

高血压

五行自然療法

苗毅韧 苗雷江 肖娟

编著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

高血压

五行自然療法

编著 苗雷 韧江娟
苗雷 苗肖

常州大学图书馆
藏书章



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压五行自然疗法 / 苗毅韧, 苗雷江, 肖娟编著.
—太原: 山西科学技术出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5377-3911-5
I. ①高… II. ①苗… ②苗… ③肖… III. ①高血压—自然疗法 IV. ①R544.105
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 091183 号

高血压五行自然疗法

编 著: 苗毅韧 苗雷江 肖 娟
出 版: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)
发 行: 山西省新华书店 (太原市建设南路 25 号)
电 话: 0351-4922121
经 销: 各地新华书店
印 刷: 山西人民印刷有限责任公司
开 本: 890 毫米 × 1240 毫米 1/32
印 张: 18.5
字 数: 500 千字
版 次: 2012 年 3 月 第 1 版
印 次: 2012 年 3 月 山西第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5377-3911-5
定 价: 40.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

序 二

众所周知高血压一直被公认为是人类健康的“第一杀手”，成为危害人类健康最为严重的疾病之一。高血压的危害不在于高血压本身，而在于其并发症，使动脉血管变硬、变脆，导致脑溢血、心肌梗死等严重后果。患高血压的一个重要原因是摄入的脂肪过多，血液中胆固醇、甘油三酯过高，形成动脉粥样硬化，使血管收缩和扩张功能产生障碍。

中国居民营养与健康状况调查结果显示，我国成人高血压患病率为18.8%，估计目前全国有高血压1.6亿，成为严重威胁我国人民健康的重要疾病，然而我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%，仍处于较低水平。所以说，我们应该把高血压的防治教育放在第一位。因此，努力提高高血压的知晓率、治疗率和控制率对保护人民健康具有重要意义。

中华医学源远流长，浩如烟海，博大精深。尤其在对高血压的防治与治疗方面，有许多不为人知的瑰宝。苗毅韧教授几十年如一日专攻高血压与并发症的治疗，并贯通中西医，尤精中医。此

书，一改传统头痛医头、脚痛医脚的片面疗法，从中医辨证理论入手，取百家之长，独创“五行自然疗法”。除此之外，还结合西医之利——即取其精华，去其糟粕，对高血压的预防、治疗以及针对老百姓在高血压认识的误区方面给予详尽的阐述。本书文字通俗易懂，但又不失其专业水准，相信一定会让广大的高血压患者深受其益。

在此，祝贺苗毅韧教授将多年心血编辑成书，并相信此书的出版将对高血压的教育会起到正确的指导作用；同时，也祝苗毅韧教授在传统中医辨证理论探索高血压防止与治疗方面的研究上又向前迈出了一步。



2011年4月于北京

前言

社会在发展，经济在腾飞，人们的生活水平逐年在提高，尤其是改革开放近30年来，人们的饮食品质的提高，营养成分大幅度地改善，不再是营养不良的年代，而今却是营养过剩。再加上过快的生活节奏，紧张的学习，工作的压力，行业间的竞争，往往打乱了人们正常的生活规律，不再是往日那样晨起而作，晚归而息了。这样，久而久之使人们越来越多地罹患高血压病。

据相关资料调查显示：我国高血压发病率是人口的17%左右。若按此比率粗算，我国现有高血压病人大约为1.6个亿之多。在西方国家高血压发病率会更高些。这一社会现象的严重性，有必要提醒全民高度关注自身的健康问题。若每个人都能关注自身的健康，并有效地采取防治措施，毋庸置疑将会给社会与自己带来很大的好处。

本书内容主要分为四章，十七节及附录。

第一章，透视高血压，阐述了有关高血压的基本知识；通过对高血压常识的全面了解，可做到心中有数，遇事不慌。从而，更能全面掌控血压变化的规律，果断处理，化险为夷，从容生活，笑对人生。

第二章,高血压防治并重,阐述了有病早治,预防更重要的意义,使人们增强了高血压防治并重的理念,告诉人们一个简单的道理,有病要早发现,早治疗,而在未病前必须认真地预防,且要知晓“防患于未然”的重要意义。

第三章,通过五行自然疗法,了解自然疗法的独特作用,以五行相生相克理论为指导来如何防治高血压,围绕五行自然疗法与脏象学说同高血压的关系进行了阐述。分门别类,一看便知,一目了然,易学易记,坚守此法,久则必见成效。

第四章,主要介绍五行与食物疗法。首先将食物分为:谷物、果蔬、鱼类、禽兽四大类,而后将每种食物按其生态自然颜色归属于青、赤、黄、白、黑五色。从中分析研究每种食物与其性味、归经、功用等内在关系,再来解读每种食物适合于哪些疾病的人群食用,而又不宜哪些疾病的病人食用。通过食物疗法,达到防治心脑血管病的目的。其中五谷类食疗品种29个、果蔬类食疗品种102个、水生物类食疗品种45个、禽兽类食疗品种20个,共计196个食疗品种。而且,每个食疗品种中又细分诸多内容,如名称、别名、科属、性味归经、谚语歌括、作用简释、营养成分、研究资料、适合人群、不宜人群、重要提示等,内容翔实,可读性强。

