

ZIWO TIAOZH
GAOXUEYA

自我调治 高血压

沈翠珍 沈勤 沈天赠 编著



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



沈翠珍 沈 勤 沈天赠 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

自我调治高血压/沈翠珍, 沈勤, 沈天赠编著. —北京: 中国中医药出版社, 2013. 9

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1590 - 9

I. ①自… II. ①沈…②沈…③沈… III. ①高血压 - 防治
IV. ①R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 188978 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河市双峰印刷装订有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 5.25 字数 91 千字
2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1590 - 9

*

定价 18.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

前言

高血压是一种严重危害人类健康的心血管疾病。血压水平的高低与高血压的转归密切相关，长期的血压升高易导致脑卒中、冠心病、肾衰竭、高血压性心力衰竭、主动脉夹层瘤等严重并发症，致残率和死亡率高。目前，全世界成人高血压患病率为 25% ~ 35%，高血压患者总计达 9.72 亿，预计 2025 年总患病率将达到 29.12%，全球将有 15.6 亿高血压患者。我国高血压病也不断呈上升趋势，现今至少有高血压患者 2 亿，且每年新增高血压患者 1000 万，但高血压的知晓率、治疗率和控制率较低，分别为 48.4%、38.5% 和 9.5%。高血压是一种终生疾病，需要长期坚持治疗。高血压长期服药所产生的副作用和经济费用，以及并发症及并发症所造成的机体残疾，均对患者造成极大的痛苦和沉重的负担。

高血压的治疗方法有非药物治疗和药物治疗。非药物治疗是高血压患者治疗的重要方法。在药物治疗的同时，也只有坚持非药物治疗，才能达到良好的控制血压的效果。非药物治疗方法包括饮食、运动、情绪调适等。

中医是我国的传统治疗方法，对于高血压防治具有独特的见解，中医食疗、穴位按摩等自然疗法，以及从辨识体质入手进行高血压的防治具有较好的效果。这些中西医非药物治疗方法相互融合，充分发挥各自优势，在高血压的防治中，肯定能发挥更好的作用。因此，加强对高血压疾病知识的宣传，普及高血压的防治方法，让患者自觉进行自我防治至关重要。

理念是行动的先导，掌握高血压基本知识，是控制血压的基础。本书通过介绍高血压的基本知识、体质辨识、中西结合的饮食疗法、穴位按摩、运动疗法、情绪调适等，向高血压患者呈献简单实用的高血压自我防治方法。愿高血压患者在日常生活中灵活运用，以提高高血压的控制率，达到健康长寿的目的。

本书不仅是高血压患者自我保健的科普读物，也是基层医护人员的参考书。书中部分插图选自梁繁荣、曲宏二位教授的著作，在此谨向他们致以衷心的感谢！由于学识有限，书中难免有不妥之处，敬望读者和同道提出宝贵意见，以便再版时改正。

编 者

2013年9月

目 录

第一章 血压常识	1
一、高血压的基础知识	1
1. 什么是血压	1
2. 正常的血压值是多少	2
3. 哪些因素会影响血压	3
4. 什么是高血压	4
5. 高血压的发生与哪些因素有关	5
6. 测量血压随便选左右上肢均可以吗	5
7. 您能准确测量血压吗	6
8. 高血压患者测量血压的周期是多少	8
9. 高血压的常用治疗方法有哪些	8
10. 高血压患者血压控制在多少比较合理	10
二、高血压的好发人群	11
1. 为什么中老年人容易得高血压	11
2. 为什么“口味重”的人容易得高血压	11
3. 为什么吸烟的人容易得高血压	13
4. 为什么饮酒的人容易得高血压	14
5. 为什么缺乏运动的人容易得高血压	14

6. 为什么精神紧张的人容易得高血压 16
7. 为什么超重和肥胖的人容易得高血压 16
8. 为什么有高血压家族史的人容易得高血压 18
9. 为什么糖尿病患者容易得高血压 18

