

科技文献
科学养生
19.9元

张维君◎主编

高血压怎么吃 怎么养大全集

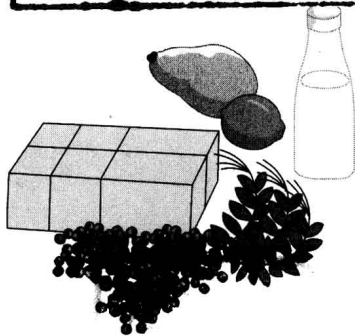
专家指导版

权威专家制定高血压居家自疗处方：
正确用药是根本，科学食养是重中之重，
合理运动为平稳血压助力，中医外治法经济又有效。

高血压怎么吃怎么养 大全集

张维君◎主编

常州大学图书馆
藏书章



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

高血压怎么吃怎么养大全集：专家指导版 / 张维君主编.
—北京：科学技术文献出版社，2012.1

ISBN 978-7-5023-7090-9

I. ①高… II. ①张… III. ①高血压-食物疗法②高血压-防治 IV. ①R247.1 ②R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第231109号

高血压怎么吃怎么养大全集

张维君 主编



策划编辑：樊雅莉 责任编辑：樊雅莉 责任校对：张叫咪

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010)58882938, 58882087(传真)

发行部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮购部 (010)58882873

网址 <http://www.stdp.com.cn>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

版次 2012年1月第1版 2012年3月第2次印刷

开本 787×1092 1/16开

字数 300千字

印张 14

书号 ISBN 978-7-5023-7090-9

定价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换

前言

人 体所需要的营养物质及维持身体运行的氧都依赖于血流畅通，而血压是推动血液流动的动力因素，可以说，没有了血压，生命就成了无源之水。但是，随着生活节奏的加快、膳食结构的变化、精神压力的渐增，高血压已经成为危及生命的健康杀手。


高血压对人体的影响不仅仅表现为血压升高、头晕、头痛、记忆力减退等，更让人担心的是长期高血压引起的心脑血管及身体器官病变，如冠心病、脑梗死、肾脏疾病等，这些高血压并发症可能比血压升高对身体的危害更大。

高血压发病的因素很多，遗传基因、肥胖、高盐饮食、过多饮酒、缺少体力活动、精神紧张等，都可能引起高血压。各种引起高血压的因素中以饮食因素为主，饮食中摄入过多的高脂肪、高热量食物，致使身体不能正常代谢，高血压的发病率也就会相应提高。所以，改变不良的饮食结构和饮食习惯，对预防和治疗高血压格外重要。正确的饮食调理能帮助降压药物更好地发挥疗效，还能减少药物对身体的副作用。

除了坚持服用降压药和饮食调理之外，中医还有多种治疗高血压的自然疗法，如刮痧、拔罐、艾灸、贴敷、足浴、药枕等，这些疗法通过对体表局部的直接作用和对神经、体液的间接作用，达到调整和改善血液循环、改善营养代谢和神经系统功能的效果，以帮助身体器官恢复功能，帮助高血压患者更有效地控制血压。

生活中还有很多影响血压的细节，其中精神因素不仅是高血压的病因，也对高血压的治疗效果起着很重要的作用。急躁、悲观等不良情绪会降低高血压的治疗效果，而乐观的心态才有助于高血压的治疗。坚持适当的运动对高血压的治疗很有帮助，甚至能使轻症高血压患者自愈。

总之，要维持血压正常且稳定，就要坚持内外调理。也就是说，在坚持服药和低脂、低盐饮食的同时，采取中医自然疗法以辅助和巩固药物治疗和食疗的作用，并保持积极乐观的生活态度，坚持适量的运动，高血压防治就不再是难事了。

 特别提示：本书所阐述的高血压刮痧、拔罐、艾灸、贴敷疗法的内容，普通读者仅作为医学知识了解，若操作须在专业医师指导下实施，防止造成不良后果。



目录

第一章

正确认识高血压，明明白白治好病

1

第一节▶

2

了解高血压，为高血压调理打好基础

- 何谓血压，何谓高血压 / 2
- 高血压形成的基本原理 / 3
- 高血压对身体器官的危害 / 4
- 影响血压升降的因素 / 5
- 识清高血压类型、分期，对症防护效果好 / 6
- 哪些人易患高血压 / 7
- 高血压的征兆，早知道、早预防 / 9

