

吴升平  
滑蓉蓉

◎ 编著

高血压的预防与治疗需要医生、患者、家庭、社会多方面的参与和配合，作为系统工程，药物治疗固然很重要，但是我们更倡导患者的自我保健，尤其倡导通过有效的非药物手段控制血压。书中介绍的方法经过临床检验，读者可以根据自身情况酌情进行选择，选对自己的降压良方。

中国妇女出版社

JIANGXUEYA  
DE ZHIHUI  
高血压健康生活全程指导

# 降血压 的智慧

吴升平  
滑蓉蓉

◎ 编著

JIANGXUEYA  
DE ZHI HUI  
高血压健康生活全程指导

# 降压 的智慧

中国妇女出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

降血压的智慧 / 吴升平, 滑蓉蓉编著. —北京: 中国妇女出版社,  
2010. 4

ISBN 978 - 7 - 80203 - 938 - 4

I. ①降… II. ①吴…②滑… III. ①高血压—防治  
IV. ①R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 057852 号

---

**降血压的智慧**

编 著: 吴升平 滑蓉蓉

责任编辑: 乔彩芬

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 14

字 数: 150 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 938 - 4

定 价: 23.80 元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

## | 前 言 | *Preface*

高血压曾形象地被比喻为人类的隐形杀手，它严重威胁人类的生命和健康。据临床统计，目前我国的高血压患者已近2亿之众，这一庞大的患病人群因高血压的困扰不得不反复求医问药，在很大程度上降低了生命的质量。其实，高血压是可防可治的慢性疾病，与不良生活方式密切相关，如果能运用科学的方法有效地控制血压水平，即可降低心、脑、肾等疾病的患病风险，避免功能性的损害，提高健康水平。临床研究证实，收缩压每下降10mmHg，患冠心病的风险就可下降30%，脑卒中的死亡风险可下降40%。

令人痛心的是，我国居民对于高血压的知晓率、控制率仅为20%~30%，而脑卒中的致残率却高达70%。高血压如此横行，给社会及家庭造成的经济损失和精神负担是令人触目惊心的。作为临床医生，笔者根据数十年的临床经验和科研成果，愿以微薄之力，从控制高血压的实用性、可操作性方面入手，力图用通俗的语言介绍控制血压的理念、方法和措施，为高血压的非药物治疗提供科学的、可行的行为指导。

高血压的预防与治疗需要医生、患者、家庭、社会多方面的

参与和配合。作为系统工程，药物治疗固然是不可或缺的重要组成部分，但患者的自我保健，尤其是通过有效的非药物手段控制血压更是现阶段每一位高血压患者所应该掌握的基本技能。书中介绍的方法经过临床检验，读者可以根据自身情况酌情进行选择，找到最适合自己的降压良方。

限于时间和水平，疏漏在所难免，欢迎读者和同道批评指正。

**作 者**

2010 年 4 月



# | 目 录 | Contents

## 测量血压有学问

### ※ 血压是否高不能靠感觉/1

### ※ 怎样解决家用血压计出现的问题/2

1. 水银柱式血压计/2
2. 电子血压计/2
3. 气压表式血压计/4
4. 水银柱式血压计常见问题及处理方法/4

### ※ 怎样测量血压才准确/5

1. 基本方法要正确/5

相关知识链接：高血压水平的定义和分级/7

2. 掌握血压值的波动规律/8
3. 了解影响血压的相关因素/8

### ※ 特殊人群怎样测量血压/10

1. 哪些孩子需要测量血压/10
2. 老年人测量血压应注意哪些问题/12



3. 孕妇怎样测血压/13
4. 什么是“白大衣”高血压/14
5. 怎样辨别颈椎病性高血压/16

#### ※ 血压监测对诊断哪些疾病有作用/18

1. 偶然测得的血压有用吗/18
2. 为什么要进行 24 小时血压监测/18
3. 怎样看待家庭与医院测量血压的差异性/19
4. 脉压差可以窥病症/20
5. 坐位与卧位测量血压有区别吗/22

