋大豆 / 黑醋饮料 / 佛蒙特饮料	72
19 橄榄油·紫苏油	●橄榄油沙拉酱 / 紫苏油沙拉酱	73
20 绿茶	●绿茶炒牛蒡丝 ●田园风茶渣 / 绿茶香松 / 抹茶丸子豆腐汤	74~75

降低血压的最佳食谱

●降低血压的强力食谱	76~77
●让血液顺畅的最佳食谱	78
●巩固血管的有效食谱	79~80

3 改善日常生活以降低血压!

生活改善

- 1 **低盐** 美味又能持久的秘诀..... 82~83
记住调味料中的盐分 / 盐分含量多的食物少食用 / 低盐又美味的四种方法
- 2 **血液流畅饮食法** 想要甩掉多余脂肪的话, 该怎么做? 84
推荐不同的饮食技巧
- 3 **补充水分** 让血液顺畅, 预防疾病发作..... 85
补充水分的有效时机
- 4 **降血压体操** 多动身体也能预防疾病发作..... 86~87
● 提高心肺机能, 预防疾病发作 (全身伸展体操 / 踏步体操)
● 促进血液循环, 降低血压 (双臂伸展体操 / 手脚甩动体操 / 手臂摆动体操)
- 5 **刺激穴道** 消除因高血压引起的不快感..... 88
这种状况就要施以这样的穴道刺激
- 6 **沐浴** 保持血压稳定的沐浴方法..... 89
预防发作的沐浴重点
- 7 **睡眠** 舒适的睡眠能帮助血压降低 90
选择适合的枕头
- 8 **如厕** 常发病的地带, 要尤其注意! 91
预防高血压发作的厕所对策
- 9 **压力** 镇定使血压上升的焦虑不安的情绪 92
焦虑不安消解法——腹式呼吸 / 治疗效果
- 10 **烟酒** 禁烟和适量饮酒是有效的..... 93
酒的效用有这么多 / 戒烟成功的秘诀

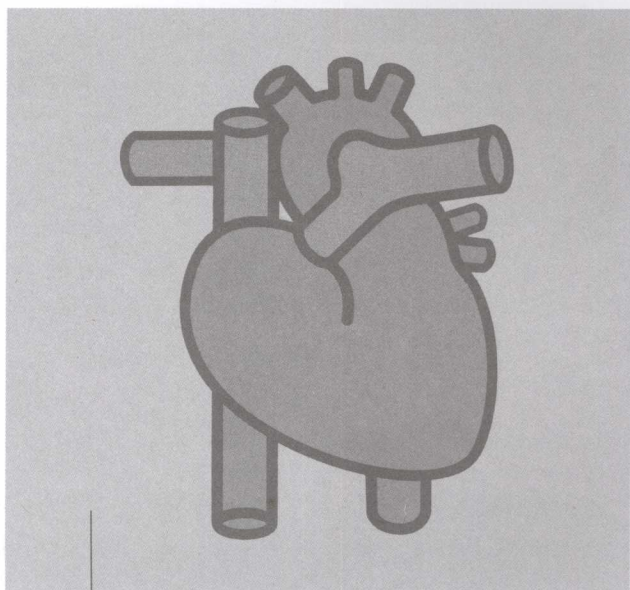
降低血压的特定保健用食品 and 营养成分..... 94~95

● 本书使用的计量单位为 1 杯=200ml (毫升)、1 大匙=15ml (毫升)、1 小匙=5ml (毫升)

1

高血压 有什么可怕的？

来了解调节血压的方法吧！



到底是什么让血压上升
又让血压下降的呢？
此外，放任高血压不管的话，
后果会怎样呢？

为什么血压会升高呢？ 来了解调节血压的方法吧！

调节血压的方法

不断变化的血压 是由自律神经或荷尔蒙来调节

血压是血液从心脏输往全身时，在血管里流动的血液向血管壁推挤所造成的压力。身体需要很多氧气的时候，也非常需要运送氧气的血液，血液就会大量增加，于是，血压就上升了。活动时比睡眠时更需要氧气，心浮气躁时也比心情稳定时更需要氧气，所以那时血压会偏高。血压过高令人困扰，所以让血压恢复正常的安全装置相当重要。