三、高血压的严重危害 19

1. 高血压患者常有哪些表现 19
2. 高血压有哪些危害 21
3. 高血压对心脏有哪些损害 21
4. 高血压对脑有哪些损害 22
5. 高血压对肾有哪些损害 23
6. 高血压对眼底有哪些损害 24
7. 什么是高血压危象 24
8. 什么是高血压脑病 25
9. 什么是高血压急症 25

第二章 自己识体质 26

一、体质基本知识 26

1. 什么是中医体质 26
2. 人体的体质是如何形成的 26
3. 体质与证型有何关系 28
4. 中医体质是如何分型的 29
5. 中医对高血压的病因是怎样认识的 29
6. 中医认为高血压病的发病机制是什么 30
7. 体质与高血压有何关系 32
8. 如何进行体质判断 33

二、辨识自己的体质类型 33

1. 平和质的表现及保健原则如何 33

2. 阴虚质的表现及保健原则如何	35
3. 阳虚质的表现及保健原则如何	37
4. 痰湿质的表现及保健原则如何	38
5. 气虚质的表现及保健原则如何	40
6. 瘀血质的表现及保健原则如何	42
7. 湿热质的表现及保健原则如何	44
8. 气郁质的表现及保健原则如何	45
9. 特禀质的表现及保健原则如何	47
第三章 自我降压——饮食疗法	50
一、了解高血压与饮食的关系	50
1. 高血压病患者的饮食原则是什么	50
2. 高血压病患者应如何限盐	50
3. 高脂肪、高胆固醇、高糖饮食 与高血压有何关系	51
4. 高血压患者应如何补钾	52
5. 高血压患者应如何增加钙、镁的摄入	52
6. 高血压患者应如何减少胆固醇和饱和 脂肪酸的摄入	52
7. 高血压患者为什么要保证适量的钾盐摄入	53
8. 高血压患者对摄入蛋白质有何要求	54
9. 高血压患者应如何限制饮酒	55
二、知晓高血压饮食疗法基本知识	56
1. 什么是食物的性味	56
2. 什么是食物的归经	57
3. 什么是食物的升降沉浮	57
4. 不同性味的食物有哪些不同的功效	57

5. 饮食有哪些治疗作用	57
6. 什么是中医的饮食宜忌	58
7. 四季气候变化对饮食调理有何要求	59
8. 饮食的搭配原则是什么	60
9. 食疗的制作方法有哪些	60
10. 常见降压作用的食物有哪些	61
三、选择常用降压食物，制作喜爱菜肴	62
1. 花生	62
2. 芹菜	63
3. 黑木耳	67
4. 芦笋	68
5. 茄子	70
6. 苦瓜	71
7. 海带	73
8. 西红柿（番茄）	75
9. 菠菜	76
10. 冬瓜	78
11. 香菇	79
12. 胡萝卜	80
13. 紫菜	83
14. 黑芝麻	84
15. 马兰头	85
16. 荠菜	86
17. 海蜇皮	88
18. 赤小豆	90
19. 马铃薯	91

20. 鹌鹑蛋	92
21. 鲍鱼	93
22. 牡蛎	94
23. 绿豆	95
24. 银耳（白木耳）	97
25. 山药	98
26. 鸭肉	99
27. 醋	100
四、选择常用降压饮料，养成天天饮用习惯	101
1. 杭白菊茶	101
2. 决明子茶	102
3. 苦丁茶	102
4. 绿茶	103
5. 枸杞茶	103
五、选择常用降压水果，养成天天吃的习惯	104
1. 苹果	104
2. 香蕉	104
3. 梨	105
4. 柿子	105
5. 荸荠	105
6. 西瓜	106
7. 猕猴桃	107
8. 葡萄	107
9. 柑橘	108
六、不同体质高血压患者的食物选择	108
1. 平和质高血压患者如何选择适宜食物	108

