

国内著名**运动人体科学**专家告诉你：患上高血压不要怕！

高血压虽然**不能根治**，但是完全**可以控制**！

# 高血压

这样养  
这样练  
这样吃

- Care
- Practice
- Eat

主编

张一民

北京体育大学运动人体  
科学学院教授、博士生  
导师

副主编

李红娟

北京体育大学运动人体  
科学学院副教授

孔振兴

北京体育大学运动人体  
科学硕士



一本让**老百姓**都能读懂的  
高血压居家简便自疗实用全书！

就从现在起，  
只要你：

管住嘴一点，迈开腿一点，  
中医懂一点，心情好一点，  
血压就能降一点，恢复健康就会快一点！

华夏出版社

# 高血压

这样养  
这样练  
这样吃

主编

张一民

北京体育大学运动人体  
科学学院教授、博士生导师

副主编

李红娟

北京体育大学运动人体  
科学学院副教授

孔振兴

北京体育大学运动人体  
科学硕士



华夏出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

高血压这样吃这样练这样养 / 张一民主编. —北京:  
华夏出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5080-7769-7

I. ①高… II. ①张… 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(2013)第183251号

出品策划:  华夏盛轩  
网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

# 高血压这样吃这样练这样养

---

主 编 张一民

副 主 编 李红娟 孔振兴

责任编辑 黄珊珊 陈素然

策 划 三门映画

封面设计 蒋宏工作室

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印装厂

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 18

字 数 240千字

版 次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-7769-7

定 价 29.80元

---

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

# 前言

高血压是一种常见病和多发病。此病一般起病缓慢，患者早期常无症状，或仅有头晕、头痛、心悸、耳鸣等症状，表面上看是一种独立的疾病，实际上是引发心脑血管和肾病变的一个重要的危险因素，如果治疗不当就会发展成脑中风、心肌梗死和肾功能衰竭等高血压并发症。

根据最新调查数据，我国高血压的发病率已高达 33%，高血压的发病人数推算已达 3.3 亿，而我国目前的高血压治疗现状很严峻。在西方发达国家，血压病的治疗水平一般是通过“三个率”来评估的：一个是高血压的知晓率，就是知道不知道；还有就是，知道是高血压，它的治疗率达到多少；第三个就是，经过治疗后血压的控制率是多少。

知晓率、治疗率、控制率，这“三个率”是衡量一个国家对于高血压病有效控制的一个很重要的检验指标。美国在 2002 年公布了一个指标，对高血压，它的一般人群的知晓率是 70%，治疗率是 59%，控制率是 34%。我国也在 2002 年做了一个调查，结果知晓率只有 30%，治疗率只有 25%，也就是说，100 个病人里面进行治疗的只有 25 个人，而控制率则只有 6%，也就是说，在 100 个人里面，只有 6 个人的血压得到了满意的控制。经过这些年的发展，我国目前的高血压控制率仍很低，全人群的血压控制率从 6% 仅提高到 10%。

国内外实践证明，高血压是可以预防和控制的。降低高血压患者的血压水平，可有效改善高血压患者的生存质量，降低疾病负担。

本书从“居家自疗”入手，对高血压患者的饮食、运动、疗养进行了全面讲解，配合以丰富的图解和实用资料，为高血压患者提供了最全面、实用的指导。病来自己医，只要动手、动脚、动心，对高血压有足够的认识和了解，就肯定能战胜它！




## 读前语

# 关于高血压，你最该知道的 10 个关键性问题

1. 高血压到底是怎么回事 /010
2. 高血压常见临床表现是什么 /015
3. 高血压的诱发因素有哪些 /017
4. 高血压可引发哪些并发症 /019
5. 在家中如何监测血压变化 /022
6. 高血压患者的饮食需如何注意 /027
7. 合理运动可以缓解高血压症状吗 /030
8. 日常生活中，高血压患者如何自我护理 /032
9. 紧急情况下，高血压患者如何自我急救 /037
10. 高血压的治疗误区有哪些 /042

## 饮食篇

### Part 1 高血压饮食须知

1. 高血压饮食黄金原则 /048
  2. 能有效降压的五大营养素 /056
  3. 有效降压的五大饮食限制 /060
  4. 高血压患者常犯的饮食与治疗误区 /062
  5. 高血压患者最容易忽视的饮食细节 /064
  6. 高血压患者的四季饮食变化 /068
  7. 高血压患者宜多吃的 10 种食物 /070
- 