在身体里面也有自动调节血压的系统，例如自律神经或荷尔蒙就担任了这样的角色。

由于血压不断地变动是很自然的，所以暂时的血压升高并不能被称为高血压。高血压是指和正常血压的普通人比起来，活动时和平常的血压都居高不下的人。

高血压的原因

遗传再加上不良生活习惯 很容易发生高血压

随着年龄的增加，血压会渐渐上升，但年轻人也有得到高血压的危险，高血压可分为因生病而引起的续发性高血压和原因不明的原发性高血压，以原发性高血压居多。说是原因不明，其实也可以说是跟遗传和生活习惯有很大的关系，长期的不良生活习惯将导致血压调节机构异常，催生高血压的症状。

血压到底是什么

血压

是血液从心脏输往全身时，在动脉里流动的血液向血管壁推挤所造成的压力。

血管

是将血液（氧气和养分）运送到身体里每个角落的管子，弹性非常好。

心脏

是反复地收缩和扩张，将血液送往全身循环的“泵”。



收缩时的血压是

心脏收缩，血液由动脉送出时的血压，也称为最大血压。



扩张时的血压是

经由全身，血液返回心脏时，心脏扩张的血压，也称为最小血压。



调节血压的方法

自律神经或荷尔蒙在必要时会自动输送血液、调整血压，让血压不会上升太多。例如，承受压力时，血液的需求量增加，血压就会上升，而这个系统会将血压降下来。



压力
心浮气躁、不安、紧张、激烈的温度变化

交感神经作用

细动脉收缩

血压上升

安全装置将抑制交感神经的作用

血压恢复原状

静脉也有血压吗？

所谓的血压，其实是指动脉跳动的压力，而静脉是指将血液送回心脏的血管，血液流得慢的话，静脉是几乎不会有血压的。

招致血压升高的原因是？

决定血压的要素

心跳量 (1分钟内从心脏送出的血液量)

活动时间比睡眠时间、运动时又比安静时血液量会增，血液量一增加血压就会上升。

循环血液量

体内的钠增加的话，水分也会增加，因此循环血液的量也会跟着增加，血压就会上升。

动脉血管壁的弹性

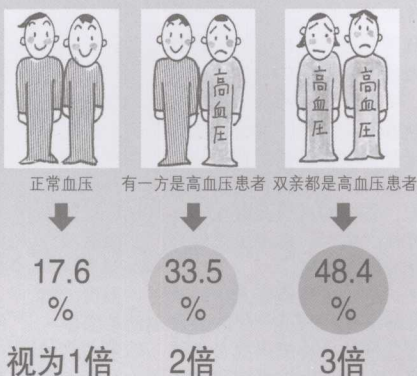
动脉硬化血管就会变窄，弹性也跟着变差，血液如果要通过，势必需要更大的力量，血压也会跟着上升。

末梢血管的抵抗性

如果细动脉硬化化的话，血管的抵抗性会增加，血压就会上升。

遗传 跟高血压到底有多大的关系？

患高血压的几率是



什么样的生活习惯跟高血压有关系？

压力



一承受压力，交感神经便会开始作用并收缩细动脉，血压也会上升。

盐分的过分摄取



体内的钠增加，为了稀释水分，循环血液的量也必须跟着增加，进而导致血压升高。

运动不足



平常不太运动的人，一旦活动身体便会造成心脏过大的负担，血压也容易上升。

肥胖



处理糖类的荷尔蒙即胰岛素就会增加，进而妨碍钠的排泄，血压也会上升。

一有这些现象便容易形成高血压

遗传 + 不健康的生活习惯，双重不良影响

血压调节系统产生紊乱

心跳量（血液量）增加，末梢血管的抵抗性也会增加

高血压

因为高血压的关系，末梢血管的抵抗性也会异常升高

对血管和心脏造成严重的伤害

高血压可怕的原因

在完全没有自觉的状况下
血管已经糟到不行了

高血压会造成强大的压力伤害血管，导致动脉硬化。因为动脉硬化的关系，血管变得狭窄、脆弱又僵硬，为了要将血液输送到全身，只好用更大的压力，如此一来，心脏的负担就增加了，高血压也愈发进行，然后，血压越来越高……反复着这样的恶性循环。

高血压被称为无声的杀手，因为大部分的高血压都不会伴随着其他的并发症一起进行，让你完全没有察觉。像是肩膀酸痛、头痛、头晕等能够预先警告人们的症状，高血压完全没有，因此会让人们不重视而将它放置一旁，经年累月之下，血管受到了不小的伤害，最后终于引发其他的合并症。也因为高血压在还没变得非常严重前是毫无症状的，一旦粗心大意不加以治疗，便会导致高血压一步一步地严重起来。就算没有任何征兆，只要有高血压的