2. 阴虚质高血压患者如何选择适宜食物	109
3. 阳虚质高血压患者如何选择适宜食物	110
4. 痰湿质高血压患者如何选择适宜食物	110
5. 气虚质高血压患者如何选择适宜食物	111
6. 血瘀质高血压患者如何选择适宜食物	111
7. 湿热质高血压患者如何选择适宜食物	112
8. 气郁质高血压患者如何选择适宜食物	112
9. 特禀质高血压患者如何选择适宜食物	112
第四章 自我降压——穴位按摩	114
一、了解穴位知识 天天自我按摩	114
1. 什么是穴位	114
2. 什么是穴位按摩	115
3. 自我穴位按摩方法有哪些	115
4. 自我穴位按摩常用的辅助工具有哪些	118
5. 自我穴位按摩的注意事项有哪些	118
6. 具有降压作用的常用穴位有哪些	119
7. 高血压患者穴位自我按摩的具体方法有哪些	124
二、了解耳穴知识，选择耳穴按摩	124
1. 什么是耳穴	124
2. 耳穴有哪些	125
3. 耳穴治疗的特点	125
4. 适合自我保健的耳穴治疗方法有哪些	126
5. 高血压患者应经常按压哪些耳穴	127
第五章 自我降压——运动疗法	128
1. 高血压患者为什么要进行运动	128
2. 高血压患者如何进行运动	128

3. 高血压患者如何选择运动方式	129
4. 高血压患者如何选择运动量	130
5. 高血压患者如何进行散步锻炼	131
6. 高血压患者如何进行慢跑	132
7. 适合高血压患者的慢跑有几种形式	134
8. 打太极拳对高血压患者的作用	135
9. 如何练习太极拳	136
10. 练习气功能降低血压吗	137
11. 如何练习放松功	138
12. 高血压患者锻炼时着装有什么要求	139
13. 高血压患者锻炼时应注意什么	140
14. 为什么高血压患者锻炼时不可过度低头	141
15. 为什么高血压患者运动后不应立刻洗热水澡	141
16. 不同体质的高血压患者如何进行锻炼	142
第六章 自我降压——情绪调适	144
1. 您知道精神因素与高血压有何关系吗	144
2. 您知道情绪过激为什么会引起血压升高吗	144
3. 您知道高血压患者为什么要缓解心理压力吗	145
4. 您知道高血压与性格有何关系吗	146
5. 您知道高血压患者应如何调节情绪吗	147
6. 您知道放松训练有利于高血压患者 调节情绪吗	148
7. 您知道音乐疗法有助于高血压患者 调节情绪吗	148
8. 您知道园艺疗法有助于高血压患者 调节情绪吗	150



9. 您知道书画疗法有助于高血压患者
调节情绪吗 150
10. 您知道色彩疗法有助于高血压患者
调节情绪吗 151
11. 您知道如何实施自我暗示缓解不良情绪吗 151
12. 您知道高血压患者应如何尝试心理咨询吗 152
13. 您知道高血压患者应如何应对生活中的
突发事件吗 152

第一章 血压常识

一、高血压的基础知识

1. 什么是血压

大家都知道人的心脏是一刻也不停地跳动着的。心脏的跳动对于生命的存在有着极其重要的作用。正是由于心脏的不停跳动，才推动了血液在人体血管中流动，并将营养物质和氧气输送到身体的各个部分，这样就满足了生命活动的需要。当血液由心脏输出后，就开始了它在血管中的流动循环，沿途要经过主动脉血管、大动脉血管、小动脉血管、微血管、小静脉血管、大静脉血管，经过这么一个漫长的过程后，最终仍然回到心脏，这个循环过程就是我们通常所说的血液循环。

血液既然是在血管内流动着的，那么就必然需要有动力的推动，这个动力来自于哪里呢？答案就是心脏的跳动。心脏的跳动是有一定的规律的，它先是收缩，收缩之后就开始舒张，心脏就是这样不断交替地收缩与舒张着。当心脏收缩时，它将其中的血液挤压进入动脉，在心脏收缩产