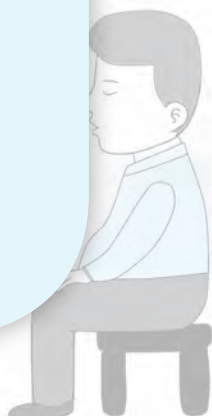


## Part 2 高血压饮食宜忌速查

1. 主食宜忌 /074
2. 蔬菜宜忌 /077
3. 肉类宜忌 /080
4. 水产宜忌 /082
5. 水果宜忌 /085
6. 其他宜忌 /089
7. 有降压作用的食补食疗方 /093
8. 可稳定血压的中药食疗方 /100

## Part 3 高血压不同人群的饮食建议

1. 儿童高血压 /106
2. 老年高血压 /108
3. 妊娠高血压 /110
4. 高血压并发动脉粥样硬化 /112
5. 高血压并发心肌梗死 /114
6. 高血压并发心绞痛 /117
7. 高血压并发心力衰竭 /119
8. 高血压并发冠心病 /121



# 运动篇

## Part 4 高血压患者的运动养生常识

1. 为什么高血压患者适合运动疗法 /126
2. 用运动疗法调节血压的五大秘诀 /128
3. 如何通过运动控制血压 /129
4. 什么样的高血压患者适合运动 /131
5. 高血压患者运动注意事项 /133
6. 什么时候运动最合适 /138
7. 如何把握运动强度 /139

## Part 5 高血压患者的运动疗法

1. 找出最适合自己的运动处方 /144
2. 一级高血压患者适合的运动 /196
3. 二级高血压患者适合的运动 /198
4. 三级高血压患者适合的运动 /204
5. 降压应选择适合自己的有氧运动 /207

## Part 6 防治高血压并发症的全身动作图解

1. 合理运动，缓解肾功能不全 /214
2. 合理运动，改善心力衰竭 /223
3. 合理运动，缓解冠心病 /225
4. 合理运动，改善脑血管病 /228



## 疗养篇

### Part 7 高血压患者的中医疗法

1. 按摩降压疗法 /234
2. 刮痧降压疗法 /236
3. 拔罐降压疗法 /240
4. 艾灸降压疗法 /246

### Part 8 其他降压疗法

1. 天然降压疗法 /250
2. 茶叶降压疗法 /251
3. 山楂降压疗法 /254
4. 花卉降压疗法 /255
5. 书画降压疗法 /257
6. 色彩降压疗法 /259

### Part 9 高血压患者的日常生活调养法

1. 改掉不良生活习惯 /262
2. 四季保养有高招 /265
3. 精神压力要释放 /267
4. 好睡眠有助于降压 /271
5. 定时服用降压药 /274
6. 定时就医不可少 /280

#### 附录 1 高血压患者日常生活禁忌 /284

#### 附录 2 高血压患者应提高警惕的危险时刻 /286



# 读前语

关于高血压，你最该知道的 10 个关键性问题





高血压到底是怎么回事

高血压常见临床表现是什么

高血压的诱发因素有哪些

高血压可引发哪些并发症

在家中如何监测血压变化

高血压患者的饮食需如何注意

合理运动可以缓解高血压症状吗

日常生活中，高血压患者如何自我护理

紧急情况下，高血压患者如何自我急救

高血压的治疗误区有哪些



# 1. 高血压到底是怎么回事

高血压现在是越来越常见了，而且呈现出年轻化的趋势，很多年龄很小的孩子也患有高血压。高血压没有特殊的症状，不易被人感觉到，因此被称为“无声的杀手”。

很多人对此都不理解，现在的生活条件越来越好，为什么还会有这么多的人患有高血压呢？到底什么是高血压，为什么高血压会成为人们的常见疾病，高血压为什么那么难以根治？



## 血压

我们先来看看血压是怎么回事。

血压就是指血管内的血液对于单位面积血管壁的侧压力，即压强。由于血管分动脉、毛细血管和静脉，所以，也就有动脉血压、毛细血管压和静脉血压。我们通常所说的血压就是指动脉血压。

人体的循环器官包括心脏、血管和淋巴系统，它们之间相互连接，构成一个基本上封闭的“管道系统”。

心血管系统中的血液为单向流动，心脏不断把新鲜血液送出。正常的

心脏是一个强有力的肌肉器官，就像一个水泵，它日夜不停地、有节律地搏动着。心脏一张一缩，使血液在循环器官内川流不息。

血液在血管内流动时，无论心脏收缩或舒张，都会对血管壁产生一定的压力。当心脏收缩时大动脉里的压力最高，这时的血液称为“高压”，也叫“收缩压”；左心室舒张时，大动脉里的压力最低，故称为“低压”，也叫“舒张压”。

平时我们所说的“血压”实际上是指上臂肱动脉，即胳膊窝血管的血压测定，是大动脉血压的间接测定。通常，我们右侧与左侧的血压不一样，最高可相差 10 毫米汞柱（mmHg），最低相差不到 5 毫米汞柱。

