



中医传统疗法大全

ZHONGYI CHUANTONGLIAOFA DAQUAN

GAOXUEYA
ZIWOKANGFU QUANSHU

高血压

自我康复全书



张大宁★ 编著

知己知彼，掌握战胜高血压的秘密武器
科学护理，图解控制高血压的关键因素

慢性病还得靠自己调养



北京卫视“养生堂”专家，畅销书《不上火的生活》作者 佟彤 作序推荐



西安交通大学出版社

XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



中医传统疗法大全

ZHONGYI CHUANTONGJIAOFA DAQUAN



高血压

自我康复全书

张大宁★ 编著

ZIWO

SHU



西安交通大学出版社

XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(C I P)数据

高血压自我康复全书 / 张大宁 编著. - 西安: 西安
交通大学出版社, 2013. 11
(中医传统疗法大全)
ISBN 978-7-5605-5845-5

I. ①高… II. ①张… III. ①高血压—防治 IV.
①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 282861 号

书 名 高血压自我康复全书
编 著 张大宁
责任编辑 李 晶

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/24 印张 11.5 字数 261 千字
版次印次 2014 年 2 月第 1 版
书 号 ISBN 978-7-5605-5845-5/R·401
定 价 35.00 元

读者购书、书店填货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。
订购热线: (010)64925278
读者信息: medpress@126.com

版权所有 侵权必究

请一个常驻不走的“家庭医生”

佟彤

当下社会，最高发的，也是最威胁人们生命的疾病，大多属于“生活方式病”，从糖尿病，高血压，心脑血管病到癌症，不一而足。

既然是“生活方式病”，它们的形成和治疗，就都与生活方式脱不开干系，换句话说，是应该在生活中避免，在生活中康复的疾病。因此，对于这种疾病的防与治，与其说是医生之职，不如说是病人之责，那些离开医生之后，融会在每天生活细节中的预防与保健之法，就是这些疾病防治的锦囊妙计，从这个角度上说，手边放一套能防治此类疾病的书，无异于请了一位常驻不走的“家庭医生”，而本套书想提供的，就是这样的医疗服务。

对于疾病的防治，向来离不开医学科普，但向来的科普存在两个问题，一种是过于“普”。至少在很长一段时间里，凡是能操持家务的，能做饭烧菜的，似乎都有了养生防病的发言权，于是我们看到了各种没有医学背景的“大师”“名医”们的谬种流传，以讹传讹，诸如包治百病的绿豆、生茄子。另一个问题是，过于“科”，那些学养高深的医学专家们，仍旧以教科书，给研究生授课的深奥且生硬方式，教化读者，这种书斋之作的效果，与其说是知识的传播，不如说是信息的保密。



怎么能使百姓生活中必备的医学科普,既“科”又“普”,既权威又通俗,一直是健康科普书需要解决的问题,而这,也是这套书的特色:本套丛书的写作者都有着权威的专业背景,有着丰富的临床经验,加上对读者、乃至观众接受能力的充分了解,足以使这套书,能深入浅出,能将深奥学问的解释接地气,而这,也是我在这里向大家推荐这套书的理由。

随着城市化进程的加速,生活水平的日益提高,人们的生活工作压力也随之增加,大多数人都处在精神紧张、情绪波动大的状态下。加上快节奏的生活和常年养成的不良生活以及饮食习惯,使患富贵病的人群不断增加。而最常见的高血压病,已经在不经意间成为严重危害身心健康,使人猝然毙命的“隐形杀手”。

但是,很多患者由于认识不够,造成诊断、治疗不及时,最终导致高血压病情急剧恶化,引发脑卒中、冠心病和肾功能衰竭等。更有甚者,直到出现了严重的并发症才知道自己患有高血压病。高血压日益增加的高血压病并发症死亡率,也给患者及其家人带来无可弥补的伤害。

看透它的本质,去除病根,能够正确认识、对待、治疗高血压病已经成为一门重要的学问。本书着眼于实用,从认识血压、血压的形成、血压与高血压等,对高血压进行寻根溯源,系统而全面地介绍了高血压的相关知识。在此基础上,针对其采用实际可行的治疗方法。全书语言通俗易懂,逻辑性强,并且配有科学趣味的漫画,更好地向读者传达了高血压常识,真正把高血压彻底说清楚。

