



关书军
◎ 编著

● 本书以问答形式介绍高血压的相关知识，简洁明了，通俗易懂，融科学性 with 实用性一体，是家庭必备的健康保健书。



高血压

养生保健知识

999问

GAOXUEYA
YANGSHENG BAOJIAN
ZHISHI 999WEN

上海科学技术文献出版社



关书军◎编著

高血压 养生保健知识 999问

GAOXUEYA
YANGSHENG BAOJIAN
ZHISHI 999WEN



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压养生保健知识999问/关书军编著 - 上海: 上海科学技术文献出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5439-4411-4

I. ①高… II. ①关… III. ①高血压-防治-问答
IV. ①R544.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第139793号

责任编辑: 忻静芬

高血压养生保健知识999问

关书军 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路746号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 25.5

字 数: 400 000

版 次: 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-4411-4

定 价: 35.00元

<http://www.sstlp.com>





祝：

身体
健康

生活
快乐

目 录

>>> 第1章 基础知识

1 什么是血压	2
2 血压是如何形成的	2
3 如何知道自己的血压是否接近正常	2
4 血压会波动吗	3
5 血压遵循的时间规律是什么	3
6 血压骤降有何危害	4
7 血压急降需注意哪些	4
8 微量元素镉对血压有何影响	4
9 心脏每搏排出的血量对血压有何影响	5
10 心率对血压有何影响	5
11 循环血量与血管容量对血压有哪些影响	6
12 为何要重视收缩压及脉压的控制	6
13 收缩压增高及脉压差增加实质是什么	6
14 动脉管壁弹性对血压有何影响	6
15 血管紧张素Ⅱ的升压效应的途径有哪些	7
16 血管紧张素Ⅲ对动脉血压有何影响	7
17 前列腺素对动脉血压有何影响	8
18 心房肽对动脉血压有何影响	8
19 神经肽Y受体对血压有何影响	8
20 神经调节对动脉血压的影响有哪些表现	9



21	调节动脉血压的机制主要有哪些	9
22	影响动脉血压的体液因素有哪些	10
23	影响动脉血压的重要心血管反射有哪些	10
24	神经因素引起血压升高的机制有哪些	10
25	外周阻力对血压有哪些影响	11
26	肾上腺皮质激素是高血压发病主导原因吗	11
27	去甲肾上腺素是引起高血压病第一原因吗	12
28	去甲肾上腺素对动脉血压有何影响	12
29	中医理论中五脏六腑与血压之间有何关系	12
30	中医学对血管如何认识	13
31	情志因素对血压有何作用	14
32	饮食因素与血压有何关系	15
33	劳逸因素与血压有何关系	15
34	什么是低血压	15
35	慢性低血压分哪几类	16
36	低血压一般有何症状	16
37	低血压会有哪些危害	16
38	何谓贫血	17
39	贫血主要有哪些原因	17
40	贫血的症状有哪些	17
41	贫血与高血压有何关系	18
42	为何老年人易贫血	18
43	肾血管性和肾性高血压产生贫血的机制是什么	19
44	何谓高血压病	19
45	高血压病有何危害	19
46	应如何对待高血压病	20
47	发现高血压病怎么办	20
48	高血压形成的原因有哪些	20
49	引起高血压的少见原因有哪些	21



50	高血压的产生与哪些因素有关·····	21
51	内分泌疾病引起的高血压主要有哪些·····	22
52	根据病因高血压是怎么分类的·····	22
53	根据血压水平血压分为几类·····	22
54	按以舒张压为主的血压水平分类内容是什么·····	23
55	按器官损伤程度高血压病如何分类·····	23
56	美国高血压病分类有何特点·····	24
57	关于高血压病发病机制精神、神经学说是什·	24
58	中医对高血压病发病机制有哪些基本认识·····	24
59	钠潴留引起高血压的机制有哪些·····	25
60	久病正虚是否可引起血压增高·····	25
61	化学元素和高血压有何关系·····	26
62	高血压病是否一定有症状·····	26
63	没有症状的高血压病为何如此厉害·····	27
64	高血压病一般有何症状·····	27
65	关于高血压还需了解些什么·····	27
66	高血压与高血压病有何区别·····	28
67	无症状高血压如何预防·····	28
68	中医学的哪些疾病与高血压病有关系·····	29
69	中医学各型高血压病的症状有何特点·····	29
70	中医学认为高血压病主要有哪些临床表现·····	30
71	中医对高血压病发病机制有何认识·····	30
72	中医学认为高血压病早期的病理变化有何特点·····	31
73	中医学认为高血压病中期的病理变化有何特点·····	32
74	中医学认为高血压病晚期的病理变化有何特点·····	32
75	中医学如何看待阴阳失调、阴虚阳亢·····	33
76	高血压病中医舌诊有何特点·····	33
77	高血压病中医脉诊有何特点·····	34
78	高血压病中医辨证有何特点·····	34