第二节▶

10

专家讲解高血压科学疗法

- 高血压患者就医前要做好充分准备 / 10
- 高血压患者就医四忌 / 11
- 找对根源，中医辨证施治更有效 / 12
- 高血压患者常有的疑虑 / 14
- 按高血压不同等级，制定防治方案 / 15

第三节▶

16

做好高血压检测，提早预防是关键

- 学会自测血压，随时掌握血压动态 / 16
- 教你看懂自己的化验单 / 19

第二章

科学饮食降血压，吃出健康与长寿

21

第一节▶

22

餐桌上的饮食细节，帮你有效降血压

- 掌握正确的喝水法，补水又降压 / 22
- 巧用调料，减少使血压升高的因素 / 22
- 清淡美味的饮食，能有效预防高血压 / 23
- 家常食物怎样吃最降压 / 24
- 高血压患者应该少食的食物 / 25
- 高血压患者应纠正的不良饮食习惯 / 26
- 高血压患者外出就餐降压技巧 / 27

第二节▶

28

不可不知的健康营养素，降压有功效

- 分清好脂肪和坏脂肪 / 28

- 热量摄取有技巧，吃对了才能降压防肥胖 / 29
- 多吃膳食纤维，有助降低胆固醇 / 30
- 降压的同时注意补钙 / 32
- 多补钾可降压，教你补钾小窍门 / 33
- 适当补充维生素A，维持血压稳定 / 34
- 适当补充B族维生素，有效降低血压 / 35
- 适当补充维生素C，增强血管弹性 / 36
- 适当补充维生素E，保护心脑血管 / 37

第三节▶

38

特效降压食物与食谱推荐，小食材有大作用

- 玉米——心脑血管的保护神 / 38

- 薏米——利尿消肿的药食两用食材 / 39
- 红薯——维持血管健康的卫士 / 40
- 荞麦——降压的理想食品 / 40
- 黄豆——保护心血管的植物肉 / 41
- 豌豆——补蛋白降血压的圣品 / 42
- 芹菜——降压有奇效的药芹 / 43
- 茄子——紫色的降压精灵 / 44
- 番茄——红色的降压降脂果 / 44
- 西兰花——保护血管弹性 / 45

- 大蒜——防病健身的天然抗生素 / 46
- 洋葱——有效降低胆固醇 / 46
- 黑木耳——血管垃圾的清洁工 / 47
- 海带——降压消肿的碱性食物 / 48
- 紫菜——软坚利水的佳品 / 49
- 鱼类——营养又降压的水中珍品 / 50
- 虾——高蛋白低脂肪的代表食品 / 50
- 牛奶——高钙高蛋白的完全营养食品 / 51
- 特效降压药酒药茶，对症喝能见效 / 52

第三章

降压必知的生活细节，协助稳压健康一生

55

第一节 ▶ 56

掌握日常起居细节，远离高血压的“红灯区”

- 高血压患者应注意的日常行为要点 / 56
- 高血压患者必知的自我调理细节 / 61
- 高血压患者应掌握的健康睡眠方法 / 68
- 高血压患者不可长时间卧床 / 71
- 高血压患者要牢记的平安外出指南 / 72

第二节 ▶ 74

运动疗法，有效改善血压和血管健康

- 坚持做运动对高血压患者的好处 / 74
- 高血压患者运动的注意事项 / 75
- 高血压患者运动时要注意把握好度 / 76
- 行之有效的日常降压运动——散步 / 76
- 行之有效的日常降压运动——慢跑 / 78
- 行之有效的日常降压运动——游泳 / 79
- 行之有效的日常降压运动——爬楼梯 / 80
- 行之有效的日常降压运动——梳头 / 81
- 行之有效的日常降压运动——泡温泉 / 82
- 行之有效的日常降压运动——健身球 / 83
- 行之有效的日常降压运动——降压操 / 84
- 行之有效的日常降压运动——太极拳 / 85
- 行之有效的日常降压运动——气功 / 86