一天，就会造成心脏和血管的严重伤害，请一定要有这样的认识。

黏糊、浓稠血液的危机

动脉硬化会加速进行

高血压和动脉硬化的恶性循环一起快马加鞭地进行的结果，就是黏糊浓稠的血液。胆固醇或中性脂肪很多的黏稠血液停滞不前，造成血液难以通过，血压也跟着上升，而且，太多的LDL（不好的）胆固醇会氧化变质，使血管壁产生粥样硬化。

含有很多葡萄糖的浓稠血液也是一大问题。为了处理过多葡萄糖，胰脏会分泌比平常更多的胰岛素来消化，而产生高胰岛素血症，阻碍钠的排泄，促进高血压，LDL胆固醇和中性脂肪也会随之增加。

黏糊、浓稠的血液容易造成血栓，使病况更加恶化。血栓是为了修复伤口，由血小板聚集而成的东西。因为动脉硬化而越来越窄的血管，一旦被血栓阻塞的话，就有可能引发脑梗塞或心肌梗塞。

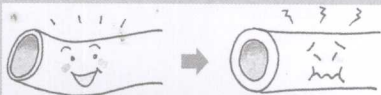
高血压的负担有这么大

对于心脏

血压高的话，血液送出的量就必须增加，心脏的肌肉也会因此肥大起来（心脏肥大）



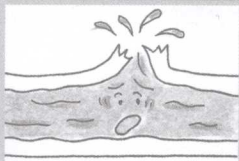
对于动脉 细动脉→发生细动脉硬化



血压越高对血管壁造成的压力就越大，血管壁也会变硬变厚，造成血液的通路变窄

有这样的危险！

变得脆弱的血管破裂



大动脉

演变为粥样硬化
由于需要很大的压力，所以容易造成血管壁受伤，这是粥样硬化的起因之一

变窄的血管容易造成血栓



恐怖的死亡四重奏



高血压 + 浓稠的血液 = 促进粥样硬化

高血压一旦伤害了血管内侧，血液中过多的LDL（不好的）胆固醇就会渗入血管壁

活性氧会使LDL、胆固醇氧化、变质



吸烟、压力都会使活性氧增加

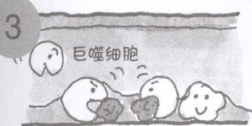


巨噬细胞将氧化的LDL胆固醇吞食，吞食太多就会死亡，并留在血管壁上

产生粥状的凝固物损害血管壁，为了修复而产生的血栓却让血管越来越窄



吃掉不要的东西或病原体是巨噬细胞的工作。专吃氧化的LDL胆固醇



高血压和动脉硬化是相辅相成的！



内脏脂肪型肥胖的人特别危险

肥胖，尤其是内脏脂肪型肥胖很容易招致血液黏糊糊的（高脂血症）或是血液浓稠（糖尿病），血压也会上升。实际上，同时拥有这4种症状的人不在少数，像这样的情况，什么时候会突然引发心肌梗塞或脑溢血谁也不知道，所以被称为死亡四重奏。

突发的高血压可能致命!一定要先预防!

高血压引起的合并症

受伤的血管不同,引发的并发症也不同

因为罹患高血压,所以血管受伤的几率也增高。其中如果脑和心脏还有肾脏的血管受伤的话,更有可能危及生命,特别是脑溢血和虚血性心脏疾病。脑的细动脉或脑动脉受伤的话将会引起脑溢血,心脏的冠状动脉受伤的话,则会引发虚血性心脏病。

和营养状态的关系

总胆固醇值高的话会引起脑梗塞
低的话会引起脑出血

总胆固醇值过高的话,容易使大动脉

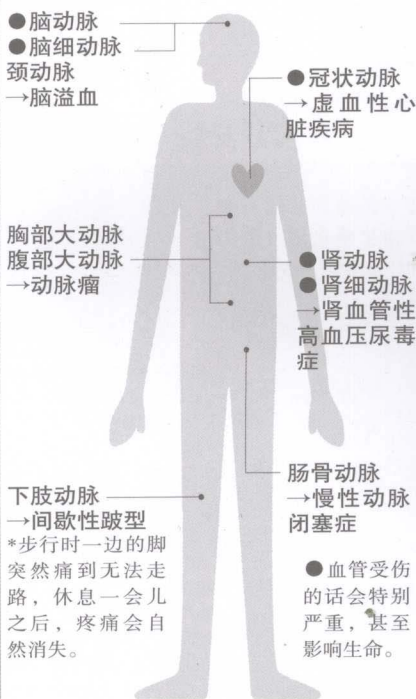
粥样硬化,在那里会产生血栓阻塞血管引起心肌梗塞或脑梗塞。另一方面,总胆固醇值过低的话,细动脉硬化变得脆弱,容易导致血管破裂造成脑出血。

