

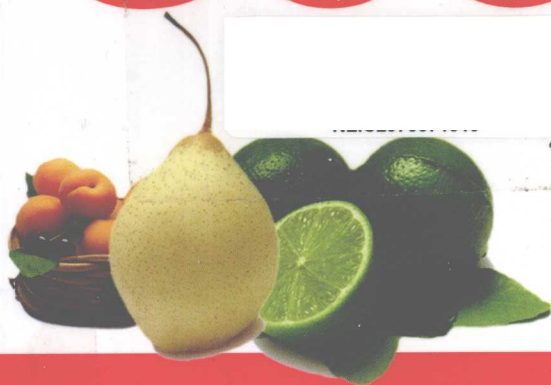
剖析常见降血压的方法 提示降血压的实用细节

降血压

不可不知的

300个细节

石赟 | 编著



JIANGXUEYA
BUKE BUZHI DE
300 GE XIJIE

守护健康
生活系列
SHOUHU JIANKANG
SHENGHUO XILIE

中西医结合 构建降血压最佳生活方式

高血压及其并发症并不可怕，
可怕的是人们忽视生活中的防治细节。

权威专家倾情推介  高血压患者的福音

中国妇女出版社

中国高血压防治指南(2018年修订版) 中国糖尿病防治指南(2018年修订版)

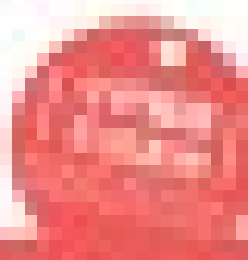
降血压

不可不知

300个细节

张明 主编

中国高血压防治指南(2018年修订版)
中国糖尿病防治指南(2018年修订版)



中国高血压防治指南(2018年修订版) 中国糖尿病防治指南(2018年修订版)

中国高血压防治指南(2018年修订版)
中国糖尿病防治指南(2018年修订版)

中国高血压防治指南(2018年修订版) + 中国糖尿病防治指南(2018年修订版)

中国高血压防治指南(2018年修订版)



剖析常见降血压的方法 提示降血压的实用细节



降血压 不可不知的 300个细节

JIANGXUEYA
BUKE BUZHI DE
300 GE XIJIE

石赞 | 编著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

降血压不可不知的 300 个细节/石贇编著. —北京:中国妇女出版社,
2010.6

ISBN 978-7-5127-0020-8

I. ①降… II. ①石… III. ①高血压-防治 IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 078735 号

降血压不可不知的 300 个细节

作 者:石 贇 编著

责任编辑:宋 昱

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) (010)65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京市通州富达印刷厂

开 本:170×240 1/16

印 张:17

字 数:210 千字

版 次:2010 年 6 月第 1 版

印 次:2010 年 6 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-5127-0020-8

定 价:26.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

前言

高血压病是一种常见的疾病，而且发病率越来越高。很多人都认为高血压是老年人的专利，其实不然，高血压的发病越来越趋向于年轻化，青少年的发病率也逐年上升。因此，高血压病已成为危害人们健康的一大杀手。

高血压虽然是一种慢性疾病，但也给人们的健康和生活带来了不小的麻烦。高血压患者早期可能出现头晕、头痛的表现，如果不加注意，一旦病情进一步加重，会造成身体重要器官发生器质性病变和功能障碍。如出现心绞痛、心肌梗死、脑出血、脑血栓等心脑血管疾病。此外，高血压患者还有多种严重并发症，如抑郁症、肾脏疾病、糖尿病等，这些疾病对人体健康都会造成很大危害。

因此，人们不能忽视对高血压的防治。首先要改善一些不良的生活习惯，科学合理的饮食习惯是防止血压升高的基本保障；无论是血压正常还是已经患上高血压的病人都要保持稳定的情绪、乐观的心态，因为一个人的精神状态在很大程度上也会影响血压的波动，消极、焦虑的负面情绪会直接引起血压升高；适量的运动也是防治高血压的重要方式，人们在工作、生活中一定要抽出适当的时间进行体育锻炼，坚持锻炼能使人远离高血压。另外，高血压患者要积极地进行诊断治疗，最常见

