

健康长寿必读

卫生部中国老年保健协会养生保健工作委员会推荐

高血压高血脂防治研究小组主编

战胜 高血压 高血脂  
心脑血管「长安长清」健康宝书

# 走进健康门

中国老人健康两道门槛：高血压、高血脂

——人类健康第一杀手！

最权威的方案：心脑血管疾病患者的护身符！

保命法则：远离猝死、偏瘫！

养命法则：生命长青，健康长存！

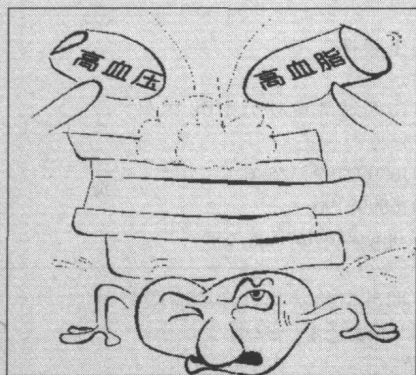
走出误区：走出药物依赖，走入健康生活！



九州出版社  
JIU ZHOU PRESS

# 战胜高血压、高血脂 走进健康门

心脑血管“长安长清”健康宝书



高血压高血脂防治小组 主编

九州出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

走进健康门/高血压高血防治小组主编. —北京:  
九州出版社, 2004. 8

ISBN 7 - 80195 - 117 - 4

I. 走… II. 高… III. ①高血压 - 防治②高血脂病 -  
防治 IV. ①R544.1②R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 075686 号

书 名 / 走进健康门

---

作 者 / 高血压高血防治小组主编

---

出版发行 / 九州出版社

出 版 人 / 徐尚定

地 址 / 北京市西城区阜外大街甲 35 号

邮政编码 / 100037

发行电话 / (010)68992192/3/5/6

邮购热线 / (010)68992190

电子信箱 / jiuzhoupress@vip.sina.com

---

印 刷 / 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本 / 850×1168 毫米 32 开

印 张 / 5.875

版 次 / 2004 年 8 月第 1 版

印 次 / 2004 年 8 月第 1 次印刷

---

书 号 / ISBN 7 - 80195 - 117 - 4/R·31

定 价 / 12.00 元

---

★ 版权所有 侵权必究 ★

走進健康門

錢信忠

二〇〇四年八月

血压长安  
血脂长清  
健康长存

李深

2004年八月

中国老年保健协会 会长

中国人民解放军武警部队卫生部原部长 李深 为本书题词

心脑血管健康  
一生快乐,寿命长

戴 贲  
二〇〇〇.七.

中华人民共和国国务院参事  
世界卫生组织顾问 戴贲 为本书题词

# 目 录

## 第一章

### 高血压、高血脂是人类最阴险的杀手

有人说，高血压、高血脂像老虎，你不重视它，它能把你的五脏六腑都吃光；有人说，现代人的血管里流的不是血而是油。高血压、高血脂及其带来的心脑血管疾病正让数以千万的人失去健康、失去生命！

- 一、心脑血管疾病致死率排名第一！ ..... (5)
- 二、“高血压、高血脂像老虎，你不重视它，它就把你五脏六腑都吃掉。” ..... (6)
- 三、高血压是什么？高血脂是什么？ ..... (8)
- 四、高血压、高血脂的凶险之处 ..... (11)
  - 凶险之一：得了病不知道，发了病命难保 ..... (11)
  - 凶险之二：死亡，往往猝不及防 ..... (13)



- 凶险之三：瘫痪——可能比死更可怕…………… (16)
- 五、高血压、高血脂直接导致心脏病、脑卒中…………… (20)
- 六、对其他脏器的伤害：…………… (25)

## 第二章

### 最可怕的是貌似科学的误区

看似科学，实则害人；看似有理，实则谬；常人适宜，而心脑血管病人大忌。“运动越多越好”、“早晨是最好的锻炼时间”、“热水泡澡痛快舒服”、“打麻将可以防老年痴呆”……最害人的，往往是貌似科学的误区。你认真信奉它，遵守它，害了自己还蒙在鼓里。