相关知识链接：体位性低血压/23

#### ※ 了解高血压易感人群/23

1. 老年人/23
2. 肥胖者/24
3. 嗜好烟酒者/24
4. 生活在噪声环境中的人/25
5. 打呼噜的人/25

相关知识链接：阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征/26

6. A 型性格者/26
7. 男人、女人均有更年期/27

## 选对适合自己的降压药

#### ※ 服用降压药容易出现的坏习惯/29



1. 间断服药/29

2. 恨病多吃药/30

3. 偏听偏信乱吃药/31

4. 放任自流不吃药/31

## ※ 服用降压药物应遵循什么原则/32

1. 选择降压药的依据是什么/32

2. 选择降压药的原则有哪些/32

## ※ 药物降压三步曲/33

1. 单一小剂量用药/33

2. 两种药物联合使用/33

3. 多种药物联合使用/34

## ※ 常用降压药物利弊谈/35

1. 排尿降压的利尿剂/35

2. 减缓心率和血流的  $\beta$  受体阻滞剂/36

3. 能够保护心脑血管、扩张血管的钙拮抗剂 (CCB) /37

4. 血管紧张素转化酶抑制剂 (ACEI) 和血管紧张素 II 受体拮抗剂 (ARB) /38

5. 对周身血管有扩张作用的  $\alpha$  受体阻滞剂/38

相关知识链接：降压谷峰比/39

6. 怎样区分是降压药不良反应，还是治疗效果不佳/43

相关知识链接：降压的速度和程度/43

7. 为什么药物治疗会失败/43

## ※ 专家告诉你怎样选择降压药/45



1. 老年人怎样选择降压药 /45
2. 冠心病、心衰患者怎样选择降压药/47
3. 糖尿病高血压患者怎样选择适合自己的降压药/47
4. 慢性肾病患者怎样选择适合自己的降压药/48
5. 儿童及青少年怎样选择适合自己的降压药/48
6. 妊娠女性应该使用特殊降压药/49
7. 继发性高血压患者怎样选择适合自己的降压药/50

### ※ 高血压患者服药须知/53

1. 大多数患者需要终生服药/53
2. 降压达标是硬道理/53
3. 针对老年人高血压特点的治疗方案/54
4. 服用降压药物是否需要调整要因人而异/55
5. 中药降血压要分型/56