的方式是服用降压药物，高血压患者一定要在医生的指导下选择适合自己的降压药物，坚持用药可使血压稳定。

人们平时很少注意生活中的细节，而恰恰是这些小细节导致人的血压升高，“细节决定命运”这句话有一定道理。本书主要从细节入手，讲述防治高血压病需要注意的事项，包括生活起居、饮食结构、心理调节、运动锻炼、如何科学用药及家庭护理等方面。不同年龄段的人都要关注这些细节，对待自己的健康不能儿戏。希望此书能给读者带来一些有益的建议，以远离高血压的困扰。

目 录



第 1 章 生活起居的细节



好的睡眠条件可防止血压升高	002
高血压患者失眠的治疗方法	003
做腹式深呼吸可以降血压	004
春季早睡早起预防高血压	005
睡姿对血压的影响	006
打鼾的人要积极预防高血压	006
夜间醒来, 注意 3 个“半分钟”	007
高血压患者应午睡半小时	008
高血压患者晨起警惕头晕	008
起床一杯水预防脑卒中	009
睡前用热水洗脚对降压有好处	010
高血压患者洗冷水澡要注意	011
饭后洗澡对高血压患者的影响	012
冬季高血压患者不宜到公共浴室洗澡	012
经常梳头可以降血压	013
老年人后仰洗头不可取	014
高血压患者也可以工作	014

高血压患者乘坐飞机应谨慎	015
高血压患者要合理地看电视	016
使用空调要得当	017
开会时不要让血压上升	017
挤车时要预防血压升高	018
晒太阳可以降血压	019
噪声污染不利于防治高血压	019
高血压患者应防治便秘	020
长时间憋尿会影响血压	021
被子过厚对血压的影响	022
枕头过高或过低对血压的影响	022
高血压患者穿戴宜“三松”	023
高血压患者夏天选袜子要慎重	024
高弹力袜, 预防功效大	025
高血压患者不要直立太久	026
避免血压上升的开车法	026
降压, 不可忽视居室的温度	027
别让居室中的颜色影响了血压	028
闹钟铃声容易引发高血压	028
白领要防“围城高血压”	029
高血压与慢性肾病有关系	030
老年人假性高血压	031
老年人可夜间起来补充水分	032
在寒冷的冬季高血压患者要小心	033
儿童爱看电视小心高血压	034
正确对待睡眠性高血压	035
长期卧床休息的危害	035

高血压患者不宜从事高温作业	036
饮用硬水有利于健康	037
色彩疗法防治高血压	038



第2章 日常饮食的细节



高血压患者应当多吃牛蒡	042
芹菜降压功劳大	043
佛手瓜利尿降压	044
常吃土豆预防高血压	045
常吃茄子好处多	045
冬瓜能预防高血压	046
常食山药预防高血压	047
香菇营养又降压	048
常食洋葱利于降血压	049
高血压患者要适量喝鸡汤	050
多吃银耳有利于降压	050
常食黑木耳可预防高血压	051
大蒜有一定的降压效果	052
常吃大葱可预防高血压	053
常食菊花脑有助于降压	055
莼菜可以降压	056
常吃苹果的益处	057
常吃梨的益处	057
夏天宜常吃西瓜	058
柿子有防治高血压的功效	059
常吃香蕉能降压	060

