

降三高枕边书系列

「日」渡边尚彦

编著

袁光
译

降血压

轻松让血压听话不跳高

坚持减盐、运动和减肥

助你早日摘掉血压「高人」的帽子



轻图解
小妙招
一看就懂
一学就会

实践妙招

专家多年临床实践

上百种自降血压的生活实用妙招

北京医院心内科主任汪芳审订推荐

江苏凤凰科学技术出版社

降血压 实践妙招

降三高枕边书系列



[日] 渡边尚彦 编著
袁 光 译

图书在版编目 (CIP) 数据

降血压实践妙招 / (日) 渡边尚彦编著 ; 袁光译

. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5537-7969-0

I. ①降… II. ①渡… ②袁… III. ①高血压 - 防治
IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第020284号

SENMON I GA OSHIETE KURERU ! MURI NAKU KETSUATSU WO 130 IKA NI SAGERARERU !
200% NO URA WAZA JISSEN HEN

Copyright © YOSHIHIKO WATANABE 2014

All rights reserved.

Originally published in Japan by NITTO SHOIN HONSHA CO., LTD.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with NITTO SHOIN HONSHA CO., LTD.
through CREEK & RIVER Co., Ltd.

Simplified Chinese copyright ©2017 by Phoenix-HanZhang Publishing and Media (Tianjin) Co., Ltd.

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2016-527号

降血压实践妙招

编 著 [日] 渡边尚彦
译 者 袁 光
责任编辑 樊 明 张远文
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本 880 mm × 1 230 mm 1/32
印 张 6.5
字 数 177 000
版 次 2017年5月第1版
印 次 2017年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7969-0
定 价 32.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

我是血压测量的世界纪录保持者。为了破解血压之谜，我全天 24 小时佩戴自动血压计，1 年 365 天从无一天间断过测量血压。今年已经是我坚持测量血压的第 27 个年头了。就我的经验而言，血压是个非常“善变”的东西。平时我只要稍有动作，血压就会随之产生升降变化。此外，我还摸清了 1 天之内血压升降的变化规律。我得出的结论是，只要时刻提醒自己注意降血压，改变不良生活习惯，降血压并不是不可实现的梦。

过去，有位高压超过 220mmHG 的患者来我院就医。最初我用药物疗法帮他降血压。后来在我的建议下，这位患者养成了以减盐为中心的生活习惯，一年半之后，他的高压成功地降到了 90mmHG 左右。当时，这位患者每天只摄入 0.36g 盐。

讲解之前，我要先把我总结出的防治高血压的办法告诉大家，即减盐、运动、减肥。我会在第一章为大家深度讲解这三点的相关内容。只要能做到这三点，你的血压就一定能降下来。如果你能把本书从头到尾读一遍，就能获得更多的

和血压有关的知识。但如果只是想快速降低血压，那么你只要按照第一章的内容去实践就好了。

在改变不良生活习惯这个问题上，最重要的一点就是坚持。若不能持之以恒地做下去，是不会有效果的。坚持就是胜利，努力才会成功。我相信，大家都会通过坚持不懈的努力，改变不良的生活习惯，就能成功防治高血压。

2014年4月 渡边尚彦

目录

第1章 降血压的三要素：减盐、运动和减肥

降血压的三要素·····	12
减盐是关键·····	14
每日食盐摄取量标准·····	16
算出每日的食盐摄取量·····	18
日常食品的含盐量·····	20
反复一周减盐法①·····	22
反复一周减盐法②·····	24
减盐的烹饪①·····	26
减盐的烹饪②·····	28
减盐的烹饪③·····	30
减盐的膳食①·····	32
减盐的膳食②·····	34
我的饮食生活·····	36
适度的运动·····	38
有氧运动·····	40

无氧运动·····	42
什么叫适度的运动·····	44
不适宜运动的状况·····	46
快走①·····	48
快走②·····	50
慢跑·····	52
水中步行·····	54
甩动手脚，摇摆运动·····	56
穴位按压·····	58
肥胖和血压的关系·····	60
肥胖的标准·····	62
肥胖者的饮食策略①·····	64
肥胖者的饮食策略②·····	66
注意油的摄入·····	68
喜欢的食物要加以节制·····	70
睡眠呼吸暂停综合征①·····	72
睡眠呼吸暂停综合征②·····	74
专栏 1·····	76

第2章 减盐、减肥外需注意的饮食生活

钾①·····	78
钾②·····	80
钾③·····	82
钙与镁①·····	84
钙与镁②·····	86
蛋白质·····	88
维生素和膳食纤维·····	90
酒·····	92
服用保健品①·····	94
服用保健品②·····	96
健康吃外卖的小窍门①·····	98
健康吃外卖的小窍门②·····	100
健康吃外卖的小窍门③·····	102
专栏 2·····	104

第3章 降血压的好生活习惯

降血压的要诀·····	106
排解压力·····	108
深呼吸·····	110
腹式呼吸·····	112
森林浴·日光浴·····	114
声音疗法·····	116
芳香疗法·····	118
色彩疗法·····	120
睡眠①·····	122
睡眠②·····	124
睡眠③·····	126
自律训练法①·····	128
自律训练法②·····	130
吸烟·····	132
专栏3·····	134