正常的血压是血液循环流动的前提，血压在多种因素的调节下保持正常，从而提供给各组织器官足够的血量，以维持正常的新陈代谢。血压过低或过高（低血压、高血压）都会造成严重后果，而血压消失是死亡的前兆，这都说明血压有极其重要的生物学意义。



## 高血压

现在主要来谈谈高血压。高血压就是动脉血压超过正常值的异常升高。

一般来说，理想的血压是：收缩压 < 120 毫米汞柱、舒张压 < 80 毫米汞柱。  
正常的血压是：收缩压 < 130 毫米汞柱、舒张压 < 85 毫米汞柱。

高血压前期的症状是：收缩压在 130 ~ 139 毫米汞柱和（或）舒张压在 85 ~ 89 毫米汞柱。当收缩压  $\geq$  140 毫米汞柱或舒张压  $\geq$  90 毫米汞柱，就是真正的高血压了。

不过，血压测值受多种因素的影响，如情绪激动、紧张、运动等。

如果在安静、清醒的条件下采用标准测量方法，至少 3 次非同日血压值达到或超过收缩压 140 毫米汞柱和（或）舒张压 90 毫米汞柱，即可认为有高血压，如果仅收缩压达到标准则称为单纯收缩期高血压。

非同日是指一般间隔 2 周，不是指今天，明天，后天。（建议成年人每两年测一次血压，35 岁以上人群为重点人群。）

## 高血压

### 这样吃这样练这样养



正常血压：收缩压 < 130 毫米汞柱  
舒张压 < 85 毫米汞柱



高血压：收缩压  $\geq$  140 毫米汞柱  
舒张压  $\geq$  90 毫米汞柱



## 高血压的分类

高血压是一种以动脉压升高为特征，可伴有心脏、血管、脑和肾脏等器官功能性或器质性改变的全身性疾病。

高血压一般可分为原发性高血压和继发性高血压。

### 原发性高血压

原发性高血压，是指病因尚不清楚而以血压高为主要表现的一种独立性疾病，故又称高血压病，是指原因不明的高血压，可能由遗传、吸烟、饮酒、过量摄盐、超重、精神紧张、缺乏锻炼等因素导致，占所有高血压患者的 95% 以上。

目前，原发性高血压尚难根治，但能控制。一般中老年人的高血压都是这种高血压。

原发性高血压是常见的心血管疾病之一，也是世界上历史悠久、流行最广、危害最重、隐蔽最深的一种心血管疾病。

原发性高血压，发病率高、致残率、死亡率高，而知晓率、治疗率、控制率低。因此，世界各国均十分重视原发性高血压的研究。

原发性高血压的病因为各种原因（如血液黏稠度增高、精神因素导致的全身小动脉收缩等）导致的重要脏器如脑、心、肾的血供相对和（或）绝对不足，为了满足以上脏器尤其是肾脏的血供，从而导致血压升高。

按照以上理论，以补血活血法为主要治疗原则，治疗原发性高血压能取得比较理想的效果，对于早期高血压病，基本可以治愈。

### 继发性高血压

继发性高血压是指由某些确定的疾病或病因引起的血压升高，约占所有高血压的 5%。

因继发性高血压的发生与多种因素有关，故亦称多原因性高血压，其发生原因比较简单而清楚，故又称单原因性高血压。血压升高仅是这些疾病的一个临床表现。

继发性高血压尽管所占比例并不高，但绝对人数仍相当多，而且不少继发性高血压可通过手术得到根治或改善。



### 高血压分级

越来越多的人患有高血压疾病，但是人们对于高血压分级并不清楚，而知道高血压的分级标准，则有利于我们治疗高血压。那么，高血压的分级标准是什么呢？

引起高血压的主要原因是由于人们的生活环境和质量有所提高，生活饮食的放纵是诱发高血压的主要原因。高血压是一种常见的慢性疾病，它已经成为危害人类的头号杀手。

高血压疾病会引起人体心、脑、肾等脏器的并发症，严重危害着人类的健康，根据世界卫生组织的标准，18 岁以上的成年人，无论性别，只要收缩压  $\geq 140$  毫米汞柱和 / 或舒张压  $\geq 90$  毫米汞柱，就可以诊断为高血压了。