心脑血管  
『长安长清』  
健康宝书

- 一、貌似科学的误区一：饭后百步走，活到九十九…………… (32)
- 二、貌似科学的误区二：早晨是最好的锻炼时间…………… (34)
- 三、貌似科学的误区三：冬练三九，夏练三伏…………… (35)
- 四、貌似科学的误区四：深海鱼油和卵磷脂可以软化血管、降血压…………… (38)
- 五、貌似科学的误区五：降压、降脂药越贵越有效…………… (40)



- 六、貌似科学的误区六：心脏在左边，心绞痛也发生在左边 ..... (41)
- 七、貌似科学的误区七：高血压、高血脂、心脏病只是老年人的事 ..... (43)
- 八、貌似科学的误区八：有钱难买老来瘦 ..... (45)
- 九、貌似科学的误区九：血压高时吃药，不高时可以停 ..... (46)
- 十、貌似科学的误区十：老年人体虚，要多服人参 ..... (48)
- 十一、貌似科学的误区十一：少吃盐就能降血压 ..... (50)
- 十二、貌似科学的误区十二：降血压要立刻降至正常 ..... (52)
- 十三、貌似科学的误区十三：降压只能靠药 ..... (53)
- 十四、貌似科学的误区十四：感冒是小病，没事儿 ..... (55)
- 十五、貌似科学的误区十五：打麻将可以防治老年痴呆 ..... (56)
- 十六、貌似科学的误区十六：心绞痛发生时应立即躺下 ..... (58)
- 十七、貌似科学的误区十七：高枕无忧 ..... (60)
- 十八、貌似科学的误区十八：热水泡澡，有利健康 ..... (61)



- 十九、貌似科学的误区十九：长期坚持吃降压药，  
就不会有危险 ..... (63)
- 二十、貌似科学的误区二十：只吃素不吃荤就能  
长命百岁 ..... (64)
- 二十一、貌似科学的误区二十一：扭秧歌，身体好  
..... (67)
- 二十二、貌似科学的误区二十二：笑一笑十年少  
..... (68)



## 第三章

### 保命养命、血管年轻

——心脑血管“长安长清”金科玉律

高血压、高血脂等心脑血管疾病的第一要旨是“保命”：避免猝死和偏瘫；

第二要旨是“养命”：战胜高血压、高血脂，找回健康，长命百岁。本篇就是高血压、高血脂等心脑血管疾病“保命”、“养命”的科学方法总结。

- 一、心脑血管发病猝死十大诱因： ..... (76)
- 二、长安长清心脑血管保命金科玉律 ..... (80)
- (一) 十个“千万不要” ..... (80)

(二) 五个要警惕: .....	(89)
三、 养命法则 .....	(93)
长安长清养命法则一: 吃以养命的三大 纪律八项注意 .....	(93)
长安长清养命法则二: 运动养命的一个中心、 两个基本点、四项基本原则 .....	(113)
长安长清养命法则三: 健心养命之六颗 红心 .....	(121)
长安长清养命法则四: 健康长寿两大忌 ——吸烟和过量饮酒 .....	(126)

## 第四章

### 西医不亮中医亮

——终结药物不是梦

西药对高血压无可奈何: 高血压病人虽然必须终身服药, 但却无法治愈。即使终身服药, 猝死、偏瘫的危险也不能保证降低。

古中医中没有“高血压”的概念, 古药方中, 也没有对高血压的研究。

但是, “一物降一物”, 大自然确实存在降压清脂的特效药材, 现代中医融古通今, 探索出成功战胜高血压、高血脂的新路。



目

录

# 战胜高血压·高血脂 通向健康之门

- 一、高血压药物副作用知道多少…………… (137)
- 二、以堵治压：西医的无奈…………… (139)
- 三、现代中医看高血压：生理老化，高压补偿… (141)
- 四、中医征服高血压：两大验方和一大秘方………… (143)
  - (一) 清肝降压：调压饮…………… (143)
  - (二) 活血调压：平压舒…………… (145)
  - (三) “饮茶胜吃药，降压一身轻”：中医重大突破——秘茶“长安长清”…………… (146)
  - (四) 说说长安长清的五味药…………… (151)
  - (五) 长安长清三大实验…………… (157)
  - (六) 千呼万唤，长安长清终于问世…………… (159)



