

养生馆

18

高血压

怎么吃怎么养




书立方®
心享悦读

建立良好的饮食结构和饮食习惯，可预防和治疗高血压及其并发症；正确的运动起居能帮助降压药物更好的发挥疗效，减少药物对身体的副作用。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

· 书立方 · 养生馆 ·

高血压 怎么吃怎么养



《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压怎么吃怎么养 / 《书立方·养生馆》编委会
编. --上海: 上海科学普及出版社, 2012.9

(书立方·养生馆)

ISBN 978-7-5427-5479-0

I. ①高… II. ①书… III. ①高血压-食物疗法②高血压-防治 IV. ①R247.1②R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第186661号

书立方·养生馆



高血压怎么吃怎么养

责任编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京汇林印务有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1600千字

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 200.00元 (全20册)

ISBN 978-7-5427-5479-0

目录

第一章 了解高血压

- 什么是高血压 8
- 高血压对身体器官的危害 10
- 影响血压升降的因素 11
- 分清高血压类型、分期 13
- 哪些人易患高血压 15
- 高血压的征兆，早知道、早预防 16

第二章 专家讲解高血压科学疗法

- 高血压患者就医前要做好充分准备 19
- 高血压患者就医四忌 20
- 找对根源，中医辨证施治更有效 22
- 高血压患者常有的疑虑 25
- 按高血压不同等级，制定防治方案 26
- 学会自测血压，随时掌握血压动态 27
- 家庭自测血压应掌握的正确方法 30
- 测量血压时必做的七个动作 31
- 测量血压时的注意事项 32
- 测量血压产生误差的原因 33
- 教你看懂自己的化验单 34

第三章 ▶ 科学饮食降血压

- 掌握正确的喝水法，补水又降压 38
- 巧用调料，减少使血压升高的因素 39
- 清淡美味的饮食，能有效预防高血压 40
- 家常食物怎样吃最降压 41
- 高血压患者应该少吃的食物 44
- 高血压患者应纠正的不良饮食习惯 45
- 分清好脂肪和坏脂肪 47
- 热量摄取技巧，吃对了才能降压防肥胖 48
- 多吃膳食纤维，有助降低胆固醇 50
- 五招助你多吃三倍膳食纤维 52
- 降压的同时注意补钙 53
- 多补钾可降压，教你补钾小窍门 55
- 适当补充维生素 A，维持血压稳定 57
- 适当补充 B 族维生素，有效降低血压 58
- 哪些食物富含 B 族维生素 59
- 适当补充维生素 C，增强血管弹性 60
- 适当补充维生素 E，保护心脑血管 62

第四章 ▶ 18种特效降压食物

- 玉米——心脑血管的保护神 64
- 薏米——利尿消肿的药食两用食材 66
- 红薯——维持血管健康的卫士 67

- 荞麦——降压的理想食品 68
- 黄豆——保护心血管的植物肉 70
- 豌豆——补蛋白降血压的圣品 72
- 芹菜——降压有奇效的药芹 73
- 茄子——紫色的降压精灵 74
- 番茄——红色的降压降脂果 76
- 西蓝花——保护血管弹性 77
- 大蒜——防病健身的天然抗生素 78
- 洋葱——有效降低胆固醇 79
- 黑木耳——血管垃圾的清洁工 80
- 海带——降压消肿的碱性食物 82
- 紫菜——软坚利水的佳品 83
- 鱼类——营养又降压的水中珍品 85
- 虾——高蛋白质低脂肪的代表食品 86
- 牛奶——高钙高蛋白质的完全营养食品 88
- 特效降压药酒药茶，对症喝能见效 90

第五章 ▶ 降压必知的生活起居细节

- 高血压患者如何正确看电视 95
- 高血压患者不要搬重物 97
- 高血压患者工作应张弛有度 98
- 高血压患者打麻将四大忌 99
- 高血压患者要戒烟 101
- 饮酒对高血压患者的危害 102

