

借

树涛 主编

江西科学技术出版社

高

血

压

◎ 运动疗法

◎ 心理疗法

◎ 饮食疗法

◎ 其它疗法

常见慢性病

自然疗法

系列



R259.441  
10

常见慢性病自然疗法系列

CHANGJIAN MIANXING BING ZIRAN LIAOFA XILIE

# 高血压

江西科学技术出版社

工业学院图书馆  
藏书章

自然疗法主要运用自然药品、自然物品,采用自然方式以达到治疗疾病、强身健体的目的。实质上,自然疗法近似于我国的传统医药学体系,可以看成是在世界范围内对以中医药学为主要内容的传统医学的新认识、新概括。自然疗法基于对自然界、人类社会和人体生理、病理、健康的整体观和辩证观的认识,主张人是自然界、社会的组成部分,人的健康是身心两方面良好状态的综合,这符合世界卫生组织 1990 年重新公布的关于健康的定义。自然疗法在医疗保健模式上主张天人相应,天人合一,返朴归真,回归大自然;强调人与自然、社会的和谐统一。这与现代医学所主张的“生物-心理-社会”模式相呼应。

现代医学的突飞猛进从根本上改变了医学发展的进程,使许多疾病得到了有效的控制,但随之而来的是化学药品的副反应日趋严重。现代文明使得人们与大自然之间的距离逐渐增大,许多文明病、富贵病亦随之产生。化学药物在治疗一些疾病时往往显得力不从心,因而自然疗法再次盛行于世,越来越受到人们的重视。相信今后的医疗将会趋向于多元化,人们一方面

# 前言

通过先进的仪器和设备来研究疾病和死亡的奥秘,试图在此基础上达到早期防治疾病的目的;另一方面则会对自然疗法寄予厚望,希望能回归大自然。

自然疗法起源于远古时代,浩如烟海的中医药学是自然疗法的博大体系。在长期的生活实践中,先人总结出“法于自然”的养生原则,远在数千年以前就有认识“自然力量”、利用“自然力量”防治疾病、延年益寿的文献记载。春秋战国时期的《黄帝内经》中提出了“天人相应”和“正气存内,邪不可干”的重整体、重内因的观念;古书中有“神农氏尝百草之滋味,一日而遇七十二毒,晓水泉之甘苦,令民知所避就”的记述;在养生方法上主张“起居有常,饮食有节”,“和于术数,法于阴阳”(体育养生),照射日光,呼吸新鲜空气及采用“摩之浴之”、“行水渍之”的水浴,直到现在,太极拳、五禽戏等保健养生之术仍被广泛采用。这些传统的方法和手段为中华民族的繁衍和昌盛作出了重要贡献,同时也成为现今自然疗法的主要内涵。在自然疗法中,还应包括印度的草药、瑜伽术,美国的筋骨按摩术,日本的足反射疗法,以及近年颇受注意

的森林疗法、泥沙疗法、香味疗法、催眠疗法、色彩疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、磁疗、蜡疗等等。这些疗法与传统的疗法相映成趣,越来越引起人们的重视。

自然疗法在西方亦称为“另类医疗”或“替代疗法”,也就是指“非正统”的治疗和保健方式,其内容五花八门,包括天然药物、健康食品、针灸、气功、按摩、打坐、芳香疗法、音乐疗法等。1998年,美国出版的一本畅销书《8周完全健康术》介绍的就是形形色色的自然疗法。由此可见,美国人的医疗保健视野正在拓宽。仅就美国而言,已有许多医学院开设了“另类医疗”的相关课程。标榜“音乐疗法”的激光唱片纷纷出版上市,其中包括闲情音乐、太极音乐、易经五行音乐、睡眠音乐、现代身心疾病保健音乐等。

自然疗法大体包含五个方面的内容。一是回归自然,食自然界五谷杂粮,吐纳清新空气,饮用没有污染的清泉。应用自然界对人体无害的物质(森林、太阳、空气、泥沙、矿泉水等)疗疾,用非损伤性的(按摩、导引等)办法防病治病,用顺应大自然规律的运动方法治病养生。二是心理疗法,遇