- 行之有效的日常降压运动——踩鹅卵石 / 87

第三节 ▶ 88

心理疗法，让血压在自娱自乐中保持平稳

- 高血压心理疗法的依据 / 88
- 常见的高血压心理疗法 / 88
- 做好持久治疗的心理准备 / 89
- 纠正不良情绪，保持血压稳定 / 90
- 正确宣泄心中的苦闷，赶走高血压 / 91
- 生气是高血压的大敌，要学会制怒 / 92
- 摆脱抑郁，振作精神 / 93
- 怡养情志，让自己的生活丰富起来 / 94

第四节 ▶ 96

顺时养生，维持一年四季血压平稳

- 春季重调养谨防血压升高 / 96
- 炎热夏季降压防暑很重要 / 99
- 秋季做好降压、润燥的双重工作 / 103
- 冬季保暖为首要工作 / 105

第四章

老中医教你降血压，特效降压法一用就灵

109

第一节▶ 110

按摩疗法，手到病轻的调压医生

- 按摩对高血压的治疗好处 / 110
- 高血压按摩注意事项 / 110
- 特效降压穴位按摩疗法推荐 / 111

第二节▶ 122

拔罐疗法，一学就会的经络降压妙方

- 拔罐对高血压治疗的好处 / 122
- 拔罐的禁忌证及注意事项 / 123
- 特效拔罐降压疗法推荐 / 124

第三节▶ 126

刮痧疗法，标本兼治的特效降压法宝

- 刮痧对高血压患者的好处 / 126
- 推荐有效的刮痧降压方法 / 127
- 哪些高血压患者不能实施刮痧疗法 / 129
- 刮痧降压时应注意的事项 / 129
- 特效刮痧降压疗法推荐 / 130

第四节▶ 132

艾灸疗法，巧降血压的神奇治疗法

- 艾灸疗法，降低血压 / 132

- 艾灸的注意事项 / 134
- 特效艾灸降压疗法推荐 / 134

第五节▶ 136

贴敷疗法，随身携带的降压法宝

- 贴敷疗法的药物选择 / 136
- 贴敷疗法的注意事项 / 137
- 特效贴敷降压疗法推荐 / 138

第六节▶ 140

足浴疗法，通经活血的自然降压疗法

- 足浴是如何降压的 / 140
- 高血压患者怎样正确足浴 / 141
- 足浴前必知的注意事项 / 142
- 特效足浴降压方推荐 / 143

第七节▶ 146

药枕疗法，安神健脑的特效降压法宝

- 药枕有助于降低血压 / 146
- 高血压患者使用药枕时的注意事项 / 147
- 特效药枕降压方推荐 / 147

第五章

防治高血压并发症，全方位对症抗击高血压

151

第一节▶ 152

高血压合并肥胖症的防治方案

- 饮食注意事项 / 152
- 特效食疗方推荐 / 155
- 中医特效疗法 / 157

第二节▶ 160

高血压合并高脂血症的防治方案

- 饮食注意事项 / 160

- 特效食疗方推荐 / 161
- 中医特效疗法 / 163

第三节▶ 166

高血压合并糖尿病的防治方案

- 饮食注意事项 / 166
- 特效食疗方推荐 / 167
- 中医特效疗法 / 169
- 特效药物治疗 / 171

第四节▶ 172

高血压合并冠心病的防治方案

- 饮食注意事项 / 172
- 特效食疗方推荐 / 174
- 中医特效疗法 / 174
- 特效药物治疗 / 177

第五节▶ 178

高血压并发动脉硬化的防治方案

- 饮食注意事项 / 178
- 特效食疗方推荐 / 179
- 中医特效疗法 / 180
- 特效药物治疗 / 181

第六节▶ 182

高血压合并肾病的防治方案

- 饮食注意事项 / 182
- 特效食疗方推荐 / 183
- 中医特效疗法 / 185
- 特效药物治疗 / 187

第七节▶ 188

妊娠高血压的防治方案

- 饮食注意事项 / 188
- 特效食疗方推荐 / 189
- 中医特效疗法 / 190
- 特效药物治疗 / 192

第六章

用药与急救，高血压家庭护理百宝箱

193

第一节▶ 194

中药治疗高血压，标本兼治显奇效

- 中药降压的用药原则及注意事项 / 194
- 高血压患者必知的煎药要点 / 195
- 高血压患者服中药的正确方法 / 197
- 特效降压汤剂，一喝就灵 / 198
- 老中医推荐的特效降压中成药 / 201

