



● 集知识性、科学性、适用性于一体 ●

邓 为 / 编著

高血压

自我管理一本通

GAOXUEYA

ZIWOGU ENTONG

● 饮食调理 ● 合理用药 ● 日常生活调养 ● 运动护理 ●
高血压患者的自我管理与生活饮食宝典

本书从高血压的基础知识入手，分别就防治、饮食、心理、运动等多方面进行介绍，指导广大读者进行日常自我管理。全书集知识性、科学性、适用性于一体，是一本高血压患者及相关护理人员不可多得的指导性读物。

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压自我管理一本通 / 邓为编著. —北京: 中国中医药出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5132-1336-3

I. ①高… II. ①邓… III. ①高血压—防治 IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第035795号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京东光印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本710mm × 1000mm 1/16 印张20 字数220千字

2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-1336-3

*

定价 29.80元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

内容提要

本书分为基础篇、治疗篇、调养篇三大部分。分别就高血压的基本知识、高血压的病因与危害、检查与自测、中西医治疗、运动保健、居家调养、食疗药膳等进行介绍。全书知识丰富全面、方法实用、资料翔实。适合高血压患者及家属阅读参考。

前 言

高血压是一种严重危害人类健康的常见病、多发病，可伴有脑、血管、心脏和肾脏等重要器官的功能或器质性改变，也是心绞痛、心肌梗死、心力衰竭、脑卒中及肾衰竭的主要病因。高血压的发病率在世界各地都很高，随着人民生活水平逐步提高，我国高血压发病率也逐年上升。

高血压对身体可以造成慢性损害，而大多数患者在前期可能没有任何症状，很多人常常不知道自己已经患上了高血压，这给预防、诊断及治疗高血压带来一定的困难。本书的编写目的，就是普及预防、控制高血压的相关知识，将防治高血压及日常自我管理的方法介绍给读者，使读者明白，高血压不是不治之症，采用合理的药物治疗、健康的生活方式，就可以防范或者把血压控制到正常水平，通过防治高血压，可有效降低全身性疾病的发病率和死亡率，达到有效防止继发心脑血管疾病的目的。本书分为基础篇、治疗篇、调养篇三大部分。分别就高血压的基本知识、高血压的病因与危害、检查与自测、中西医治疗、运动保健、居家调养、食疗药膳等进行介绍。全书知识丰富全面、方法实用、资料翔实。语言深入浅出，内容贴近患者实际需要，层次条理分明。本书可作为患者及家属身边的保健图书。

本书在编写过程中，参阅了许多书籍，在此，向作为本书参

考书籍的作者表示诚挚感谢。虽然在本书的编写过程中，编者力求完美，但不妥之处难免，希望读者批评指教，以便修订时改进。

编者

2013年1月



目 录

基础篇 全面了解高血压

第一章 血压——推动血液循环的原动力·····	3
人体的血液循环系统及其功能 ·····	3
什么是血压和理想血压 ·····	3
收缩压与舒张压 ·····	3
什么是基础血压 ·····	4
血压的正常值 ·····	5
血压为何会产生波动 ·····	6
血压短期波动的原因 ·····	6
血压长期波动的原因 ·····	7
血压的调节 ·····	11
影响血压的因素 ·····	12
第二章 认识高血压·····	21
高血压的诊断标准 ·····	21





高血压自我管理一本通

高血压与高血压病是不是一样	21
临界高血压	22
假性高血压	23
原发性高血压	23
继发性高血压	24
单纯收缩期高血压	24
舒张期高血压	24
体位性高血压	24
心理性高血压	25
“白大衣高血压”	26
睡眠性高血压	27
青春期高血压	28
老年人高血压	29
高原性高血压	29
妊娠性高血压	30
医源性高血压	31
肺性高血压	32
缓进型高血压	32
急进型高血压	33
无症状性高血压病	34

第三章 高血压的常见病因.....35

血压的主要影响因素	35
-----------------	----





食盐与高血压	36
遗传因素与高血压病	37
吸烟与高血压	38
缺钙与高血压	38
蛋白质与高血压	39
肾素-血管紧张素-醛固酮（RAA）系统平衡失调与高血压病 ...	40
噪声与高血压	41
精神紧张与高血压	41
甲亢与高血压	42
年龄与高血压	43
职业与高血压	43
长期饮酒与高血压	43
可引起高血压的药物	44
元素锌、铜和镁与高血压	45
打鼾与高血压	46
肥胖与高血压	47
 第四章 高血压的症状与危害	 49
高血压的主要症状	49
急进型高血压病临床表现	50
高血压危重症的临床表现	51
高血压病不同时期的症状	52
了解高血压的并发症	53