上篇 常识篇

第一章 你认识血压吗

什么是血压 /2

认识血压的生理作用 /3

影响血压的调节系统有哪些 /4

第二章 你的血压正常吗

正常人血压每天变化走势 /7

一年四季血压怎样变化 /8

影响血压稳定的因素 /9

正常人的血压值与高血压的标准规定 /11

学会判断假性高血压 /13

血压为何持久“高位” /15

血压降到什么状态最理想 /17

第三章 高血压究竟有多可怕

脑血管意外 /20

肾动脉硬化 /21

心血管疾病 /22

心力衰竭 /25

第四章 常见早期症状

肢体麻木 /27

头晕、头疼和烦躁、心悸、失眠 /27

注意力不集中、记忆力减退 /28

第五章 你做了这些检查吗

初次体检 /30

常规检查 /31

进一步检查 /33

第六章 你是哪种类型的高血压

原发性与继发性高血压 /35



1级、2级、3级和单纯收缩期高血压 /37

缓进型高血压病、急进型高血压病 /38

老年高血压、妊娠高血压、肥胖高血压、儿童高血压、更年期高血压 /39

体位性高血压、白大衣高血压、睡眠呼吸障碍性高血压、“肺性”高血压 /44

中医对高血压分型 /46

第七章 你处于高血压的哪一阶段

高血压 1 期 /49

高血压 2 期 /50

高血压 3 期 /51

第八章 高血压是不可战胜的吗

继发性高血压治愈率更高 /53

明确治疗目标少走弯路 /54

勤测血压了解自己 /55

心理健康血压稳定 /56

干预肥胖防治高血压 /57

做好高血压三级预防 /58

老年高血压病患者也可长寿 /59

药物治疗高血压有利也有弊 /60

积极预防、治疗并发症 /61

合理膳食远离高血压 /62

中医按摩控制血压 /63

有氧运动控制血压 /65

下篇 防治篇

第九章 经常测血压,掌握高血压进程

自测血压好处多 /68

测血压注意事项 /69

了解常见的血压计 /70

使用正确的测压方法 /72

确定测压的频率 /73

第十章 药物治疗,血压不再“走钢丝”

吃降压药要从小剂量开始 /76

用药要因人而异 /77
 定期到医院复诊 /78
 清晨醒后服药最有效 /79
 切勿凭感觉用药 /80
 不要服用使血压升高的药物 /81
 谨慎服阿司匹林 /82
 不要服用可引起高脂血症的降压药 /84
 不要滥用滴鼻净 /85
 严重高血压病患者应联合用药 /86
 正确看待具有副作用的药物 /87
 血压稳定也要继续服药 /88
 睡前服药易患脑中风 /89
 选择能降压的中成药 /90
 选择有助于降压的西药 /92

第十一章 “食食”保健,血压稳定

切忌盲目进补 /96
 不口渴也要喝水 /97
 喝水“吃硬不吃软” /99
 三餐营养搭配食谱设计方案推荐 /100
 早餐一定不可少 /102

每日补充维 C 降血压 /104
 高血压病患者适当补钾 /106
 摄入适量的蛋白质 /107
 常吃富含纤维素的食物 /109
 补钙降压,一举两得 /110
 饮食不要过饱 /111
 烹调用好油,用油要适量 /112
 盐和味精少用点 /114
 常食醋,食好醋 /115
 高血压病患者饮茶有讲究 /117
 不要盲目节食减肥 /118
 远离不健康食物 /119
 识餐桌上的“降压药” /123

第十二章 动一动,血压更健康

运动前检查身体 /144
 运动程度不宜太强烈 /145
 运动前做好热身及缓和运动 /147
 哪些高血压病患者不宜运动 /148
 不宜在清晨锻炼身体 /149
 不同程度的高血压病患者如何运动 /150



