

- 高血压，为什么血压控制总是不平稳
- 怎么控制血压？最好的医生是自己



高血压 防治调养 一本通



张仲源 陈永超◎主编

GAOXUEYA
FANGZHI TIAOYANG
YIBENTONG



高血压 防治调养

一本通

张仲源 陈永超◎ 主编

上海科学技术文献出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

高血压防治调养一本通/张仲源, 陈永超主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5439-4923-2

I. ①高… II. ①张… ②陈… III. ①高血压—防治
IV. ①R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 138023 号

责任编辑: 忻静芬

高血压防治调养一本通

张仲源 陈永超 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

*

开本 700×1000 1/16 印张 20 字数 200 千字

2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4923-2

定价: 28.00 元

<http://www.sstlp.com>



前言

远离高血压，享受美好生活

高血压作为一种慢性病，是难以根治的，一旦确诊，就需要终身与之抗衡。高血压目前也是全球范围内的重大公共卫生问题，常引起心、脑、肾等重要器官的病变并出现相应的后果，是影响人类健康的“沉默杀手”。

据最新统计，目前我国成人中高血压患病率为 18.8%，这意味着每 5 人中就有 1 人是高血压患者，全国估计患病人数达到 1.6 亿。

面对如此庞大的数字，我们不仅愕然！同时，我们再来看一下高血压在我国总的发病特点：患病率高、致残率高、病死率高。面对高血压的如此“三高”，而人们却存在着知晓率低、服药率低、控制率低的“三低”特点。这不能不引起我们每个人深思，不能不引起我们每个人担忧。因此，为了提起警醒，让我们更好地了解高血压，同时也使高血压病患者能够更好地了解防治疾病，我们特别组织专家编写了这本《高血压防治调养一本通》。

本书内容翔实，科学实用，通俗易懂。不仅以高血压的基本常识为前提，介绍了高血压病的症状表现、发病原因、高血压的类型及危害；并从求医问诊、饮食、运动、药物、经络和

中医小偏方等方面一一为患者做了科学而详尽的降压指导；另外还从敷贴、耳压、针灸以及生活细节等方面做了详细的降压指导。

小细节决定大健康，注重细节，收获健康！愿每一位被高血压病困扰的患者能早日摆脱病魔，以健康、快乐、充满活力的面貌投入到工作生活当中去。以此使生命得以颐养，体质得以增强，疾病得以预防，实现延年益寿！

编 者

目 录

Part ①

[第一章]

揭开面纱，“现出”高血压真面目

了解基本常识，为防治高血压做好准备 / 002

◆ 高血压和高血压病是一回事吗 / 002

◆ 高血压有哪些危险信号 / 003

◆ 高血压有哪些并发症 / 003

◆ 高血压检查诊断包括哪些内容 / 004

◆ 引起高血压有哪些原因 / 006

◆ 如何对高血压进行分类 / 007

◆ 控制高血压有哪些基本原则 / 009

◆ 我国高血压病的“三高”、“三低”现象 / 011

◆ 瘦人患高血压的危险性大不大 / 012

◆ 高血压与高血脂间的关系如何 / 013

◆ 降压用药有哪些原则 / 014

◆ 晨起血压升高有什么危险 / 015

◆ 高血压有哪些危害 / 015

◆ 高血压会引起脑卒中（中风）吗 / 017

◆ 流鼻血和高血压有关系吗 / 018

◆ 高血压发生脑卒中前有哪些征兆 / 019

- ◆高血压老人突然发生脑卒中怎么办 / 021
- ◆发生脑卒中后可以采用放血的措施进行急救吗 / 021
- ◆得了高血压后还要预防吗 / 022
- ◆居家自测血压有什么注意事项吗 / 023
- ◆为什么测量血压时总是出现误差 / 023
- ◆血压的单位换算是怎样的 / 024

[第二章]

