

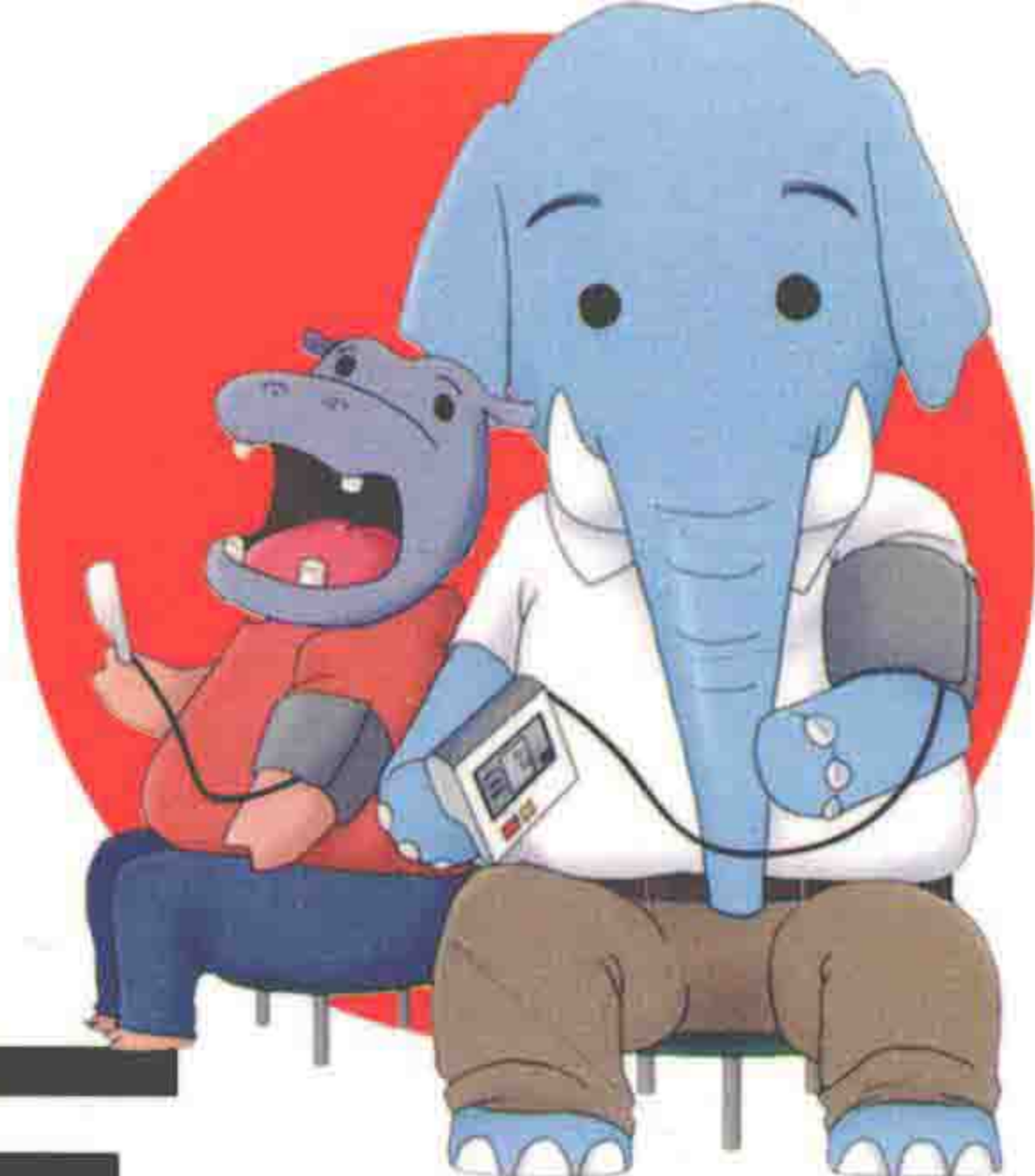
控制

血

压

任何人都做得到！

运用正确的预防方法与知识防范危险于未然



〔日〕渡边尚彦◎著

黄怡筠◎译

东京女子医科大学东医疗中心内科医师
早稻田大学客座教授

的有效技巧

每个人都必须正视血压问题！
该怎么做才能轻松降血压？
本书针对这项主题，
以简明易懂的方式解说，
用简单明了且综合性的观点，
全方位解决血压的困扰！

3 预防高血压有
大关键点

控制 血压 的有效技巧



东京女子医科大学东医疗中心内科医师
早稻田大学客座教授

〔日〕**渡边尚彦**◎著

黄怡筠◎译

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

控制血压的有效技巧 / (日) 渡边尚彦著 ; 黄怡筠译. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5352-9194-3

