

高血压患者健康生活指导

本书从生活的各个方面为高血压患者提供了一种全面而健康的生活方式和调养方法，能够对减少高血压的发生和危害、提高公众生活质量产生较好的指导作用。



■ 轩宇鹏◎编著

高血压

百 科 大 全

国内知名保健医师精心打造
高血压日常防治养生宝

我的健康我做主 做自己的保健医生

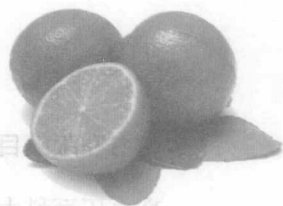
GaoXueYa
BaiKe DaQuan



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

高血压患者健康生活指导

■ 轩宇鹏◎编著



高血压 百 科 大 全

我的健康我做主 做自己的保健医生

GaoXueYa
BaiKe DaQuan

陕西出版集团
陕西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

高血压百科全书/轩宇鹏编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5369 - 4774 - 0

I. 高… II. 轩… III. 高血压 - 防治 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 029924 号

出 版 者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

规 格 787 × 1092 毫米 16 开本

印 张 22.25

字 数 385 千字

版 次 2010 年 5 月第 1 版

2010 年 5 月第 1 次印刷

定 价 28.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



FOREWORD

前言

高血压是一种世界性的常见疾病，世界各国的患病率高达 10% ~ 20%，且有逐年增加的趋势。高血压不仅是一个独立的疾病，又是导致脑卒中、冠心病和肾功能损害的重要危险因素，严重地危害着人们的健康，使致病率、致残率、死亡率相对升高。如何有效地防治高血压病已日益被人们关注。

然而，令人感到遗憾的是，到目前为止，人们还未找到一种能完全根治高血压的方法。而且，人们也逐渐认识到，单纯地使用药物只能对抗高血压，而不能从根本上治愈高血压病。

在长期的临床工作中，有许多患者对自己的高血压病很不了解，正是这种对疾病的无知，最后导致疾病的致残而抱憾终身。所以说如何指导患者自己对高血压进行预防、治疗和保健是我们工作的重点和责任。让人们建立良好的生活方式，把健康牢牢地掌握在自己手中，快快乐乐享受每一天是我们的义务。

基于上述认识，我们编写了这本《高血压百科全书》。本书从康复调养的角度出发、从患者最关心的问题入手，针对高血压这一常见病，一一回答了高血压是怎样“恋”上你的、怎样做个伴有高血压的长寿星、怎样轻松度过日常生活每一天、怎样选择合理的科学饮食、怎样选择正确地运动、怎样调适心理、怎样用药物治疗、怎样做到自我保护等方方面面的问题，知识丰富全面，方法实用高效，资料翔实新颖。



本书从生活的各个方面为高血压患者提供了一种全面而健康的生活方式和调养方法，能够对减少高血压的发生和危害、提高公众生活质量产生较好的指导作用。

编者

前言

2011年，中国高血压患病人数已达2.7亿，高血压已成为我国城乡居民的主要健康问题。高血压不仅危害个人健康，也是导致心脑血管疾病、肾脏病、糖尿病等的重要原因。随着生活水平的提高，高血压的发病率和患病人数也在不断增加。目前，我国高血压的知晓率、治疗率和控制率均处于较低水平，这给我国居民的健康带来了巨大的威胁。因此，提高高血压的知晓率、治疗率和控制率，对于降低高血压的发病率和患病人数，提高我国居民的健康水平具有重要意义。本书从生活的各个方面为高血压患者提供了一种全面而健康的生活方式和调养方法，希望能够帮助高血压患者更好地管理自己的健康，降低高血压的发病率和患病人数，提高生活质量。本书共分10章，第一章为高血压的概述，第二章为高血压的诊断和分类，第三章为高血压的并发症，第四章为高血压的预防，第五章为高血压的药物治疗，第六章为高血压的非药物治疗，第七章为高血压的合并症，第八章为高血压的合并症，第九章为高血压的合并症，第十章为高血压的合并症。本书力求做到科学、实用、易懂，希望能为高血压患者提供有益的参考和指导。