Part ② 求医就诊，高血压病患者要讲科学

保持理智，做好准备再求医 / 026

- ◆明智选择，找一家最佳医院 / 026
- ◆走出认识误区，避免上当受骗 / 027
- ◆保证求医质量，求医前需做好准备 / 030
- ◆防误诊、漏诊，选择最佳的时间就医 / 031
- ◆“首诊责任制”，让挂号不再难 / 032
- ◆减少医患纠纷，以平常心看病 / 034
- ◆明辨是非，不受广告宣传的迷惑 / 034
- ◆追求科学，忌盲目听信非专科医生的信息 / 034
- ◆相信科学，摒弃“纯天然无毒副作用”的药品 / 035
- ◆端正态度，认真对待医生的询问 / 035
- ◆遵从医嘱，求医就要信任医护人员 / 036
- ◆简明清晰，患者叙述病情要有条理 / 037
- ◆重视权利，高血压病患者要懂得利用权利 / 039
- ◆应尽义务，高血压病患者不可不知 / 040
- ◆入院手续，知程序避免“东奔西跑” / 042
- ◆掌握主动权，第一时间确定住院时机 / 043
- ◆病愈出院，后续事情要记牢 / 044

[第三章]

Part ③

饮食调养：会吃会喝血压才正常

合理饮食，高血压病患者饮食有原则 / 046

◆不良饮食习惯，高血压病高危因素 / 046

◆合理饮食，会吃会喝有助于降血压 / 049

◆水，降血压的天赐良药 / 051

◆热量，高血压病患者要控制 / 052

◆减肥，降压的关键 / 053

◆营养素，高血压病患者要注意摄入量 / 054

◆高血压病患者宜吃的蔬菜 / 057

◆高血压病患者宜吃的水果 / 067

◆高血压病患者宜吃的其他食物 / 074

[第四章]

Part ④

运动调养：适当的运动是生命健康的基石

贵在坚持，运动降压有原则 / 084

◆长期坚持运动，有利于血压的下降 / 084

◆高血压病患者要掌握怎样的运动原则 / 085

◆高血压病患者要避免晨练 / 086

高血压病患者要选择适宜的运动方式 / 087

◆散步，高血压病患者的首选 / 087

◆慢跑，经济简单的降压疗法 / 088

◆踩鹅卵石，足部外治降血压 / 090

◆甩手，简易的降压运动 / 090

- ◆健身球，神清气爽又降压 / 091
- ◆气功，调息养神中降血压 / 095
- ◆降压操，舒筋又健骨 / 098
- ▼太极拳，腾挪调息中降血压 / 099
- ◆八段锦，降压又健身 / 101
- ◆舞蹈，跳出健康降低血压 / 106
- ◆游泳，消耗能量降低血压 / 109

[第五章]

Part ⑤

药物调养：降压勿忘药物百宝箱

中药降压，标本兼治 / 112

- ◆中医治疗高血压有哪些原则 / 112
- ◆辨证治疗，中医降压特色 / 113
- ◆高血压的中医验方 / 115
- ◆肝阳偏盛型中成药 / 119
- ◆阴虚阳亢型中成药 / 120
- ◆肝肾阴虚型中成药 / 121
- ◆痰湿中阻型中成药 / 121
- ◆脑卒中型高血压病中成药 / 122
- ◆其他降压中成药 / 123

西药降压，坚持个体化 / 125

- ◆西药治疗高血压有哪些原则 / 125
- ◆血压控制住了就可以不治疗了吗 / 126
- ◆临床上常用的降压西药 / 127
- ◆有哪些新型降压西药 / 134
- ◆第1线降压药有哪些特点 / 136
- ◆降压用药，要视患者而定 / 137

高血压病患者用药注意 / 139

- ◆高血压病患者用药需采取“阶梯疗法” / 139
- ◆并发其他症状的高血压病患者该如何用药 / 140
- ◆了解缓释制剂和控释制剂 / 142
- ◆短、中、长效降压药物，各取所需 / 143
- ◆防脑卒中，及时用短效降压药 / 143
- ◆求保障，日常降压选长效药 / 144
- ◆选用药物联合治疗降压效果更好 / 145
- ◆联合用药宜采用哪些方式 / 146
- ◆降压药物怎样才能做到合理配伍 / 147
- ◆改变观念，高血压用药应避免走入误区 / 148
- ◆高血压病患者何时服药才最科学 / 149
- ◆勿频繁停换，降压药物宜持久稳定 / 151
- ◆降压药物需要终身服用吗 / 152
- ◆服用降压药应注意什么 / 153
- ◆服用降压药有哪些不良反应 / 153
- ◆服用降压药可引起阳痿吗 / 155
- ◆服用降压药后发生了阳痿怎么办 / 156
- ◆降压药会引起低血压吗 / 157
- ◆哪些原因会导致降压药物疗效不佳 / 158