第一级血压为 140 ~ 159/90 ~ 99 毫米汞柱。

第二级为 160 ~ 179/100 ~ 109 毫米汞柱。

第三级为  $\geq 180/110$  毫米汞柱。

成年人血压分级

血压分类	收缩压 (毫米汞柱)	舒张压 (毫米汞柱)
理想血压	< 120 毫米汞柱	及 < 80 毫米汞柱
正常血压	< 130 毫米汞柱	及 < 85 毫米汞柱
正常但偏高	130 ~ 139 毫米汞柱	或 85 ~ 89 毫米汞柱
高血压第一级	140 ~ 159 毫米汞柱	或 90 ~ 99 毫米汞柱
高血压第二级	160 ~ 179 毫米汞柱	或 100 ~ 109 毫米汞柱
高血压第三级	≥ 180 毫米汞柱	或 ≥ 110 毫米汞柱

此外，患者是否合并相关严重并发症是衡量高血压危害度更为重要的指标，也分为三个危险层。

低度危险者是指单纯高血压患者，无胆固醇和血糖升高，无左心室肥厚、蛋白尿、脑动脉硬化等合并症。

中度危险者通常是指，同时有血总胆固醇升高，伴有左心室肥厚、蛋白尿，这样的患者必须坚持服药，改善生活方式，并且至少半年检查一次心脑肾等靶器官。

重度危险者指同时有血总胆固醇升高和患有糖尿病，并存在心衰、肾衰、心梗、心绞痛、脑梗、脑出血及短暂脑缺血发作等合并症。此时患者要在医生的指导下进行联合用药，必须坚持至少每3个月检查一次靶器官。以避免严重的心脑血管事件的发生。

## 2. 高血压常见临床表现是什么

高血压的临床表现一般为头痛、头晕、乏力、易怒、颈僵、耳鸣甚至出现恶心呕吐等症状。

高血压病与中医“风眩”相似，亦属中医“眩晕”“头痛”“中风”范畴。病因多为情志失调、饮食不节、久病劳伤、禀赋不足等，与风、火、痰等关系密切。

在临床上，高血压病根据起病缓急和病情进展情况，分为缓进型高血压病和急进型恶性高血压病两种。

缓进型高血压病比较多见，约占95%，起病隐匿，病情发展缓慢，病程长达10~20年以上，早期常无任何症状，偶尔查体时发现血压升高，个别患者可突然发生脑出血，此时才被发现高血压。高血压往往是收缩压和舒张压均高，起初血压波动较大，易在精神紧张、情绪波动或劳累后增高，去除病因或休息后血压能降至正常。随着发展，高血压经休息不能转为正常，需要服降压药治疗。若收缩压明显升高，常提示动脉硬化。

早期的高血压患者可表现为头痛、头晕、耳鸣、心悸、眼花、注意力不集中、记忆力减退、手脚麻木、疲乏无力、易烦躁等症状，这些症状多为高级神经功能失调所致，其轻重与血压增高程度不直接相关。

后期的高血压病常会持续在较高水平，并伴有脑、心、肾等靶器官受损的表现。这些器官受损可以是高血压直接损害造成的，也可以是间接通过加速动脉粥样硬化性疾病产生而造成的。这些靶器官受损的早期可无症状，最后导致功能障碍，甚至发生衰竭。如高血压引起脑损害后，可引起

短暂性脑血管痉挛，使头痛头晕加重，半侧肢体活动失灵等，持续数分钟或数小时可以恢复，也可发生脑出血。对心脏的损害先是心脏扩大，后发生左心衰竭，可出现胸闷、气急、咳嗽等症状。当肾脏受损害后，可见夜间尿量增多或小便次数增加，严重时发生肾功能衰竭，可有尿少、无尿、食欲不振、恶心等症状。

高血压是最常见的慢性病，也是心脑血管病最主要的危险因素，高血压病会伴随脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病等并发症，不仅致残、致死率高，而且严重消耗医疗和社会资源，给家庭和国家造成沉重负担。国内外的实践证明，高血压是可以预防和控制的疾病，降低高血压患者的血压水平，可明显减少脑卒中及心脏病事件，显著改善患者的生存质量，有效降低疾病负担。

总体来说，高血压患病率随年龄增长而升高；女性在更年期前患病率略低于男性，但在更年期后迅速升高，甚至高于男性；高纬度寒冷地区患病率高于低纬度温暖地区，高海拔地区患病率高于低海拔地区；与饮食习惯有关，盐和饱和脂肪摄入越高，平均血压水平和患病率也越高。

在我国，高血压病有两个比较显著的特点：从南方到北方，高血压患病率呈递增趋势，可能与北方年平均气温较低以及北方人群盐摄入量较高有关；不同民族之间高血压患病率也有一些差异，生活在北方或高原地区的藏族、蒙古族和朝鲜族等患病率较高，而生活在南方或非高原地区的壮族、苗族和彝族等患病率则较低，这种差异可能与地理环境、生活方式等有关，而目前尚未发现各民族之间有明显的遗传背景差异。