# 前言

上心烦之事会使人的精神状态不佳,必然导致机体免疫功能低下而生病。心脑血管疾病、糖尿病、癌症等发病率高、危害大,其病因都与社会心理因素有很大关系,因此,除了注意心理预防外,临床上也需心理和药物治疗相结合,以达到良好的效果。其中气功疗法、音乐疗法、书画疗法、娱乐疗法也都起到了心理上的治疗作用。三是气功疗法,气功是通过调身、调心和调息原理,锻炼人的精、气、神而起到防病治病的作用,气功强调自我锻炼,而且要持续数月、数年。四是食物疗法,亦称食物养生,是指通过调节饮食来防治疾病、强壮体质的一种自然疗法。五是传统医学中的其他自然疗法,主要指在中医理论指导下的纯天然药物疗法、针灸疗法、刮痧疗法、点穴疗法、火罐疗法等。

自然疗法具有与现代西方医学治疗方法截然不同的两大特点,一是完全摒弃化学合成药物,充分利用自然环境的各种因素、物质和信息防病治病,如森林、阳光、泥沙、空气、水及汤泉,以至草木花果、酒茶饮品的内服、外用(如药敷、熨敷等)和磁、蜡、热能等等,都是利用自然环境和资源为主

的疗法；二是效法大自然的规律，以调理恢复人的自然之性、激发人体抗御疾病的能力为主要应用目的，如针灸、推拿、健身术、气功和心理、音乐与娱乐等等。这些方法与以对抗治疗为主要模式的现代医学不同，它重在激发人体自身的自然抗病能力，调畅机体的失衡状态，达到祛病养生的目的。

自然疗法在调节身体的功能状态、保障健康方面有其独到之处。现代社会中的许多疾病与环境有关，在充满噪声、粉尘、废气、废水、空气污染的环境中，人类的生存质量下降。倘若回归自然，享受一下森林浴、太阳浴、空气浴、温泉浴，会令人心情舒泰，神清气爽。自然疗法有时也可用于解决一些疑难病症，如抗癌症、治肝炎、祛风湿等。自然疗法相对安全无害，副作用及不良反应较少，不仅可以帮助自己摆脱困难，还能有效地帮助别人。由于自然疗法取材方便，操作简单，效果显著，且无痛苦，不少方法在人们的衣食住行、生活娱乐中即可实施，因而受到病患者及家属的普遍欢迎。尽管许多自然疗法的作用机制还有待于应用现代科学技术方法进一步予以

# 前言

揭示,但其美好前景应是可以预见的。

在应用自然疗法时,应当考虑的是如何与正规治疗相配合,而不是要单纯地回归自然,因为人类社会的进步总是螺旋式上升的。人们应当认识到,虽然中西药都有一定的局限性,但在人们的医疗实践活动中,现代医学占有绝对优势,应是医疗的主体。自然疗法以及世界各国的传统医学只能处在从属地位,起必要的补充作用。现代医学的理论体系已相当完备,对人体功能活动、生理病理的认识已非常精微,更为重要的是现代医学总能借助先进的仪器和最新的科研成果来从事基础研究和医疗实践。毋庸讳言,现代医学有确切的疗效,而很多传统医学疗法则往往有“取巧”之嫌。现代医学能随时从传统医学以及大自然中借鉴,取其精华,完善自我。但是,自然疗法也并不是可有可无的,由于自然疗法具有取材方便、见效易、痛苦小、副作用少、安全无害等优点,理所当然受到人们的青睐。另外,还有不少疾病尚未得到有效解决,人们还不能完全脱离自然疗法。