第二节▶ 204

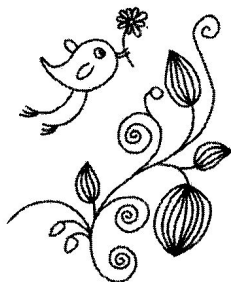
西药治疗高血压，见效快但要科学用

- 高血压西药治疗应遵循的原则 / 204
- 如何判断高血压患者是否需要服药 / 205
- 高血压患者如何正确用药 / 206
- 西药降压，让专家为你答疑解惑 / 208
- 警惕长期服用降压药出现的不良反应 / 210
- 高血压患者服用西药必须注意的事项 / 211

第三节▶ 212

高血压发作的急救处理，关键时刻的自救方法

- 高血压患者突发危象时的自救方法 / 212
- 突发高血压急症应学会的救助方法 / 213
- 正确掌握心脏复苏术，关键时刻能救命 / 214



正确认识高血压， 明明白白治好病

血压是维持人体生命活动必不可少的要素之一。人体所需的各种营养物质及维持身体运行的氧都需要依靠血压才得以输注到身体的各个器官，可以说，没了血压，生命就成了无水之源。但是，随着生活水平的不断提高，高血压却成了名副其实的富贵病，而且已经成为扼杀人类生命的“罪魁祸首”。它轻则可能没什么感觉，重则会堵塞血管，危及人的生命安全。但血压是可控的，只要我们消除恐慌心理，正确认识高血压，做到早预防、早治疗，对症用药的同时增强自我调理意识，就能减少高血压带来的危害。

第一节



了解高血压， 为高血压调理打好基础



何谓血压，何谓高血压

什么是血压

心脏通过不停地收缩和舒张来推动血液流动，这种由心脏收缩和舒张所产生的压力，通过血液作用到血管壁上，就形成了血压。心脏跳动分为收缩和舒张两个时相，心脏收缩时，大动脉血管内会产生较大的压力，其压力的顶峰称为收缩压，也就是我们通常所说的高压；心脏舒张时，大动脉血管处于一种弹力回缩状态，动脉内压力下降，称为舒张压，即我们通常所说的低压。血压的法定单位是千帕（kPa），通常以毫米汞柱（mmHg）表示，1毫米汞柱为0.133千帕，7.5毫米汞柱为1千帕。

什么是高血压

血液只有处于压力之下才能进行有效的血液循环，但如果压力过高就会对血管壁造成损害。所以高血压是一种状态，这种状态如果长期存在，就成为疾病。

世界卫生组织建议使用的血压标准为：

分类	血压测量值
正常血压	收缩压 < 120毫米汞柱和舒张压 < 80毫米汞柱
正常高值	收缩压 120~139毫米汞柱和（或）舒张压 80~90毫米汞柱
高血压	收缩压 ≥ 140毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 90毫米汞柱
1级高血压（轻度）	收缩压 140~159毫米汞柱和（或）舒张压 90~99毫米汞柱
2级高血压（中度）	收缩压 160~179毫米汞柱和（或）舒张压 100~109毫米汞柱
3级高血压（重度）	收缩压 ≥ 180毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 110毫米汞柱
单纯收缩期高血压	收缩压 ≥ 140毫米汞柱和舒张压 < 90毫米汞柱

诊断时需多次测量血压，至少连续两次舒张压的平均值在90毫米汞柱（12.0千帕）以上才能确诊为高血压。仅一次血压升高尚不能确诊为高血压，需多次测量、定期测量。测血压之前，应至少安静休息5分钟，且30分钟内禁止吸烟，禁止饮咖啡，排空膀胱。

高血压在中国的发病率

中国的高血压发病率1958—1959年的调查结果为5.11%，1979—1989年为7.73%，1991年为13.58%，2002年为17.7%，2002年的发病率比改革开放前增长了129%。估计中国每年新增的高血压患者为1000万人，目前约有2亿高血压患者。

高血压形成的基本原理

精神原学说

该学说认为，人体会因内分泌和外部环境的不良刺激而引起反复的精神紧张和创伤，导致大脑皮质兴奋和抑制过程失调，皮质下血管舒缩中枢形成以血管收缩神经冲动占优势的兴奋灶，引起全身小动脉痉挛，周围阻力增高，导致血压升高。

