家庭健康书系

高血压怎么治？怎么防？怎么居家调养？

高血压居家调养保健百科

主编：田建华（主任医师，中国心血管疾病专业委员会委员）
张　伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）



赠精美挂图
JINGMEI GUATU

高血压防治调养家庭必备

慢性病，三分靠治七分靠养！

降血压，听听专家怎么说……

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前　言









高血压被称为危害人类健康的“无声杀手”，最初，它不会轻易让你察觉到身体的明显不适，接着让你被逐渐涌来的头晕耳鸣、头痛发胀、失眠乏力、心悸气促、四肢麻木等所困扰；如果你继续听之任之，不予理会，它往往会更加疯狂地吞噬你的健康，在你的体内编织出一张“病魔温床”，如脑卒中、冠心病、心脏损害、肾脏损害、眼底损害、性功能障碍、尿毒症等，一大堆致命性疾病将与之裹挟而至。

我国是高血压大国，估计全国现患病人数已达2亿，比1991年增加1亿多，高血压发病率呈明显的上升趋势。高血压危害远不止高血压本身，它还是脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病的重要危险因素，脑卒中的50%～60%，心肌梗死的40%～50%的发生与血压升高有关。高血压每年在全球造成的死亡超过700万例，已成为人类居主导地位的死亡风险因素。作为发病率最高的心血管疾病之一，高血压已经构成了我国社会的沉重负担。而控制高血压是降低心脑血管疾病









的主要环节，也是降低心脑血管疾病的发病率、致残率和死亡率最有效的措施。临床研究表明，降低收缩压10毫米汞柱、舒张压5毫米汞柱，脑卒中发生危险会下降40%～50%，冠心病发生危险下降15%～20%，心力衰竭发生危险减少50%。

为了帮助广大高血压患者早日摆脱病魔的困扰，能够充满活力地投身于工作、学习和生活中，我们组织有关专家精心编写了这本《高血压居家调养保健百科》。本书以实用性为目的，本着科学严谨的态度，采用通俗易懂的语言，从高血压的症状、病因、危害、分型、求医问药、误区、检查、预防、治疗等多方面指导高血压患者从一点一滴做起，掌握高血压防治的“宜”与“忌”。文中还具体介绍了食养食疗、运动降压、刮痧拔罐、针灸按摩、日常保健、科学用药等疗法。不仅内容丰富，涉及面广，实用性也很强。

最后，希望本书能指引你走出高血压的防治误区，用科学知识作指导，为你及家人筑起一道健康防护墙。

编　者

主编：田建华　张　伟

编委：张仲源　王达亮　土荣华　凌　云　宋璐璐
　　贾民勇　周建党　牛林敬　易　磊　李　婷

图书在版编目（CIP）数据

高血压居家调养保健百科 /田建华，张伟主编. --
石家庄 ：河北科学技术出版社，2012.12
ISBN 978-7-5375-5656-9

Ⅰ.①高… Ⅱ.①田… ②张… Ⅲ.①高血压—防治
Ⅳ.①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 312030 号

高血压居家调养保健百科

田建华　张　伟　主编

出版发行：河北出版传媒集团
　　河北科学技术出版社
地　　址：石家庄市友谊北大街 330 号（邮编：050061）
印　　刷：北京振兴源印务有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：710×1000　1 /16
印　　张：20
字　　数：250 千字
版　　次：2013 年 3 月第 1 版
　　2013 年 3 月第 1 次印刷
定　　价：29.80 元

目 录



第一章　高血压，名副其实的“无声杀手”