高血压自我管理一本通

高血压对器官组织的危害	55
对高血压病危险度进行评估	59
第五章 重视检查，正确自测	61
重视医院检查，治疗有依据	61
正确自测血压有方法	66
家庭自测血压的时间和频率	68
测量血压的注意事项	69
在适当的时间段测量血压	70
血压等级划分，自测有依据	71
第六章 积极预防，走出认识误区	73
防治高血压的八大误区	73
女性如何预防高血压病	76
如何防治睡眠性高血压	77
中老年高血压患者如何预防脑中风	79
肾性高血压患者如何防治贫血	79
高血压患者的子女要积极预防	81
预防高血压从儿童期开始	83
预防高血压抓好两个方面	85
高血压的高危人群	85
树立战胜高血压的信心	87





治疗篇 明明白白降血压

第七章 高血压的西医治疗	91
高血压病的治疗原则	91
高血压的个体化治疗原则	92
高血压初期如何用药	92
高血压病的分型及用药	94
高血压患者科学用药原则	94
不同年龄的高血压患者选用降压药有学问	96
临床常用的降压药物	97
阿司匹林——预防合并症的发生	108
高血压阶梯疗法	111
特殊类型高血压的药物治疗	113
高血压用药注意事项	117
不同类型药物，服法不同	118
常用降压药的副作用	120
有其他疾病时需谨慎选择降压药	122
哪些高血压患者不必终生服药	124
降压药物不宜频繁更换	125
降压药物的联合应用	126
食物或其他药物对降压药的影响	127
有并发症患者的用药原则	129
高血压危象紧急处理的注意事项	133





高血压自我管理一本通

造成中老年高血压患者药物不良反应的因素	133
---------------------------	-----

第八章 高血压的中医治疗

135

中医治疗高血压的优势	135
中医学如何认识高血压	136
中医对高血压病的辨证分型	139
降压常用单味中草药	142
高血压病常用中成药	144
降压单方验方	147
药枕降压配方	150
降压按摩常用方法	155
治疗高血压的常用敷贴法	156
煎中药必知常识	156
服中药应注意的问题	157

调养篇 运动、居家、饮食与药膳

第九章 合理运动，畅享健康生活

161

高血压病患者为什么要适量运动	161
正确认识运动时的血压升高	161
哪些高血压患者适合运动	163
不同血压水平的运动安排	164
哪些高血压患者不宜运动	166





高血压患者运动注意事项	167
适合高血压患者选择的运动	169
一天中最适宜运动的时间	186
合理掌握运动强度	187
合理的运动程序	188
运动应持续的时间	189
有合并症患者如何运动	190
第十章 规律生活，养成好习惯	193
日常生活要规律	193
高血压患者应避免的危险动作	194
保证充足的高质量睡眠	195
高血压病患者睡前注意事项	196
坚持日常“三个半分钟”	197
坚持每日“三个半小时”	198
养成良好的饭后习惯	199
预防便秘要有好习惯	200
洗澡时的注意事项	202
要少做深呼吸	203
合理过性生活	204
高血压病患者不宜长时间看电视	205
工作时要注意的事情	206
远离噪音，健康长寿	207





根据季节调整生活 208

第十一章 合理安排饮食，不怕“病从口入” 214

调整饮食可以降血压 214

高血压患者饮食调理十要点 214

高血压合理安排三餐 218

高血压患者日常饮食指导 219

选择食物要对症 223

不同患者饮食有别 225

营养晚餐两要点 227

每晚三杯水有效防血栓 228

适当饮茶可防治高血压病 228

全麦食品有益降压 229

及时补充维生素C 230

多吃醋可防治高血压 230

补钙可以降低高血压的发生率 232

多吃含镁食物防抽筋 232

B族维生素能保护血管 233

高钾饮食对高血压患者的好处 234

高血压患者饮食宜忌 236

有降压效果的食物 241

高血压患者烹饪宜忌 248

高血压痛风患者饮食原则 249





高血压并发心力衰竭的饮食原则	250
高血压合并糖尿病患者的饮食原则	250
高血压合并高血脂患者的饮食原则	252
高血压合并肾功能减退的饮食原则	253
高血压合并冠心病患者的饮食原则	253
高血压合并肥胖症的饮食原则	255
高血压合并高尿酸血症的饮食原则	255
 第十二章 药膳调养，美味又健康	258
肝肾阴虚型高血压药膳方	258
气虚湿阻型高血压药膳方	269
气血两虚型高血压药膳方	273
阴阳两虚型高血压药膳方	274
肾阴亏损型高血压药膳方	283
痰浊中阻型高血压药膳方	291
各型高血压通用药膳方	296



基础篇 全面了解高血压



