

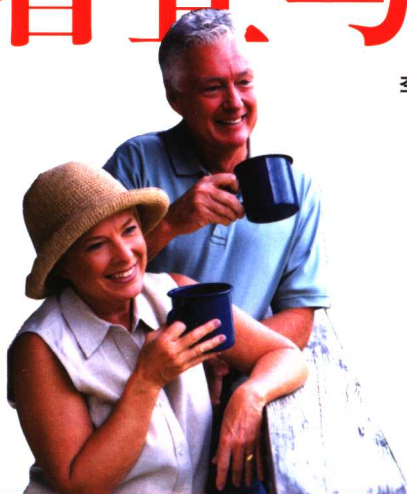
常见疾病保健宜忌



GAOXUEYA
HUANZHE YIYUJI

高血压 患者宜与忌

李亭雨 / 编著



GAOXUEYA
HUANZHE YIYUJI

中医古籍出版社

高血压

患者宜与忌



李亭雨 / 编著



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见疾病保健宜忌/李亨雨编. -北京:中医古籍出版社, 2004. 9

ISBN 7-80174-261-3

I. 常... II. 李... III. 常见病-保健-基本知识
IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 070504 号

高血压患者宜与忌

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编:100700)

新华书店总店发行

北京金马印刷厂印刷

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 1/32 开 20 印张 500 千字

ISBN 7-80174-261-3/R·260

全套定价:45.00 元(本册定价:15.00 元)

目 录

第一篇 基础知识篇	1
1. 血液系统的构成	1
2. 什么是血压	1
3. 血压的表示	1
4. 上下肢血压有何不同	3
5. 随测血压和基础血压	3
6. 血压的波动性	4
7. 血压的正常值	5
8. 动脉管壁弹性影响血压	6
9. 动脉血压的调节	6
10. 影响动脉血压的因素	7
11. 中医对血管的认识	7
12. 中医对心脏的解剖	8
13. 测血压的要求和方法	9
14. 水银柱血压计的保养	10
15. 自测血压当注意	10
16. 什么叫高血压?	11
17. 高血压的标准与分期	12
18. 高血压与高血压病的区别	13
19. 及时治疗高血压病的意义	13
20. 我国高血压现状	14

21. 儿童与高血压	15
22. 高血压与心血管病	15
23. 假性高血压	16
24. 高血压病的分型	17
25. 波动性高血压	19
26. 门诊高血压	19
27. 高血压病的中医概念	20
28. 中年高血压	20
29. 青年高血压	21
30. 女性高血压	21
31. 不同人与高血压	22
32. 血压增高的先兆	23
33. 高血压的病因学分类	23
34. 容易引发高血压的活动	24
35. 医源性高血压	26
36. 儿童高血压	28
37. 高血压易有血粘度升高	28
38. 肾血管性高血压	30
39. 库欣综合征性高血压	30
40. 妊娠高血压综合征	31
41. 潜在性高血压	32
42. 充血性心力衰竭与高血压	33
43. 高血压可并发心脏病	34
44. 高血压可并发肾脏疾病	35
45. 动脉粥样硬化与高血压	35
46. 糖尿病伴高血压	36
47. 主动脉缩窄性高血压	37
48. 高脂血症伴高血压	37
49. 高血压病的治疗原则	39

50. 继发性高血压的治疗	40
51. 高血压患者容易中风	40
52. 中风有征兆	41
53. 高血压治疗目的	42
第二篇 病因和病理篇	44
1. 影响血压的因素	44
2. 高血压病因分析	45
3. 儿童高血压的病理	46
4. 原发性醛固酮增多症所致高血压的病理	47
5. 肾性高血压的病理	47
6. 中医解释高血压病理	48
7. 继发性高血压的病理	49
8. 中医学对高血压病的认识	49
9. 情志影响高血压	50
10. 交感神经系统与高血压	51
11. 高血压病引起视网膜的变化	52
12. 饮酒引起血压升高	53
13. 饮茶对血压的影响	53
14. 蛋白质与高血压	54
15. 环境与高血压	55
16. 性格与高血压	56
17. 情绪与血压	57
18. 饮酒与高血压	58
19. 肾素与血压	58
20. 吸烟与高血压	60
21. 肥胖与高血压	60
22. 缺钙会引起高血压	61
23. 高血压病的可能病因	61
24. 家族遗传与高血压病	62

25. 年龄与高血压	62
26. 体重与高血压	63
27. 糖尿病与高血压	64
28. 食盐与高血压	64
29. 压力感受器与高血压	66
30. 血小板与高血压	66
31. 生活方式与高血压	66
32. 中枢神经系统与高血压	67
第三篇 临床表现及诊断篇	69
1. 高血压的诊断标准	69
2. 高血压的主要临床表现	70
3. 原发性高血压	71
4. 鉴别原发性高血压与继发性高血压	73
5. 高血压病的眼底检查	74
6. 高血压病人应做的检查	75
7. 继发性高血压的可能表现	76
8. 急性肾小球肾炎的高血压特点	76
9. 慢性肾小球肾炎的高血压特点	77
10. 高血压病人检查血液粘度的意义	77
11. 高血压性心脏病早期临床表现	78
12. 高血压病人为何做眼底检查	78
13. 肾血管性高血压的检查	79
14. 血浆肾素活性测定的用途	80
15. 高血压按程度分类	81
16. 高血压病人为何查血钾	82
17. 儿童及青年人高血压病的临床特点	83
18. 高血压的脑部表现	84
19. 高血压的心脏表现	84
20. 高血压的眼底变化	85

