

陈广垠 编著

破译降压密码，健康颐养天年

常见病保健丛书

降压

就这么简单

高血压病是现代人类最常见的疾病之一，医学界目前尚未发现能够彻底根治高血压病的特效药物和方法。患者一旦患上高血压病，大多需要终身服药治疗，严重影响生活质量和寿命。本书针对高血压病的特
点，从饮食原则、常见的降压误区以及特殊人群的调养方案等生活中的方方面面，详细解答了高血压病
患者最关心的问题，是高血压病患者的一“降压知识宝典”，也是健康人群预防高血压病的健康指南。

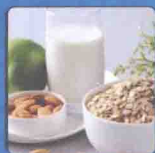
- 关爱自己，从降压开始
- 降压并不难，寻根是关键
- 自我保健，让高血压无处藏身



JIANGYA JIU ZHEME JIANDAN

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

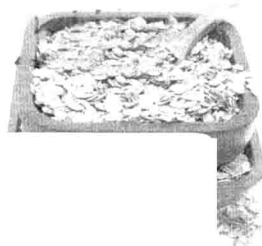


陈广垠
编著

常见病保健丛书

就这么简单

降压



JIANGYA JIU ZHEME JIANDAN



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

降压就这么简单/陈广垠编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2014. 8
(常见病保健丛书)
ISBN 978-7-5337-6350-3

I. ①降… II. ①陈… III. ①高血压-防治
IV. ①R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 119459 号

降压就这么简单

陈广垠 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 徐浩瀚 责任编辑: 徐浩瀚 翟巧燕 黄 轩
责任校对: 刘 莉 责任印制: 廖小青 封面设计: 胡椒设计

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533330

印 制: 北京建泰印刷有限公司 电话: (010)89580799
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1010 1/16 印张: 18.5 字数: 272 千
版次: 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6350-3

定价: 26.80 元

版权所有, 侵权必究



前言

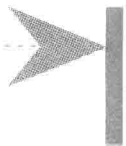
高血压病是常见病、多发病，且常有诸多并发症。随着人们物质生活水平的提高和生活习惯的不断改变，高血压患病率上升迅速，目前我国高血压病患者已逾亿人，而且每年约有 350 万新患者加入这个行列。

高血压本身并不可怕，可怕的是它往往伴随着各种并发症，尤以心、脑、肾的损害最为显著。最常见的有脑卒中、心肌梗死和肾衰竭等。等到这些并发症出现时，患者病情已比较危重。因此，高血压被称为“无声的杀手”。

有研究表明，收缩压大于 140，舒张压大于 90 的人群，平均寿命要减少 4 年；收缩压大于 140，舒张压大于 100 的人群，平均寿命要减少 7 年；收缩压大于 180，舒张压大于 110 的人群，平均寿命要减少 17 年。这是非常惊人的数字，所以要想获得健康，我们应该积极控制血压。

为了帮助广大高血压病患者认清此病的危害性，并进行及时有效的治疗，我们特地编写了这本书。本书用通俗易懂的语言阐述了高血压的形成、临床表现、监测手段、致病因素及防治方法。内容针对性强，深入浅出，文字流畅，适合广大患者阅读或传诵。所有问题均从患者的角度提出，力求反映广大患者的需求，根据专业知识及最新研究发现给予大家想要的解释。

书中倡导健康的生活方式，如科学饮食、适度运动、生活保健、心理调摄、科学用药、中医辅助治疗等，对患者的日常生活进行了合理的建议与科学指导。本书内容丰富，语言简练，实用性强。人们对高血压病防治方面的种种疑问，在书中都能找到答案，是一本不可多得的医学科普读物，推荐大家阅读。