I. ①控… II. ①渡… ②黄… III. ①高血压—防治
IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第259746号

著作权合同登记号 图字: 17-2016-355

DARE DEMO SUGU DEKIRU! KETSUATSU WO GUNGUN SAGERU 200% NO
KIHON WAZA by Yoshihiko Watanabe

Copyright©YOSHIHIKO WATANABE 2010

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
Nitto Shoin Honsha Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Eric Yang Agency Beijing Representative Office, Beijing.

中文翻译提供: 台湾台视文化事业股份有限公司

责任编辑: 许 可

封面设计: 烟 雨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

邮 编: 101111

880 × 1230 1/32

6.5 印张

200 千字

2017年6月第1版

2017年6月第1次印刷

定 价: 32.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

- 什么是血压? 血管每分每秒都负荷着血液的压力…… 10
- 什么是高血压? …… 12
- 血压会不停变动…… 14
- 决定血压的 5 项因素…… 16
- 让血压上升下降的原因 “心搏出量”与“末梢血管阻力”…… 18
- 有些物质会造成血压变化…… 20
- 动脉硬化 恶性循环的机制…… 24
- 高血压恶化成动脉硬化后的发展如何? …… 26
- 高血压是沉默的杀手…… 30
- 高血压大部分的成因都是谜…… 34
- 高血压与遗传、生活环境休戚相关…… 36
- 隐藏性高血压也须注意…… 40
- 养成量血压的习惯…… 44
- 容易罹患高血压的人① 容易累积压力的人…… 48
- 容易罹患高血压的人② 过胖、有“代谢综合征”的人…… 50
- 容易罹患高血压的人③ 更年期的女性、孕妇…… 52
- 容易罹患高血压的人④ 其他类型、糖尿病患者、老年人…… 54
- 预防高血压的三大关键…… 56
- 专栏 1 ●降低血压的 10 种习惯…… 58

第2章 预防高血压① 饮食 59

- 减少饮食中摄取的盐分① 盐分摄取量的目标值…… 60
- 减少饮食中摄取的盐分② 了解自己日常的盐分摄取量…… 62
- 减少饮食中摄取的盐分③ 了解食物本身所含的盐分…… 64
- 注意饮食中的热量…… 66
- 用餐的量、时间、次数都须注意…… 68
- 三餐以外的嗜好 酒&甜食…… 70
- 外食、外带餐点时的注意事项…… 74
- 烹调、饮食中的减盐重点…… 78
- 持续减少盐分摄取的诀窍① “一鼓作气法”…… 82
- 持续减少盐分摄取的诀窍② 只将一道菜做调味，其余保持原味… 84
- 应注意的营养成分① 钾…… 86
- 应注意的营养成分② 钙&镁…… 88
- 应注意的营养成分③ 其他…… 90
- 值得关注的食材① 醋（醋酸、柠檬酸、氨基酸）…… 92
- 值得关注的食材② 牛奶（酪蛋白、钙）…… 93
- 值得关注的食材③ 乳制品（乳酸菌、多糖）…… 94
- 值得关注的食材④ 茶（儿茶素、GABA）…… 95
- 值得关注的食材⑤ 芝麻（芝麻木酚素）…… 96
- 值得关注的食材⑥ 坚果类（油酸、钾）…… 97
- 值得关注的食材⑦ 根茎类（钾）…… 98
- 值得关注的食材⑧ 豆类（钾、食物纤维）…… 99
- 值得关注的食材⑨ 菇类（食物纤维、B族维生素）…… 100

