

日本名医畅销书系

日本主妇与生活社 编著
王 慧 译

101

YI LING YI ZHONG

种

降低

高血压

JIANGDI GAOXUEYA
DE TEXIAOFA



特效法

新版修订

日本早稻田大学医学教授渡边尚彦提醒您：



小心假性高血压(清晨高血压、夜间高血压、职场高血压)！

它是脑卒中、心肌梗死等猝死的诱因！还会导致肾脏疾病、步行障碍等！

赶快行动吧，101种健康生活方法让您告别高血压的烦恼！

河北科学技术出版社

101

YI LING YI ZHONG

种

降低

高血压

JIANGDI GAOXUEYA
DE TEXIAOFA



特效法

新版修订

日本主妇与生活社 编著

王慧 译

河北科学技术出版社

TITLE: [血压を下げる特效法 1 0 1]

BY: [主婦と生活社]

Copyright ©SHUFU TO SEIKATSU SHA,2009

Original Japanese language edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社主妇与生活社授权北京书中缘图书有限公司出品并由河北科学技术出版社在中国范围内出版本书中文简体字版本。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：冀图登字 03-2014-033

图书在版编目（CIP）数据

101 种降低高血压的特效法 / 日本主妇与生活社编著；
王慧译. -- 修订本. -- 石家庄：河北科学技术出版社，
2014.7

ISBN 978-7-5375-6708-4

I . ① 1… II . ① 日… ② 王… III . ① 高血压 - 防治
IV . ① R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 085047 号

101种降低高血压的特效法（新版修订）

日本主妇与生活社 编著 王 慧 译



策划制作：北京书锦缘咨询有限公司（www.booklink.com.cn）

总 策 划：陈 庆

策 划：米海鹏

责任编辑：胡庆华

版式设计：季传亮

出版发行 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 江西新华印刷集团有限公司

经 销 全国新华书店

成品尺寸 160mm × 230mm

印 张 11

字 数 100千字

版 次 2014年7月第1版

2014年7月第1次印刷

定 价 28.00元

前言

让我们一起普及降低血压的方法

血压会随着日常生活中的行为和心理活动而发生变化。从1987年起，我坚持连续22年带着血压计对自己随时进行血压测试，亲身体验和观察血压的变化，对于血压什么时候发生变化非常了解。我认为，只要高血压患者注意饮食、养成良好的生活习惯，控制血压是完全有可能的。

我的患者中，有些人的高压已经超过了200mmHg，连续服药一年半后，开始注意并坚决做到低盐饮食，结果他们可以完全不用吃降压药了。这证明了降压药并非必须吃一辈子。

本书介绍了血压的基础知识，并从低盐疗法到运动疗法，向大家介绍了101种特效降血压的实践方法和注意事项。说实话，我无法保证这些方法对每个人都百分之百地起作用。大家要亲自试一试，然后找出适合自己的方法。

有一点请大家务必注意，就是“不要擅自停药”。自作聪明会酿成大错，和主治医生齐心协力才能安全有效地控制血压。

最后，期待您赶快行动起来！

渡边尚彦

目 录

第一章

关于血压的基础知识

高血压的初期症状不易察觉·····	10
血压24小时不断变化·····	12
导致高血压的原因是什么·····	14
高血压——心脏和大脑的杀手·····	17
当心患上假性高血压·····	20
血压值达到多少时需要治疗·····	22
渡边式“10条降血压准则”·····	24

第二章

101种降低高血压的特效方法与注意事项

1 每天摄取的盐分控制在6g以下·····	26
2 简易测试帮您确认盐分是否摄取过量·····	27
3 用“骤减骤增法”降低盐分摄取量·····	29
4 要注意隐藏着的Na(钠)·····	31

5 尽量少食用盐和酱油·····	33
6 使用低盐调味料·····	34
7 菜肴中尽量少添加调味料·····	35
8 醋和酸味果汁有助于血压降低·····	36
9 浓淡搭配有助于低盐饮食·····	37
10 通过增强食物的色香味实现低盐·····	38
11 摄入钾能有效改善血压·····	39
12 钙镁搭配食用保持血压稳定·····	40
13 在餐馆就餐时注意菜肴的含盐量·····	41
14 少吃一点盖饭·····	43
15 少吃炖鱼及炖菜·····	44
16 不仅要注意“重”还要重视“体”·····	45
17 暴饮暴食是高血压患者的大忌·····	47
18 少食慢食改善高血压·····	49
19 规律的用餐时间是改善肥胖的特效药·····	51
20 控制血压要注意饮食搭配·····	52
21 富含油酸的植物油是高血压患者的不二选择·····	53
22 适量饮酒降低血压·····	54
23 下酒菜以清淡为主·····	56
24 少饮酒能降低血压·····	58
25 绿叶菜及薯类利于降压·····	60
26 高血压患者应多吃颜色鲜艳的蔬菜·····	62
27 黄麻——富含钾的万能蔬菜·····	64