本书集知识性、文史性、趣味性、娱乐性于一体,颇值一读,且开卷有益。

本书在第一章中部分资料的收集整理间,承蒙李斌先生做了大量的前期工作,孜孜不倦、一

丝不苟的精神铭记在心，功不可没，理应拜谢。

承蒙留美学者，著名的心脑血管病专家马国焘教授不吝赏光、赐墨、挥笔作序，为本书大增其彩。在此，谨表由衷地感谢。

承蒙北京营养品研究所，国务院特殊津贴享受者蒋峰教授关爱，亦不吝笔墨，为本书作序更为本书增彩显赫。在此，深表衷心地谢意。

特邀著名资深主编马润贵为校审，谨表诚恳的谢意。

尚有高亚莉、高亚灵、徐莉女士等为完成本书，尽职尽责，不辞劳苦。为此，向你们深深地鞠躬致谢了。

尚有好友孙红女士，为编辑本书鼎力相助，方使其顺利完成，其精神可歌可泣，确值永载史册。

编著本书，缘时间仓促，加上学识有限，疏误之处在所难免，望有识之士、同仁不吝斧正。尚望广大读者见教，以便再版时纠正。

苗毅制

2011年5月6日

目 录

第一章 透视高血压

第一节 血压是生命的重要指征	1
一 血压	1
二 血压的作用	2
三 高压和低压	3
四 原发性高血压和继发性高血压的区别	4
五 血压多高才算是高血压	5
六 高血压分类	5
七 高血压分期	6
八 可以自行恢复的高血压	6
九 “三高”预防措施	7
十 血压骤升和骤降的危害	8
十一 肾上腺素能影响血压	9
十二 选用西药降压需慎重	9
十三 降压药的选择原则	10
十四 难治性高血压与防治措施	11
十五 体位性高血压	12

第二节 血压像座桥，关联心、脑、肾	13
一 高血压三大并发症（心、脑、肾）	13
二 高血压与冠心病的关系	14
三 预防心脑血管病的发生与发展	15
四 微量蛋白尿属于肾脏损害标志及应对措施	16
五 肾功能衰竭是高血压病最为严重的并发症	17
六 高血压对大脑组织的危害	18
七 老年人血压偏高	18
八 高血压的危害	19
九 高血压的“三高”症	19
十 高血压患者怎样降压	20
第三节 漠不关心，“杀手”逼近	21
一 心脑血管病人的“危险时刻”	21
二 增加高血压危险性的因素	21
三 高血压引发的死亡率很高	22
四 脑梗塞的先兆症状	22
五 老年人更应该认真对待高血压	23
六 血压不太高，也要防范其猝死	24
七 高血压危症的前兆	24
八 轻度高血压也应重视及采取防治措施	25
九 高血压治疗的四大误区	25
十 单纯降压就是慢性自杀	27
第四节 强行降血压，累及心、脑、肾	28
一 强行降血压，等于和心、脑、肾对抗	28
二 高血压心衰病人不能用硝苯地平强力降压	29
三 临床中要慎用硝苯地平	30
四 老年人护脑很重要，血压不必至正常	30
五 强行降血压，“心”会受伤及其防治措施	31

六 强行降血压, 危及脑血管及有效预防药物	33
七 强行降血压, 累及“肾”	35
八 治疗高血压, 保肾是关键	35
九 白色高血压与肾的关系	36

第二章 高血压防治并重

第一节 天生易走“高”, 时时需防范	38
一 高血压遗传性较高, 防范措施很重要	38
二 出生体轻, 成人后发胖, 天生容易罹患高血压	39
三 青少年罹患高血压的有关因素及防范	40
四 女人比男人容易得高血压的原因	40
五 常年抽烟、饮酒与高血压的关系	41
六 孤独的老人容易罹患高血压	42
七 瘦人比胖子罹患高血压后危险性更大	43
八 胖子容易得高血压	43
九 关注血压昼夜间的变化	44
第二节 新认识, 新策略, 防治并重	45
一 高血压新概念	46
二 对高血压治疗的新认识	47
三 高血压治疗的新策略	48
四 高血压病因新观点及防范	48
五 中风后康复新认识, 新观点	49
第三节 心脑血管病的防治措施	50
一 中风的预防和治疗	50
二 保持血管“年轻”的四大措施	51
三 测量血压时注意事项	52
四 控制好血压就能预防中风的五大理由	52