神经原学说

该学说认为，周围小动脉是自主神经系统调节血压反射弧的靶器官，当此反射弧出现异常情况时，可使周围小动脉痉挛而致血压升高。

内分泌学说

该学说认为，肾上腺髓质激素中的去甲肾上腺素会引起周围小动脉收缩，肾上腺素会增加心排血量，肾上腺皮质激素会使水钠潴留，并影响血管的反应性，从而导致血压升高。

肾原学说

该学说认为，肾小球旁细胞会分泌出肾素，肾素可将血管紧张素原分解为血管紧张素Ⅰ，再经肺循环中转化酶的作用，转变为血管紧张素Ⅱ。血管紧张素Ⅱ作用于中枢，增加交感神经冲动发放或直接收缩血管；同时刺激肾上腺分泌醛固酮，引起水钠潴留。肾素—血管紧张素—醛固酮系统是决定血压的重要因素。当肾缺血时，会使肾小球旁细胞的血流灌注压低，致使肾素分泌增多，从而促使血压升高。

遗传学说

该学说认为，本病具有单基因异常遗传特性，可能在某一生化机制中存在缺陷。也有人认为本病的异常遗传特性是多基因的，多个遗传因子通过不同的机制影响血压而引起总的血压升高。

过多摄钠学说

该学说认为，钠潴留会使细胞外液增多，引起心排血量增加，小动脉壁的含水量增高，导致周围阻力增高；细胞内外钠浓度比值的变化会引起小动脉张力增高，致使血压升高。也有人认为在本病发病机理中钠的作用是有条件的，仅对有遗传缺陷的人起作用。

高血压对身体器官的危害

高血压被人们称为“隐形杀手”，不仅会影响人体各器官（心、脑和肾）的结构与功能，最终还可能导致这些器官的功能衰竭。那么，高血压对身体器官的危害有哪些呢？

对心血管的损害

高血压对心血管的损害目标主要是冠状动脉血管，可使冠状动脉逐渐变窄，发生粥样硬化，供应心肌的血液减少，也就是冠心病。除此之外，高血压还可以使心脏的结构和功能发生改变，由于血压长期升高，增加了左心室的负担，左心室因代偿而逐渐肥厚、扩张，最终形成高血压性心脏病。

对大脑的损害

高血压对大脑的损害主要是影响脑动脉血管。长期的高血压会引起动脉壁的缺氧，进而导致营养不良，使血管壁逐渐发生硬化而失去弹性，进而管腔也会逐渐变窄、最后闭塞；或者长期的血压增高、血压剧烈波动、精神紧张或降压药物使用不当，引起脑动脉痉挛等，都可以促使脑血管病的发生。常见的脑血管疾病有脑出血、高血压脑病、腔隙性脑梗死等，脑出血的病死率较高，即使是幸存者也会有偏瘫或失语等后遗症。

对肾脏的损害

泌尿系统就像是人体的下水道，排出体内的废水，而肾脏又是这一系统的中枢。高血压对肾脏的损害主要是从细小动脉开始的，一旦高血压引起的肾脏损害到了肾功能代偿不全的时候，这种损害就是不可逆转的。

对眼睛的损害

高血压对眼底的损害出现得比较晚，但是随着高血压的级别升高，眼底改变的级别也会越来越高，病情也就越重。如果出现了视网膜出血、渗出和视神经盘水肿，就表示体内的重要脏器，如心、脑、肾等均已受到不同程度的损害。

影响血压升降的因素

气候变化是影响血压的重要因素

高血压患者的症状在春夏季会轻些，在秋冬季会重些。在温暖的春天，血管扩张，阻力减少，这样血压也就会相对低一些；夏天人体出汗较多，血容量减少，同时还随汗液排出了较多的钠盐，减轻了肾脏负担，血管也会扩张，再加上夏天能够吃到富含钾的蔬菜和水果，对平稳血压十分有利。到了秋冬季节，身体为了御寒，会自动减少散热，毛孔收缩，肾上腺素分泌会增加，心跳加快，血管阻力增加，此时易引起动脉血压升高。