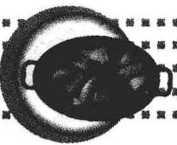


79	平肝泻火降压法有何特点	35
80	调摄冲任降压法有何特点	35
81	滋阴潜阳降压法有何特点	35
82	滋阴壮阳降压法有何特点	35
83	潜阳熄风降压法有何特点	36
84	涤痰化浊降压法有何特点	36
85	活血化瘀降压法有何特点	37
86	高血压病的特殊临床类型有哪些	37
87	肝气郁结型高血压病的临床表现有哪些	38
88	对肝气郁结型高血压病病因病机有何认识	38
89	肝阳上亢型高血压病的临床表现有哪些	38
90	对肝阳上亢型高血压病病因病机有何认识	38
91	冲任失调型高血压病有哪些临床表现	39
92	对冲任失调型高血压病病因病机有何认识	39
93	肝肾阴虚型高血压病有哪些临床表现	39
94	对肝肾阴虚型高血压病病因病机有何认识	39
95	阴虚阳亢型高血压病有哪些临床表现	39
96	对阴虚阳亢型高血压病病因病机有何认识	40
97	阴阳两虚型高血压病有哪些临床表现	40
98	对阴阳两虚型高血压病病因病机有何认识	40
99	阳亢风动型高血压病有哪些临床表现	40
100	对阳亢风动型高血压病病因病机有何认识	41
101	痰浊上扰型高血压病有哪些临床表现	41
102	对痰浊上扰型高血压病病因病机有何认识	41
103	瘀血阻络型高血压病有哪些临床表现	41
104	对瘀血阻络型高血压病病因病机有何认识	42
105	高血压病需同哪些症状性高血压相鉴别	42
106	什么是理想的降压目标	43
107	服用降压药时要注意哪些	43

108	老年患者血压降至正常范围会怎样	43
109	高血压病患者应将血压降到何水平	44
110	高血压病患者为何不可降压过度	44
111	高血压病患者怎么才能控制好血压	44
112	高血压病控制率低是何缘故	45
113	何谓代谢性高血压	45
114	何谓直立性高血压	45
115	何谓白色高血压	45
116	识别白色高血压应注意哪些	46
117	缓进型高血压的症状有哪些	46
118	缓进型高血压诊断要点有哪些	46
119	何谓急进型高血压	47
120	急进型高血压临床表现有哪些	47
121	何谓高血压危象	47
122	哪些因素导致高血压危象的发生	47
123	高血压危象的临床表现有哪些	48
124	严重的高血压危象患者有哪些临床表现	48
125	高血压危象的诊断应注意哪些	49
126	高血压危象的紧急处理应注意什么	49
127	血小板的聚集性为何会增高	50
128	为何短时间缺氧会引起心血管严重的反应	50
129	在大多数高血压病患者中,肾素的分泌如何	50
130	少数高血压病患者肾素的分泌会增多吗	51
131	我国高血压病流行情况如何	51
132	我国将大规模流行哪“四高症”	51
133	重视“四高症”有何意义	52

>>> 第2章 检查诊断

134	血压单位如何进行简易换算	54
-----	--------------------	----



135	血压计有哪几种	54
136	气压表式血压计有何特点	54
137	水银柱式血压计有何特点	55
138	电子血压计有何特点	55
139	电子血压计是如何分类的	55
140	电子血压计到底准不准	55
141	如何正确地使用电子血压计	56
142	电子血压计不准是何原因	56
143	如何判断电子血压计好坏	56
144	如何购买电子血压计	57
145	使用电子血压计时要注意什么	57
146	目前主要医用血压计是哪种	57
147	高血压病是否有较早发现的办法	57
148	高血压病如何早发现早治疗	58
149	高血压病治疗前检查的目的是什么	58
150	如何检查能确定病情轻重	59
151	高血压病的常规检查有哪些	59
152	高血压病患者是否应重视“三查”	59
153	高血压病患者进行尿常规检查有哪些现象	60
154	高血压病的尿常规检查有何特点	60
155	高血压病的胸部X线检查有何特点	61
156	高血压病的血液生化检查有哪些特点	61
157	CT检查对高血压病的诊断有何临床意义	61
158	高血压病心电图有哪些表现	62
159	高血压病患者伴血黏度升高有哪些表现	62
160	化验单上的血黏度指标是什么	62
161	为什么说头痛、呕吐时要及时就医	63
162	为什么说耳鸣要及时就医	63
163	为什么说气短、心悸更要及时就医	64