五 降脂治疗对中风的意义	53
六 生活好习惯也能有助于降压	53
七 服降压药要适应时令	54
八 沉思有助于降血压	54
九 降压治疗中应注意三个要点	54
十 中风后康复期的最好姿势	55
十一 中风后要调配营养	56
十二 知己知彼预防中风	56
十三 预防中风的重要方法	58
十四 自检中风三招术	58
十五 有效预防引发中风的食物	59
第四节 矿物质类与心脑血管病的关系	61
一 锌	62
二 钾	62
三 钙	64
四 镁	66
五 钠	67
六 铬	69
七 磷	70
八 硒	71
九 锰	71
十 铁	72
十一 钼	72
十二 锗	73
十三 六种矿物质元素与高血压的关系	74
十四 导致血压升高的微量元素	79
十五 钠可引起高血压	81
十六 硒与自由基、高血压	82

十七 元素平衡与身体健康状况至关重要	84
十八 元素平衡调节如何在医学中应用	85
十九 微量元素才是动脉血管的忠实卫士	87
第五节 维生素类与心脑血管病的关系	89
一 维生素 A	90
二 维生素 D	90
三 维生素 E	91
四 维生素 B ₁	91
五 维生素 B ₂	92
六 维生素 B ₃	92
七 维生素 B ₅	93
八 维生素 B ₆	94
九 维生素 B ₁₂	94
十 维生素 H	95
十一 维生素 C	96
十二 维生素 B ₉	96
十三 人体微量元素及维生素日推荐摄入量参考值汇总	97

第三章 五行自然疗法

第一节 五行之木疗法	100
一 情志与高血压	101
二 如何调理情志	108
第二节 五行之火疗法	117
一 日光浴	118
二 森林浴	125
三 中药浴对高血压的益处	128
四 温补命门法	128

五 按摩、药枕与高血压	130
第三节 五行之土疗法	136
一 病从口入，体变于胃	137
二 膳食纤维对人体的作用	140
三 热量对身体的作用	141
四 血液酸碱度与食物	143
五 饮食与高血压	147
六 刺激性食物与高血压	154
七 滋补品与高血压	158
八 脾胃是健康之本	160
第四节 五行之金疗法	161
一 音乐疗法的渊源	162
二 音乐疗法的效应	166
三 音乐疗法的形式	171
四 音乐疗法与高血压	173
第五节 五行之水疗法	179
一 运动的意义	180
二 心脑血管病人应如何运动	186
三 交替运动	187
四 运动要适度	189
五 运动与心脑血管疾病	192
六 运动与高血压	197
七 功法与高血压	203
八 运动形式与高血压	205

第四章 五行与五色食物疗法

第一节 五色谷物	214
一 青色谷物	215
二 赤色谷物	224
三 黄色谷物	230
四 白色谷物	244
五 黑色谷物	252
第二节 五色果蔬	263
一 青色果蔬	263
二 赤色果蔬	314
三 黄色果蔬	343
四 白色果蔬	408
五 黑色果蔬	437
第三节 五色水生物	456
一 青色鱼类	457
二 赤色鱼类	470
三 黄色鱼类	482
四 白色鱼类	500
五 黑色鱼类	510
第四节 五色禽畜类	522
一 青色禽畜	523
二 赤色禽畜	528
三 黄色禽畜	533
四 白色禽畜	541
五 黑色禽畜	550

===== 附录 龙葛欣雪片与高血压 =====

一 龙葛欣雪片为五行疗法产品（组方原则及药理机制）…	560
二 龙葛欣雪片适合于哪期高血压及注意事项	562
三 “五行降压疗法”及药物成分	563
四 “五行降压疗法”的产品和其他降压药的区别	565
五 龙葛欣雪片既采用“临界萃取”，又利用多肽增效 处理法	565
六 龙葛欣雪片属于生物制药	566
七 龙葛欣雪片至上的理念能使血压稳定	567
八 龙葛欣雪片有调控高血压的五大优势	568
九 龙葛欣雪片应用五行学说的相生相克稳定血压	569
十 龙葛欣雪片与微量元素的关系	570
十一 龙葛欣雪片的特征与绝妙处	570
后 语	572

第一章 透视高血压

第一节 血压是生命的重要指征

高血压病是一个常见病、多发病，尤其是在中老年人群中发病率甚高。据有关资料显示，我国高血压病发病概率占总人口的17%左右，若按此概率计算，全国现有高血压病人约1.6亿之多。而全世界现有高血压病人约6亿，占总人口的10%左右。为了预防高血压的发病率逐年攀升，国际卫生组织将每年的10月8日定为“高血压日”，以冀引起全社会的重视。

本章重点介绍高血压的有关知识。同时要告诉人们，要特别关注自己的血压。因为，血压是生命的原动力，没有血压就意味着没有了生命，血压是生命的重要指征。

一 血压

“血压高，血压高……”很多患者把血压挂在嘴边，更有很多人一听说高血压就特别恐惧，其实很多的患者对于高血压的真正了解却很少。到底什么是血压呢？

谈到高血压，就要先知道什么是血压。所谓血压是血液在血管内