- 值得关注的食材⑩ 番茄 (β -胡萝卜素、茄红素) 101
- 值得关注的食材⑪ 洋葱 (硫化合物、槲皮黄酮) 102
- 值得关注的食材⑫ 大蒜 (蒜素) 103
- 值得关注的食材⑬ 南瓜 (钾、维生素 E) 104
- 值得关注的食材⑭ 酪梨 (油酸、钾) 105
- 值得关注的食材⑮ 香蕉 (钾、镁) 106
- 值得关注的食材⑯ 苹果 (果胶、钾) 107
- 值得关注的食材⑰ 纳豆 (钾、纳豆激酶) 108
- 值得关注的食材⑱ 海藻类 (藻酸、钾) 109
- 值得关注的食材⑲ 鱿鱼、章鱼、虾子 (牛磺酸) 110
- 值得关注的食材⑳ 鱼 (EPA、DHA) 111

防止高血压食谱 112

- ◎黑糖黄豆粉牛奶 112
- ◎黑芝麻豆浆可可 113
- ◎抹茶牛奶 114
- ◎猕猴桃香蕉酸奶奶昔 115
- ◎香蕉黑糖沙瓦 116
- ◎苹果汁 117
- ◎芒果酸奶饮料 118
- ◎番茄黑醋汁 119
- ◎苦瓜酸奶奶昔 120
- ◎酪梨冰沙 121
- ◎山药薄片与芝麻、紫苏、洋葱片 122
- ◎杏鲍菇生鱼片洋葱片 123
- ◎萝卜柑橘沙拉 124
- ◎醋腌清爽番茄小黄瓜 125

- ◎莴苣辣炒香蒜····· 126
- ◎南瓜苹果沙拉····· 127
- ◎马铃薯炖番茄····· 128
- ◎芝麻莲藕····· 129
- ◎综合辛香料调味冷豆腐····· 130
- ◎豆类罐头拌奶酪沙拉····· 131
- ◎菠菜豆腐煎蛋····· 132
- ◎白肉鱼蒸海藻····· 133
- ◎芜菁佐虾子炒香菜····· 134
- ◎乌贼卷····· 135
- ◎黏浆鲭鱼····· 136
- ◎蒸鸡肉搭爽口紫苏酱····· 137
- ◎豆子咖喱····· 138
- ◎南瓜咖喱····· 139
- ◎马铃薯辣炒豌豆····· 140
- ◎番茄汤····· 141
- ◎让信手拈来的食材轻松变成美食····· 142
- 专栏 2 ● 对食盐的敏感性····· 144

第3章 预防高血压② 运动 145

- 运动的效用····· 146
- 适合高血压病患的运动 有氧运动与无氧运动····· 148
- 有氧运动该做到哪个程度? ····· 152
- 运动时不要太勉强····· 154

- 步行① 步行的基础知识…… 156
- 步行② 步行时的注意事项…… 158
- 其他有氧运动…… 160
- 专栏 3 ● 如何挑选步行鞋…… 162

第4章 预防高血压③ 其他生活习惯 163

- 戒烟…… 164
- 经常补充水分…… 166
- 午睡…… 168
- 深呼吸降血压…… 170
- 森林浴与日光浴…… 172
- 注意排便的顺畅…… 174
- 冬天照顾血压的重点在颈部…… 176
- 活用芳香疗法…… 178
- 利用色彩的刺激稳定血压…… 180
- 挑战自律训练法…… 182
- 学习腹式呼吸…… 186
- 觉得自己太胖，就改为侧睡…… 188
- 充足的睡眠…… 190
- 巧妙地正确运用特定保健食品…… 192
- 如何泡澡…… 194
- 摇手晃脚…… 198
- 利用做家务一石“三”鸟…… 200
- 音乐的效用…… 202
- 穴道按摩降血压…… 204

控制 血压 的有效技巧



东京女子医科大学东医疗中心内科医师
早稻田大学客座教授

〔日〕**渡边尚彦**◎著

黄怡筠◎译

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

我“自称”是量血压的世界纪录保持人。我在身上装了一台自动血压计，每天24小时，一年365天不停地测量血压，这样的测量至今已经迈入第23年了。

从我亲身的经历，以及过去的见闻，我确定血压是不断变动的数值。日常生活中的行为或是情绪的起伏，甚至是芝麻般的小事，都会影响到血压的变动。累积了这些经验后，我们已知在日常生活中遇到什么样的状况会让血压上升，而如何做才能让血压下降。