- 高血压患者站立时间不能过长 103
- 高血压患者运动时应采取正确姿势 104
- 有利于高血压患者康复的居室环境 104
- 提供赏心悦目的居室色调 106
- 高血压患者如何正确洗浴 108
- 高血压患者要防止便秘 109
- 高血压患者要保持小便通畅 111
- 高血压患者如何安全过性生活 112
- 高血压患者要保证充足的睡眠时间 114
- 高血压患者睡前避免情绪波动 115
- 高血压患者要早睡早起，避免熬夜 116
- 高血压患者不可长时间卧床 118
- 高血压患者外出旅游时的注意事项 119
- 高血压患者坐飞机的注意事项 121

第六章 ▶ 高血压运动疗法

- 坚持运动对高血压患者的好处 122
- 高血压患者运动时的注意事项 123
- 高血压患者运动时要注意把握好度 124
- 行之有效的日常降压运动——散步 126
- 行之有效的日常降压运动——慢跑 128
- 行之有效的日常降压运动——爬楼梯 130
- 行之有效的日常降压运动——梳头 132

●行之有效的日常降压运动——健身球	133
-------------------------	-----

第七章 ▶ 高血压心理疗法

●高血压心理疗法的依据	137
●常见的高血压心理疗法	138
●做好持久治疗的心理准备	140
●纠正不良情绪，保持血压稳定	141
●正确宣泄心中的苦闷，赶走高血压	143
●生气是高血压的大敌，要学会制怒	145
●摆脱抑郁，振作精神	148
●怡养情志，让自己的生活丰富起来	149

第八章 ▶ 高血压平安度四季

●春季重调养谨防血压升高	153
●炎热夏季降压防暑很重要	159
●秋季做好降压、润燥的双重工作	167
●冬季保暖为首要工作	172

第九章 ▶ 高血压危象的急救方案

●高血压患者突发危象时的自救方法	180
●突发高血压急症应学会的救助方法	181
●正确掌握心脏复苏术，关键时刻能救命	184

附录 特效穴位按摩降血压	188
--------------------	-----

第一章 了解高血压

【什么是高血压】

心脏通过不停地收缩和舒张来推动血液流动，这种由心脏收缩和舒张所产生的压力，通过血液作用到血管壁上，就形成了血压。心脏跳动分为收缩和舒张两个时相，心脏收缩时，大动脉血管内会产生较大的压力，其压力的顶峰称为收缩压，也就是我们通常所说的高压；心脏舒张时，大动脉血管处于一种弹力回缩状态，动脉内压力下降，称为舒张压，即我们通常所说的低压。血压的法定单位是千帕（kPa），通常以毫米汞柱（mmHg）表示，1毫米汞柱为0.133千帕，7.5毫米汞柱为1千帕。

血液只有处于压力之下才能进行有效的血液循环，但如果压力过高就会对血管壁造成损害。所以高血压是一种状态，这种状态如果长期存在，就成为疾病。



世界卫生组织建议使用的血压标准为：

分类	血压测量值
正常血压	收缩压 < 120 毫米汞柱和舒张压 < 80 毫米汞柱
正常高值	收缩压 120 ~ 139 毫米汞柱和（或）舒张压 80 ~ 90 毫米汞柱
高血压	收缩压 \geq 140 毫米汞柱和（或）舒张压 \geq 90 毫米汞柱
1级高血压 （轻度）	收缩压 140 ~ 159 毫米汞柱和（或）舒张压 90 ~ 99 毫米汞柱
2级高血压 （中度）	收缩压 160 ~ 179 毫米汞柱和（或）舒张压 100 ~ 109 毫米汞柱
3级高血压 （重度）	收缩压 \geq 180 毫米汞柱和（或）舒张压 \geq 110 毫米汞柱
单纯收缩期 高血压	收缩压 \geq 140 毫米汞柱和舒张压 < 90 毫米汞柱

诊断时需多次测量血压，至少连续两次舒张压的平均值在90毫米汞柱（12.0千帕）以上才能确诊为高血压。仅一次血压升高尚不能确诊为高血压，需多次测量、定期测量。测血压之前，应至少安静休息5分钟，且30分钟内禁止吸烟，禁止饮咖啡，排空膀胱。



