

GAOXUEYA HUANZHE ZENYANG WENDING XUEYA

高血压患者 怎样稳定血压

王强虎 ■ 编著



金盾出版社

要書目

高血压患者怎样稳定血压

王强虎 编著

金盾出版社

内容提要

高血压患者血压的稳定是预防和减少并发症的关键,因此把血压稳定在许可的范围内十分重要。本书分八章,详细介绍了降血压和稳定血压的各种方法,包括针法与灸法、穴位贴敷法、按摩拔罐法、刮痧疗法、饮食调理、药物管理及其他技法。其内容丰富,方法科学实用,且疗效可靠,适于高血压患者和基层医务人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

高血压患者怎样稳定血压/王强虎编著. —北京:金盾出版社,2016.9

ISBN 978-7-5186-0813-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 054893 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11.25 字数:216千字

2016年9月第1版第1次印刷

印数:1~3000册 定价:35.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

高血压在十大死亡疾病中排名第二,被称为中老年人的第一杀手。高血压是最常见的心血管疾病之一,也是全球范围内的重大公共卫生问题。近 20 年来,我国的高血压发病率几乎增加了 1 倍,因高血压引发的各种心脑血管疾病的死亡率也已经排到所有疾病死亡率的第一位,高血压正日渐严重地危害着人们的健康和生命。高血压不仅是一种独立的疾病,同时还是引发其他心脑血管疾病的最危险因素,严重地损害着心、脑、肾、血管、眼底的结构和功能,引起相关疾病的发生。

高血压的发病率直接关系到心、脑血管疾病的发病率,而肥胖、烟酒、摄入食盐过多、缺乏运动、心理紧张等又是导致高血压发病的危险因素。医学研究证明,早期预防、稳定治疗、养成健康的生活方式,可使 75% 的高血压及其并发症得到预防和控制。因此,普及高血压知识、加强高血压的防治意义十分重大。

中医学是中华民族在长期的医疗、生活实践中,不断积累、反复总结而逐渐形成的具有独特理论风格的医学体系。

中医治疗疾病的方法种类繁多,内容丰富,且各具特色。但对于一般的读者而言,如果能在众多的中医方法中精选出一部分简、便、廉、验的中医技法用来防病治病实有必要,本书就是特别献给高血压患者和基层医生的一本高血压病防治的健康宝典,书中深入浅出地阐明了高血压的医学原理,简单实用的防病治病操作。可以说本书是高血压患者居家生活保健和基层医生的必备良书。

作者



目 录

第一章 认识高血压	(1)
一、人体血压的基本概念	(1)
二、血压值的正常与异常	(2)
三、血压值的昼夜起伏变化	(3)
四、血压随着年龄在变化	(5)
五、血压随着季节而变化	(6)
六、血压计的选择	(7)
七、适宜做动态血压监测的人群	(8)
八、超声心动图检查的意义	(11)
九、高血压的危害	(12)
十、什么是高血压急症	(15)
十一、高血压危象及处理	(16)
十二、高血压病的分期和分级	(19)
十三、高血压病的病因	(20)
十四、高血压病的早期表现	(26)
十五、高血压病常见的症状	(31)



高血压患者怎样稳定血压

十六、高血压病要坚持四个定期检查	(32)
十七、什么是青春期高血压	(34)
十八、什么是儿童高血压	(36)
十九、什么是妊娠高血压综合征	(38)
二十、什么是药源性高血压	(39)
二十一、什么是直立性高血压	(40)
二十二、高血压病患者自测血压的程序	(42)
二十三、量血压要防“白大衣现象”	(45)
二十四、高血压病治疗要防六种错误观念	(46)
二十五、老年人高血压的临床特点	(48)
二十六、长期高血压当心主动脉夹层	(49)
二十七、应对高血压病的三大原则	(51)
二十八、中医学对高血压病的认识	(52)
二十九、高血压病的中医病因病机	(56)
三十、中医学对高血压的辨证论治	(58)
三十一、高血压治疗常用穴位	(61)
第二章 针灸降压稳压	(72)
一、针灸降压稳压	(72)
二、艾灸降压稳压	(84)
三、电针疗法降压稳压	(89)
四、穴位埋线疗法降压稳压	(92)
五、皮内针疗法降压稳压	(95)
六、皮肤针疗法降压稳压	(97)
七、头针疗法降压稳压	(98)