28 薯类能够促进钾的摄取	65
29 甘薯干的含钾量高	66
30 食用南瓜保持血管弹性	67
31 鸭儿芹是高血压患者不可不吃的食物	68
32 应季蔬菜也可降血压	69
33 推荐食用圣女果, 番茄罐头也OK	70
34 每日1/4个洋葱, 保健效果佳	71
35 豆类给予血管多重保护	72
36 大豆的特有功能无可替代	73
37 每天1盒纳豆保证血流顺畅	75
38 食用毛豆可有效降低血压	76
39 常吃醋大豆, 预防高血压	77
40 多吃鱼能够抑制血压升高	79
41 生食鱼片更有效	81
42 多食海藻降血压	82
43 饮用海带水可降低血压	83
44 墨鱼和章鱼富含牛磺酸	85
45 零热量但营养丰富的蘑菇	87
46 泡干香菇的水有降血压功效	89
47 常吃萝卜干和木耳可降血压	91
48 每天吃1头大蒜, 动脉硬化不可怕	92
49 荞麦面是高血压患者的理想食品	93
50 热水浸泡糙米, 增加GABA	95

51 每天喝200ml牛奶	97
52 食用含乳酸菌的发酵食品	98
53 每天食用1大勺芝麻	100
54 每天1大勺醋可预防代谢综合征	102
55 每天吃30g坚果	104
56 早餐来根香蕉	105
57 白兰瓜可有效降低血压	106
58 多吃苹果血压不高	107
59 油梨是天然降压药	108
60 红枣能够有效降低高血压	109
61 常饮茶降血压	110
62 用饮料和点心应对血压问题	112
63 多种保健食品并用效果更佳	114
64 高血压患者要坚持血压测量	116
65 正确使用血压计	118
66 就诊于同一位医生	120
67 高血压患者必须戒烟	121
68 适宜的居室环境有助于血压降低	122
69 睡醒后不要立即起床	123
70 高质量的睡眠有助于降低血压	125
71 午睡也能降血压	127
72 侧卧睡眠防止打鼾和呼吸暂停	129
73 在感到口渴前饮水	131

74 排便时不要用力过度	133
75 及时排尿降低血压	134
76 突然受寒易导致血压升高	135
77 高血压患者要避免接触凉水	137
78 过度吹冷气也能使血压升高	138
79 注意浴缸、浴室、更衣室的温度差	139
80 洗澡水不宜过热	141
81 注意高温桑拿和冷水浴	143
82 性生活时切忌过度兴奋	144
83 疲劳和精神压力过大会引起血压升高	145
84 好心情才能平稳血压	147
85 练习书画降血压	149
86 不慌不忙有益血压稳定	150
87 腹式呼吸法可有效降压	151
88 通过自我催眠放松身心	153
89 听喜欢的音乐平稳血压	155
90 柔和的颜色能够使心情平静	157
91 香气能够放松身心降低血压	159
92 抚摸宠物也能降血压	160
93 适度运动有利于降血压	161
94 高血压患者运动前应做医学检查	163
95 高尔夫能使血压升高	165
96 每周快走3次	167

97 高血压患者在运动前要做好准备工作	168
98 慢跑的步幅要小	170
99 活动手脚促进血液循环	171
100 下肢按摩促进小腿的血液循环.....	172
101 刺激脚心降血压.....	174

101

YI LING YI ZHONG

种

降低

高血压

JIANGDI GAOXUEYA
DE TEXIAOFA



特效法

新版修订

日本主妇与生活社 编著
王 慧 译

河北科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com/

前言

让我们一起普及降低血压的方法

血压会随着日常生活中的行为和心理活动而发生变化。从1987年起，我坚持连续22年带着血压计对自己随时进行血压测试，亲身体验和观察血压的变化，对于血压什么时候发生变化非常了解。我认为，只要高血压患者注意饮食、养成良好的生活习惯，控制血压是完全有可能的。

我的患者中，有些人的高压已经超过了200mmHg，连续服药一年半后，开始注意并坚决做到低盐饮食，结果他们可以完全不用吃降压药了。这证明了降压药并非必须吃一辈子。

本书介绍了血压的基础知识，并从低盐疗法到运动疗法，向大家介绍了101种特效降血压的实践方法和注意事项。说实话，我无法保证这些方法对每个人都百分之百地起作用。大家要亲自试一试，然后找出适合自己的方法。

有一点请大家务必注意，就是“不要擅自停药”。自作聪明会酿成大错，和主治医生齐心协力才能安全有效地控制血压。

最后，期待您赶快行动起来！

渡边尚彦

目 录

第一章

关于血压的基础知识

高血压的初期症状不易察觉·····	10
血压24小时不断变化·····	12
导致高血压的原因是什么·····	14
高血压——心脏和大脑的杀手·····	17
当心患上假性高血压·····	20
血压值达到多少时需要治疗·····	22
渡边式“10条降血压准则”·····	24

