



荣树图书策划

常见病家庭医疗养护丛书

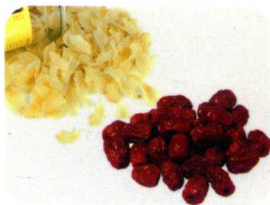
高血压

患者饮食起居与用药

——稳定血压自己做主

GAOXUEYA HUANZHE
YINSHI QIJU YU YONGYAO

杨桂芝 李兴春 ◎主 编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



常见病家庭医疗养护丛书

GAOXUEYA HUANZHE
YINSHI QIJU YU YONGYAO

高血压患者 饮食起居与用药

——稳定血压自己做主

主 编 杨桂芝 李兴春

编 者 (以姓氏笔画为序)

王丽茹 李 倩 李 铁

李泽民 李效梅 李雪梅

吴凌云 梁淑敏 黄春霞



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

高血压患者饮食起居与用药——稳定血压自己做主/杨桂芝, 李兴春主编. —北京:人民军医出版社, 2013. 4
(常见病家庭医疗养护丛书)
ISBN 978-7-5091-6060-2

I. ①高… II. ①杨… ②李… III. ①高血压—防治 ②高血压—用药法 IV. ①R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 294348 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:杨善芝 责任审读:谢秀英
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283
邮购电话:(010)51927252
策划编辑电话:(010)51927300—8166
网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京华正印刷有限公司
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:6 字数:110 千字
版、印次:2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
印数:0001—4500
定价:18.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内 容 提 要



本书论述了高血压的危害,并从饮食调养,生活起居和穴位按摩、科学运动、情绪调节,以及科学用药等方面向患者介绍了控制和稳定血压的方法和措施。同时,强调治疗高血压应因人、因病而异,在医生的指导下,坚持正确用药和自我生活调养是关键。本书是高血压患者正确治疗和健康生活及其家属照料患者的指导用书。

“调节饮食起居,必要对服用药物,使身体恢复健康。”这就说明治病调养的重要。有些人治病只是依赖吃药,失去了调养,花钱不少,疗效不佳,疾病久治不愈,对健康十分不利。

我们提倡自然养生之道,这是一种积极防御疾病和主动治疗疾病的好方法。自然养生之道,主要是通过环境卫生、饮食调整、运动锻炼,养成良好的生活习惯等方面强化人体防御机能,增强抵抗力,战胜疾病。科学规律的日常生活,有助于疏通人体的排泄渠道,排除体内有害物质,起到调养身体的作用。因此,本书除告诉患者应积极就医坚持正确用药外,还要注意自我调养饮食、注意起居,适当运动,调整情绪等多方面着手,坚持经常,以求高效率地治愈疾病。本书将对高血压、高血脂、心脑血管病、胃肠道病等常见病进行生活调养和用药等方面指



序



人患了病要治疗。治病是要求医的,但完全依赖医生也不对,还要自己调养护理,才能全方略有效地治愈疾病,俗话说,对治病要“三分治七分养”。《常见病家庭医疗养护丛书》就是告诉人们,有了病在医生指导下,用药治疗的同时还要自己特别注意调养。

调养《现代汉语词典》解释为:“调节饮食起居,必要时服用药物,使身体恢复健康。”这就说明治病调养的重要。有些人治病只是依赖吃药,失去了调养,花钱不少,疗效不佳,疾病久治不愈,对健康十分不利。

我们提倡自然养生之道,这是一种积极防御疾病和主动治疗疾病的好方法。自然养生之道,主要是通过环境卫生、饮食调理、运动锻炼、养成良好生活习惯等方面强化人体防御机制,增强抵抗力,战胜疾病。科学规律的日常生活,有助于疏通人体的排毒渠道,排除体内有毒物质,起到调养身体的作用。因此,本丛书除告诉患病者积极遵医嘱正确用药外,还要注意自我调理饮食、注意起居,适当运动,调解情绪等多方面着手,坚持经常,以求高效率地治愈疾病。本丛书将对高血压、高血脂、心脑血管病、胃肠病等常见病进行生活调养和用药等方面指