八、眼针疗法降压稳压	(101)
九、鼻针疗法降压稳压	(105)
十、耳针疗法降压稳压	(106)
十一、刺血疗法降压稳压	(109)
(一)刺血疗法的基本原则和优点	(110)
(二)刺血疗法的主要作用	(111)
(三)刺血疗法的取穴	(113)
(四)刺血疗法的操作	(115)
(五)应急刺血降血压疗法常用处方	(117)
(六)刺血疗法的注意事项和意外情况处理	(118)
第三章 穴位贴敷降压稳压	(120)
一、耳穴贴敷疗法降压稳压	(120)
(一)耳穴贴敷降压原理	(120)
(二)耳廓表面的解剖名称和耳穴定位	(124)
(三)探查取耳穴	(126)
(四)影响耳穴疗法效果的因素	(127)
(五)耳穴贴压的正确方法和注意事项	(128)
(六)耳穴贴压降血压常用处方	(129)
二、足底贴敷疗法降压稳压	(132)
(一)足部贴敷为什么能够防治高血压	(132)
(二)高血压病足底贴敷常用处方	(134)
三、肚脐贴敷降压稳压	(137)
(一)高血压病肚脐贴敷降压常用处方	(138)
(二)高血压病肚脐贴敷降压民间处方	(139)



高血压患者怎样稳定血压

(三) 高血压病腹部贴敷降压法	(141)
四、穴位磁贴降压稳压	(141)
(一) 穴位磁贴的治疗作用	(141)
(二) 高血压病穴位磁贴常用处方	(143)
第四章 按摩拔罐降压稳压	(145)
一、按摩降压稳压	(145)
(一) 按摩的基本作用	(145)
(二) 按摩的手法要求	(147)
(三) 高血压病自我按摩降压处方	(149)
(四) 高血压病穴位按摩处方	(157)
(五) 按摩对体位的要求	(165)
二、拔罐疗法降压稳压	(166)
第五章 刮痧降压稳压	(173)
一、刮痧疗法和“痧”的含义	(173)
二、刮痧的刮具介绍	(176)
三、刮痧常用的介质	(179)
四、刮痧疗法的种类	(180)
五、高血压病刮痧处方	(182)
六、高血压病刮痧疗法注意事项	(184)
第六章 稳定血压的饮食调理	(186)
一、具有降血压作用的 26 种食物	(186)
二、高血压患者不宜食用的食物	(206)
三、饮食过饱和不吃早餐不利于血压稳定	(212)
四、低盐饮食能降压稳压	(213)



五、降压稳压的药粥	(214)
(一)药粥配制细则	(214)
(二)常用降压稳压的药粥方	(215)
六、降压稳压的药茶方	(221)
七、不要忽视醋疗对血压的作用	(225)
(一)降压稳压的醋疗方	(226)
(二)高血压病食醋疗法的宜与忌	(228)
八、降压稳压的美味汤	(229)
第七章 稳定血压的药物应用	(233)
一、高血压患者服降压药的依据	(233)
二、降压药为什么未被列入非处方药	(234)
三、常用降压药的分类和选用参考	(234)
四、国际公认的理想降压药标准	(237)
五、应用利尿药降压的七个原则	(238)
六、高血压病如何正确应用 α 受体阻滞药	(239)
七、高血压病如何正确应用 β 受体阻滞药	(240)
八、如何应用血管紧张素转化酶抑制药	(243)
九、高血压患者如何正确应用钙拮抗药	(247)
十、钙拮抗药能与补钙药同时服用	(248)
十一、正确对待降压药的不良反应	(249)
十二、短效降压药与长效降压药的优缺点	(254)
十三、不盲目追求“新药”	(255)
十四、正确应用降压药的 12 个要求	(258)
十五、凭感觉服降压药具有危险性	(263)