164	高血压病患者应如何减少鼾声	64
165	高血压病为什么偏爱打鼾的人	64
166	哪几类儿童需常测血压	64
167	测量儿童血压应注意哪些	65
168	增殖体过度肥大对儿童有何影响	65
169	哪些打鼾者需要检查是否患有高血压病	65
170	为何找值得自己信赖的医生是非常重要的	66
171	为何需正确地回答医生的问题	66
172	是否可以以症状的轻重来估计血压的高低	67
173	定期测血压有何重要性	67
174	如何确定测量血压的周期、时间	67
175	夜间测量血压是否有必要	68
176	测量血压时，应注意哪些事项	68
177	24小时血压测量对高血压病治疗有何临床意义	68
178	高血压病患者冬季是否需每天测量血压	69
179	诊断高血压病时应注意哪些问题	69
180	高血压病患者进行醛固酮测定有何意义	69
181	何谓高血压病诊断的新标准	70
182	高血压病诊断的新标准实施后，患者是否都要服药	70
183	高血压病的临床诊断如何按年龄分类	70
184	尿儿茶酚胺测定主要用于哪种高血压患者诊断	71
185	自己怎么判断有无高血压病	71
186	自测血压需要注意哪些	72
187	高血压病是怎么诊断的	72
188	高血压病患者是否要查血糖	72
189	糖尿病患者和高血压病患者为什么要检查眼底	73
190	糖耐量、血糖和尿糖测定有何临床意义	74
191	血浆肾素活性测定有何临床意义	74
192	17-酮类固醇、17-羟类固醇测定有何意义	75



193	冷加压试验的具体方法是什么	75
194	冷加压试验对高血压病的诊断有哪些临床意义	76
195	镇静试验的临床意义有哪些	76
196	尿香草扁桃酸测定有哪些临床意义	77

>>> 第3章 特殊人群

197	年龄因素与高血压病发病有何关系	80
198	性别与高血压病发病有何关系	80
199	肥胖与高血压病发病有何关系	80
200	职业与高血压病发病有何关系	81
201	体质因素与高血压病发病有何关系	81
202	遗传因素与高血压病发病有何关系	82
203	精神因素是如何导致血压升高的	82
204	妊娠高血压综合征临床常见症状有哪些	82
205	妊娠高血压综合征的主要病理变化是什么	83
206	妊娠高血压综合征最严重阶段会怎么样	83
207	妊娠高血压应注意哪些	83
208	哪些人较易发生妊娠高血压综合征	84
209	硒是否与妊娠高血压综合征有关	84
210	硒与妊娠高血压综合征有何关系	84
211	妊娠高血压综合征对准妈妈有何影响	85
212	妊娠高血压综合征母亲对胎儿有何影响	85
213	妊娠末期应选什么睡姿	85
214	妊娠高血压综合征患者如何进行家庭护理	86
215	妊娠高血压综合征患者如何进行住院护理	86
216	妊娠高血压病患者如何慎重选择药物	87
217	妊娠高血压如何治疗	87
218	妊娠高血压有没有后遗症	88
219	怎样预防妊娠高血压综合征	88

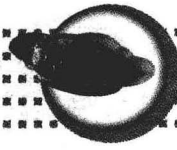
220	妊娠期为何要警惕高血压病	88
221	如何才能及时发现孕妇患了高血压病	89
222	哪些情况出现高血压时孕妇应注意	89
223	妊娠期糖尿病可引起哪些症状	89
224	如何预防妊娠期糖尿病	89
225	准妈妈过冬是否要当心高血压	90
226	口服避孕药是否会引起高血压病	90
227	口服避孕药所致高血压有何特点	90
228	为何患高血压病的妇女不用担心月经过多	91
229	女性打鼾是不是高血压病征兆	91
230	高血压病是否影响男性性能力	91
231	儿童高血压治疗有何特点	92
232	引起儿童继发性高血压的常见原因有哪些	92
233	儿童及青年人高血压病有哪些临床特点	92
234	青年运动员高血压时身体功能与其他运动员有何差别	93
235	青年运动员高血压时应如何训练	93
236	老年高血压病有何特点	94
237	老年高血压病有何临床特点	95
238	老年痴呆与高血压有关吗	95
239	哪些女性是因口服避孕药而引起高血压病的高危人群	96
240	我国老年高血压病的发病情况如何	96
241	老年高血压病患者是否可长寿	96
242	对老年高血压病还需要哪些认识	97
243	为何不提倡老人常赴盛宴	97

>>> 第4章 饮食保健

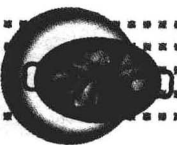
244	如何看待暴饮暴食	100
245	营养的概念是什么	100
246	三大营养素之间有何关系	100