换句话说，只要在每天的生活中多注意饮食和生活习惯，就能真正控制血压。我有一位收缩压曾经超过200mmHg的患者，在过去一年半里，他配合我的规划，减少摄取盐分，结果现在血压已经降到可以停用降血压剂的程度。由此可见，降血压的法子不光只有服用降血压剂或是药物，而服用降血压剂也未必是一辈子的事。

本书将介绍我所知关于血压的经验和血压知识，同时，还有一些临床上我和病患共同努力之后，降低了血压的实际方法。

书中的内容包括具体的血压基础知识，以及一些有助于控制血压、保养血管与血流的食物和饮食方式，还有日常生活的态度等秘诀。不过有一点，我介绍的确实都是有效的方法，但未必对任何人都能产生百分之百的效用，因此也要避免过度相信或盲从。希望读者可以从中找到一种适合自己的方法，持之以恒，在实践上不过

度勉强。

除此之外，若要通过减少盐分摄取的方式降血压，也请读者注意一件事。千万记住，不能因为某种食物对血压控制有利，就单吃那种食物，这样反而会因为偏食而对健康造成伤害，到头来对血压只会产生负面影响。规律且均衡的饮食，是保持健康最根本的原则之一。

如果开始感受到这些方法确实带来降血压的效果，就在此时擅自停药或停止接受治疗，那更是非常错误的行为。本书建议的方法只不过是一种辅助治疗的手段，必须听取主治医师的建议后再实践，请读者切莫忘记。

希望读者能从本书针对“血压”介绍的内容，重新检视自己的身体健康。

渡边尚彦

- 什么是血压? 血管每分每秒都负荷着血液的压力…… 10
- 什么是高血压? …… 12
- 血压会不停变动…… 14
- 决定血压的5项因素…… 16
- 让血压上升下降的原因 “心搏出量”与“末梢血管阻力”…… 18
- 有些物质会造成血压变化…… 20
- 动脉硬化 恶性循环的机制…… 24
- 高血压恶化成动脉硬化后的发展如何? …… 26
- 高血压是沉默的杀手…… 30
- 高血压大部分的成因都是谜…… 34
- 高血压与遗传、生活环境休戚相关…… 36
- 隐藏性高血压也须注意…… 40
- 养成量血压的习惯…… 44
- 容易罹患高血压的人① 容易累积压力的人…… 48
- 容易罹患高血压的人② 过胖、有“代谢综合征”的人…… 50
- 容易罹患高血压的人③ 更年期的女性、孕妇…… 52
- 容易罹患高血压的人④ 其他类型、糖尿病患者、老年人…… 54
- 预防高血压的三大关键…… 56
- 专栏1 ●降低血压的10种习惯…… 58

第2章 预防高血压① 饮食 59

- 减少饮食中摄取的盐分① 盐分摄取量的目标值…… 60
- 减少饮食中摄取的盐分② 了解自己日常的盐分摄取量…… 62
- 减少饮食中摄取的盐分③ 了解食物本身所含的盐分…… 64
- 注意饮食中的热量…… 66
- 用餐的量、时间、次数都须注意…… 68
- 三餐以外的嗜好 酒&甜食…… 70
- 外食、外带餐点时的注意事项…… 74
- 烹调、饮食中的减盐重点…… 78
- 持续减少盐分摄取的诀窍① “一鼓作气法”…… 82
- 持续减少盐分摄取的诀窍② 只将一道菜做调味，其余保持原味… 84
- 应注意的营养成分① 钾…… 86
- 应注意的营养成分② 钙&镁…… 88
- 应注意的营养成分③ 其他…… 90
- 值得关注的食材① 醋（醋酸、柠檬酸、氨基酸）…… 92
- 值得关注的食材② 牛奶（酪蛋白、钙）…… 93
- 值得关注的食材③ 乳制品（乳酸菌、多糖）…… 94
- 值得关注的食材④ 茶（儿茶素、GABA）…… 95
- 值得关注的食材⑤ 芝麻（芝麻木酚素）…… 96
- 值得关注的食材⑥ 坚果类（油酸、钾）…… 97
- 值得关注的食材⑦ 根茎类（钾）…… 98
- 值得关注的食材⑧ 豆类（钾、食物纤维）…… 99
- 值得关注的食材⑨ 菇类（食物纤维、B族维生素）…… 100