高血压患者怎样稳定血压

十六、高血压病联合用药的规律和原则	(265)
十七、合理选用复方降压药	(267)
十八、不同种类的高血压如何选用降压药	(269)
(一)轻度高血压如何用药	(269)
(二)单纯收缩期高血压如何用药	(271)
(三)高血压脉压增大如何用药	(272)
(四)顽固性高血压如何用药	(273)
(五)高血压病血压骤升时如何用药	(274)
(六)高血压急症如何用药	(275)
(七)老年高血压病如何用药	(277)
(八)痛风患者常伴高血压病如何用药	(279)
(九)高血压合并哮喘如何用药	(280)
(十)高血压合并高脂血症如何用药	(282)
(十一)高血压合并冠心病如何选用降压药	(283)
(十二)妊娠高血压患者如何用药	(285)
(十三)高血压肾功能不全如何用药	(286)
(十四)高血压伴糖尿病如何用药	(288)
(十五)绝经后高血压如何治疗	(289)
十九、巧用中药调治高血压	(290)
(一)降压稳压的中成药	(290)
(二)高血压患者用人参滥补有危险	(293)
(三)巧用中草药黄芪能降血压	(294)
(四)夏枯草利尿降血压的使用方法	(295)
(五)天麻应用恰当可降血压	(296)



(六)杜仲是高血压患者的良药	(296)
(七)葛根能治高血压病的颈项强痛	(297)
(八)灵芝有益于降压稳压	(298)
(九)罗布麻对高血压标本兼治	(300)
(十)石决明煎汤可降血压	(302)
(十一)银杏叶有益于降血压	(303)
二十、高血压患者感冒时的合理用药	(304)
第八章 中医降压稳压的其他技法	(306)
一、常用降压稳压导引功	(306)
(一)松静降压功	(306)
(二)放松降压功	(309)
(三)入静降压功	(309)
(四)意念降压功	(310)
(五)三线放松降压功	(310)
(六)站桩降压功	(311)
(七)禅密降压功	(312)
(八)松弛默想降压功	(315)
(九)内观静养降压功	(316)
(十)强壮降压功	(317)
二、降压稳压药枕疗法	(319)
三、降压稳压足部药浴疗法	(324)
四、降压稳压熏洗疗法	(329)
五、降压稳压音乐疗法	(331)
六、降压稳压运动疗法	(332)



高血压患者怎样稳定血压

(一)运动降压的三个主要因素	(332)
(二)有利于降低血压的运动项目	(334)
(三)高血压病患者运动禁忌	(348)



第一章 认识高血压

一、人体血压的基本概念

海浪拍打海岸，河水冲击河床。血管中流动的血液也对血管壁产生压力，这就是血压。严格地讲，血压是指血管内的血液对于单位面积血管壁的侧压力，即压强。血管分为动脉、静脉和毛细血管，而血液无论在什么位置的血管中都有压强，血压也就有动脉血压、静脉血压和毛细血管血压之分。一般所说的血压是指动脉血压，因为在大动脉中血压降落很小，故通常将在上臂测得的肱动脉压代表主动脉压。我国的血压计量单位一直沿用毫米汞柱(mmHg)，人们早已习以为常。近年来，我国实施了法定单位，按照规定，血压的计量单位改为千帕(kPa) (1毫米汞柱=0.133千帕，也就是7.5毫米汞柱=1千帕)。另外，再介绍一种简易换算口诀法：血压毫米汞柱，加倍再加倍，除以3再除以10，即得千帕值。例如：收缩压120毫米汞柱加倍为240，再加倍为480，除以3得160，再除以10，即16千帕。反之，血压千帕乘以10再乘以3，减半再减半，可得毫米汞柱值。

二、血压值的正常与异常

由于心脏射血是间断性的,因此在心动周期中心室内压和动脉血压随着心室的收缩和舒张发生较大幅度的变化,呈周期性波动。动脉内这种压力周期性波动引起的动脉血管搏动,称为脉搏。动脉血压一般由收缩压、舒张压、脉压和平均动脉压等组成。心室收缩时,血液射入动脉,主动脉压急剧升高,动脉扩张,在收缩期的中期达到最高值,这时的动脉血压值称为收缩压(高压)。心室舒张时,主动脉压下降,动脉弹性回缩,继续推动血液前进,在心舒末期动脉血压的最低值称为舒张压(低压)。收缩压和舒张压的差值称为脉搏压,简称脉压。一个心动周期中每一个瞬间动脉血压的平均值,称为平均动脉压。简略计算,平均动脉压大约等于舒张压加 $1/3$ 脉压。