菠萝有降压功效	061
常食用柠檬及其制品可以降压	061
常饮松针茶可降血压	062
葡萄柚能降血压	063
红枣及其制品有降压功效	063
茼蒿有降压作用	064
苦瓜降压效果不可忽略	065
常服莲子心茶可降血压	066
荷叶泡茶巧治高血压	066
常食蚕豆有降压功效	067
高血压患者可以吃海鲜	068
过多食用肥肉的危害	069
常食海带能预防高血压	069
常食大豆及其制品帮助控制血压	070
吃番茄好处多	071
胡萝卜美味营养能降压	072
高血压患者宜食烤橘子	073
高血压患者吃鸡蛋有讲究	074
常食绿豆及其制品预防高血压	074
单恋植物油不完美	075
常食用玉米可平稳降血压	076
降压新食品——芝麻	076
高血压患者宜常吃核桃	077
不要上了狗肉的当	078
鱼胆降血压可引发肾衰竭	079
吃醋——健康饮食的黄金法则	080
高血压患者不宜食用胡椒	080
过多摄入味精会使血压增高	081

常饮牛奶预防高血压	082
黑巧克力有助降血压	083
适量饮红酒的神奇功效	083
喝咖啡有助于降血压	084
高血压患者宜常饮菊花茶	085
可乐让血压血脂高高在上	085
高血压患者晚餐的用法	086
长期食用外卖可引发高血压	087
常食韭菜降血压	087
高血压患者减肥应摄取优质蛋白质	088
少吃“洋快餐”	089
常食燕麦有利于降血压	090
高血压患者吃汤圆要谨慎	090
吃橙子对高血压患者有益	091
猕猴桃可预防心血管疾病	092
晨练前应先吃少量食物	092
冬季高血压患者吃阿胶应慎重	093
高血压患者进补须合理	094
多吃盐会引起血压升高	094
高血压患者冬季早餐要注意	095
对高血压有益的“七分饱”	096
周末、节日食谱有讲究	096
血钙过低易致高血压	097
怀孕妇女宜适当补充硒	098
每日吃维 C 降低高血压	099
“仙人草”灵芝对血压有双向调节作用	100
高血压患者也要限糖	100
“三多三少”防治高血压	101

服用香油有助于降压	102
牡蛎是“高锌”降压海鲜	103
不要把面包作为晚餐的主食	104
小白菜的降压效果不可忽略	105



第3章 情志养生的细节



高血压患者应正确选用舞蹈疗法	108
听舒缓音乐预防高血压	108
高血压患者不宜唱卡拉 OK	109
高血压患者宜选用书画疗法	110
高血压患者宜选用花香疗法	111
高血压患者宜选用花卉疗法	111
消除紧张情绪，放松身心	112
哭是宣泄情绪的一种好方式	113
乐观的心态有助于治疗高血压	114
性格与高血压的关系	114
高血压患者要学会调整情绪	115
“白大衣高血压”也应适当治疗	116
高血压病需要心理治疗	117
孤独老人易患高血压	118
长期发怒可导致血压升高	118
正确的认识是保持血压稳定的前提	119
下班回家后品味一下解放感	120



第4章 运动休闲的细节



风筝飞上天，血压降下来	122
有氧运动对预防高血压病有益	122
做好有氧运动的正确方法	123
打太极拳有助于防治高血压	124
做瑜伽可降压	125
常做下肢操可预防高血压	126
垂钓可以控制高血压	128
爬楼梯能预防高血压	128
步行是高血压患者运动的好方式	129
高血压患者不宜“扭秧歌”	130
高血压患者不能跑步上楼梯	131
高血压患者不适合做俯卧撑	131
高血压体操疗法	132
雨中散步降血压	133
高血压患者游泳锻炼要谨慎	134
高血压患者做坐椅健身操的正确方法	135
擦颈甩臂降压操	136
微笑运动好方法	137
高血压患者宜少做深呼吸	138
高血压患者不宜冬泳	139
学会为自己开“运动处方”	140
不要怕运动时血压升高	141
日本降压长寿功	142
气功意念法控制血压	143

高血压患者运动前的准备活动不可少	145
以脉搏次数为运动的标准	146
用左手打羽毛球能预防中风	147
慢跑时学会调整呼吸	148
高血压患者锻炼时低头要小心	149
高血压患者运动后不应立刻洗热水澡	149
高血压患者外出旅游应谨慎	150
冬季锻炼要当心	151
甩手降压法	152
原地踏步走可降低血压	153
动动脚踝，防治高血压	154
骨盆运动预防高血压	155
不能单靠打坐治疗高血压	156
高血压患者忌迷恋高尔夫	156
坚持手转健身球可以降血压	157



