

高血压 日常调养 专家指导全方案

芹菜、香菇、香蕉……
慢跑、游泳、散步……
就医、用药、急救……

美食轻松降压

中医神奇降压

专家全程解答

随时随地降压

胡大一 主编

中华医学会心血管病分会主任委员
北京大学人民医院心血管研究所所长
主任医师、心内科主任、博士生导师

煤炭总医院心内科副主任医师、博士后



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



高血压 日常调养 专家指导全方案

胡大一 主 编

中华医学会心血管病分会主任委员
北京大学人民医院心血管研究所所长
主任医师、心内科主任、博士生导师

煤炭总医

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

高血压日常调养专家指导全方案 / 胡大一主编. —北京: 电子工业出版社, 2013. 2

（悦然生活·常见病居家调养系列）

ISBN 978-7-121-06042-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第271458号

责任编辑：樊岚岚

文字编辑：周 林 刘 澈

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/24 印张：9.75 字数：257千字

印 次：2013年2月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言 Preface

我国现有高血压患者约2.5亿，发病率居于世界首位。除此之外，我国还有5000万人血压偏高，并且每年新增高血压患者1000多万。卫生部于1998年确定每年的10月8日为“全国高血压日”，向社会各界显示了我国控制高血压的决心。我国为心脑血管疾病每年支出约3000亿元人民币，其中高血压的直接医疗费为400亿元。研究表明：1元钱的预防投入可以节省医疗费859元，可以相应地节省约100元的重症抢救费。更重要的是，未病先防可提高国民整体健康水平，减少疾病的发生，既使自己少受罪、儿女少受累，又能节省医药费，造福全社会。

本书结合广大读者的需要，以科学严谨、通俗易懂的文字，将权威的治疗高血压病的最新成果奉献给广大患者及其家属，使读者易于接受并乐于采纳书中的建议。本书内容丰丰富翔实、方便实用，可谓是一部高血压病防治大辞典，是寻常百姓家庭防治高血压的理想必备读物。

本书从8个方面来阐述防治高血压的指导方案，第1章通过讲解高血压的基础知识，使读者科学地认识高血压病；第2章讲述了战胜高血压的饮食调养方案；第3章介绍了高血压调养少不了的运动方案；第4章讲述了高血压患者的最佳生活调养方案；第5章介绍了高血压的中医调理方案；第6章指导高血压患者合理用药；第7章介绍了高血压的预防以及常见并发症的处理方法；第8章则讲述了高血压患者如何安排一天的生活。本书内容既具有科学性，文字又通俗易懂，是高血压患者及其家属必备的高血压病症日常调养手册。