第一节　观症状：你的身体“会说话” / 002

症状一：头痛发胀 / 002

症状二：头晕耳鸣 / 003

症状三：乏力失眠 / 004

症状四：心悸气促 / 005

症状五：四肢麻木 / 005

症状六：脏器不适 / 006



第二节　查病因：“真凶”一个不能放过 / 008

肥胖，高血压的温床 / 008

口重，高血压难免找上门 / 009

吸烟，引发高血压的“独立”危险因素 / 011

嗜酒，高血压“恋”你没商量 / 012

熬夜，血压升高的“助推器” / 014



需要全本请访问 www.ertongbook.com

遗传，不可忽视的高血压发病因素 / 015
压力，不可轻视的高血压发病因素 / 017
药物，也会助推血压飙升 / 018



第三节　识危害：别让健康“后患无穷” / 020

高血压，危害猛于虎 / 020
并发症，高血压病的主要威胁 / 021
脑卒中，高血压是首要危险因素 / 023
冠心病，高血压是独立危险因子 / 024
心脏损害，高血压是“内鬼”之一 / 025
肾脏损害，高血压会偷袭你的肾 / 026
眼底损害，高血压让你的世界不再精彩 / 027
性功能障碍，有可能是高血压惹的祸 / 028



第四节　须牢记：寻医“问诊”高血压 / 030

什么是血压 / 030
高血压的判断标准是什么 / 031
高血压的分类有哪些 / 032
高血压是如何分期的 / 034
如何计算不同年龄血压“理想值” / 034
高血压和高血压病是一回事吗 / 036
清晨是高血压患者的危险时段 / 037
什么是高血压危象 / 038
更年期是高血压“重灾区” / 039





就医前应做好哪些准备 / 040

第五节　重防治：切实远离和控制高血压 / 042

做好高血压的Ⅰ级预防 / 042

把握高血压的Ⅱ级预防 / 044

重视高血压的Ⅲ级预防 / 045

高血压常见检查不可少 / 045

小心“无症状”高血压偷袭你 / 048

谨防急进性高血压 / 049

这些症状应及时入院治疗 / 051

第六节　避误区：千万不可置之不理 / 052

误区一：高血压是胖人的“专利” / 052

误区二：患了高血压就不能长寿了 / 053

误区三：血压降得越快越低就越好 / 056

误区四：便秘对血压没有什么影响 / 057

误区五：不定期复查，只顾服药不顾效果 / 058

第二章　食养食疗，健康又受用的降压妙法

第一节　专家指导：饮食降压有其道 / 060

五味忌过，降压路上须秉持 / 060

及时补水，改善血液循环的有效途径 / 062

适量吃醋，降低高血压的风险 / 063











适量饮奶，有助血压稳定 / 064
连续饱食，会增加心脏负担 / 066
迷恋“速食”，高血压患者有风险 / 067
高脂饮食，降压路上的陷阱 / 068
高胆固醇饮食，降压路上的绊脚石 / 069



第二节 科学进补，营养素是最好的“防御剂” / 070
钾：增加尿中钠的排出，降低血压 / 070
镁：防止心动过速的“心血管卫士” / 071
钙：含钙饮食是高血压的“克星” / 072
维生素C、维生素E：供应一氧化氮舒张血管 / 073
蛋白质：多肽抑制血管紧张降血压 / 074



第三节 瓜果大餐，降压任你选 / 076
苹果，减肥降压对抗动脉硬化 / 076
香蕉，富含钾、镁的降压佳果 / 077
西瓜，利尿降压疗效好 / 079
山楂，消食、降压又利尿 / 080
金橘，有效防止血管破裂 / 081
猕猴桃，解渴利尿降血压 / 082



第四节 美味蔬菜，降压效果好 / 083
芹菜，降压降脂还降血糖 / 083
冬瓜，高血压患者的天然利尿剂 / 084
番茄，高血压、冠心病患者的食疗佳品 / 085

香菇，降压降脂的高手 / 086
海带，有效降压的“海上之蔬” / 087
洋葱，有效舒张血管的“菜中皇后” / 088
大蒜，三高患者的“圣品” / 089
黑木耳，有效防治高血压及冠心病 / 090

第五节　五谷杂粮，降压保健康 / 092

黄豆，补钾降脂的“豆中之王” / 092
绿豆，有效降压的“剂世之良谷” / 093
玉米，能有效预防动脉硬化 / 094
花生，有效降压防治冠心病的“长生果” / 095