第5章 日常用药的细节



昼夜平稳降压的关键因素	160
常服利血平会降低性功能	160
老年高血压患者应慎用利血平	161
老年高血压患者服青霉素不易中风	162
一般高血压患者的首选药——利尿剂	162
地塞米松不能改善高血压的冠脉阻力	163
女性不可长期服用阿司匹林	164
高血压患者服用阿司匹林应慎重	165
高血压患者应小心服用西洋参	166

服用蒙诺易突发严重的低血压	167
当心利尿降压药潜在的不良影响	168
吃降压药会吃出抑郁症	169
中药外敷可降压	169
用卡托普利，谨防不良反应	170
补钾——防治高血压的第一步	171
偏头痛与高血压的关系	172
肾上腺疾病与高血压关系密切	173
糖尿病合并高血压可服氯沙坦	174
服用优降宁后不能用麻黄碱和饮啤酒	174
高血压患者谨慎选择感冒药	175
高血压患者要慎用甘草	176
高血压患者不能过多食用维生素 E	176
儿童补维生素 D 要谨慎	177
食药粥降血压	178
药枕可以降压催眠	179
避孕药可能会引起高血压	180
孕妇选择降压药要“肾”重	181
明知有病不愿吃药是不对的	182
吃药不能三天打鱼，两天晒网	183
高血压患者忌过量服药	184
不能跟着别人的经验用药	184
吃药别盲目追新求贵	185
高血压患者合理的用药时间	186
不同的降压药服用时间有讲究	187
高血压患者不一定要终身服药	188
调整降压药需谨慎	189

别让药物使高血压病“火上浇油”	190
高血压患者失眠可选用中成药	190
高血压与高血压病不是一回事	191
无症状的轻度高血压也要治疗	192
老年患者高血压症状隐匿要警惕	193
小心首剂降压药的不良反应	194
小心常用降压药物的不良反应	195
雷米普利可防止高血压的血管并发症	196
降血压治疗宜个体化	196
老年人收缩压升高比舒张压升高更危险	197
选对降压药，防止引起性功能减退	198
服药同时配以耳部穴位疗法效果好	199
中年人低压稍高应及时治疗	199
中药降压要谨防误区	200
夏天学会合理用药	201
血压要达标，药量要用足	201
别让血压随着年纪而增长	202
瘦人患高血压更危险	203
降压用药，时间“巧”安排	204
发现高血压，服药需谨慎	205
高血压患者不能凭“感觉”服药	206
老年人服降压药应从小剂量开始	207
老年急性脑卒中不宜急于降压	208
老年高血压宜清晨服降压药	208
足药浴调节血压	209
降压药联合应用法	210
高血压患者服用消炎痛要谨慎	211
更年期高血压病的防治	212



第6章 保健与护理的细节



家庭自测血压是自我保健的好方法	216
脉压差大需重视	217
学会正确测量和监测血压	217
儿童高血压患者的血压测量方法	219
测血压的最佳时间	220
干布摩擦有降压效果	220
高血压患者宜进行森林浴	221
鹅卵石足底按摩法降压	222
按摩头部穴位可降血压	223
按压足三里穴防治高血压	223
按压合谷穴预防高血压	224
老人测血压最好站着	225
多给血管做“体操”	225
清晨是高血压患者最危险的时刻	226
养宠物可预防高血压	227
眩晕未必就是高血压惹的祸	227
高血压患者出现鼻出血时的处理方法	228
关注与寿命长短有关的指征——心率	229
血压控制不好容易得腔隙性脑梗死	229
高血压患者同样可以过性生活	230
高血压患者结婚的注意事项	231
高血压患者要谨防手脚发麻	232
高血压老人夜尿多要当心肾硬化	232
孕期高血压不可轻视	233
长期患高血压病可能发展为痴呆	234