远离易导致血压升高的运动 /151

有助于改善病情的运动 /153

第十三章 放松精神,健康从心开始

控制呼吸 /166

大声叫喊 /167

保持舒畅心情 /168

放松肌肉 /169

懂得流泪与叹息 /170

学会大笑 /173

健康的休闲娱乐 /174

第十四章 按摩,让血压稳定下来

头部按摩降血压 /181

耳部按摩降血压 /185

手部按摩降血压 /187

足部按摩降血压 /190

第十五章 日常护理,守住身体每一处健康

空调不宜随便使用 /195

适度晒日光浴 /196

保持起居环境的舒适 /197

高血压病患者打麻将禁忌 /199

衣着宽松勿紧绷 /201

洗头不要后仰 /202

不要长时候接听手机 /203

不要长时候看电视、上网 /204

看球赛切忌过度兴奋 /205

长期卧床,不利健康 /206

冬季别忘做好防寒措施 /207

注意防暑,预防血栓 /209

睡眠要充足,午间宜小憩 /210

选好被子和枕头 /212

睡前护理不要掉以轻心 /213

不要忽视上厕所的隐患 /214

工作做到张弛有度 /216

合理安排性生活 /217

旅行时不要安排硬性日程 /219

尽量少开车,不开车 /220

避免乘坐过挤的公交车 /221

不要搬重物 /222

睡前用温热水泡泡脚 /223

用温水洗漱,常梳头 /224

日常洗浴多小心 /225

切勿久坐或久立 /226

戒酒远离高血压 /227

掌握高血压急救处理办法 /228

第十六章 常见高血压合并症的应对方法

合并脑血管病 /231

合并心力衰竭 /233

合并心律失常 /235

合并糖尿病 /237

合并尿毒症 /239

第十七章 特殊高血压人群的防治、护理方法

妊娠高血压 /242

肥胖高血压 /244

更年期高血压 /246

儿童高血压 /248

老年高血压 /250

附录

《中国高血压病防治指南》中国人平均正常血压参考值 /254

《中国高血压病防治指南》危险人群分组 /255

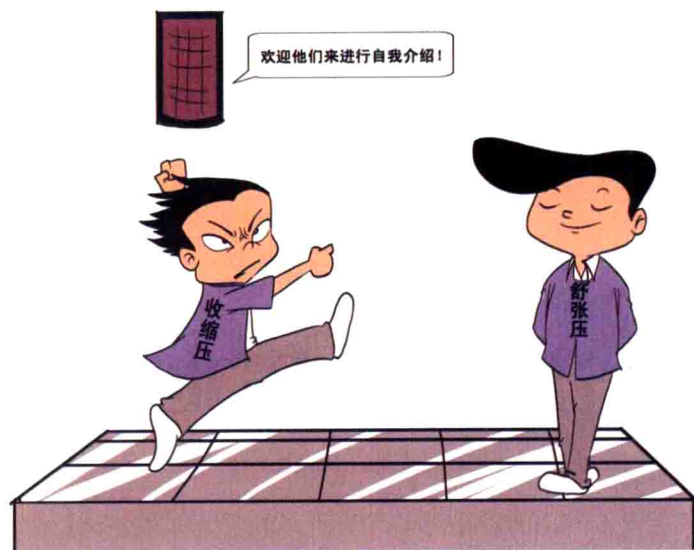
《中国高血压病防治指南》非药物治疗目标及措施 /256

上篇 常识篇 >>>

第一章

你认识血压吗

什么是血压



体循环动脉血压简称血压。血压是血液在血管内流动时,作用于血管壁的压力,它是推动血液在血管内流动的动力。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。

日常生活中测量的血压是动脉血压,也就是从大动脉(如肱动脉)上测得的血压值。

动脉血压又分为收缩压和舒张压。当心室收缩时,血液从心室流入动脉所产生的压力称为收缩压,此时血液对动脉的压力最大,因此也叫做“高压”;而当心室舒张时,动脉血管会产生弹性回缩,此时血液在体内的流动速度减慢,对血管壁的压力降低,血压也随之下降,此时的压力称为舒张压,也叫做“低压”。

国际上血压的计量单位是千帕(kPa)和毫米汞柱(mmHg)。千帕的计数方法误差大,影响数量的准确性,科研中主要使用毫米汞柱。我们也习惯用毫米汞柱来计量血压。千帕和毫米汞柱的换算标准是:1 千帕 = 7.5 毫米汞柱,1 毫米汞柱 = 0.133 千帕。