第六节　适量吃荤，有助血压平稳 / 097

乌鸡，有效防治高血压及糖尿病 / 097
鹌鹑，心血管病患者的“动物人参” / 098
带鱼，有效保护心血管系统 / 099
鲫鱼，含钾、镁丰富的降压食品 / 100

第七节　食疗方案，为你“量身定做” / 101

中青年高血压患者的饮食方案 / 101
老年高血压患者的饮食方案 / 102
妊娠高血压患者的饮食方案 / 103
高血压并发肥胖症患者的饮食方案 / 105
高血压并发高脂血症患者的饮食方案 / 106
高血压并发糖尿病患者的饮食方案 / 107






高血压并发冠心病患者的饮食方案 / 108
高血压并发肾病患者的饮食方案 / 110

第八节 经典食谱，选择适合你的 / 112

一般高血压患者的经典食谱 / 112
老年高血压患者的经典食谱 / 115
高血压合并糖尿病患者的经典食谱 / 118
高血压合并高脂血症患者的经典食谱 / 120
高血压合并冠心病患者的经典食谱 / 121
高血压合并肾病患者的经典食谱 / 124





第三章 运动降压，举手投足间的养生智慧

第一节 健康必修：运动应“循规蹈矩” / 128

科学运动，一剂降压良药 / 128
有氧运动，高血压患者的首选 / 129
“运”前体检，高血压患者不可忽视 / 131
运动强度，要依据病情切实把握 / 131
凌晨锻炼，要防止意外发生 / 132



第二节 运动项目：总有一项适合你 / 135

最好的运动是散步 / 135
最经济、简单的疗法从慢跑开始 / 136
打打太极拳，阴阳互补血压稳 / 137
气功，调息养神中降血压 / 139
在游泳中寻找健康 / 142