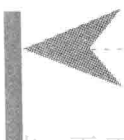




降压就这么简单

由于时间仓促，加之编者水平有限，书中难免存在不足与错误，敬请广大读者批评指正！最后祝每位读者都能找到合理的方法，把血压控制在良好的范围内。赶走病痛，拥抱健康！

编 者





第一章

高血压常识早知道

第一节 正确认识高血压

/ 002

什么是血压	/ 002	只有“高压”不正常是怎么回事	/ 008
血压是怎样形成的	/ 002	理想的降压目标	/ 009
正常的血压是多少	/ 003	脉压差为什么有大有小	/ 010
血压的生理功能有哪些	/ 003	高血压会遗传吗	/ 012
血压从早到晚都一样吗	/ 004	高血压对人体的危害	/ 012
如何测量血压	/ 005	发现高血压病怎么办	/ 013
什么是高血压	/ 006	高血压病的分级	/ 013
高血压是一种症状	/ 006	单纯收缩期高血压常见于老年人	/ 014
高血压与高血压病的区别	/ 007	高血压病防胜于治	/ 015

第二节 影响血压的因素

/ 017

季节对血压的影响	/ 017	饮酒对血压的影响	/ 020
精神对血压的影响	/ 018	吸烟对血压的影响	/ 020
年龄对血压的影响	/ 018	性别与血压的关系	/ 021
职业对血压的影响	/ 018	糖尿病与高血压的关系	/ 021
气温变化对血压的影响	/ 019	血脂与高血压的关系	/ 022
肥胖对血压的影响	/ 019	钙与高血压的关系	/ 023
外界环境对血压的影响	/ 020	钠与高血压的关系	/ 024



降压就这么简单

第三节 高血压的监测与预防

/ 025

高血压病的主要症状	/ 025	高血压急性并发症与哪些因素有关	/ 031
血压偏高的早期信号	/ 026	高血压病的防治措施	/ 032
高血压治疗前检查的目的	/ 027	头痛、呕吐时要及时就医	/ 033
高血压在什么时候有危险	/ 027	老年人要谨防“假性高血压”	/ 033
在家中如何进行血压监测	/ 028	高血压病患者怎样预防心肌梗死	/ 034
高血压病患者需要做哪些检查	/ 029	耳鸣要及时就医	/ 035
高血压危象及急救处理	/ 030	心悸气短时要及时就医	/ 035

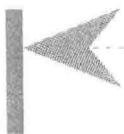
第二章

科学饮食，轻松降压

第一节 饮食调养，降压好帮手

/ 038

高血压病患者饮食注意原则	/ 038	高血压病患者忌长期饮酒	/ 044
高血压病患者要适当改变饮食方法	/ 039	高血压病患者忌热量无控制	/ 044
高血压病患者要多摄取蛋白质	/ 040	高血压病患者忌过多食用味精	/ 045
高血压病患者食用油的选择	/ 040	高血压病患者忌食物中缺钾	/ 046
高血压病患者忌长期吃高胆固醇食物	/ 041	高血压合并高脂血症的饮食特点	/ 046
高血压病患者忌长期食用肥肉	/ 042	高血压合并糖尿病的饮食特点	/ 046
高血压病患者忌饮咖啡	/ 042	妊娠高血压综合征的饮食特点	/ 047
高血压病患者忌饮食过饱	/ 042	高血压合并肥胖症的饮食特点	/ 048
高血压病患者忌晚餐太丰盛	/ 043	高血压病患者外出吃饭注意事项	/ 049
高血压病患者忌盲目减肥	/ 043		





第二节 有助降压的五谷杂粮

/ 050

玉米	调中健胃, 益肺降压	/ 050	黄豆	健脑益智, 降低血压	/ 061
黑米	控制血压, 必备主食	/ 053	薏米	扩张血管, 降低血压	/ 063
荞麦	降低血管脆性	/ 054	绿豆	清暑解毒, 降低血压	/ 065
小米	降低血压, 调和脾胃	/ 056	红薯	含膳食纤维, 降压减肥	/ 067
燕麦	补充钙质, 降低血压	/ 058	蚕豆	富含蛋白质, 降低血压	/ 069
黑豆	清热解毒, 降低血压	/ 059			