目录

CONTENTS

第1章

科学认识高血压

血压小常识

血压就是血液对血管的侧压力 / 18

血压是怎样形成的 / 18

收缩压与舒张压 / 19

影响血压的因素 / 20

什么样的血压才算正常 / 20

关注血压，不要忘了脉压 / 21

导致脉压增大的疾病 / 21

导致脉压减小的疾病 / 21

了解高血压

什么叫高血压 / 22

高血压的诊断标准 / 22

高血压分为哪几类 / 23

高血压分为哪几级 / 24

高血压分为哪几期 / 24

七种特殊的高血压 / 25

哪些人易患高血压 / 27

引发高血压的因素有哪些 / 28

高血压病的危害 / 28



如何发现高血压

如何在早期发现高血压 / 29

高血压有哪些主要症状 / 29

与高血压主要症状同时伴随的症状 / 29

中老年人需要关注的六大高血压预警信号 / 30

什么是高血压危象 / 30

患有高血压怎么办 / 31

高血压患者需要做哪些基本检查 / 32

高血压患病概率测试题 / 33

如何测量血压

血压计的种类 / 34

如何选择血压计 / 34

用水银柱式血压计如何测血压 / 35

测量血压有哪些注意事项 / 35

血压测量发生误差的原因 / 36

学会自己测量血压的好处 / 36

● 高血压专家问答

高血压与高血压病是一回事吗 / 37

应该多长时间测量一次血压 / 37

哪些人容易患原发性高血压 / 38

如何判断电子血压计的好坏 / 38



第2章

战胜高血压的饮食调养方案

12种有效降压的营养素

钾/硒/钙 / 40

镁/胆碱/烟酸 / 41

维生素C/膳食纤维/牛磺酸 / 42

亚油酸/黄酮/胜肽 / 43



20种降血压食物及推荐食谱

燕麦 燕麦降压食谱 燕麦粥/苦瓜肉末粥 / 44

虾仁香芹燕麦粥/凉拌燕麦面/玉米燕麦粥/牛奶燕麦粥 / 45

荞麦 荞麦降压食谱 素馅荞麦蒸饺/荞麦蛋汤面 / 46

荞麦蔬菜卷/荞麦鸡丝卤面/葱香荞麦饼 / 47

玉米 玉米降压食谱 肉末炒玉米/玉米面发糕 / 48

玉米排骨煲/玉米山药粥/椒盐玉米 / 49

芹菜 芹菜降压食谱 芹菜馅饺子/芹菜炒土豆片 / 50

芹菜炒肉丝/芹菜炒黄豆芽/炆拌芹菜腐竹 / 51

香菇 香菇降压食谱 香菇炒大白菜/香菇烧丝瓜 / 52

香菇豆角/香菇烧尖椒/香菇芹菜 / 53

洋葱 洋葱降压食谱 洋葱炒牛肉/火腿洋葱汤 / 54

洋葱炒蛋/洋葱炒土豆片/猪肝炒洋葱 / 55

茄子 茄子降压食谱 肉末茄子/海米烧茄子 / 56

家常茄子/酱爆茄子/番茄炒茄子 / 57

胡萝卜 胡萝卜降压食谱 胡萝卜饼/胡萝卜炒木耳 / 58

胡萝卜炖羊肉/清炒胡萝卜丝/胡萝卜炒猪肝 / 59

白萝卜 白萝卜降压食谱 炆白萝卜条/牡蛎萝卜丝汤 / 60



椒油白萝卜/蛋香萝卜丝/白萝卜汁/白萝卜粥 / 61

菠菜 **菠菜降压食谱** 花生菠菜/清炒菠菜 / 62

菠菜炒粉丝/菠菜牛肉羹/菠菜炒绿豆芽 / 63

芦笋 **芦笋降压食谱** 芦笋烧鲜虾/芦笋鸡片 / 64

芦笋煎蛋/芦笋玉米番茄汤/芦笋烧草菇/芦笋牛肉 / 65

油菜 **油菜降压食谱** 油菜豆腐汤/海米油菜 / 66

蒜香油菜/酱汁油菜/芝麻油菜 / 67

海带 **海带降压食谱** 海带拌豆腐丝/海带焖饭 / 68