环境、工作是影响血压改变的持久因素

有研究发现，居住在闹市区的居民患高血压病的概率比居住在安静环境的居民高很多。人体在噪声环境下会增加去甲肾上腺素的分泌量，导致心跳加快，使血压升高。职业不同导致患高血压的概率明显不同，从事注意力需要持续性高度集中而身体活动较少的职业的工作者患高血压的概率较高，从事精神紧张度较低职业的工作者高血压的患病率相对较低。

生活习惯是血压升降的“助推器”

长期熬夜对血压升高影响较大：熬夜会导致体内各种激素的分泌量增加，且比正常作息的人高很多，致使血管收缩，血压升高。

饮食不节导致高血压：经常食用肥甘厚味的食物，患高血压的概率就比食用清淡食物的人高。吸烟喝酒也是高血压的重要诱因，烟草中的尼古丁会使小动脉收缩；酒精会让交感神经紧张亢奋，让肾素活性或血管细胞内的钙质增加，导致血压升高。

劳累过度导致血压升高：劳力过度会耗伤人的元气，致使经脉失养；而劳神过度会伤阴，阴虚就会导致肝阳上亢。这两种情况，都会使血压升高。

遗传是血压升降的“紧箍咒”

遗传也是很多高血压患者的致病原因，父母一方有高血压病史，子女患高血压的概率

就会相对高一些，父母均有高血压病史，子女患高血压的概率会更高。孪生子女其中一个患高血压，另一个也较易患高血压。如果母亲在怀孕期间患上高血压，那么新生儿的血压比正常婴儿要高，遗传因素所致的高血压多是原发性高血压。

情绪是血压升降的“遥控器”

在生活中，有些人一生气就会感到头晕目眩，心跳加速，这都是血压升高引起的，可见情绪也是引起血压升高的重要因素之一。特别是随着现代生活节奏的加快，压力很容易让人愤怒、焦虑、恐惧，或者大喜大悲，从而导致人体的高级自主神经活动紊乱，致使调节血压的高级自主神经中枢反应性增强，促进血液中血管活性物质如儿茶酚胺等分泌增多，使小动脉痉挛收缩，从而导致血压升高。

识清高血压类型、分期，对症防护效果好

高血压的类型

医学上，根据高血压的发病原因，将其分为原发性高血压和继发性高血压。其中原发性高血压约占高血压患者的95%以上，也就是说大多数病人有家族遗传史。

原发性高血压：非同日3次测量血压，当收缩压大于140毫米汞柱和（或）舒张压大于90毫米汞柱，同时又排除了继发性高血压的可能，即可诊断为原发性高血压。

继发性高血压：这种高血压都有明确的病因，以下情况者都有患继发性高血压的可能。

◎体格检查、常规病史和实验室检查提示患者存在引起高血压的因素。

◎儿童、青少年、35岁以下的成年人在其他疾病检查中发现的高血压。

◎中重度高血压患者，坚持使用3种或更多降压药，而血压还不能得到控制。

◎血压正常的老年人突然出现高血压，或原本的高血压患者在没有诱因的情况下血压明显升高。

◎局部性高血压，提示是血管疾病所致的高血压。

高血压的分期

根据血压测量值，可以把高血压分为3期。

高血压第1期：表现为收缩压140~159毫米汞柱，舒张压90~99毫米汞柱。肾功能暂时正常，没有蛋白尿、血尿及管型尿，脑血管也没有异常情况，心脏也没有扩大，仅仅表现为血压升高。

高血压第2期：表现为收缩压160~179毫米汞柱，舒张压100~109毫米汞柱。患者伴有左心室肥大、眼底动脉痉挛或狭窄、尿蛋白或血肌酐轻度升高的现象。

高血压第3期：表现为收缩压180毫米汞柱以上，舒张压110毫米汞柱以上。患者伴有脑出血、脑梗死、心脏功能不全、肾衰竭、尿毒症、眼底出血或渗出及视神经乳头水肿。

哪些人易患高血压

嗜咸者——都是高盐惹的祸

膳食中盐的摄入量和血压水平的高低有着非常密切的关系。有研究表明，每日盐的平均摄入量增加2克，收缩压和舒张压则平均分别增高2.0毫米汞柱及1.2毫米汞柱。盐中的主要成分是氯化钠，当构成其要素的钠和氯离子过量时，就会使得心室血液充盈量和输出量增加，加重心血管的负担，同时会使得肾上腺素、去甲肾上腺素等的反应加强，使肾脏排泄负担加重，从而诱发高血压。