预知发作的是

出现征兆的时候其实已经很严重了
一定要先预防

半身瘫痪虽说是脑梗塞的前兆,但是其实只要出现了这个症状就可以说是非常严重了,有时也会突然发生膜下出血。如果想要早一点预防的话,保持血压和胆固醇值是很重要的。血压或胆固醇值升高的话,就应该自觉到有危险,应设法改善。

因受伤的血管引发的并发症



虚血性心脏疾病

狭心症

因为动脉硬化的关系,冠状动脉变窄,会一时无法供给心肌足够的血液。发作可能会持续几分钟,也有可能转移成心肌梗塞。



心肌梗塞

引起动脉硬化的冠状动脉如果发生血栓阻塞的话,血液会因无法通过而造成突发性的心肌梗死,也有可能突然死亡。



这是胆固醇的正常值 (mg/dl)

总胆固醇值	 不到200
LDL胆固醇值	 不到100
HDL胆固醇值	 40以上

代表性的脑溢血

血管阻塞的类型

脑梗塞

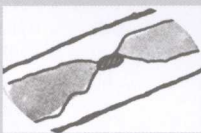
脑血栓

因动脉硬化而造成脑血管阻塞。血液无法流通，继而引起脑细胞死亡。大部分会留下半身麻痹等后遗症。



脑血栓

在脑以外发生的血栓，经由血液运输流到脑部，造成血管阻塞，突然引起脑血栓。



容易发作的原因是：

- 总胆固醇值过高或过低
- 血压变高

血管破裂出血的类型

脑出血

因高血压或动脉硬化而变得脆弱的血管，由于高血压的压力破裂，造成出血。会突然发作，陷入很深的昏迷状态。



容易发作的原因是：

- 血压高的时候
- 总胆固醇值太低的时候

蛛网膜下出血

动脉瘤破裂，造成覆盖在脑外的蛛网膜下出血，会引起剧烈的头痛。



容易发作的原因是：

- 血压高的时候

有这种状况的话就要马上就医喔！

脑梗塞的征兆



旋转性的头晕



舌头打结，话说不清楚



双脚无力，突然步伐蹒跚、站不稳



发生半边麻痹



看到的东西变成双重影像

心肌梗塞的征兆



工作时脉搏紊乱



工作时突然透不过气来

肾功能减退的征兆

夜晚排尿的次数增加



知道并发症的危险之后, 立刻着手改善生活习惯吧!

高血压的原因

只有高血压的话,还不足以构成危险

血压越高血管越容易受伤,引起并发症的风险越高。虽然说轻微的高血压风险比较低,但是因为其它的危险因素而发生意外的情形也不能说是零。胆固醇多的黏糊血液、有吸烟的习惯或是家族有心、血管疾病等等,都是血管容易受伤,继而引起并发症的危险因子。

如何预防并发症

改善生活习惯,降低风险

高血压的治疗目标不只在降血压,还有防止并发症的发生,依据不同的症状决定治疗方针。治疗过程中一定需要降压药

的辅助,但是改善生活习惯也是很重要的。从各个治疗方法的共通点来看,改善生活习惯是不可或缺的重点。

年龄、心血管疾病的家族史虽无法改善,但却可以藉改善会促进动脉硬化的吸烟习惯和黏糊糊的血液,来改善血压。对于高血压的人来说,即使只能减少一些引起高血压的因素也好,只要留心做到低盐或是保持积极的运动习惯,血压就会下降。

如果考虑到高血压和遗传的关系时,没有任何危险基因的轻微高血压患者,即使什么也不做就那样放置不管的话,也有可能变成高血压,因此还是建议能及早改善生活习惯对身体比较好。

预防合并症的生活改善重点

Point 1

食盐量一天在7克内

不降低盐分摄取的话,降压药的治疗根本是无效的。搭配吃药,多吃能帮助排出钠的含钾蔬菜。

→降低盐分摄取的秘诀P82

Point 2

多运动

可以降低血压、预防动脉硬化,步行或是有氧运动都很好!