白菜海带丝/酸甜海带/蒜泥海带丝 / 69

番茄 **番茄降压食谱** 番茄丝瓜/番茄炒肉片 / 70

番茄鸡块/番茄炒鸡蛋/番茄牛肉 / 71

红薯 **红薯降压食谱** 红薯饭/芋头红薯粥 / 72

玉米红薯粥/红薯藕粉羹/红薯烧南瓜 / 73

土豆 **土豆降压食谱** 土豆丝摊鸡蛋/土豆烧豆角 / 74

醋熘土豆丝/土豆牛肉汤/素炒三丁 / 75

山楂 **山楂降压食谱** 山楂粥/山楂肉丁 / 76

栗子山楂羹/山楂炖豆腐/雪中梅花 / 77

木耳 **木耳降压食谱** 木耳烧腐竹/木耳肉片汤 / 78

青笋木耳炒肉片/木耳圆白菜/木耳拌黄瓜 / 79

香蕉 **香蕉降压食谱** 酸奶水果沙拉/香蕉西米羹 / 80

香蕉酸奶/香蕉虾仁/香蕉拌桃/香蕉粥 / 81

黄豆 **黄豆降压食谱** 香椿炆黄豆/青椒豆腐丝 / 82

白菜焖油豆泡/油麦嫩豆腐/芹菜炒黄豆芽 / 83



高血压患者的低盐食谱

一天4克盐食谱方 / 84

一天5克盐食谱方 / 85

一天6克盐食谱方 / 85



第3章

高血压患者的饮食禁忌

不能长期食用高胆固醇食物 / 86

不能过量饮用咖啡 / 88

不要过量食用菜籽油 / 88

饮食不可缺钾 / 88

● 高血压专家问答

高血压患者为什么要少喝鸡汤 / 89

高血压患者可以吃鸡蛋吗 / 89

摄入鸡精过多会导致血压升高吗 / 90

饮茶对血压有什么影响 / 90

处于更年期的高血压患者应如何安排膳食 / 90



高血压调养 少不了的运动方案

科学适度运动可调控血压

运动为什么可以使血压下降 / 92

高血压运动疗法的原则 / 92

亚高血压患者应该进行少量多次的运动 / 93

高血压患者运动时需要注意的事情 / 93

高血压患者平时不能做哪些动作 / 93

高血压患者运动时需要注意的要领 / 94



第4章

对高血压患者有益的11种运动

爬楼梯 / 96
慢跑 / 96
散步 / 97
游泳 / 98
跳绳 / 99
甩手 / 99
太极拳 / 100
五禽戏 / 102
易筋经 / 104
八段锦 / 109
简单实用的降压操 / 111

高血压专家问答

高血压患者运动后可以马上洗热水澡吗 / 114
高血压患者晨练时要注意什么 / 114
高血压患者容易陷入哪些运动误区 / 115
高血压患者何时锻炼最适宜 / 115
哪些高血压患者不宜进行运动 / 116
高血压患者如何进行散步 / 116



高血压最佳生活调养方案

高血压患者的心理调适

内心平静：稳定血压的重要因素 / 118

怒气：升高血压的罪恶推手 / 119
幽默：高血压患者的“稳压器” / 120
忧郁：痛苦的“升压器” / 121
音乐：醉人的降压妙招 / 122

高血压患者家庭护理方案

高血压患者的家庭护理常规 / 124
高血压患者24小时护理要点 / 125
高血压患者的节日护理要点 / 126
高血压患者应该如何着装 / 127
高血压患者的居室环境 / 127
夏季，如何护理高血压患者 / 128
秋季，如何护理高血压患者 / 129
冬季，如何护理高血压患者 / 130
老年高血压患者如何护理 / 131
妊娠高血压患者如何护理 / 131
顽固性高血压患者的家庭护理 / 132
高血压合并心脏病患者的家庭护理方法 / 132
高血压合并肾损害患者的家庭护理 / 132