第三节 有助降压的蔬菜

/ 071

黄瓜	保护心血管, 降压减脂	/ 071	芦笋	富含维生素, 降低血压	/ 090
冬瓜	利水消肿, 降压降糖	/ 073	竹笋	富含植物纤维, 降低血压	/ 092
番茄	清热解毒, 降低血压	/ 074	荸荠	清热开胃, 降压明目	/ 094
茄子	减少胆固醇, 降低血压	/ 077	茼蒿	补脑益智, 降压减脂	/ 096
芹菜	镇静安神, 平稳血压	/ 079	海带	降压强心, 预防血栓	/ 097
胡萝卜	富含维生素, 强心降压	/ 081	紫菜	降低血压, 稳定血压	/ 099
苦瓜	高钾低钠, 平稳降压	/ 083	黑木耳	控制血脂, 降低血压	/ 101
洋葱	舒张血管, 降低血压	/ 085	香菇	保护血管, 降低血压	/ 103
荠菜	止血解毒, 降压明目	/ 087	马齿苋	富含钾离子, 降低血压	/ 105
莴笋	高钾低钠, 利尿降压	/ 088	平菇	含酪氨酸酶, 降低血压	/ 107

第四节 有助降压的水果和干果

/ 109

苹果	生津润肺, 降低血压	/ 109	柠檬	生津健脾, 降压降脂	/ 118
梨	养阴清热, 降低血压	/ 110	橙子	止咳化痰, 降低血压	/ 119
柿子	保护血管, 平肝降压	/ 111	金橘	降低血压, 预防并发症	/ 120
山楂	健脾开胃, 降压减脂	/ 112	桃子	补充钾质, 降低血压	/ 121
西瓜	清热利尿, 降低血压	/ 114	李子	生津开胃, 平稳血压	/ 123
香蕉	润肠通便, 降压减脂	/ 115	核桃	健脑益智, 降低血压	/ 124
猕猴桃	滋补强身, 降低血压	/ 117	板栗	有效预防高血压	/ 125