自然疗法已受到愈来愈多人们的重视,我国许多地方分别成立了自然医学会,

出版了有关书刊。倡导自然疗法是每一位医学工作者的应尽之职。祖国传统医学是世界上较为完善的自然疗法,为弘扬祖国传统医学的优势,并吸取世界各国自然疗法的合理精髓,我们组织有关专家共同编撰了这套《常见慢性病自然疗法系列》丛书,愿她能为患者的养生康复尽菲薄之力。

本丛书涉及面较广,编撰过程中参考了古今中外的大量资料,谨致衷心感谢!本丛书是对世界自然疗法的一个新探索,恐难免有遗漏和不当之处,谨请读者不吝赐教。

编著者

一九九九年九月九日

|                                                                                                  |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|  高血压病患者须知 ..... | (1)  |
| 一、血液循环与血压 .....                                                                                  | (3)  |
| (一)什么是循环系统 .....                                                                                 | (3)  |
| (二)什么是血压 .....                                                                                   | (6)  |
| (三)影响血压的因素 .....                                                                                 | (8)  |
| (四)如何测量血压 .....                                                                                  | (9)  |
| (五)测量血压时的特别提醒 .....                                                                              | (11) |
| 二、什么是高血压 .....                                                                                   | (12) |
| (一)高血压的标准 .....                                                                                  | (13) |
| (二)高血压的分类 .....                                                                                  | (15) |
| 1. 原发性高血压 .....                                                                                  | (15) |
| 2. 继发型高血压 .....                                                                                  | (16) |
| (三)高血压病的分期 .....                                                                                 | (17) |
| (四)临界高血压 .....                                                                                   | (18) |
| (五)儿童高血压 .....                                                                                   | (19) |
| 1. 儿童高血压的原因 .....                                                                                | (19) |
| 2. 预防儿童高血压的措施 .....                                                                              | (20) |
| (六)老年高血压 .....                                                                                   | (21) |
| (七)绝经期高血压 .....                                                                                  | (23) |
| (八)医源性高血压 .....                                                                                  | (24) |
| (九)职业、环境、年龄、性别与高血压病的关系 .....                                                                     | (25) |
| (十)高血压危象 .....                                                                                   | (26) |
| 三、高血压病的中医分型 .....                                                                                | (27) |
| 四、高血压病的发病原因 .....                                                                                | (29) |
| 五、高血压病的检查与诊断 .....                                                                               | (32) |

# 目 录

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| (一)高血压的一般化验 .....                  | (32) |
| 1. 血常规 .....                       | (32) |
| 2. 尿常规 .....                       | (33) |
| 3. 血生化检查 .....                     | (33) |
| (二)化验血糖 .....                      | (34) |
| (三)心电图 .....                       | (34) |
| (四)胸部 X 线检查 .....                  | (36) |
| (五)眼底镜检查 .....                     | (36) |
| (六)微循环检查 .....                     | (37) |
| (七)血液流变学检查 .....                   | (38) |
| (八)肾图、腹平片、肾 B 超、静脉肾盂造影等检查<br>..... | (38) |
| (九)超声心动图检查 .....                   | (40) |
| (十)血浆肾素化验 .....                    | (41) |
| (十一)24 小时动态血压监测 .....              | (42) |
| 六、高血压病的症状与并发症 .....                | (42) |
| (一)脑部表现 .....                      | (43) |
| (二)肢体缺血表现 .....                    | (46) |
| (三)鼻出血、眼结膜出血表现 .....               | (46) |
| (四)心脏损害 .....                      | (48) |
| 1. 心肌肥厚 .....                      | (48) |
| 2. 冠心病 .....                       | (49) |
| (五)肾脏损害 .....                      | (50) |
| (六)高血压与糖尿病 .....                   | (51) |
| (七)高血压与胶原性疾病 .....                 | (53) |
| (八)肥胖与高血压 .....                    | (54) |
| 七、高血压病的预防 .....                    | (55) |