生压力的推动下，血液才可以在血管中流动；当心脏舒张时，血液依靠惯性作用和血管的弹性，仍然可以维持它在血管中的流动。

了解了以上血液循环的一些基本道理，我们就可以来谈谈什么是血压了。血液在心脏的推动下，除了在血管中流动外，它还会对血管壁产生一定的压力，这个压力就是血压。这就如同水在管子中流动，水对水管也有一个压力的道理一样。血压可以分成两种，收缩压和舒张压。收缩压是指心脏收缩时，血液对血管壁的压力；舒张压是指心脏舒张时，血液对血管壁的压力；收缩压的数值要大于舒张压。血压的记录是收缩压在前，舒张压在后，单位是毫米汞柱（mmHg）。

2. 正常的血压值是多少

正常的血压会随年龄、体重、性别、情绪及其他生理状况的变化而改变。

正常人在安静时，收缩压为 90 ~ 139 毫米汞柱，舒张压 60 ~ 89 毫米汞柱，脉压差为 30 ~ 40 毫米汞柱。

对于正常成年人，最理想的血压是收缩压小于 120 毫米汞柱，舒张压小于 80 毫米汞柱。您最好能保持血压在这一范围。

如果收缩压在 120 ~ 139 毫米汞柱和舒张压在 80 ~ 89 毫米汞柱，我们称为正常血压高值。血压若在这一范围，您

应引起重视，注意自己的生活方式，尤其是饮食应清淡，否则很容易发生高血压。

3. 哪些因素会影响血压

影响血压的因素主要有：心排血量、循环血量、动脉管壁弹性、血液的黏稠度以及外周阻力。

(1) 心排血量。在安静状态下，心脏每分钟排出约 4 升的血液。当参加大量活动时，每分钟的心排血量可以达到 30 升或 40 升。心脏搏动越有力，血压就越高，而心排出量减少时，血压就会自行下降。

(2) 循环血量。当人体大量失血时，循环血量减少，对动脉壁的压力也减小，使血压下降。若增加循环血量，如输液、输血时，则加大对动脉的压力，血压就会升高。

(3) 动脉管壁的弹性。动脉管壁中含有弹性组织，它既能收缩又能舒张。但是随着年龄增长，人体的血管也和其他器官一样出现老化，动脉开始出现硬化，其弹性逐渐降低。当心脏收缩时，已经硬化的动脉扩张就会发生困难，减弱了对血液的缓冲作用，则收缩压明显升高，舒张压轻度升高。

(4) 血液黏稠度。血液的黏稠度由血细胞和血浆的比例决定。血液黏稠度较大时，需要较大的力量来推动它，血压增高；血液的黏稠度较小时，推动血液流动的力量较小，血压低。

(5) 外周阻力。血液在血管中流动时所受到的各种阻力总称为外周阻力。血管越细，血液的速度越快，外周阻力越大。外周阻力的变化直接影响舒张压。当动脉硬化发展到小动脉时，其管径变小，外周阻力持续增加，致使舒张压升高。如果患者的收缩压升高，说明大动脉出现硬化；如果舒张压也出现不同程度的升高，则说明小动脉也发生了硬化。

4. 什么是高血压

高血压通常分为两类，即原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压简称高血压，是一种原因不明的高血压，占高血压的 95%。继发性高血压是指继发于某些疾病，如肾脏疾病、嗜铬细胞瘤等，又称症状性高血压，仅占高血压的 5%。我们平常所说的高血压一般指原发性高血压。高血压是指体循环动脉血压升高。18 岁以上者高血压诊断标准：血压持续或非同日三次以上测定，收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱为高血压。高血压按血压值的不同，可将其分为 1、2、3 级高血压及单纯收缩期高血压。1 级高血压（轻度）：140 ~ 159/（或）90 ~ 99 毫米汞柱；2 级高血压（中度）：160 ~ 179/（或）100 ~ 109 毫米汞柱；3 级高血压（重度）： ≥ 180 /（或） ≥ 110 毫米汞柱；单纯收缩期高血压：收缩压 ≥ 140 毫米汞柱，舒张压 < 90 毫米汞柱。