导,并给予家庭疗养相关提示。

《常见病家庭医疗养护丛书》的编写工作,是一批在职和退休的从事医务工作的专家和多年从事医学知识书籍编写者完成的。他们为丛书倾注了大量心血,提供了公众必需的疾病治疗、调养护理的科学知识。文字通俗,科学性强,易懂易做,每本书都是医学科普书,这对普及医学知识,提高国民健康有着积极作用。

最后提醒一句话:无论哪种方法,只要对路,就要长期坚持,坚持就有效。

宋之青

2012年10月



前言



目前,高血压在十大死亡疾病中排列第二,被称为中、老年人“第一杀手”。近 20 年来,我国高血压发病率几乎增加一倍,呈快速发展的趋势。因高血压引发的各种心脑血管疾病的死亡率也已经升至所有疾病死亡率的第一位。可以说,高血压正在严重危害着人们的健康和生命。

高血压的发生与发展,主要是人们的生活方式不合理、不科学造成的。比如饮食不平衡,吃肉多、大量饮酒、喜欢吃咸食、进食过饱等;加之一些人生活中缺乏运动,工作压力大,心里紧张等,都是导致高血压发生的危险因素,也是高血压患者增多的原因。

高血压并不那么可怕,是可以治疗的。虽然现在还没有根治高血压的药物,但只要在治疗的同时注意合理饮食、养成良好的生活习惯、适当进行运动和保持心理健康,高血压是可以防治的。

这里特别需要强调的是,对于高血压的倾向要早发现、早调养、早治疗,这是控制高血压的关键。

《高血压患者饮食起居与用药》一书,分为警惕危害健康的高血压,饮食调理控制血压,运动按摩降血压,生活起居有

节稳定血压,控制情绪稳定血压、科学用药降血压六部分,近200个问题,讲述了防治高血压的重要性,介绍了控制血压的具体措施。本书的特点是,接近生活,注意细节,方法具体,科学性强,容易读懂,行之有效,只要坚持去做,就能自我稳定血压,控制高血压的发展和并发症的发生,做到提高生活质量,健康长寿。

编 者

2012年10月

目 录

一、警惕危害健康的高血压	(1)
1. 血压与高血压	(1)
2. 容易被忽视的高血压	(3)
3. 正常血压与高血压的诊断标准	(4)
4. 测血压的姿势、时间和方法	(5)
5. 血压计的选择	(6)
6. 高血压的临床症状	(7)
7. 原发性高血压与继发性高血压	(8)
8. 高血压的病因	(9)
9. 高血压的主要危害是并发症	(11)
10. 高血压的临床分期	(13)
11. 治疗高血压的三大原则	(14)
12. 高血压患者要坚持定期检查	(15)
13. 警惕高血压的危害	(16)
14. 治疗高血压不能单纯依赖降压药	(17)



15. 年轻人也要注意检测血压 (18)

16. 孕妇要警惕妊娠高血压 (19)

二、饮食调理控制血压 (20)

1. 高血压患者饮食要求 (20)

2. 合理膳食防治高血压 (22)

3. 饮食要清淡 (22)

4. 中国人要减少吃盐 (23)

5. 一日三餐控制热量 (24)

6. 饮食过饱、暴饮暴食不利于稳定血压 (25)

7. 高血压患者午后宜食用杏仁和芋头做的点心 (26)

8. 高血压患者在外就餐应注意的细节问题 (26)

9. 肥胖者应控制饮食稳定血压 (27)

10. 高血压患者要注意适当饮水 (28)

11. 食用富含维生素 C 的食物降压 (30)

12. 富含维生素 P 的食物有助于控制血压 (31)

13. 富含维生素 E 的食物可防止血压升高 (31)

14. 高血压患者应注意增加粗纤维的摄入 (32)

15. 补钙饮食能助血压降低 (33)

16. 高血压患者要常吃富含钾的食物 (34)

17. 含镁食物有助于血压降低 (35)

18. 高血压患者食用植物油好处多 (36)