降压就这么简单

花生 延年益寿，降压止血

/ 126

莲子 宁心安神，平肝降压

/ 128

第五节 有助降压的肉类和水产

/ 129

兔肉 保护血管，降压减脂

/ 129

鲫鱼 延年益寿，降压减脂

/ 135

牛肉 提高免疫力，降低血压

/ 131

虾 补肾壮阳，降低血压

/ 136

鹌鹑 含维生素P，降低血压

/ 132

海参 调节血管张力，降血压

/ 137

乌鸡 补虚劳，降血压

/ 134

第六节 美味降压食谱

/ 139

美味降压粥

/ 139

淡菜皮蛋粥

/ 139

绞股蓝粥

/ 139

地龙蛋花粥

/ 139

冬菇银耳瘦肉粥

/ 140

萝卜菠萝粥

/ 140

银杏红枣绿豆粥

/ 140

月季花粥

/ 140

麦麸陈皮粟米粥

/ 141

茼蒿子粥

/ 141

海蜇粥

/ 141

腐竹豌豆粥

/ 141

杞菊地黄粥

/ 142

发菜马蹄粥

/ 142

扁豆芝麻粥

/ 142

降压决明粥

/ 142

木耳绿豆粥

/ 142

芹菜陈皮粥

/ 143

麦饭石粥

/ 143

茄子粥

/ 143

山药荔枝粥

/ 143

红花桃仁粥

/ 144

槐米粥

/ 144

枸杞红枣粥

/ 144

海参玉米粥

/ 144

红萝卜海蜇粥

/ 145

美味降压汤

/ 145

草菇豆苗黄瓜汤

/ 145

枸杞马兰头汤

/ 145

杜仲大枣芹菜汤

/ 145

紫菜干贝瘦肉汤

/ 146

肉苁蓉蘑菇汤

/ 146

淮山药菠菜汤

/ 146

菊花脑蛋汤

/ 146

茉莉花银耳汤

/ 147

海蜇头猪骨汤

/ 147

芹菜金针菇猪蹄汤

/ 147

芭蕉羹

/ 147

玉竹莲子瘦肉汤

/ 148

黄精玉竹牛肉汤

/ 148

木耳黄花汤

/ 148

薏米白菜汤

/ 148

番茄豆腐鱼丸汤

/ 149

洋葱牡蛎米线汤

/ 149

生地煲蟹汤

/ 149

萝卜酸梅汤

/ 149

生姜附片羊肉汤

/ 150

丝瓜豆腐瘦肉汤

/ 150

黄豆排骨汤

/ 150

美味降压菜

/ 151

百合炒鲜贝

/ 151

玉兰炒淡菜

/ 151

红烧茄子

/ 151

山药鲑鱼

/ 152

炆八宝荠菜

/ 152

红白焖野兔

/ 152

豆芽炒肉丝

/ 153

菊菜炒鸡片

/ 153

炸茄夹

/ 154

番茄烩豆腐

/ 154



姜汁菠菜	/ 155	焖豆角	/ 159	菊槐绿茶饮	/ 161
羊油麻豆腐	/ 155	美味降压饮品	/ 160	鹌鹑蛋牛奶饮	/ 162
鸭肉煮海带	/ 155	桑葚大枣饮	/ 160	千秋茶	/ 162
荸荠荷兰豆炒木耳	/ 155	柿子汁鲜奶饮	/ 160	二至蜂蜜饮	/ 162
芹菜烧豆腐	/ 155	马兰头生地茶	/ 160	萝卜朴消饮	/ 162
萝卜拌香菜	/ 156	苦瓜绿茶	/ 160	龙眼山楂茶	/ 162
彩蔬肉片	/ 156	红葡萄酒党参饮	/ 160	桑菊薄荷饮	/ 163
双草凤尾鱼	/ 157	大蒜蜂蜜酸牛奶	/ 160	山楂木香茶	/ 163
野鸭蒸蒜杞	/ 157	决明罗布麻茶	/ 161	脑清茶	/ 163
天麻炖甲鱼	/ 157	丹参川芎莲心饮	/ 161	佛手柑饮	/ 163
炒酸萝卜丝	/ 158	天地龙骨茶	/ 161	杏仁无花果饮	/ 163
烧鲜蘑	/ 158	金银山楂茶	/ 161	莼菜冰糖饮	/ 163
泥鳅钻豆腐	/ 158	八仙茶	/ 161	啤酒花茅根饮	/ 164
荷叶粉蒸鸡	/ 159			胖大海绿茶饮	/ 164

第三章

生活调养，降压从日常做起

第一节 日常保健助降压

/ 166

生活环境宜清静	/ 166	清晨起床宜饮水	/ 171
日常生活中着衣原则	/ 167	日常进补原则	/ 171
保证充足的睡眠	/ 168	保持大小便通畅	/ 172
体位改变时注意动作要缓慢	/ 170	沐浴时要注意的事项	/ 173
长期卧床休息的危害	/ 170	不要盖过厚被子	/ 175
中午小睡有益降压	/ 170	睡前泡脚好处多	/ 176



降压就这么简单

不宜长时间看电视	/ 176	不宜长时间打麻将	/ 180
避免过度疲劳	/ 177	炒股对血压危害大	/ 181
注意减肥	/ 177	不宜开车运动	/ 181
挤公共汽车注意事项	/ 178	高血压病患者婚后注意事项	/ 182
忌搬重物	/ 178	性生活对高血压病患者的影响	/ 182
避免电脑危害	/ 179	日常生活忌迷恋高尔夫	/ 184
生活中不宜扭秧歌	/ 180		

第二节 四季保健好降压

/ 185

春季要预防血压升高	/ 185	高血压病患者在夏季要保证充足的睡眠	/ 188
高血压病患者春季要注意膳食平衡	/ 185	高血压病患者在夏季忌用凉水抹席	/ 189
高血压病患者要春捂防病	/ 186	高血压病患者在夏季要保持情绪稳定	/ 189
高血压病患者春季要锻炼有度	/ 186	高血压病患者在夏季要远离空调	/ 189
高血压病患者如何平安度过夏季	/ 186	秋冬季节谨防脑卒中	/ 190
高血压病患者在夏季要坚持饮食治疗	/ 187	高血压病患者冬季注意事项	/ 190
高血压病患者在夏季要经常补充水分	/ 187	哪些类型高血压者可以进行冬泳锻炼	/ 190
高血压病患者在夏季睡眠时不能裸露胸腹	/ 188		