|                                                                                               |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| (一)重视高血压的预防 .....                                                                             | (55) |
| 1. 改进膳食结构 .....                                                                               | (56) |
| 2. 防止肥胖 .....                                                                                 | (57) |
| 3. 提倡少饮酒或戒酒 .....                                                                             | (57) |
| 4. 戒烟 .....                                                                                   | (58) |
| 5. 坚持进行运动锻炼 .....                                                                             | (58) |
| 6. 加强预防教育 .....                                                                               | (59) |
| (二)哪些人需要预防高血压病 .....                                                                          | (60) |
| (三)预防高血压病要走出误区 .....                                                                          | (60) |
|  回归大自然 ..... | (63) |
| 一、起居疗法 .....                                                                                  | (64) |
| (一)生活起居重调养 .....                                                                              | (64) |
| 1. 衣着 .....                                                                                   | (64) |
| 2. 睡眠 .....                                                                                   | (65) |
| 3. 居室环境 .....                                                                                 | (65) |
| 4. 洗漱 .....                                                                                   | (66) |
| 5. 运动 .....                                                                                   | (67) |
| 6. 排便 .....                                                                                   | (68) |
| 7. 营养 .....                                                                                   | (69) |
| 8. 挤车 .....                                                                                   | (71) |
| 9. 娱乐 .....                                                                                   | (72) |
| 10. 性生活 .....                                                                                 | (72) |
| 11. 减肥 .....                                                                                  | (74) |
| 12. 降压不能快 .....                                                                               | (75) |
| 13. 烟酒茶 .....                                                                                 | (76) |
| 14. 旅游 .....                                                                                  | (79) |
| 15. 避免过久直立 .....                                                                              | (80) |
| (二)提高生活质量 .....                                                                               | (81) |

# 目 录

|                |       |
|----------------|-------|
| 1. 引起生活质量下降的原因 | (81)  |
| 2. 如何提高生活质量    | (82)  |
| 3. 高血压病患者的生活安排 | (82)  |
| 4. 高血压病患者的工作安排 | (83)  |
| 二、沐浴疗法         | (84)  |
| (一) 矿泉浴        | (84)  |
| (二) 海水浴        | (86)  |
| (三) 桑拿浴        | (86)  |
| (四) 森林浴        | (87)  |
| (五) 药浴         | (88)  |
| 三、按摩疗法         | (92)  |
| (一) 按摩操        | (92)  |
| (二) 足部按摩       | (95)  |
| (三) 简易按摩法      | (97)  |
| (四) 分步按摩法      | (97)  |
| (五) 十步按摩法      | (99)  |
| (六) 按摩降压法      | (100) |
| (七) 穴位按摩法      | (102) |
| (八) 特别提醒       | (103) |
| 四、运动疗法         | (103) |
| (一) 运动有利于降压    | (104) |
| (二) 运动方式的选择    | (107) |
| 1. 降压保健操       | (108) |
| 2. 太极拳         | (117) |
| 3. 散步和慢跑       | (118) |
| 4. 爬山或爬楼       | (120) |
| 5. 游泳          | (123) |

|                                                                                          |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| (三) 高血压病患者进行运动锻炼时的特别提醒                                                                   | (125) |
|  心理疗法   | (129) |
| 一、高血压病对心理健康的危害                                                                           | (130) |
| 二、高血压病患者的自我心理调节方法                                                                        | (132) |
| 1. 行为疗法                                                                                  | (133) |
| 2. 音乐疗法                                                                                  | (134) |
| 3. 园艺疗法                                                                                  | (138) |
| 4. 舞蹈疗法                                                                                  | (139) |
| 5. 书画疗法                                                                                  | (140) |
| 6. 色彩疗法                                                                                  | (141) |
| 7. 保持情绪乐观                                                                                | (143) |
| 8. 避免心理负担过重                                                                              | (144) |
| 9. 纠正猜疑心理                                                                                | (144) |
|  气功疗法  | (146) |
| 一、气功对高血压病的作用                                                                             | (146) |
| 二、高血压病的气功疗法                                                                              | (148) |
| (一) 放松功                                                                                  | (148) |
| (二) 降压功                                                                                  | (149) |
| (三) 嘘气静坐功                                                                                | (152) |
| (四) 六字诀法                                                                                 | (153) |
| (五) 松静功                                                                                  | (159) |
| (六) 内养功                                                                                  | (160) |
| 三、高血压病患者练功时注意事项                                                                          | (161) |
|  饮食疗法 | (163) |