19. 橄榄油可降低收缩压和舒张压	(36)
20. 红花子油是高血压患者的理想用油	(37)
21. 食用花生油有助于防治高血压	(38)
22. 食用茶子油有利于防治高血压	(38)
23. 鱼油有利于降血压、防冠心病	(39)
24. 吃油过多不利于血压稳定	(40)
25. 高血压患者要少吃菜子油	(40)
26. 芹菜——降血压佳蔬	(41)
27. 茄子——防止高血压首选蔬菜	(42)
28. 西红柿——降血压、降胆固醇有效	(43)
29. 马兰头——高血压患者的天然保健食品	(45)
30. 马铃薯——钾元素的最佳来源,降血压	(46)
31. 海带——减少胆固醇,降低血压	(47)
32. 生姜——防止高血压、血液凝集佳品	(48)
33. 大蒜——可防治高血压及血栓形成	(48)
34. 菠菜——防治高血压、便秘有效	(49)
35. 胡萝卜——对高血压有防治作用	(50)
36. 洋葱——降血压防血管硬化食物	(51)
37. 香菇——降低血脂、胆固醇	(52)
38. 木耳——防止动脉硬化,防治高血压	(53)
39. 西瓜——利尿降血压,降低胆固醇	(53)



40. 苹果——减缓动脉硬化,防治高血压 (54)
41. 香蕉——含多种降低血压成分 (55)
42. 山楂——具有降低血压和强心作用 (56)
43. 莲子——平肝强心,治高血压佳品 (57)
44. 橘子——降低胆固醇,降血压 (57)
45. 梨——有滋阴清热作用,可促使血压下降 (58)
46. 猕猴桃——降低血液胆固醇及三酰甘油水平 (59)
47. 柠檬——防止血小板凝聚,降血压 (60)
48. 柿子——富含维生素 P,防止血管硬化 (60)
49. 大枣——含钾、维生素 C、维生素 P,为降血压佳品
..... (61)
50. 核桃仁——富含钾等矿物质降血压 (62)
51. 茶——有利于扩张血管降血压 (64)
52. 蜂蜜——能起到保护血管、通便降血压的作用 ... (65)
53. 虾皮——可减少血液中胆固醇,降血压 (66)
54. 葡萄酒——软化血管、降低血压 (67)
55. 高血压患者宜常食粗粮 (67)
56. 降血压药粥宜常喝 (68)
57. 有降血压作用的美味汤 (69)
58. 天天喝降血压药茶 (71)
59. 适当食醋防治高血压 (72)



60. 忌多饮酒——防止高血压加重	(73)
61. 忌食狗肉——狗肉性热,常食用易加重高血压 ...	(74)
62. 忌多食猪肝——猪肝胆固醇含量高,常食用易加 重高血压	(74)
63. 忌多食鸡汤——常喝鸡汤易使血压持续升高	(75)
64. 忌食味精——味精中含有钠易使血压升高	(75)
65. 忌多食辛辣食物——防止加重高血压	(76)
66. 忌喝浓茶、咖啡——防止血压升高	(76)
三、运动、按摩降血压	(78)
1. 运动降血压的机制	(79)
2. 高血压患者运动降血压的原则	(80)
3. 高血压患者运动要因人而异选择项目	(81)
4. 对不同病期高血压患者的锻炼要求	(82)
5. 高血压患者一天中运动的时间选择	(83)
6. 高血压患者最好的运动——步行	(84)
7. 适宜轻症高血压患者的运动——慢跑	(84)
8. 对高血压治疗有显效的运动——太极拳	(85)
9. 高血压患者最适合的运动——气功	(86)
10. 适宜 I、II 期高血压患者的运动——舞蹈	(86)
11. 最简单的锻炼方法——甩手	(87)
12. 高龄体弱高血压患者的体操——坐椅操	(88)