【高血压对身体器官的危害】

对心血管的损害：高血压对心血管的损害目标主要是冠状动脉血管，可使冠状动脉逐渐变窄，发生粥样硬化，供应心肌的血液减少，也就是冠心病。除此之外，高血压还可以使心脏的结构和功能发生改变，由于血压长期升高，增加了左心室的负担，左心室因代偿而逐渐肥厚、扩张，最终形成高血压性心脏病。

对大脑的损害：长期的高血压会引起动脉壁的缺氧，进而导致营养不良，使血管壁逐渐发生硬化而失去弹性，管腔也会逐渐变窄，最后闭塞；或者长期的血压增高、血压剧烈波动、精神紧张或降压药物使用不当，引起脑动脉痉挛等，都可以促使脑血管病的发生。常见的脑血管疾病有脑出血、高血压脑病、腔隙性脑梗死等，脑出血的病死率较高，即使是幸存者也会有偏瘫或失语等后遗症。

对肾脏的损害：泌尿系统就像是人体的下水道，排出体内的废水，而肾脏又是这一系统的中枢。高血压对肾脏的损害主要是从细小动脉开始的，一旦高血压引起的肾脏损害到了肾功能代偿不全的时候，这种损害就是不可逆转的。



对眼睛的损害：高血压对眼底的损害出现得比较晚，但是随着高血压的级别升高，眼底改变的级别也会越来越高，病情也就越重。如果出现了视网膜出血、渗出和视神经盘水肿，就表示体内的重要脏器，如心、脑、肾等均已受到不同程度的损害。

【影响血压升降的因素】

气候变化是影响血压的重要因素：高血压患者的症状在春夏季会轻些，在秋冬季会重些。在温暖的春天，血管扩张，阻力减少，这样血压也就会相对低一些；夏天人体出汗较多，血容量减少，同时还随汗液排出了较多的钠盐，减轻了肾脏负担，血管也会扩张，再加上夏天能够吃到富含钾的蔬菜和水果，对平稳血压十分有利。到了秋冬季节，身体为了御寒，会自动减少散热，毛孔收缩，肾上腺素分泌会增加，心跳加快，血管阻力增加，此时易引起动脉血压升高。

环境、工作是影响血压的持久因素：有研究发现，居住在闹市区的居民患高血压病的概率比居住在安静环境的居民高很多。人体在噪声环境下会增加去甲肾上腺素的分泌量，导致心跳加



快，使血压升高。职业不同导致患高血压的概率明显不同，从事注意力需要持续性高度集中而身体活动较少的职业的工作人员患高血压的概率较高，从事精神紧张度较低职业的工作人员高血压的患病率相对较低。

生活习惯是血压升降的“助推器”：长期熬夜对血压升高影响较大，熬夜会导致体内各种激素的分泌量增加，且比正常作息的人高很多，致使血管收缩，血压升高。饮食不节导致高血压，经常食用肥甘厚味的食物，患高血压的概率就比食用清淡食物的人高。吸烟喝酒也是高血压的重要诱因，烟草中的尼古丁会使小动脉收缩；酒精会让交感神经紧张亢奋，让肾素活性或血管细胞内的钙质增加，导致血压升高。劳累过度导致血压升高，劳力过度会耗伤人的元气，致使经脉失养；而劳神过度会伤阴，阴虚就会导致肝阳上亢。这两种情况，都会使血压升高。

遗传是血压升降的“紧箍咒”：遗传也是很多高血压患者的致病原因，父母一方有高血压病史，子女患高血压的概率就会相对高一些，父母均有高血压病史，子女患高血压的概率会更高。孪生子女其中一个患高血压，另一个也较易患高



血压。如果母亲在怀孕期间患上高血压，那么新生儿的血压比正常婴儿要高，遗传因素所致的高血压多是原发性高血压。

情绪是血压升降的“遥控器”：在生活中，有些人一生气就会感到头晕目眩，心跳加速，这都是血压升高引起的，可见情绪也是引起血压升高的重要因素之一。特别是随着现代生活节奏的加快，压力很容易让人愤怒、焦虑、恐惧，或者大喜大悲，从而导致人体的高级自主神经活动紊乱，致使调节血压的高级自主神经中枢反应性增强，促进血液中血管活性物质如儿茶酚胺等分泌增多，使小动脉痉挛收缩，从而导致血压升高。