CONTENTS

目 录

第一篇 健康指南

——与高血压一起享受人生

第一章 直面高血压——观其“庐山真面目”

第一节 高血压是怎样“恋”上你的	3
最无形的高血压发病之精神因素	3
不可忽视的高血压发病之生理因素	4
不易被注意的高血压发病之环境因素	5
动脉粥样硬化的危害	6
关注你的血管	7
第二节 对你疏忽健康的一个忠告	7
审视你的生活方式	8
审视你的心理情绪	11
审视你的外界环境	12
第三节 高血压并非“相恋易相处难”	13
保持良好的心态	13
合理饮食与高血压	14

生命在于运动	15
坚持科学治疗可控制高血压	15
第四节 “相知、了解”才能掌握	16
认识一下什么是血压	16
川流不息的血液	16
血压的正常值	17
走近高血压	18
高血压的诊断标准	18
高血压的分类	19
高血压的主要症状	20
高血压的并发症	21
易患高血压的人群	22

第二章 生命在自己手中——与高血压成为诤友

第一节 短兵相接，不如化敌为友	24
树立战胜高血压的信心	24
患上高血压，你仍可以正常生活	25
聆听高血压这位“诤友”的告诫	26
与高血压和平共处的好处	26
第二节 高血压带给你别样的生活	27
生活工作要劳逸结合	27
全新的饮食方案	28
“衣里乾坤”好处多	30
“衣带渐宽终不悔”	30
巧借色彩降血压	31
合理睡眠降血压	32
“高血压危险动作”莫忽视	33
性而有道，高压可控	34
第三节 与高血压一起享受人生	35
做个伴有高血压的长寿星	35



现代人的四个健康箴言	36
与高血压一起享受人生	37

第二篇 养生之道

——细节让高血压俯首称臣

第一章 天天都降压——24 小时降压全攻略

第一节 警惕清晨“魔鬼时间”	41
早上起床缓一缓	41
清晨须防高血压	42
晨起饮杯白开水	42
长期降压药宜早晨服	43
第二节 三餐会吃才降压	43
健康早餐怎么吃	44
午餐饱食亦有度	45
晚餐安排不宜忽视	46
举家同餐益健康	47
第三节 轻松度过白天八小时	47
合理安排工作	47
工作张弛有度益降压	48
健康午睡有讲究	49
常晒太阳有益健康	50
不宜长时间看电视	51
上下班时预防血压升高的注意事项	51
第四节 睡眠细节影响大	52
睡前活动要有节制	52
好睡姿好睡眠	53
高血压患者的被子选择有学问	54

06	高血压患者枕头一定要适宜	54
07	高血压患者要重视夜间保健	55

第二章 日常生活——小细节成就大健康

第一节	日常细节促健康	57
	必知的日常生活常识	57
	什么是日常起居疗法	58
	选择一个清静的生活环境	59
	适应自然环境很重要	59
11	最宜高血压患者居住的室内环境	60
17	高血压患者的着装原则	61
24	熬夜会使高血压雪上加霜	62
24	怎样改善高血压患者的失眠状况	63
28	情志养生降压益寿	64
28	学会饮水	64
34	站立时间过长影响血压	65
24	小心“搬”出高血压	66
08	积极自觉控制体重	66
01	戒烟节酒是降压的硬道理	67
04	警惕“卫生间事件”	68
04	不要听刺激性音乐	69
04	性生活要有节制	70
04	高血压并发高脂血症的日常保健	70
02	高血压并发脑卒中的日常保健	71
12	高血压并发冠心病的日常保健	72
11	第二节 洗漱沐浴要科学	72
02	高血压患者科学洗漱	73
02	提防浴室里的危险	73
02	高血压患者不宜冷水洗浴	75
12	各式各样的水浴疗法	75