[第六章]

Part ⑥

经络调养：按、刮、拔、泡，降压显神通

按摩降压 / 162

- ◆按摩疗法，推一推、按一按就能降血压 / 162

- ◆在医生指导下坚持按摩 / 163
- ◆头部按摩降压图解 / 164
- ◆耳部按摩降压图解 / 168
- ◆颈肩部按摩降压图解 / 171
- ◆胸腹部按摩降压图解 / 172
- ◆腰背部按摩降压图解 / 173
- ◆上肢部按摩降压图解 / 176
- ◆下肢部按摩降压图解 / 179
- ◆足部反射区按摩降压图解 / 182
- ◆手部反射区按摩降压图解 / 185

刮痧降压 / 188

- ◆刮痧降压的作用机制是什么 / 188
- ◆刮痧降压图解 / 189
- ◆补泻，刮痧降压要因人而异 / 192
- ◆刮痧需要注意时间和疗程 / 192
- ◆刮痧降压的注意事项 / 193

拔罐降压 / 194

- ◆拔罐降压有哪些作用机制 / 194
- ◆拔罐降压图解 / 194
- ◆拔罐降压应注意哪些事项 / 199

泡脚降压 / 201

- ◆每日泡泡脚，胜吃降压药 / 201
- ◆泡脚降压的注意事项 / 206

Part ⑦

[第七章]

偏方调养：小偏方，降压大疗效

降压食疗方 / 210

◆降压粥 / 210

◆降压菜 / 214

◆降压汤 / 222

降压饮品方 / 229

◆降压茶 / 229

◆降压酒 / 231

[第八章]

Part ⑧

其他疗法降血压

敷贴降压法 / 234

◆敷贴降压有神效 / 234

◆敷贴降压有哪些优点 / 235

◆敷贴降压有哪些方法 / 235

◆敷贴降压秘方 / 236

◆敷贴降压的注意事项 / 242

耳压降压法 / 244

◆耳压降压手法 / 244

◆耳压降压秘方 / 246

◆耳压降压的注意事项 / 247

药枕降压法 / 248

◆安神健脑又降压，药枕疗法功劳大 / 248

◆药枕降压的注意事项 / 252

针灸降压法 / 254

◆激发经络气血，针灸降压显神功 / 254

◆选对穴位，针灸降压才能到位 / 255

◆操作手法，针灸降压要会用 / 257

◆针灸降压的注意事项 / 258

[第九章]