吸烟、饮酒者——易患恶性高血压

吸烟不但能够引起肾上腺素的活动频率增加，从而使得心跳加快、血压升高，而且烟中所含的大量尼古丁会抑制降压药发挥作用，使得高血压的治疗效果大打折扣。大量饮酒后，血液中的酒精浓度在短时间内达到高峰，在刺激血管壁的同时，也使得神经异常兴奋，同时加重心脏和肾脏负担，从而引起高血压。

肥胖者——高血压的高发人群

研究表明，身体的脂肪量与血压水平呈正相关，肥胖人群患高血压的概率明显高于体重正常和偏瘦的人群，而且多数肥胖的人常同时患有高脂血症。因为肥胖者多偏好咸、酸、辣等开胃的食物，导致食量增加，再加上肥胖者多不爱运动，使得热量的消耗小于热量的摄入，导致大量脂肪堆积在体内，无法进行正常的新陈代谢，从而使机体的血糖和血脂明显高于正常水平而诱发高血压。

老年人——高血压易感人群

研究表明，65岁以上高血压患者的数量占高血压患者总数的2/3，由此可见，高血压已成为危害老年人身心健康的重大疾病。形成此状况的主要原因是老年人味蕾功能在减弱，吃饭时总觉得没味儿，便会不自觉地加盐。同时，由于老年人肾功能大不如前，导致体内摄入的过量钠无法正常排泄，新陈代谢受阻，体内毒素淤积而诱发高血压。

中青年——职业病诱发高血压

研究表明，每周工作时间越长的人，患高血压、心脏病的风险就越大，这也是中青年工作者中频频出现过劳死的原因。因此，想要预防高血压，就必须做到低糖低盐饮食、坚持运动、保持充足的睡眠和良好的心态等。

儿童——患高血压人数在增加

如今物质生活条件越来越优越，营养过剩的小胖墩越来越多，长期高盐、高糖、高脂肪的饮食习惯势必会导致高血压低龄化。除此之外，学业的繁重与压力，各种各样的辅导班、补习班、强化班等占据了儿童的休息和玩耍时间，使得他们苦不堪言。加之数字化时代的到来，手机、电脑等电子产品也让很多孩子爱不释手，沉迷于上网和游戏之中而无法自拔，大脑长期受到电子产品的辐射和高度集中的刺激，会引发全身血管紧张收缩而导致血压升高。

孕妇——防止妊娠高血压

妊娠高血压不仅影响孕妇的健康，还可能影响宝宝的发育。因此，孕妇要对此高度重视，一旦在怀孕期间出现全身水肿、视力模糊现象，血常规检查出现血小板减少、凝血功能障碍等状况，一定要及时进行检查与治疗。同时，在妊娠期内，也要定期检测血压和尿蛋白，防患于未然。妊娠高血压对孕妇及胎儿都会产生严重的影响，倘若孕妇患高血压，则会由于全身小动脉频繁痉挛而诱发身体其他脏器发生病变。而对于胎儿来说，轻者会对胎儿的健康成长构成危害，重者则会由于妊娠高血压疾病造成其血管堵塞而使胎儿缺氧，发生死亡现象。因此，怀孕期的女性在控制体重、定期做身体相关检查的基础上，还要适当锻炼，均衡营养。

司机——高血压高发人群

研究表明，司机已经成为高血压发病率较高的一个群体。这主要是由于司机长期饮食不规律，昼夜颠倒，作息时间不规律，加之开车过程中精神始终处于高度紧张的状态，从而造成交感神经异常活跃与兴奋，导致血压升高。因此，司机除了尽量增加睡眠、加强身体营养之外，一旦出现头晕、视力模糊等症状要及时就医。

有家族病史者——无法杜绝但可预防

许多家族高血压患者，由于有共同的生长基因与生活方式，就有共同的病因，所以家族的遗传因素不可忽视。因为体内含有高血压基因，随着年龄的增长更易诱发高血压。但是除此显性特质之外，有些具有高血压疾病基因的人却终身不曾发病。究其原因，主要在于日常的饮食控制与运动疗法。