第三节 出行在外的自我护理	77
旅游保健的注意事项	77
外出旅游的原则	78
坐飞机时有讲究	79
高血压患者开车要小心	80
出游谨防“旅游病”	80

第三章 四季养生——因天之序保健康

第一节 生发之春，看好“不安分”的血压	82
春季高血压好惹事	82
春季预防高血压的策略	83
春捂防病须注意	84
高血压患者最佳运动	85
第二节 养长之夏，自我保健多用心	86
夏日保健多用心	86
夏季运动切身而行	87
夏季涉冷应谨慎	88
“夏打盹”可能是脑卒中先兆	89
第三节 内收之秋，多事之时需警惕	90
小心度过“多事之秋”	90
秋季高血压的饮食原则	91
秋季“润燥”是主题	92
脑卒中高发季节的预防要点	92
秋冻要因人而异	93
第四节 藏伏之冬，危险寒冬多戒备	93
高血压患者安全过冬的注意事项	94
冬天御寒保暖的最佳措施	95
严冬时节的饮食调理	96
高血压患者泡温泉时要注意	97
冬季高血压患者的服药原则	98

第三篇 饮食调理

——教你“吃”掉高血压

第一章 慎防病从“口”入——吃对食物才健康

第一节 降压的科学饮食	101
高血压的饮食疗法	101
合理饮食新概念	102
对症选择性味适宜的食物	103
不同情况下的饮食建议	104
轻松“吃”掉高血压的饮食法则	105
维生素为你的健康加分	105
蛋白质降下你高升的血压	106
你了解矿物质对血压的作用吗?	107
水是生命的“甘露”	108
素食不可过度	109
你的营养摄入合理吗	110
高血压患者烹饪方式宜与忌	111
第二节 餐桌上的“降压灵药”	112
餐桌上的“红黄绿白黑”	112
蔬菜，健康协会的重要“议员”	113
水果，控制高血压的“糖衣炮弹”	114
五谷根茎类的营养价值	115
豆乳蛋类的降压作用	116
健康离不开食肉	116
鱼类，有效对抗动脉硬化	117
益智健脑油脂类	117



第三节 外出就餐的饮食学问	118
小心外餐中的陷阱食物	118
在外就餐，你会选菜吗	119
快餐含盐量堪比海水	120
节假喜庆日 10 大饮食原则	120

第二章 药疗不如食疗——食物是最好的药物

第一节 高血压饮食营养全攻略	122
高血压患者饮食安排	122
高血压日常金牌食谱	123
头痛眩晕金牌食谱	124
烦躁健忘金牌食谱	124
失眠心悸金牌食谱	125
神经衰弱金牌食谱	126
眼花耳鸣金牌食谱	127
体弱身虚金牌食谱	129
第二节 高血压并发症饮食营养全攻略	130
高血压并发症饮食注意事项	130
高血压并发肥胖症的饮食调理	131
高血压并发高脂血症的饮食调理	133
高血压并发糖尿病的饮食调理	134
高血压并发冠心病的饮食调理	135
高血压并发脑卒中的饮食调理	137
第三节 顺应天时的饮食养生秘籍	138
春季饮食，万物复苏宜升补	138
夏季饮食，炎热酷暑宜清淡	139
秋季饮食，寒热交替宜平补	141
冬季饮食，最好的进补季节	142

第四篇 适当运动

——让高血压低头的利器

第一章 合理运动——让高血压放下“高姿态”

第一节 了解运动常识让运动无忧	145
运动的降压作用	145
独一无二的运动处方	146
选择合适的运动方式	148
科学判断运动量的标准	148
高血压患者运动疗法原则	150
保持持久的锻炼热情	151
第二节 正确运动益降压	152
高血压患者运动降压三注意	152
最佳的运动时间	153
你知道“三、五、七”运动安全原则吗？	154
有“度”运动益降压	155
体育锻炼的正确步骤	156
有些运动不宜做	157
春季运动讲究多	157
夏日运动有五忌	158
秋季运动注意三防	159
冬季锻炼要当心	159