→降血压体操P86

Point 3

饮酒要适量

依据饮酒的方式不同,血压可能会上升,也有可能下降,所以好好地学学饮酒之道吧!

→适量的饮法P93

Point 4

消除肥胖

过胖的人容易血压高,即使是降压药的效果也有限,尤其是苹果型(内脏脂肪型)肥胖的人更需要注意。

→肥胖的判定P12

Point 5

禁烟

吸烟使血压上升,促进氧化不好的胆固醇,并引起动脉硬化。

→禁烟的技巧P93

Point 6

总胆固醇值的改善

为了能让不好的胆固醇减少,推荐多吃将不好的胆固醇排出的食物。

→摄取最佳食物

Point 7

防止不好的胆固醇氧化

动脉硬化原因的是氧化不好的胆固醇,所以要多吃有抗氧化作用的食物,让血管保持年轻。

→摄取最佳食物

Point 8

不让血管产生血栓

让血管阻塞的原因就是血栓。多吃能预防血栓发生的食物,预防血栓发作吧!

→摄取最佳食物

肥胖的判定

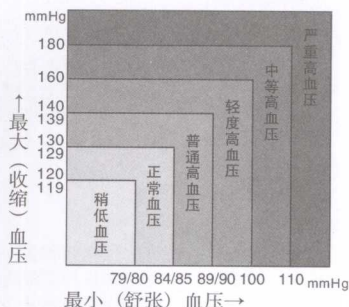
$BMI = \text{体重(公斤)} \div \text{身高(米)} \div \text{身高(米)}$

BMI > 19.8	过瘦	24.2~25	过重
19.8~24.2	普通	>25	肥胖

高血压的诊断标准

高血压的基准值，为什么要重新评估？

根据美国实施的疫学调查为示，收缩压为120mmHg（毫米汞柱）、舒张压为80mmHg（毫米汞柱）以上的话，脑溢血或心肌梗塞的发病率会随之增加。在日本的追踪调查也证实了以上结论，这个调查将高血压的诊断基准降低，评估得更详细，同时也呼吁大众越早控制血压越好的重要性。



参考《高血压的诊断与治疗遵览手册》
(2000年版) 日本高血压学会著

你的风险有多高呢？

有危险因子的话，
风险也会相对提高



心血管疾病的危险因子

- 吸烟
- 高胆固醇血症
- 高龄（男性60岁以上、女性60岁以上）
- 家族病例史上曾经有年轻的心血管疾病发病案例
- 糖尿病

心血管疾病

- 心脏……左心室肥大、狭心症、心肌梗塞的病例、心脏不健全
- 脑……一过性脑缺血发作、脑出血、脑梗塞
- 肾脏……蛋白尿、肾障碍、肾脏不健全
- 血管……粥样动脉硬化、大动脉分解、闭塞性动脉疾病
- 眼睛……高血压性网膜症

开始

风险与治疗方针

低风险

- 改善生活习惯
- 如果改善了生活习惯还是没有效果的话，就得服用降压药

中等风险

- 改善生活习惯
- 如果改善了生活习惯还是没有效果的话，应该比低风险要更早接受降压药的治疗

高风险

- 改善生活习惯的同时，配合降压药的治疗
- 有可能需要住院治疗

糖尿病以外的 危险因素

没有

有

糖尿病、 心血管疾病

没有

有

血压

最大血压140~159
或是
最小血压90~99

最大血压160~179
或是
最小血压100~109

最大血压180以上
或是
最小血压110以上

保持血压稳定的生活方式是最重要的

控制血压的秘诀 1

了解血压变化的规律性 花点功夫禁止血压上升

血压在一天之内是有规律性的，睡眠中降低、白天会升高。在血压到达巅峰的时段里，要尽量想办法让血压降下来。另外，清晨和半夜也是需要留意的时段。容易因为高血压而引发心肌梗塞的人，本来在睡眠中应该降低的血压会不明原因地无法下降，这种情形也很多。此外，起床的瞬间血压突然激增的早晨型高血压患者也

要多加注意。

控制血压的秘诀 2

养成不让血压上升、 起伏不定的生活作息

一天的规律生活当中，血压还是会有瞬间升高或是降低的可能，但最怕的是血压突然急剧上升或是不稳定地上升下降。例如突然站立起来造成头晕的动作，会使血压突然降低，这是很危险的。了解什么事情会对血压有影响，进而改变成对血压有益的生活作息，才能预防高血压的发生。