相关知识链接：怎样个体化用药/59

## 吃对食物也可以降血压

### ※ 怎样摄取能够有效控制血压的营养物质/62

1. 安排高蛋白、低脂肪饮食/62
2. 摄取丰富的维生素——水果和蔬菜可以控制血压/63
3. 钙的四大生理功能之一——维护心肌的收缩与舒张/65

相关知识链接：医药中的钙离子和饮食补钙有哪些差异/67

4. 饮食节制，烹调有方/67



## 5. 慎食“洋快餐”/68

### ※ 哪些食物可以降压/69

1. 粗细搭配的谷物/69
2. 营养丰富的果蔬类/70

相关知识链接：禽、蛋类食品/75

3. 海产品类/76

### ※ 高血压特殊人群的饮食指导/77

1. 青少年高血压患者如何科学配餐/77
2. 高血压合并糖尿病患者如何计算营养成分/78
3. 妊娠期高血压疾病患者如何科学饮食/81

## 戒烟、限酒、控制体重很重要

### ※ 吸烟对血压有影响/82

1. 远离烟草是健康的开始/82
2. 吸烟可以导致心脑血管疾病/83
3. 二手烟的危害不容忽视/84
4. 不敏感人群也应该戒烟/85

### ※ 怎样戒烟效果才好/86

1. 宣传教育很重要/86
2. 药物能够辅助戒烟/87
3. 戒烟方案细则/88

### ※ 大量饮酒有损健康/88



1. 大量饮酒是高血压发病因素之一/88
2. 不要轻信少量饮酒可以降压的说法/90

### ※ 高血压患者应限制饮酒量/90

1. 尽量选择葡萄酒/91
2. 饮酒量不宜过大/91
3. 选择好饮酒时间/91

### ※ 肥胖导致高血压/92

1. 体重的分级标准/92
2. 肥胖导致高血压与脂肪分布有关/92

### ※ 控制体重是防治高血压的有效措施/93

1. 如何进行有氧运动/93
2. 减体重应科学配餐/95
3. 正确判断自己是否肥胖/96

相关知识链接：高血压有哪些危险信号 /97

## 运动降压有良方

### ※ 哪些传统健身运动可以降压/100

1. 行走健身十六节/100
2. 太极拳/111
3. 瑜伽/114

相关知识链接：瑜伽的发展历程/114

### ※ 休闲运动也可以降压/117



1. 步行/117
2. 游泳/119
3. 登山/120
4. 球类运动/121
5. 放风筝/123

## 试试物理降压法

### ※ 神奇的人体经络学/125

1. 人体运行的主干道是十二经脉/126
2. 十二经的来龙去脉/127
3. 奇经八脉的重要作用/132

### ※ 针灸降压法/134

1. 传统灸法的降压效果具有不确定性/134
2. 哪些针法可以降压/135

### ※ 肢体轻柔按摩法/136

1. 按摩法为什么可以降血压/136
2. 常用的按摩方法有哪些/136

### ※ 洗浴降压疗法/139

1. 高血压患者怎样进行洗浴/139
2. 谨慎冷水浴/140
3. 怎样进行足浴/141



## 放松疗法在身边

### ※ 音乐是抗高血压的良药/142

1. 东方古典五音降压法/142
2. 西方音乐宁神之效/143

### ※ 书法、绘画艺术中的降压理念/144

1. 学习书法、绘画艺术为什么可以降压/145
2. 高血压患者练习书法绘画应注意哪些问题/145

### ※ 花卉园艺的降压作用/146

1. 缓解疲劳、稳定血压/146
2. 放松心情控制血压/146
3. 药食兼用、防病养生/147

### ※ 心理暗示可以缓解高血压/147

1. 什么是心理暗示/147
2. 两种心理暗示方法/148
3. 怎样进行心理暗示/149

## 自然疗法很方便

### ※ 优质睡眠的姿势与时间/151

1. 高血压患者的睡前准备/151



2. 高血压患者适宜右侧卧位/151

3. 起床要缓慢/152

4. 中午小憩能稳定血压/153

### ※ 着装衣物的松、柔、软/153

1. 着装要“三松”/153

2. 为什么高血压患者的裤带宜松不宜紧/154

3. 介绍几种药枕/154

4. 选择、制作药枕应注意哪些问题/155

### ※ 保持良好的心态/155

1. 如何应对不良情绪/156

2. 笑对人生/157

### ※ 四季如何保持血压稳定/158

1. 春秋季节如何保持血压稳定/158

2. 夏季如何保持血压稳定/159

3. 冬季如何保持血压稳定/159

## 给高血压患者的几个建议

### ※ 建立科学的生活方式/161

1. 白领一族切勿忽视健康/161

2. 夫妻和谐相处/162

3. 以车代步不可取/163

4. 餐馆不能代替家庭餐饮/164



5. 女士着装应注意保暖/164
6. 树立健康的人生观/165
7. 锻炼不要局限在健身房/165
8. 科学应对电脑综合征/165
9. 改变夜间不睡、早晨不起、不吃早餐的坏习惯/167
10. 面对压力应有阳光心态/167
11. 餐桌酗酒不应是工作内容/168

相关知识链接：高血压患者应做的几件事情/168

### ※ 高血压急症的识别和处理/169

1. 高血压脑病的识别和处理/170
2. 颅内出血的识别与处理/170
3. 高血压危象的识别和处理/171
4. 急性冠状动脉供血不全的识别与处理/171

### ※ 高血压防治案例给我们的启示/172

1. 要认真、长期坚持服药/172
2. 适合自己的药就是最好的降压药/174
3. 药物治疗要与不良行为改变同步/175
4. 轻视高血压治疗酿成死亡恶果/176

## 附 录

### ※ 降压饮食配方/177

### ※ 人体经络图/198



## 测量血压有学问

袖带充气式血压计是意大利人 1896 年发明的，1905 年俄罗斯生理学家又提出了血压听诊的柯氏音，根据听诊的 5 个音律，来判断收缩压和舒张压（俗称高压和低压）。医学上通常用“收缩压/舒张压”来记录血压值，并以毫米汞柱（mmHg）作为计量单位。人体正常血压和高血压之间没有一个截然划分的界限，临床上使用的标准都是人为制定的指标，其标准为：非同日 2 次以上测得收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$  和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，就可以诊断为高血压。

### ※ 血压是否高不能靠感觉

有这样一位患者，平时自己并未感觉到有什么明显的不舒服，只是在体检时发现患有“脑动脉硬化症”，一查血压才发现血压值高达 160/100mmHg。患者却始终觉得自己没有头晕等症状。患者不能理解，认为自己不可能患有高血压。其实在临床上会遇到很多这样的病例，甚至有的病人收缩压可以达到 180 ~ 200mmHg，也不会感觉出任何不适。事实上，此时高血压状态已



经对机体的各个系统，尤其是血管系统造成了不可逆转的损伤。因此判断高血压的标准应该以实际测量血压数值为准，不能单凭感觉判定。

随着高血压患者数量的增加，家庭血压测量的需求也日益增大，但是在日常生活中，我们如何才能得知自己准确的血压值呢？

## ※ 怎样解决家用血压计出现的问题

家庭中常用的血压计有水银柱式血压计、电子血压计和气压表式血压计三种，其中各自的优、缺点分述如下。

### 1. 水银柱式血压计

水银柱式血压计结构合理，牢固可靠，读数精确，刻度清晰，容易判读，在使用过程中具有良好的稳定性及使用寿命长等优点，是目前医疗单位普遍使用的血压测量器械。要想得到准确和可靠的血压值，最好选用水银柱式血压计。但其缺点是较重，携带不方便，且要借助听诊器，对于听力不良者不方便使用。更为重要的是，水银柱式血压计的使用，一般要求测量者必须经过专业培训，非专业人员在使用中会遇到一定的困难。

### 2. 电子血压计

电子血压计外观轻巧，携带方便，操作简便，显示出来的数值清晰易读，心率和血压的测量可以同时完成，并且一般不需要太多的专业保养，比较适合普通家庭使用。电子血压计按测量部