第4章 预防血压飙升的建议

温度骤变·····	136
颈部保温·····	138
室内保温·····	140
沾凉水和吹空调时的注意事项·····	142
卫生间①·····	144
卫生间②·····	146
卫生间③·····	148
浴室①·····	150
浴室②·····	152
浴室③·····	154
早晨的“黑暗三小时”·····	156
煲电话粥·····	158
专栏4·····	160

第5章 高血压相关知识的巩固与强化

什么叫血压	162
什么叫高血压	164
变化的血压	166
血压变化的原因①	168
血压变化的原因②	170
血压升高的诱因①	172
血压升高的诱因②	174
血压上升的诱因③	176
升高血压的物质	178
降低血压的物质	180
高血压的种类①	182
高血压的种类②	184
高血压的种类③	186
无声的杀手	188
动脉硬化	190
脑部疾病①	192
脑部疾病②	194
心脏疾病①	196
心脏疾病②	198
高血压是万病之源	200
自测血压①	202
自测血压②	204
自测血压③	206

降血压 实践妙招

降三高枕边书系列



[日] 渡边尚彦 编著
袁 光 译

图书在版编目 (CIP) 数据

降血压实践妙招 / (日) 渡边尚彦编著 ; 袁光译

— 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5537-7969-0

I. ①降… II. ①渡… ②袁… III. ①高血压 - 防治
IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第020284号

SENMON I GA OSHIETE KURERU ! MURI NAKU KETSUATSU WO 130 IKA NI SAGERARERU !
200% NO URA WAZA JISSEN HEN

Copyright © YOSHIHIKO WATANABE 2014

All rights reserved.

Originally published in Japan by NITTO SHOIN HONSHA CO., LTD.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with NITTO SHOIN HONSHA CO., LTD.
through CREEK & RIVER Co., Ltd.

Simplified Chinese copyright ©2017 by Phoenix-HanZhang Publishing and Media (Tianjin) Co., Ltd.

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2016-527号

降血压实践妙招

编 著 [日] 渡边尚彦
译 者 袁 光
责 任 编 辑 樊 明 张远文
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本 880 mm × 1 230 mm 1/32
印 张 6.5
字 数 177 000
版 次 2017年5月第1版
印 次 2017年5月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-7969-0
定 价 32.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

我是血压测量的世界纪录保持者。为了破解血压之谜，我全天 24 小时佩戴自动血压计，1 年 365 天从无一天间断过测量血压。今年已经是我坚持测量血压的第 27 个年头了。就我的经验而言，血压是个非常“善变”的东西。平时我只要稍有动作，血压就会随之产生升降变化。此外，我还摸清了 1 天之内血压升降的变化规律。我得出的结论是，只要时刻提醒自己注意降血压，改变不良生活习惯，降血压并不是不可实现的梦。

过去，有位高压超过 220mmHG 的患者来我院就医。最初我用药物治疗帮他降血压。后来在我的建议下，这位患者养成了以减盐为中心的生活习惯，一年半之后，他的高压成功地降到了 90mmHG 左右。当时，这位患者每天只摄入 0.36g 盐。

讲解之前，我要先把我总结出的防治高血压的办法告诉大家，即减盐、运动、减肥。我会在第一章为大家深度讲解这三点的相关内容。只要能做到这三点，你的血压就一定能降下来。如果你能把本书从头到尾读一遍，就能获得更多的

和血压有关的知识。但如果只是想快速降低血压，那么你只要按照第一章的内容去实践就好了。

在改变不良生活习惯这个问题上，最重要的一点就是坚持。若不能持之以恒地做下去，是不会有效果的。坚持就是胜利，努力才会成功。我相信，大家都会通过坚持不懈的努力，改变不良的生活习惯，就能成功防治高血压。

2014 年 4 月 渡边尚彦

目录

第1章 降血压的三要素：减盐、运动和减肥

降血压的三要素·····	12
减盐是关键·····	14
每日食盐摄取量标准·····	16
算出每日的食盐摄取量·····	18
日常食品的含盐量·····	20
反复一周减盐法①·····	22
反复一周减盐法②·····	24
减盐的烹饪①·····	26
减盐的烹饪②·····	28
减盐的烹饪③·····	30
减盐的膳食①·····	32
减盐的膳食②·····	34
我的饮食生活·····	36
适度的运动·····	38
有氧运动·····	40

无氧运动·····	42
什么叫适度的运动·····	44
不适宜运动的状况·····	46
快走①·····	48
快走②·····	50
慢跑·····	52
水中步行·····	54
甩动手脚，摇摆运动·····	56
穴位按压·····	58
肥胖和血压的关系·····	60
肥胖的标准·····	62
肥胖者的饮食策略①·····	64
肥胖者的饮食策略②·····	66
注意油的摄入·····	68
喜欢的食物要加以节制·····	70
睡眠呼吸暂停综合征①·····	72
睡眠呼吸暂停综合征②·····	74
专栏1·····	76