第二章

101种降低高血压的特效方法与注意事项

1 每天摄取的盐分控制在6g以下·····	26
2 简易测试帮您确认盐分是否摄取过量·····	27
3 用“骤减骤增法”降低盐分摄取量·····	29
4 要注意隐藏着的Na(钠)·····	31

5 尽量少食用盐和酱油·····	33
6 使用低盐调味料·····	34
7 菜肴中尽量少添加调味料·····	35
8 醋和酸味果汁有助于血压降低·····	36
9 浓淡搭配有助于低盐饮食·····	37
10 通过增强食物的色香味实现低盐·····	38
11 摄入钾能有效改善血压·····	39
12 钙镁搭配食用保持血压稳定·····	40
13 在餐馆就餐时注意菜肴的含盐量·····	41
14 少吃一点盖饭·····	43
15 少吃炖鱼及炖菜·····	44
16 不仅要注意“重”还要重视“体”·····	45
17 暴饮暴食是高血压患者的大忌·····	47
18 少食慢食改善高血压·····	49
19 规律的用餐时间是改善肥胖的特效药·····	51
20 控制血压要注意饮食搭配·····	52
21 富含油酸的植物油是高血压患者的不二选择·····	53
22 适量饮酒降低血压·····	54
23 下酒菜以清淡为主·····	56
24 少饮酒能降低血压·····	58
25 绿叶菜及薯类利于降压·····	60
26 高血压患者应多吃颜色鲜艳的蔬菜·····	62
27 黄麻——富含钾的万能蔬菜·····	64

28 薯类能够促进钾的摄取	65
29 甘薯干的含钾量高	66
30 食用南瓜保持血管弹性	67
31 鸭儿芹是高血压患者不可不吃的食物	68
32 应季蔬菜也可降血压	69
33 推荐食用圣女果, 番茄罐头也OK	70
34 每日1/4个洋葱, 保健效果佳	71
35 豆类给予血管多重保护	72
36 大豆的特有功能无可替代	73
37 每天1盒纳豆保证血流顺畅	75
38 食用毛豆可有效降低血压	76
39 常吃醋大豆, 预防高血压	77
40 多吃鱼能够抑制血压升高	79
41 生食鱼片更有效	81
42 多食海藻降血压	82
43 饮用海带水可降低血压	83
44 墨鱼和章鱼富含牛磺酸	85
45 零热量但营养丰富的蘑菇	87
46 泡干香菇的水有降血压功效	89
47 常吃萝卜干和木耳可降血压	91
48 每天吃1头大蒜, 动脉硬化不可怕	92
49 荞麦面是高血压患者的理想食品	93
50 热水浸泡糙米, 增加GABA	95

51 每天喝200ml牛奶	97
52 食用含乳酸菌的发酵食品	98
53 每天食用1大勺芝麻	100
54 每天1大勺醋可预防代谢综合征	102
55 每天吃30g坚果	104
56 早餐来根香蕉	105
57 白兰瓜可有效降低血压	106
58 多吃苹果血压不高	107
59 油梨是天然降压药	108
60 红枣能够有效降低高血压	109
61 常饮茶降血压	110
62 用饮料和点心应对血压问题	112
63 多种保健食品并用效果更佳	114
64 高血压患者要坚持血压测量	116
65 正确使用血压计	118
66 就诊于同一位医生	120
67 高血压患者必须戒烟	121
68 适宜的居室环境有助于血压降低	122
69 睡醒后不要立即起床	123
70 高质量的睡眠有助于降低血压	125
71 午睡也能降血压	127
72 侧卧睡眠防止打鼾和呼吸暂停	129
73 在感到口渴前饮水	131

74 排便时不要用力过度	133
75 及时排尿降低血压	134
76 突然受寒易导致血压升高	135
77 高血压患者要避免接触凉水	137
78 过度吹冷气也能使血压升高	138
79 注意浴缸、浴室、更衣室的温度差	139
80 洗澡水不宜过热	141
81 注意高温桑拿和冷水浴	143
82 性生活时切忌过度兴奋	144
83 疲劳和精神压力过大会引起血压升高	145
84 好心情才能平稳血压	147
85 练习书画降血压	149
86 不慌不忙有益血压稳定	150
87 腹式呼吸法可有效降压	151
88 通过自我催眠放松身心	153
89 听喜欢的音乐平稳血压	155
90 柔和的颜色能够使心情平静	157
91 香气能够放松身心降低血压	159
92 抚摸宠物也能降血压	160
93 适度运动有利于降血压	161
94 高血压患者运动前应做医学检查	163
95 高尔夫能使血压升高	165
96 每周快走3次	167