认识血压的生理作用

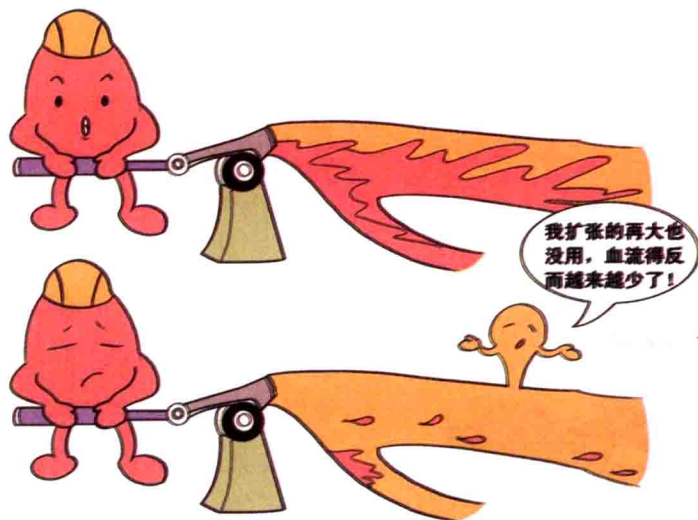


血压主要的生理作用是供应人体各器官组织一定的血流量，使各器官组织得到所需要的氧气和各种营养物质，并排出代谢的废物，以保持机体各种正常的生理功能。正像水由高处向低处流一样，血液也是由压力高的地方往压力低的地方流。所以，动脉血压必须维持一定的压力，和静脉血压之间有足够的

压力差，才能保持器官组织有足够的血流，使机体维持正常的生理状态，否则就会诱发各种疾病，甚至致人死亡。如血压过高会造成心脏负担过重，容易出现心力衰竭；长期的血压过高也可使血管壁的结构发生变化，导致动脉硬化，甚至血管破裂出血等。而血压过低，器

官组织的血流供应不能保障，可出现相应器官组织的功能减退、缺血坏死甚至休克死亡。

血压的另一个生理功能是协助机体调节器官血管的血流量。在各种不同的生理情况下，机体可以通过调节各器官的阻力血管的口径，改变其血流阻力，从而调节各器官的血流量，使心脏射出的血液在各器官之间的分配能适应当时情况下整个机体的需要。但是，这种调节的前提是血压不仅要有一定的高



度,而且要保持相对稳定。也就是说,只有在血压相对稳定的情况下,某一器官的血管扩张才能使该器官的血流量相应地增加。如果某一器官的血管虽然扩张,但同时血压却明显降低,则该器官的血流量并不能增加,甚至可能降低。

影响血压的调节系统有哪些

医学研究人员发现,人体内有三个特殊的血压调节系统影响着血压的升降。

① 压力感受器机制

正常人心脏、肺、主动脉弓、颈动脉窦、右锁骨下动脉起始部均存在有压力受体(感受器),位于延髓

的血管运动中枢可以接受来自感受器的冲动,同时也可以接受来自视丘下部和大脑皮层高级神经中枢的冲动。汇集到血管运动中枢的冲动,经过调整处理,通过传出神经达到效应器,起着调节心率、心排出量及外周阻力的作用。当血压升高时,压力感受器兴奋性增强而发生冲动,经传入神经到达血管运动



中枢,改变其活动,使降压反射的活动增强,心脏收缩减弱,血管扩张,外周阻力下降,血压下降并保持在一定水平;当血压降低时,压力感受器将冲动传入血管运动中枢,使降压反射活动减弱,心脏收缩加强,心输入量增加,血管收缩,外周阻力增高,血压升高。另外,在颈动脉窦和主动脉弓附近存在着化学受体(感受器),对于血液中的氧和二氧化碳含量极为

敏感。在机体缺氧状态下,化学感受器受到刺激后反射性的引起呼吸加速,外周血管收缩,血压上升。

2 容量压力调节机制

当动脉血压下降时,刺激球旁细胞分泌肾素、激活肾素、血管紧张素。钠和水的回吸增多,直至血容量增加血压回升为止;相反,如血压升高,则钠和水的排泄增加,使血容量缩减,心排出量减少,血压恢复正常。

3 体液调节机制

血液和组织中含有一些化学物质,对心肌、血管平滑肌的活动以及循环血量均有调节作用。儿茶酚胺类(肾上腺素、去甲肾上腺素等)、肾素、血管紧张素、抗利尿激素等具有收缩血管作用,可使血压升高。缓激肽、前列腺素E、心钠素等具有较强的扩血管作用,使血压下降。

上篇 常识篇 >>>

第二章

你的血压正常吗