医生测量完血压后,会告诉您高压(收缩压)是多少,低压(舒张压)是多少。我们马上会问血压正常吗?医生会进一步指出你血压是“正常”“正常高值”或者高血压和低血压四种情况中的一种。那么,你的血压是哪种情况呢?

1. “绿色血压”——正常血压 收缩压 $90 \sim 120$ 毫米汞柱,舒张压 $60 \sim 80$ 毫米汞柱。单就血压对人体的影响,这个水平是人最理想的血压水平,是“绿色血压”。

2. “灰色血压”——正常高值 收缩压 $130 \sim 139$ 毫米汞柱或者舒张压 $81 \sim 89$ 毫米汞柱,这个水平处于高于正常血



压和高血压的“灰色地带”，已经接近高血压水平，以后发生高血压的可能性明显增大，因此是“灰色血压”。

3. “红色血压”——异常血压 收缩压大于或等于 140 毫米汞柱，舒张压大于或等于 90 毫米汞柱就是高血压。另外，收缩压低于 90 毫米汞柱，或舒张压低于 60 毫米汞柱，就是低血压。无论高血压还是低血压，都是对身体有害的“红色血压”。

临床研究资料显示，许多老年高血压患者难以将收缩压降至 140 毫米汞柱以下。有些老年患者觉得仅仅高压（收缩压）高，低压（舒张压）正常，病情并不严重。其实，这种情况往往预示着更大的危险。收缩压对于老年人是一个很好的判断心血管病发病率和死亡率的预测指标。单纯收缩压高与老年人大血管弹性差有关，长期的收缩压升高可使动脉内膜损伤，并促进动脉硬化的形成。因此，这类患者更易发生冠心病和脑卒中。对老年单纯收缩期高血压患者，初始降压治疗应从小剂量开始，逐步加量以尽可能减少不良反应，如直立性低血压。一些研究提示，常规抗高血压药物中的利尿药和钙拮抗药可能对老年患者更有效。

三、血压值的昼夜起伏变化

血压容易受许多因素的影响而变化，如体力活动的水平、情绪紧张的程度、周围环境的变化，以及不同的生理、病理状况等。但对血压值影响较为明显的其中之一是每一天



的变化。

正常人如果处于一般正常生活节奏中,血压清晨开始呈上升趋势,早晨起床活动后迅速上升,如此时血压过高,称为“黎明现象”。在上午 8:00~10:00 时达到高峰(第一峰),然后血压轻度下降,12:00~14:00 时呈现“午间谷”,在下午 16:00~18:00 时可再次轻度升高(第二峰);从 18:00 起开始缓慢下降,夜间睡眠时血压下降可达 20% 左右,称为“夜间谷”,夜间 0:00~3:00 处于最低谷。血压峰谷压差高达 5.33~6.67 千帕(40~50 毫米汞柱)。24 小时血压波动趋势呈“双峰单谷”的“勺型”。但有部分表现为“双峰双谷”(12:00~14:00 时呈现午间谷)者,估计与睡眠习惯有关。

这种昼夜 24 小时的血压波动,主要与人体血浆去甲肾上腺素水平的变化及压力感受器的敏感性有关。血浆中去甲肾上腺素水平的波动与血压波动是平行的,压力感受器敏感性高,神经抑制有效时其血压波动就小,反之血压波动就大。通常认为“中午血旺,血压最高”的说法是错误的。白天血压高于夜晚,夜间血压下降值大于白天血压的 10%,呈勺形曲线,这对适应机体的活动、保护心脑血管起着重要作用。老年人由于压力反射敏感性较低,血压波动就较大。睡醒时血压可上升 6.67 千帕(50 毫米汞柱)左右,起床走动后血压进一步升高,此时最易诱发冠心病猝死。