- 值得关注的食材⑩ 番茄 (β -胡萝卜素、茄红素) 101
- 值得关注的食材⑪ 洋葱 (硫化合物、槲皮黄酮) 102
- 值得关注的食材⑫ 大蒜 (蒜素) 103
- 值得关注的食材⑬ 南瓜 (钾、维生素 E) 104
- 值得关注的食材⑭ 酪梨 (油酸、钾) 105
- 值得关注的食材⑮ 香蕉 (钾、镁) 106
- 值得关注的食材⑯ 苹果 (果胶、钾) 107
- 值得关注的食材⑰ 纳豆 (钾、纳豆激酶) 108
- 值得关注的食材⑱ 海藻类 (藻酸、钾) 109
- 值得关注的食材⑲ 鱿鱼、章鱼、虾子 (牛磺酸) 110
- 值得关注的食材⑳ 鱼 (EPA、DHA) 111

防止高血压食谱 112

- ◎黑糖黄豆粉牛奶 112
- ◎黑芝麻豆浆可可 113
- ◎抹茶牛奶 114
- ◎猕猴桃香蕉酸奶奶昔 115
- ◎香蕉黑糖沙瓦 116
- ◎苹果汁 117
- ◎芒果酸奶饮料 118
- ◎番茄黑醋汁 119
- ◎苦瓜酸奶奶昔 120
- ◎酪梨冰沙 121
- ◎山药薄片与芝麻、紫苏、洋葱片 122
- ◎杏鲍菇生鱼片洋葱片 123
- ◎萝卜柑橘沙拉 124
- ◎醋腌清爽番茄小黄瓜 125

- ◎莴苣辣炒香蒜····· 126
- ◎南瓜苹果沙拉····· 127
- ◎马铃薯炖番茄····· 128
- ◎芝麻莲藕····· 129
- ◎综合辛香料调味冷豆腐····· 130
- ◎豆类罐头拌奶酪沙拉····· 131
- ◎菠菜豆腐煎蛋····· 132
- ◎白肉鱼蒸海藻····· 133
- ◎芜菁佐虾子炒香菜····· 134
- ◎乌贼卷····· 135
- ◎黏浆鲭鱼····· 136
- ◎蒸鸡肉搭爽口紫苏酱····· 137
- ◎豆子咖喱····· 138
- ◎南瓜咖喱····· 139
- ◎马铃薯辣炒豌豆····· 140
- ◎番茄汤····· 141
- ◎让信手拈来的食材轻松变成美食····· 142
- 专栏 2 ● 对食盐的敏感性····· 144

第3章 预防高血压② 运动 145

- 运动的效用····· 146
- 适合高血压病患的运动 有氧运动与无氧运动····· 148
- 有氧运动该做到哪个程度? ····· 152
- 运动时不要太勉强····· 154

- 步行① 步行的基础知识…… 156
- 步行② 步行时的注意事项…… 158
- 其他有氧运动…… 160
- 专栏 3 ● 如何挑选步行鞋…… 162

第4章 预防高血压③ 其他生活习惯 163

- 戒烟…… 164
- 经常补充水分…… 166
- 午睡…… 168
- 深呼吸降血压…… 170
- 森林浴与日光浴…… 172
- 注意排便的顺畅…… 174
- 冬天照顾血压的重点在颈部…… 176
- 活用芳香疗法…… 178
- 利用色彩的刺激稳定血压…… 180
- 挑战自律训练法…… 182
- 学习腹式呼吸…… 186
- 觉得自己太胖，就改为侧睡…… 188
- 充足的睡眠…… 190
- 巧妙地正确运用特定保健食品…… 192
- 如何泡澡…… 194
- 摇手晃脚…… 198
- 利用做家务一石“三”鸟…… 200
- 音乐的效用…… 202
- 穴道按摩降血压…… 204

第 1 章

高血压的基础知识