【分清高血压类型、分期】

医学上，根据高血压的发病原因，将其分为原发性高血压和继发性高血压。其中原发性高血压约占高血压患者的95%以上，也就是说大多数患者有家族遗传史。

原发性高血压：非同日3次测量血压，当收缩压大于140毫米汞柱和（或）舒张压大于90毫米汞柱，同时又排除了继发性高血压的可能，即可诊断为原发性高血压。



继发性高血压：这种高血压都有明确的病因，以下情况者都有患继发性高血压的可能。

体格检查、常规病史和实验室检查提示患者存在引起高血压的因素。

儿童、青少年、35岁以下的成年人在其他疾病检查中发现的高血压。

中、重度高血压患者，坚持使用3种或更多降压药，而血压还不能得到控制。

平时血压正常的老年人突然出现高血压，或原本的高血压患者在没有诱因的情况下血压明显升高。

局部性高血压，提示可能是血管疾病所致的高血压。

根据血压测量值，可以把高血压分为3期。

高血压第1期：表现为收缩压140~159毫米汞柱，舒张压90~99毫米汞柱。肾功能暂时正常，没有蛋白尿、血尿及管型尿，脑血管也没有异常情况，心脏也没有扩大，仅仅表现为血压升高。

高血压第2期：表现为收缩压160~179毫米汞柱，舒张压100~109毫米汞柱。患者伴有左心室肥大、眼底动脉痉挛或狭窄、尿蛋白或血肌酐轻度升高的现象。



高血压第3期：表现为收缩压180毫米汞柱以上，舒张压110毫米汞柱以上。患者伴有脑出血、脑梗死、心脏功能不全、肾衰竭、尿毒症、眼底出血或渗出及视神经盘水肿。

【哪些人易患高血压】

嗜咸者：膳食中盐的摄入量和血压水平的高低有着非常密切的关系。有研究表明，每日盐的平均摄入量增加2克，收缩压和舒张压则平均分别增高2.0毫米汞柱及1.2毫米汞柱。

吸烟、饮酒者：吸烟不但能够引起肾上腺素的活动频率增加，从而使得心跳加快、血压升高。大量饮酒后，血液中的酒精浓度在短时间内达到高峰，在刺激血管壁的同时，也使得神经异常兴奋，从而引起高血压。

肥胖者：研究表明，身体的脂肪量与血压水平呈正相关，肥胖人群患高血压的概率明显高于体重正常和偏瘦的人群，而且多数肥胖的人常同时患有高脂血症。

老年人：研究表明，65岁以上高血压患者的数量占高血压患者总数的2/3，由此可见，高血压已成为危害老年人身心健康的重大疾病。



中青年：研究表明，每周工作时间越长的人，患高血压、心脏病的风险就越大，这也是中青年工作者中频频出现过劳死的原因。因此，想要预防高血压，就必须做到低糖低盐饮食、坚持运动、保持充足的睡眠和良好的心态等。

司机：由于司机长期饮食不规律，昼夜颠倒，作息时间不规律，加之开车过程中精神始终处于高度紧张的状态，从而造成交感神经异常活跃与兴奋，导致血压升高。

有家族病史者：许多家族高血压患者，由于有共同的生长基因与生活方式，就有共同的病因，所以家族的遗传因素不可忽视。

【高血压的征兆，早知道、早预防】

征兆1：头脑发胀。日常生活中头脑出现持续性地钝痛发胀，同时伴有恶心、呕吐等症状，则很有可能是血压升高的表现，此时，切勿胡乱服用止痛药及治疗一般性头疼的药物，应到医院及时进行治疗，以免贻误病情。

征兆2：头晕眼花。由高血压引起的头晕眼花症状突发性强，继发性也强。由于这种天旋地转感只发生在一瞬间，往往很快就会过去，为此很