这样的生活是很危险的

确认看看你的日常作息吧

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 眼睛一张开就马上跳起来 | ☐ 一感觉到压力就马上抽烟 |
| ☐ 早晨总是觉得很慌张 | ☐ 应酬时喝了过多的酒 |
| ☐ 经常由于便秘而使劲如厕 | ☐ 寒冷的时候热水浴是最棒的 |
| ☐ 开车上班，并对于塞车感到不耐烦 | ☐ 经常感到睡不着 |
| ☐ 因为工作太忙，休息时间连3小时都不到 | |

打勾的项目越多，就表示发作的危险性越高。如果想要多关心血压的话，就好好改变你的生活作息吧！

建议自己量血压

多关心你
自己的血压！



测量的秘诀

- **姿势** 坐在椅子上。
- **测量前**，安静地坐在椅子上5分钟以上。血压会受以下动作影响，所以要休息30分钟以上。
运动/入浴/如厕/饮食/吸烟/谈话
- **血压计** 测量手臂的类型比较好。测量指头或手腕的类型，由于末梢血管的血压变动较大，不能完全相信。
- **上手臂的位置** 和心脏的高度差不多。
- **加压袋的包法** 可以插入2~3只手指的宽度刚刚好。太松或是太紧都不能测得正确血压。

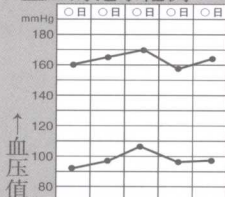
优点

- 可以了解血压容易变动的原因
- 在医院测量，因为紧张所以血压容易升高，在家里能放松所以应该会比较正确，对治疗高血压也比较有效。

记录时的建议

- 每天起床后30分钟内，自己决定一个固定的时间，测量并且记录，这样就能了解自己平常血压的规律性。

血压的记录范例



推荐的生活作息

这样的生活作息让血压不再起伏不定



起床时不突然坐起
突然起身的话会造成血压急降突然感到晕眩，所以请慢慢地坐起来吧！

出门前1个小时

一定要起床

一大早就太过紧张是绝对不行的，慢慢地让身体恢复、吃早餐、上厕所，太急的话会让血压升高，为了解决便秘的现象，上厕所也要慢慢地。

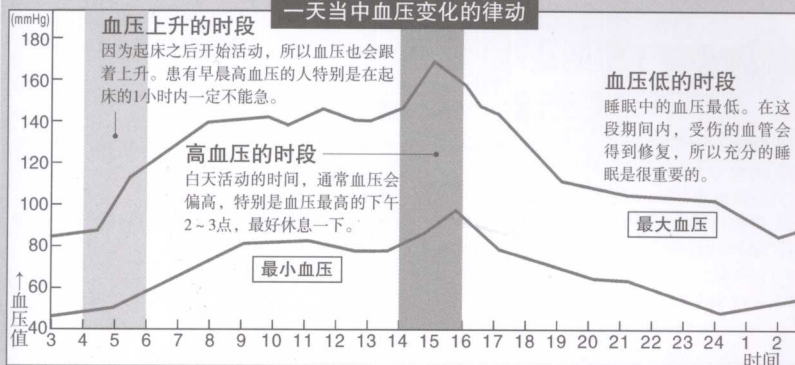


早

上班时要充裕

上班时留得不够充裕的话，会因为紧张而使血压上升。走一个车站的距离、不坐手扶梯改走楼梯等等，让上班时也能顺便达到运动的效果。

一天当中血压变化的律动



午

巧妙地解决压力

压力会影响血压，心浮气躁的时候就用腹式呼吸（→P92）让心情平静下来。



让活动时血压下降的方法

让活动时的血压稍微下降的方法，利用中午午休的时间让心情放松，简单的体操（→P86）也是很有有效的。



晚

泡澡要在晚餐前

喝酒后或是吃完饭后马上泡澡是很危险的，因为热水也会瞬间影响血压，所以尽量在晚餐前泡温水澡比较好（→P89）



就算很晚睡不着觉也要先躺下

即使睡不着也要先躺到床上，因为只是躺着也能让血压下降（→P90）。为了避免就寝前或是起床前高血压发作，所以要喝水（→P85）。

高血压的人无法拥有性生活？

性生活确实会让血压上升，上升最大血压在30~80毫米汞柱、最小血压在30~40毫米汞柱，但还不至于到禁止过于兴奋、或是太过于夸张的动作，对于轻微高血压至中等高血压的人，一般说来是没有什么大问题的。