第四章

健康运动，降压更轻松

第一节 高血压与运动

/ 194

高血压病患者运动的项目	/ 194	高血压病患者宜按正确步骤进行体育锻炼	/ 195
高血压病患者如何运动会有益处	/ 194		



高血压运动疗法的特点	/ 196	运动疗法的降压机制	/ 198
高血压病患者如何保持运动的积极性	/ 196	日常生活中的降压运动	/ 199
高血压病患者运动注意事项	/ 197	运动对缓解精神紧张的益处	/ 201
哪些高血压病患者适宜游泳	/ 198		

第二节 选择合适的运动方式

/ 202

高血压病患者防治操	/ 202	跳舞有助降压	/ 210
健身球有助降压	/ 203	垂钓有助降压	/ 212
广播体操对高血压有益	/ 204	八段锦治疗高血压病	/ 212
青年高血压病患者的运动	/ 208	水中步行有助降压	/ 215
擦颈甩臂降压操	/ 209	练气功有助降压	/ 216
爬楼梯锻炼是防治高血压病的好办法	/ 210		

第五章

心理治疗，轻松降压的保障

第一节 高血压与心理治疗

/ 220

高血压病对患者心理的影响	/ 220	情志不适对血压的影响	/ 224
如何认识心理调节	/ 221	高血压病心理保健法	/ 224
高血压病患者需要纠正几种不良心态	/ 222	妒火中烧对血压的影响	/ 226
情绪激动对血压的影响	/ 223	绝望情绪对血压的影响	/ 227

第二节 调节情志，健康又降压

/ 228

自我放松，辅助降压	/ 228	远离不良环境疏导情绪	/ 229
-----------	-------	------------	-------



降压就这么简单

倾诉缓解不良情绪	/ 229	运动疏导情绪	/ 232
叹息对降压的作用	/ 230	愉快地交谈有助降压	/ 232
兴趣爱好疏导情绪有助降压	/ 230	幽默降压益处多	/ 233
如何保持乐观心态调节喜怒	/ 231	哭对血压的影响	/ 234
笑对血压的影响	/ 231	精神内守要注意哪几点	/ 234

第六章

科学用药，安全降压

第一节 降压用药的基本常识

/ 236

怎样合理应用降压药	/ 236	降压药如何从小剂量开始服用	/ 246
降压用药的适应证	/ 237	血压骤升应如何用药	/ 247
什么是长效降压药、缓释片、控释片	/ 238	高血压用药避免走入误区	/ 247
何为药物双通道排泄	/ 239	如何看待复方降压制剂	/ 249
用药不当对降压效果有影响	/ 239	利尿药有降压功效吗	/ 251
为何要坚持长期用药	/ 240	如何看待进口药、新药、高价药	/ 252
高血压病药物治疗的新概念	/ 240	为什么不能按经验或说明书服用	
如何选择降压药治疗方案	/ 241	降压药	/ 252
什么样的降压药最理想	/ 242	降压药不要经常更换	/ 252
评价降压药的准则有哪些	/ 242	老年高血压病患者对降压药的反应	
不测血压自我用药可行吗	/ 243	特点	/ 253
降压药的联合治疗	/ 243	长期服用降压药需要注意什么	/ 254
哪些药物不宜联合应用	/ 244	服了降压药就可以不做综合治疗了吗	/ 254
服用降压药效果不好是什么原因	/ 245	血压降至正常，继续用药会引起低	
		血压吗	/ 254





长期服用降压药会产生耐药性吗	/ 255	撤药综合征的发生与哪些因素有关	/ 259
夜间是否需要服用降压药	/ 256	长期服药而不定期复查血压正确吗	/ 259
长期服用阿司匹林有害吗	/ 256	药物禁用与慎用的区别	/ 259
妊娠期如何选择降压药	/ 257		

第二节 了解常用降压药

/ 261

了解利尿类降压药	/ 261	了解血管紧张素 II 受体阻滞剂 (ARB)	/ 265
降压良药——吲哒帕胺	/ 261	使用降压药索他洛尔的注意事项	/ 265
血管扩张剂分为哪两大类	/ 263	如何合理服用西洋参	/ 266
了解 ACEI 类降压药	/ 263	了解钙离子拮抗剂类降压药	/ 266
降压药哌唑嗪的药理作用及用途	/ 263		
β 受体阻滞剂用药特点	/ 264		