13. 步行加按摩——走鹅卵石路 (89)
14. 锻炼最全面的运动——游泳 (89)
15. 稳定血压的好办法——垂钓 (90)
16. 起床后 10 分钟降压操 (91)
17. 高血压患者在运动前必须做好热身准备 (92)
18. 餐后运动容易升高血压 (93)
19. 高血压患者运动后要做整理活动 (93)
20. 高血压患者运动后不要急于进食 (94)
21. 高血压患者参加运动要科学补水 (95)
22. 运动后坐地休息易发生休克 (96)
23. 不提倡高血压患者参加登山运动 (96)
24. 高血压患者不要参加竞技运动 (97)
25. 有些高血压患者不宜多运动 (98)
26. 高血压患者锻炼时的注意事项 (98)
27. 高血压患者一年四季锻炼需要注意的问题 (100)
28. 头部按摩降血压法 (101)
29. 梳头按摩降血压法 (102)
30. 足部按摩降血压法 (103)
31. “六”字按摩降血压法 (103)

四、生活起居有节稳定血压 (105)

1. 高血压患者居室温度和湿度要求 (106)

2. 高血压患者居室每天要通风 2~3 次	(106)
3. 高血压患者居室宜相对清静	(107)
4. 高血压患者室内色彩宜浅淡	(107)
5. 高血压患者居室要整齐清洁	(109)
6. 高血压患者居室内放花宜少,要选择	(109)
7. 高血压患者洗浴水温要求	(110)
8. 高血压患者洗澡要注意的事项	(111)
9. 高血压患者要防止便秘、憋尿带来的伤害	(112)
10. 高血压患者外出旅游注意事项	(113)
11. 高血压患者工作的选择	(114)
12. 有计划、有节奏地工作利于稳定血压	(115)
13. 高血压患者娱乐注意事项	(116)
14. 高血压患者宜多听柔和音乐	(117)
15. 经常练习书画有利于稳定血压	(117)
16. 高血压患者养花有益于健康	(118)
17. 高血压患者不宜久立、久坐、猛回头	(119)
18. 高血压患者要保证充足睡眠	(120)
19. 解决失眠保证安睡	(121)
20. 高血压患者宜讲究睡姿	(121)
21. 睡前做几件有利于睡眠的事	(122)
22. 高血压患者睡眠 10 忌	(123)



23. 高血压患者洗足忌水温过高 (125)
24. 男性高血压患者要调节性生活 (126)
25. 女性高血压患者过性生活需要注意的问题 (127)
26. 高血压患者乘飞机要做好准备 (127)
27. 高血压患者要戒烟 (128)
28. 高血压患者枕药枕可降血压 (129)
29. 高血压患者衣着要注意一个“松”字 (130)
30. 高血压病患者防止排便猝死 (130)
31. 高血压患者注意季节更替时的调节 (132)
32. 高血压患者夏季注意稳定血压 (133)
33. 高血压患者冬季注意保暖 (134)
34. 高血压患者春季注意防卒中 (135)
35. 直立性高血压起居调养 (135)

五、控制情绪稳定血压 (137)

1. 高血压患者要保持好心情 (137)
2. 心理治疗可降血压 (138)
3. 心理平衡可降血压 (139)
4. 避免情绪激动引起血压升高 (140)
5. 如何避免情绪激动,防止血压升高 (141)
6. 防止精神过度紧张致使血压升高 (141)
7. 高血压患者不要因病悲观失望 (143)

8. 选择舒缓音乐稳定情绪	(143)
9. 高血压患者少观看刺激性强的比赛	(144)
10. 高血压患者不要有猜疑心理	(145)
11. 生活中注意小节,“慢生活”稳定血压	(146)
六、科学用药降血压	(148)
1. 降血压用药的原则	(148)
2. 要有终身服药的准备	(150)
3. 短、中、长效降血压药物介绍	(151)
4. 血压骤降危害大	(152)
5. 降血压药不能吃吃停停	(153)
6. 换降血压药需医生调理	(153)
7. 不要睡前服药	(154)
8. 早期用药宜谨慎	(155)
9. 妊娠期高血压的药物选择	(156)
10. 高血压患者服用降血压药时宜配合使用维生素 C 或芦丁	(157)
11. 正确地选用中成药	(157)
12. 平肝清火降血压——罗布麻叶	(159)
13. 解热生津降血压——葛根	(160)
14. 改善心肌血液循环、降血压——天麻	(161)
15. 降血压降血脂都有效——决明子	(162)