高血压特殊人群的调治

老年高血压调治 / 133
妊娠高血压调治 / 139
青春期高血压调治 / 142
儿童高血压调治 / 144

● 高血压专家问答

高血压患者应注意清晨喝水 / 146
高血压患者为什么要少做深呼吸 / 146

第5章

高血压中医调理方案

高血压辨证治疗方剂

肝阳上亢型高血压 / 148

清肝汤/天麻茯神饮/海带决明汤/红龙夏海汤 / 148

猪笼草钩藤汤/益母草桑枝汤/清脑降压汤 / 149

首乌寄生汤/天麻钩藤饮 / 149

阴阳两虚型高血压 / 149

肉桂附子汤 / 149

玉竹黄芪汤/附子山萸饮/脾肾双补汤 / 150

地黄石斛饮/附子龟板汤/黄芪熟地汤 / 150

阴虚阳亢型高血压 / 151

龙牡牛膝汤/茯苓泽泻汤/生地天麻汤 / 151

玄参钩藤汤/天冬玄参汤 / 151

地龙寄生汤/莲萸汤/白果枸杞降压饮 / 152

决明枯草饮/羚角钩藤饮 / 152

痰浊中阻型高血压 / 153

八味降压汤/赭决九味汤/龙牡真武汤 / 153

白术甘草汤/白芷防风散/竹茹茯苓汤 / 153

钩藤半夏汤/化痰熄风汤/益母草夏枯汤 / 154

牛膝山楂饮/半夏白术天麻汤/益母茅根菊耳汤 / 154

治疗高血压的中成药

龙胆泻肝丸/当归龙荟丸/脑立清 / 155

清脑降压片/杞菊地黄丸 / 155



高血压按摩疗法

按摩手法的要求 / 156

治疗高血压的常用按摩手法 / 157

手部按摩降压功 / 160

躯体按摩降压法 / 161

家庭降压保健功 / 162

捏脊治疗高血压 / 164

六字按摩降压法 / 165



高血压贴敷疗法

贴敷的常用剂型/贴敷常用的赋形剂 / 166

贴敷疗法的功效/高血压患者常用贴敷法 / 167

高血压刮痧疗法

刮痧为什么能降血压/刮痧的手法 / 168

刮痧的器具和介质/治疗高血压的刮痧部位及顺序 / 169

治疗高血压的刮痧方法及疗程 / 170

刮痧的注意事项 / 171

高血压拔罐疗法

拔罐的操作方法/拔罐的注意事项 / 172

常用的拔罐降压法 / 173

高血压其他中医疗法

药枕降压法 / 174

治疗高血压的中草药 / 176

方茛苈木根/马兰头根/香蕉根/向日葵叶/夏枯草/鲜山楂/葶苈 / 176

花生全草/西瓜皮/绿豆猪胆/莴苣子/黑木耳/泽泻/金雀根 / 177

第6章

● 高血压专家问答

如何正确应用中成药治疗高血压 / 178

拔罐有哪些常见的误区 / 178

高血压合理用药指导方案

高血压患者应该知道的用药常识

世界卫生组织制订的高血压药物治疗的10条原则 / 180

哪些高血压患者需要服用降压药 / 180

常用的降压药物有哪些 / 181

哪些药物可能引起高血压 / 185

高血压患者的服药七忌 / 186

不要盲目地服用非处方药 / 187

高血压患者必须知道的降压药知识及用法

高血压药物治疗的原则 / 188

高血压患者的个体化用药方法 / 189

高血压联合用药的原则 / 189

高血压联合用药的3大好处 / 190

可以联合使用的降压药物 / 191

降压药与哪些常用药不宜合用 / 192

使用利尿剂降压时应注意的事项 / 192

● 高血压专家问答

哪些高血压患者需要住院治疗 / 193

高血压患者都需要服用阿司匹林吗 / 193

补钙与服用钙离子拮抗药降压矛盾吗 / 194

第7章

β -受体阻滞剂适用于哪些高血压患者 / 194
哪些高血压患者可以暂时不服用降压药 / 194

高血压预防及常见并发症 处理对策

高血压的三级预防方案

高血压一级预防 / 196

高血压二级预防 / 197

高血压三级预防 / 198

如何有效预防高血压

自测血压/合理膳食/控制体重 / 199

增加体力活动/减轻精神压力，保持心理平衡/戒烟限酒 / 200

降低血脂/注意劳逸结合/避免A型性格 / 201

积极防治与高血压相关的疾病 / 201

导致血压升高的七大因素

性别/年龄/姿势/情绪 / 202

运动/消化/气温变化 / 203

高血压在不同部位的并发症

高血压带来的并发症 / 204

高血压并发症的前兆症状 / 206

如何预防高血压并发症的发生 / 207



第8章

高血压不同并发症的处理对策

处理高血压突发情况的注意事项 / 208

脑出血的处理方法 / 208

脑血栓的处理方法 / 209

发生心绞痛时的处理方法 / 209

心肌梗死的救护措施 / 211

高血压并发心肌梗死的先兆 / 211

预防高血压并发症的沐浴方法 / 212

预防高血压并发症的如厕对策 / 212

预防高血压并发症的生活提示 / 213

如何预防高血压患者发生脑中风 / 213

高血压专家问答

体重指数 (BMI) 怎么计算 / 214

哪些高血压患者容易发生意外 / 214



高血压患者 如何安排一天的生活

早上自然醒后一定要记得测血压

最好睡到自然醒 / 216

起床后测血压 / 216

用温热的水洗脸刷牙 / 217

空腹喝一杯温开水 / 217

排便要有规律 / 218

早餐要吃好 / 218

高血压患者外出时应注意什么 / 219

高血压患者外出时不能做什么 / 220

高血压患者最佳的上班方式 / 220

中午不仅要合理进餐，还要适度午休

科学合理地进食午餐 / 222

午睡的好处 / 222

午休时不能做的三件事 / 222

高血压患者上班期间活动脚踝有助于稳定血压 / 223

晚上六七点吃饭，夫妻生活要科学， 保证七八个小时的睡眠时间

晚餐时的注意要点 / 224

晚上看电视的方法 / 225

洗澡时要注意的事项 / 226

就寝前的注意事项 / 227

高血压患者如何过性生活 / 227

保证充足的睡眠 / 228

半夜补充适量的水 / 230

● 高血压专家问答

打鼾为何会导致高血压 / 231

为何高血压患者更易患阳痿 / 231

高血压患者如何度过炎热的夏季 / 232

服用避孕药会引起血压升高吗 / 232

夜尿频多是患上高血压的症状吗 / 233

高血压患者能不能长寿 / 233