# 目 录

## 一、高血压病患者的饮食原则 ..... (163)

(一) 适量补充优质蛋白质 ..... (163)

(二) 减少膳食脂肪 ..... (164)

(三) 限制总热量 ..... (165)

(四) 维生素 ..... (165)

(五) 矿物质 ..... (166)

(六) 控制饮酒 ..... (167)

(七) 每天喝 1 杯牛奶 ..... (168)

(八) 早餐宜多进流质 ..... (169)

(九) 高血压病患者如何进补 ..... (169)

## 二、有降压作用的天然食物和天然药物

..... (170)

(一) 适合于高血压病患者的天然食物 ..... (170)

1. 黑木耳 ..... (170)

2. 香菇 ..... (171)

3. 银耳 ..... (171)

4. 海带 ..... (171)

5. 紫菜 ..... (172)

6. 藕 ..... (172)

7. 小白菜 ..... (173)

8. 芦笋 ..... (173)

9. 莼菜 ..... (173)

10. 菊花脑 ..... (173)

11. 枸杞头 ..... (174)

12. 荠菜 ..... (174)

13. 洋葱 ..... (174)

14. 茼蒿 ..... (175)

# 目录

|         |       |
|---------|-------|
| 15. 莴苣  | (175) |
| 16. 芹菜  | (175) |
| 17. 番茄  | (176) |
| 18. 茄子  | (176) |
| 19. 荸荠  | (177) |
| 20. 大蒜  | (177) |
| 21. 葱   | (177) |
| 22. 冬瓜  | (178) |
| 23. 西瓜  | (178) |
| 24. 马铃薯 | (179) |
| 25. 山药  | (179) |
| 26. 核桃仁 | (179) |
| 27. 桑椹  | (180) |
| 28. 苹果  | (180) |
| 29. 梨   | (180) |
| 30. 橘子  | (181) |
| 31. 香蕉  | (181) |
| 32. 柿子  | (181) |
| 33. 山楂  | (182) |
| 34. 红枣  | (182) |
| 35. 腐竹  | (182) |
| 36. 绿豆  | (183) |
| 37. 豌豆  | (183) |
| 38. 海参  | (183) |
| 39. 蜂蜜  | (183) |
| 40. 鱼类  | (184) |
| 41. 牡蛎  | (185) |
| 42. 虾皮  | (185) |

# 目 录

## (二) 适合于高血压病患者的天然药物 ..... (186)

1. 天麻 ..... (186)
2. 葛根 ..... (186)
3. 杜仲 ..... (187)
4. 灵芝 ..... (187)
5. 绞股蓝 ..... (188)
6. 何首乌 ..... (188)
7. 钩藤 ..... (188)
8. 罗布麻 ..... (189)
9. 黄芪 ..... (189)
10. 黄芩 ..... (190)
11. 枸杞子 ..... (190)
12. 决明子 ..... (191)
13. 淫羊藿 ..... (191)
14. 槐花 ..... (191)
15. 菊花 ..... (192)
16. 菟丝子 ..... (192)
17. 地龙 ..... (193)
18. 夏枯草 ..... (193)
19. 石决明 ..... (193)
20. 臭梧桐 ..... (194)
21. 夏天无 ..... (194)

## 三、降压食谱和药膳 ..... (195)

- ### (一) 茶饮 ..... (195)
1. 决明子茶 ..... (196)
  2. 杜仲茶 ..... (196)
  3. 白菊花茶 ..... (196)
  4. 菊花山楂茶 ..... (197)