关注生活细节，成就身体健康

Part ⑨

经营健康，精致生活 / 260

◆优良环境，成就健康的无名英雄 / 260

◆防止居室色彩升高你的血压 / 262

◆睡眠，有助于降压治疗 / 263

◆避免水温过凉过热，洗漱保健有学问 / 265

◆保持“三松”：裤带松、穿鞋松、衣领松 / 266

◆避免上午发病高峰，晨起饮水是关键 / 266

◆吸烟，使高血压病“雪上加霜” / 267

◆适量饮酒，可助血压下降 / 269

◆避免长时间站立 / 270

◆高血压病患者要养成良好的饮食习惯 / 271

◆衣带渐宽终不悔，肥胖成高血压祸首 / 272

◆要长生，二便清 / 276

◆“如厕事件”：高血压病患者需警惕 / 279

◆入浴有讲究，提防浴室里的危险 / 281

◆好情绪，血压稳定的基础 / 283

◆疏泄情志，让病魔悄悄走开 / 285

◆中药进补，并非天然无毒 / 287

◆长时间看电视，“娱了心理，害了身体” / 288

◆经常打麻将，日久成瘾 / 289

◆小心搬重物“搬”出高血压 / 290

◆避免疲劳开车 / 291

顺四时之变，高血压病患者四季养生有道 / 293

◆春暖花开，不让血压“惹事” / 293

◆炎炎夏日，自我保健多用心 / 295

◆秋冬渐寒，谨防脑卒中 / 297

◆冬季保健，预防工作是重点 / 299

◆性而有道，和谐性生活 / 300

◆延年益寿，高血压病患者养生有道 / 303

Part ①

第一章

揭开面纱,“现出”高血压真面目

高血压是全球范围内的重大公共卫生问题，常引起心、脑、肾等重要器官的病变，严重威胁着人们的身心健康。高血压在我国存在着患病率高、致残率高、病死率高的“三高”特点；同时也存在着知晓率低、服药率低、控制率低的“三低”特点。因此，有关高血压的一些常识问题就成了高血压病患者所关心的。本章就从高血压的基本常识入手，针对高血压患者最想了解的问题予以一一介绍。





了解基本常识，为防治高血压做好准备

◆ 高血压和高血压病是一回事吗

在现实生活中，不少人常把高血压和高血压病混同起来，认为只要发现高血压就是高血压病，或者把高血压病简称为高血压，其实它们是两种不同的概念。

高血压病是一种独立的疾病，约占高血压患者的90%以上。其发病原因目前尚不完全清楚，临床上以动脉血压升高为主要特征，但随着病情加重，常常使心、脑、肾等脏器受累，发生功能性或器质性改变，如高血压性心脏病、心力衰竭、肾功能不全、脑出血等并发症。高血压只是一个症状，不能算是一种独立的疾病。许多疾病如急、慢性肾炎，肾盂肾炎，甲状腺功能亢进、嗜铬细胞瘤、库欣综合征、原发性醛固酮增多症等，都可能出现血压升高的现象。但由于这种高血压是继发于上述疾病之后，通常称为继发性高血压或症状性高血压。

由于病因病理不同，治疗原则也不相同。高血压病只有积极治疗高血压，才能有效地防止并发症；而继发于其他疾病的高血压首先是治疗原发病，才能有效地控制高血压发展，仅用降压药控制血压是很难见效的。所以，临床上遇到高血压患者，必须排除其他疾病所致的高血压，

才能诊断为高血压病。

◆ 高血压有哪些危险信号

头疼：部位多在后脑，并伴有恶心、呕吐感。若经常感到头痛，而且很剧烈，同时又恶心作呕，就可能是向恶性高血压转化的信号。

眩晕：女性患者出现较多，可能会在突然蹲下或起立时发生。

耳鸣：双耳耳鸣，持续时间较长。

心悸气短：高血压会导致心肌肥厚、心脏扩大、心肌梗死、心功能不全，这些都可能导致出现心悸气短的症状。

失眠：多为入睡困难、早醒、睡眠不踏实、易做噩梦、易惊醒。这些症状与大脑皮质功能紊乱及自主神经功能失调有关。

肢体麻木：常见手指、脚趾麻木或皮肤如蚁行感、手指不灵活。身体其他部位也可能出现麻木，还可能感觉异常，甚至半身不遂。

◆ 高血压有哪些并发症

高血压病患者由于动脉压持续性升高，引发全身小动脉硬化，从而影响组织器官的血液供应，造成各种严重的后果，成为高血压病的并发症。高血压常见的并发症有冠心病、糖尿病、心力衰竭、高血脂、肾病、周围动脉疾病、脑卒中（中风）、左心室肥厚等。在高血压的各种并发症中，以心、脑、肾的损害最为显著。

1. 心力衰竭

心脏（主要是左心室）因克服全身小动脉硬化所造成的外周阻力增大而加强工作，于是发生心肌代偿性肥大。左心室肌壁逐渐肥厚，心腔也显著扩张，心脏重量增加，当代偿功能不足时，便成为高血压性心脏病，心肌收缩力严重减弱而引起心力衰竭。由于高血压病患者常伴有冠