第三节 高血压并发症的用药

/ 268

高血压合并冠心病的药物治疗	/ 268	高血压合并糖尿病的药物治疗	/ 270
高血压合并肾功能不全的药物治疗	/ 269	高血压合并痛风的药物治疗	/ 270
高血压合并高脂血症的药物治疗	/ 269		

第七章

辅助疗法，告别高血压

第一节 按摩疗法

/ 272

按摩如何降血压	/ 272	按摩疗法的注意事项	/ 274
按摩疗法的特点	/ 273		





降压就这么简单

第二节 拔罐疗法

/ 276

拔罐如何降血压	/ 276	拔罐疗法的注意事项	/ 277
拔罐疗法的特点	/ 276		

第三节 敷贴疗法

/ 278

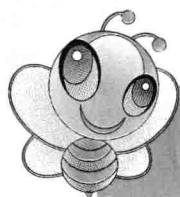
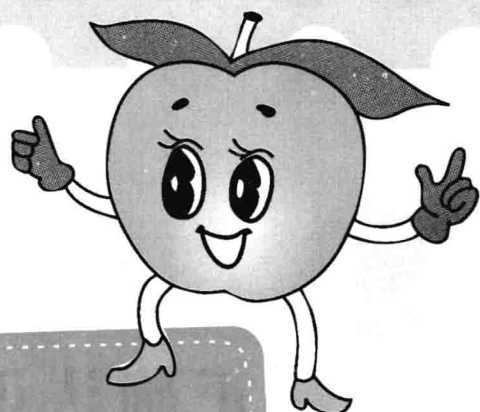
敷贴如何降血压	/ 278	敷贴疗法的注意事项	/ 279
敷贴疗法的特点	/ 278		

第四节 针灸疗法

/ 281

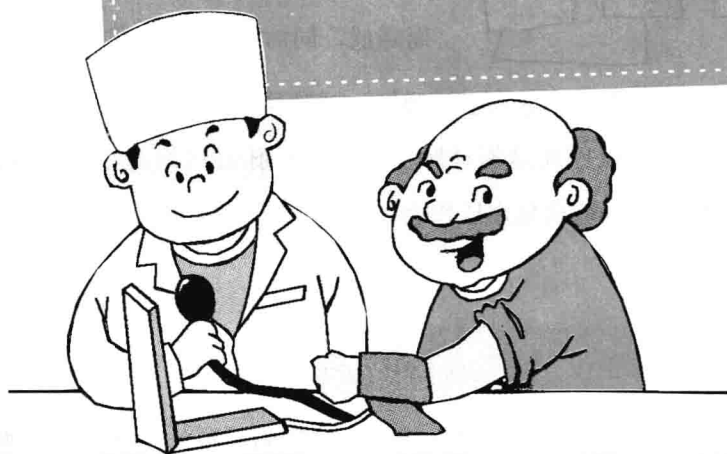
针灸如何降血压	/ 281	针灸疗法的异常处理	/ 282
针灸操作方法	/ 281		





第一章

高血压常识早知道





降压就这么简单

第一节

正确认识高血压

什么是血压



血压是指血液在血管里流动时对血管壁产生的压力。如果将心脏比喻成水泵，那么血液就如同水，血管就是连接在水泵上的水管。当启动水泵时水压就加在水管和水泵上，即相当于血压。也就是说，血压是由心脏、血管及在血管中流动的血液共同形成的。

血压随心脏收缩力的增强而升高、舒张而降低，同时血压还随着血管总容积的增大

而降低、减小而升高，这与血管弹性、动脉硬化等有密切关系。

通常所说的血压就是指动脉血压，而动脉血压指的是主动脉内的血压。通常由上臂测得的肱动脉血压代表主动脉血压。

血压是怎样形成的

血压分为动脉血压和静脉血压。通常我们所说的血压是动脉血压，指血