第四章　刮痧拔罐，献给高血压的无价之宝

第一节　刮痧疗法，用小成本赚取大健康 / 144

刮痧疗法，最便捷的“降压法” / 144

刮痧降压，选择工具是关键 / 146

图解刮痧降压方法 / 148

把握好刮痧的时间与疗程 / 152

刮痧降压时的注意事项 / 152

第二节　拔罐疗法，有效降压的“活神仙” / 154

拔罐疗法，外治也能降血压 / 154

拔罐疗法常用4种罐具 / 155

拔罐降压的常用体位 / 156

常用的拔罐方法有哪些 / 157

拔罐的运行方法有哪些/ 158

临床常用的拔罐方法有哪些/ 160

留罐法降压图解 / 167

刺络拔罐法降压图解/ 168

针罐法降压图解/ 169

走罐法降压图解/ 170

拔罐降压注意十一大事项 / 171









需要全本请访问 www.ertongbook.com









第五章 针灸按摩，神奇但不神秘的降压大法

第一节 针灸疗法，小小银针单挑降压大任 / 174

针灸疗法，使血压趋于稳定 / 174

针灸降压常用穴位一览表 / 175

针灸降压的主穴、次穴与方法 / 177

针灸降压有四大注意事项 / 177

第二节 按摩疗法，不花钱不吃药的降压妙法 / 179

手到病除，按摩降压神奇但不神秘 / 179

按摩降压法的四大优势 / 181

常用按摩降压的取穴定位方法 / 183

按摩百会、攒竹等头部穴位降血压 / 186

按摩心、肝等耳部区域降血压 / 189

按摩桥弓、大椎等颈肩部穴位降血压 / 191

按摩膻中、关元等胸腹部穴位降血压 / 192

按摩命门、气海俞等腰部穴位降血压 / 194

按摩曲池、合谷等上肢部穴位降血压 / 196

按摩太冲、太溪等下肢部穴位降血压 / 199

按摩额窦、肾区等足部反射区降血压 / 201

按摩肾、血压区等手部反射区降血压 / 204

按摩降压时的十大注意事项 / 206

第六章　日常保健，安享血压平稳的快乐

第一节　适时监测，防止血压“蹦极” / 208

按时测压很关键 / 208

掌握动脉血压的测量方法 / 209

了解常见血压计的种类 / 210

血压测量误差必有因 / 212

第二节　泡脚疗法，安全有效的降压“瑰宝” / 214

泡脚也能将血压降下来 / 214

泡脚疗法有四大优势 / 215

注重泡脚水、器具及泡脚时间的选择 / 217

泡脚降压时有八大注意事项 / 218

常用降压的泡脚验方 / 220

第三节　药枕疗法，枕头里的降压密码 / 224

药枕疗法，降压的“启明星” / 224

常用的降压药枕疗法 / 225

药枕降压的注意事项 / 228

第四节　情志降压，不花钱的灵丹妙药 / 229

良好的情绪，是血压稳定之道 / 229

疏泄疗法，赶走苦恼赶走高血压 / 231









在翩翩起舞的情趣中缓解病痛 / 233

第五节 四季降压，小细节大疗效 / 236

高血压患者春季保健方法 / 236

高血压患者夏季保健方法 / 238

高血压患者秋季保健方法 / 240

高血压患者冬季保健方法 / 241

第七章 科学用药，中西合璧疗效好

第一节 提前告知：降压用药按“原则”办事 / 244

用药须有专科医生的指导 / 244

降压用药的适应证 / 245

选用降压药物宜把握七大原则 / 246

治疗原发性高血压需要持续服药 / 248

正确把握降压药的服用时间 / 249

降压药物联合治疗的主要方式 / 251

降压药物联合治疗的合理配伍 / 252

长期服用利尿剂宜检查血钾和尿酸 / 253

关注常用降压药物的不良反应 / 254

有些降压药会引起阳痿 / 256

如何正确对待降压药引起的阳痿 / 257

持续服降压药会引起低血压吗 / 258

降压药疗效不佳原因多 / 259









认识中医降压的独特治疗优势 / 260
了解中医治疗高血压的基本原则 / 262
中医分型论治高血压病 / 263
高血压患者不可盲目购买降压中成药 / 265

第二节　推荐西药：新药、一线药和常用药 / 267

新型降压药物 / 267
一线降压药物 / 269
利尿剂 / 270
β－受体阻滞剂 / 271
钙拮抗剂 / 272
血管紧张素转换酶抑制剂 / 274
α－受体阻滞剂 / 275
血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂 / 276
其他常用降压药 / 277

第三节　推荐中药：验方、茶酒、成药由你挑 / 279

中医验方，对症降压的“妙方” / 279
经典茶饮，不苦口的“降压药” / 281
经典药酒，醇香可口的降压妙物 / 287
中医成药，高血压患者的“灵丹” / 290

第四节　并发症用药：分型论治有奇效 / 297

高血压并发糖尿病如何用药 / 297
高血压并发冠心病如何用药 / 298














高血压并发肾功能损害如何用药 / 298
高血压并发血脂异常如何用药 / 299
高血压并发痛风如何用药 / 299
高血压并发支气管炎如何用药 / 300
高血压并发左心室肥厚如何用药 / 300
高血压并发脑卒中如何用药 / 301
妊娠并发高血压如何用药 / 301
老年高血压患者如何用药 / 302



第一章

GAOXUEYA

JUJIATIAOYANG BAOJIANBAIKE

高血压，名副其实的“无声杀手”

它被称为人体健康的“无声杀手”，最初，它不会轻易让你察觉到身体的明显不适，接着让你被逐渐涌来的头晕耳鸣、头痛发胀、失眠乏力、心悸气促、四肢麻木等所困扰；如果你继续听之任之，不予理会，它往往会更加疯狂地吞噬你的健康，在你的体内编织出一张“病魔温床”，脑卒中、冠心病、心脏损害、肾脏损害、眼底损害、性功能障碍等，一大堆致命疾病随之袭来……这个杀手就是“高血压”。因此，要想有效防治高血压，我们就需要真正地了解高血压，揭开其“庐山真面目”。

需要全本请访问 www.ertongbook.com