247	三大营养素与维生素有何关系	101
248	营养素对血压有哪些影响	101
249	为何饮食越丰富, 营养价值就越高	101
250	饮食失节是否也可引起血压增高	102
251	矿物质之间及与其他营养素间有何关系	102
252	蛋白质有何重要意义	103
253	蛋白质的组成有哪些	103
254	摄取蛋白质应注意哪些	103
255	为何要多摄入蛋白质	104
256	高血压病患者与脂肪酸有何关系	104
257	膳食蛋白质主要来源有哪些	104
258	为何不要长期食用高脂肪高胆固醇食物	105
259	钙与高血压有何关系	105
260	为何说饮食中缺钙会引起高血压	105
261	水中的钙、镁离子为何能防止高脂血症	106
262	钾与血压有何关系	106
263	补钾的方式主要有哪几类	106
264	钾有何作用	106
265	盐与高血压有何关系	107
266	镁与冠状动脉硬化性心脏病有何关系	107
267	纤维素如何分类	107
268	纤维素有何作用	107
269	长期饱食有何不利	108
270	晚餐过晚有何害处	108
271	肥肉对人体生理功能有哪些重要作用	108
272	过多地食用肥肉有何害处	109
273	水对人体有何作用	109
274	早晨饮水有何益处	110
275	何为硬水	110



276	饮用硬水是否有利于健康	110
277	咖啡因是否能引起血压上升	111
278	高血压病患者喝咖啡和茶时应注意什么	111
279	什么样的人群应减少茶和咖啡的饮用	111
280	为何咖啡的最佳饮用时间是早餐及午餐后	112
281	饮茶对高血压病的防治是否有利	112
282	为何茶的最佳饮用时间为进食后30分钟至1小时	112
283	哪些患者需对茶敬而远之	112
284	高血压病患者常服莲子心茶有何功效	113
285	植物油对人体有何利弊	113
286	大豆及其制品有何特性	113
287	大豆坚果是否能够治疗高血压	114
288	绿豆及其制品有何特性	114
289	蚕豆有何特性	115
290	玉米有何特性	115
291	玉米油有何作用	115
292	芝麻及芝麻油的降压效果如何	116
293	如何变换使用不同的香料	116
294	味精对人体有哪些作用	116
295	为何不要排斥鸡蛋	117
296	多吃蔬菜有何益处	117
297	菠菜有何功效	118
298	菠菜如何治疗高血压	118
299	芹菜有何特性	118
300	芹菜有哪几种	118
301	芹菜有何作用	119
302	茼蒿有何特性	119
303	小白菜有何特性	119
304	洋葱有何特性	120



305	大蒜有何特性	120
306	高血压病患者为何应常食大蒜	120
307	大葱有何特性	120
308	番茄有何特性	121
309	马铃薯有何特性	121
310	山药有何特性	121
311	冬瓜有何特性	122
312	苦瓜有何特性	122
313	苦瓜是否可以降压	122
314	胡萝卜有何特性	123
315	核桃有何特性	123
316	核桃有何功能	123
317	花生有何特性	124
318	花生的营养价值如何	124
319	花生有何作用	124
320	花生应怎么吃	124
321	红枣有何特性	125
322	红枣有何功能	125
323	蜂蜜有何特性	125
324	蜂蜜有何功能	125
325	醋有何特性	126
326	醋有何功能	126
327	牛奶有何特性	126
328	菊花有何特性	127
329	菊花有何作用	127
330	海带有何特性	127
331	海带有何功能	127
332	虾皮有何特性	127
333	虾皮有何功能	128





334 食用虾皮需要注意哪些 128

335 为何要常食橘子 128

336 为何说橘子是预防冠心病与动脉硬化的食品 128

337 如何吃橘子效果最好 129

338 为何要常饮鲜橙汁 129

339 甜菊是否可治高血压病 129

340 苹果有何作用 130

341 常吃梨有何益处 130

342 西瓜有何特性 130

343 柿子有何特性 131

344 柿子有何功能 131

345 香蕉有何特性 131

346 香蕉有何功能 131

347 猕猴桃有何特性 132

348 猕猴桃有何功能 132

349 柠檬有哪些成分 132

350 柠檬有何功能 132

351 菠萝是否有降压的功效 132

352 夏季喝冷饮可无所顾忌吗 133

353 为何夏季高血压病患者忌食过多冷饮 133

354 为何夏季高血压病患者忌在剧烈运动后喝大量冷饮 133

355 为何夏季高血压病患者饭后不宜喝冷饮 133

356 为何高血压患者要少吃味精 134

>>> 第5章 日常起居

357 高血压病患者应进行哪些健康教育 136

358 改善生活方式对治疗高血压病有何重要意义 137

359 控制血压还应注意哪些 137

360 为什么要生活有规律 138