第二章 运动处方——要选就选对的

第一节 丰富多彩的降压运动	161
公认的最佳运动方式	161



181	步行运动的最佳姿势	162
281	最省钱的运动——太极拳	162
081	最简单经济的慢跑疗法	163
081	甩甩手降降压	165
181	足踩鹅卵石，健康就在你脚下	165
381	延年益寿，常动脚踝	166
081	游出来的健康	167
001	轻轻松松降血压	168
501	轻松玩转健身球	169
501	垂钓给你别样的健康	169
181	森林疗法好处多	171
	运用气功降血压	172
	高血压并发症的运动原则	173
	第二节 瑜伽——养生与健美的同义词	175
	古老的瑜伽降压法	175
201	瑜伽降血压的原理	176
201	呼吸之隙巧降压	177
001	练习瑜伽的注意事项	178
101	练习瑜伽基础动作	178

第五篇 快乐心境

——最无价而有效的降压药

第一章 好心情——让高血压不再“高调”

101	第一节 情绪关系着你的血压	183
005	情绪波动易引发高血压	183
705	情绪影响血压的机制	184

发脾气会使高血压居高不下	184
精神因素与血压升高的关系	185
第二节 你会管理情绪吗	186
快乐是开启健康的金钥匙	186
让乐观为健康创造奇迹	187
轻轻挥别怒气,提高自控能力	188
让健康加倍的疏泄疗法	189
保持愉悦情绪的精神调摄	190
忧郁是健康的天敌	192
控制情绪稳定血压	192
精神放松在于自我调节	193

第二章 心理调适——健身先健心

第一节 别让压力抬高血压	195
高血压患者常见的心理误区	195
要注意心理平衡	196
心理平和天地宽	197
稳定血压的日常心理调节	198
幽默一下,降压一点	199
来自欧美专家的减压妙方	200
第二节 健心减压的心理疗法	201
心理疗法降压原理	201
常见的心理疗法	202
心理莫要超负荷	203
松弛疗法降压	204
学会休闲益身心	204
书画疗法养生降压	205
笑口常开有益降压	206
园艺疗法保你健康	207
降压,从优美的音乐中开始	207



心理因素影响药效	209
心理治疗过程中的注意事项	210

第六篇 药物治疗

——求医问药心中有数

第一章 求医指南——求医看病学问多

第一节 做好准备再求医	213
选择医院要慎重	213
问诊求医巧选时机	214
做好准备再求医	214
挂号择科有窍门	216
初次就诊患者需做的检查	217
检查前的注意事项	217
第二节 高血压的检查与就医	218
必做的常规医疗检查	218
高血压患者的辅助检查	219
为什么要做心电图检查	219
就诊时要有正确的态度	220
对医生问诊的注意事项	221
病愈出院的注意事项	221

第二章 西医治疗——降压疗疾的快捷键

第一节 了解常用药物	223
临床常用的降压药	223
利尿剂及注意事项	224

β-受体阻滞剂	226
钙拮抗药	227
ACEI 抑制剂 (血管紧张素转换酶抑制剂)	228
ARB (血管紧张素 II 受体拮抗剂)	228
第二节 科学服药早康复	229
哪些高血压患者需服降压药	229
须在专科医生指导下用药	229
降压药物的治疗原则	230
应用降压药的注意事项	231
伴有其他疾病时降压需注意	233
科学安排最佳服药时间	233
服药时间与降血压效果的关系	235
为何提倡使用长效降压药物	235
怎样才能找到好的降压药	236
养成良好的服药习惯	237
降压药不宜频繁更换	238
哪些患者可以停药	238
高血压患者的自助餐疗法	239
降压药物的联合治疗	240
常用的降压药联合使用方案	241
降压 0 号的服用方法	241
妊娠期妇女选用降压药的注意事项	242
儿童高血压的治疗	243
老年高血压如何选药	243
第三节 高血压并发症的用药常识	244
高血压并发冠心病的用药原则	244
高血压并发糖尿病的用药原则	245
高血压并发脑卒中的用药原则	246
高血压并发肾功能不全的用药原则	246
高血压并发动脉粥样硬化的用药原则	247