## 长安长清养生操

- 第1节：单手擎天调脾胃…………… (162)
- 第2节：兰花开弓舒肝肺…………… (163)
- 第3节：双手托天理三焦…………… (164)
- 第4节：互捋手臂心火退…………… (166)
- 第5节：鹤首龙头颈椎舒…………… (167)
- 第6节：五指舒展润脏腑…………… (168)
- 第7节：行云流水肩脊壮…………… (169)
- 第8节：青龙摆尾肾腰固…………… (170)
- 第9节：海底捞月肝胆照…………… (171)

第 10 节：游龙入海活腿脚 .....	(172)
第 11 节：梳头浴面神气爽 .....	(173)
第 12 节：全身拍打百病消 .....	(174)



目

录

## 第一章

# 高血压、高血脂 是人类最阴险的杀手

### 本章导读：

有人说，高血压、高血脂像老虎，你不重视它，它能把你的五脏六腑都吃光；有人说，现代人的血管里流的不是血而是油。高血压、高血脂及其带来的心脑血管疾病正让数以千万的人失去健康、失去生命！



## 引子:

猝死名单上的名人们:

程砚秋，四大名旦之一。死于心脏病、突发性梗塞。终年 55 岁。

梅兰芳，四大名旦之一。死于心脏病突发。终年 68 岁。

尚小云，四大名旦之一。死于心脏病突发。终年 76 岁。

荀慧生，四大名旦之一。死于心脏病突发。终年 68 岁。

谢添，著名导演。死于心脏衰竭。终年 89 岁。

华罗庚，著名数学家。死于心脏病突发。终年 75 岁。

梁左，著名喜剧作家。死于心脏病突发。终年 44 岁。

王小波，著名作家。死于心脏病突发。终年 45 岁。

屈天祥，农业昆虫学家，农业教育家。死于高血压和心脏病复发。终年 65 岁。

梅旸春，南京长江大桥总工程师。死于脑血栓



复发。终年 62 岁。

周昌寿，教育家。死于脑溢血突发。终年 62 岁。

海曼，美国著名女排选手。死于主动脉瘤破裂。终年 31 岁。

乔伊娜，女子 100 米世界纪录保持者。死于突发心肌梗塞。终年 39 岁。

皮埃尔·查尔斯，多米尼加总理。死于心脏病突发。终年 49 岁。

吉姆·坎塔卢波，麦当劳全球公司董事长兼首席执行官。死于心脏病突发。终年 60 岁。

诺里斯·麦克沃特，《吉尼斯世界纪录大全》图书的创办人之一。死于心脏病突发。终年 78 岁。

.....







心脑血管——  
「长安长清」健康宝书

人到底能活多少岁？有的数字说是 120 岁，有的说是 170 岁。专家比较公认的数字是 100 ~ 175 岁。总之，不管哪组数字，都比现代人的寿命长得多得多。为什么？现代人的寿命被谁偷走了？其实结论很简单：如果你超过 50 岁，建议你做一下体检，十有八九能查出高血压或者高血脂。因为这两种病在中老年中实在是太普遍了，有数字表明，50 岁以上高血压患者超过 40%，高血脂患者超过 50%！几乎可以肯定地说，有这两种病，长寿就打了折扣。因为高血压、高血脂可以直接引发动脉硬化、冠心病和脑血栓、脑溢血。统计显示，全世界每年死于高血压、高血脂引发疾病的人数有 900 万，居所有死因之首。