21. 高血压性心力衰竭的早期临床表现	85
22. 冷加压试验对高血压的诊断	86
23. 高血压性左心衰竭	87
24. 高血压危象的临床表现	88
25. 严重高血压危象的临床特征	89
26. 诊断高血压病应注意的问题	90
27. 诊断肺动脉高血压	91
28. 诊断药源性高血压	91
29. 肝阳上亢型高血压的临床表现	92
30. 冲任失调型高血压的临床表现	93
31. 阳亢风动型高血压的临床表现	93
32. 痰浊上扰型高血压的临床表现	94
33. 瘀血阻络型高血压的临床表现	94

第四篇 保健与预防篇

1. 高血压的保健预防	96
2. 妊娠高血压综合征的一级预防	98
3. 高血压病的家庭药物预防原则	98
4. 中医预防高血压的基本原则	99
5. 增加活动量预防高血压病	100
6. 高血压病的三级预防	100
7. 儿童高血压的预防	100
8. 太极拳用于高血压病的康复保健	102
9. 按摩疗法用于高血压病的康复保健	103
10. 高血压病的舞蹈疗法	104
11. 高血压的家庭护理	105
12. 高血压病的音乐疗法	106
13. 高血压的中医食疗	107
14. 高血压病心理调整	108
15. 夜间护理	110

16. 高血压病合并肾功能不全的保健	111
17. 高血压患者的起居	112
18. 高血压病合并糖尿病的保健	113
19. 科学饮水	115
20. 避免“三高”食物	116
21. 健身球的降压锻炼法	117
22. 老年高血压病的保健	118
23. 水疗降压法	119
24. 控制盐摄入量	119
25. 高血压的体育锻炼	120
26. 三分药疗 七分保健	122
27. 高血压病的二级预防	123
28. 预防高血压病需限制饮酒	123
29. 减少吸烟预防高血压病	123
30. 高血压点穴按摩法	124
31. 踩鹅卵石疗法	125
32. 饮食有节预防高血压	125
33. 起居有常预防高血压病	126
34. 自我推拿降压操	127
35. 高血压患者多休养	128
36. 降压操	129
37. 远离噪声	130
38. 森林疗法	131
39. 动态观察血压	131
40. 自我推拿法	132
41. 安全过好性生活	133
42. 多食鱼类防治高血压	133
43. 饮食保健的重要性	134
44. 高血压病康复保健的意义	135

45. 高血压病患者应保持的精神状态	136
第五篇 高血压饮食宜忌篇	138
1. 高血压患者的饮食原则	138
2. 高血压病人应少吃动物类食品	139
3. 鸡蛋是保健佳品	139
4. 西红柿对防治高血压有益	140
5. 慎用的食物	140
6. 高血压与饮茶	141
7. 美味降压食品	142
8. 高血压病人补钙	144
9. 高血压保健食品	145
10. 肥胖与饮食	146
11. 中医对食品的分类	147
12. 高血压病患者的食物选择	149
13. 肥胖症患者的饮食调配	150
14. 有降压作用的食物	151
15. 桃子香蕉有益于高血压	154
16. 苹果对高血压病人有好处	155
17. 高血压与饮食	155
18. 高血压患者饮食的自我调节	156
19. 高血压患者的饮食结构	157
20. 高血压患者少吃盐	159
21. 叶酸可降低心脏病危险	160
22. 这些食品有助降压	161
23. 补品对高血压病人的影响	162
24. 高血压病人怎样进补	163
25. 果菜对高血压病人有宜	164
26. 有关高血压患者的食品宜忌	164
27. 高血压患者远离咖啡因	165

28. 用科学饮食来控制血压	166
29. 烟酒与高血压	166
30. 限盐补钾防治高血压	167
第六篇 高血压食谱	169
一、高血压保健菜谱	169
麦冬海带乌鸡带煲	169
杜仲鲜贝煲	169
素炒绿豆芽	169
天麻炖乳鸽	170
百合炒苋菜	170
百合鲜贝	170
莲子百合	171
黑木耳芹菜	171
洋葱肉片	172
烂肉芹菜	172
决明五味鸡	172
玉米须鱼	173
笋烧海参	173
白菜豆芽	173
韭菜豆腐干	174
大蒜墨鱼	174
杏仁猪肺	175
山萸黄花鱼	175
海带拌芹菜	175
银耳菠菜	176
杜仲冬瓜	176
醋拌墨鱼	176
天麻海参	177
红枣鸭	177

拌豆芽.....	177
姜汁菠菜.....	178
韭菜炒大虾.....	178
党参鸭.....	178
山楂肉片.....	179
麦冬黄瓜.....	179
蒜拌茄子.....	180
糖醋白菜.....	180
二冬鹤鹑.....	180
虾子油菜.....	181
糖醋番茄.....	181
牛膝苦瓜.....	181
生姜羊肉.....	182
虾米白菜.....	182
凉拌马齿苋.....	183
二、高血压保健主食谱.....	183
首乌馒头.....	183
橘红糕.....	183
核桃米饭.....	184
芹菜面.....	184
淮山芝麻包.....	185
荷叶粳米饭.....	185
黄肉柿饼.....	185
三、高血压保健偏方.....	186
首乌丹参酒.....	186
食醋花生仁.....	186
菊地黄酒.....	186
松黄酒.....	187
大蒜瓣降压方.....	187

川芎狗骨酒·····	187
首乌黄精酒·····	187
杜仲酒·····	188
山楂大蒜酒·····	188
醋黄豆降压方·····	188
四、高血压保健茶饮·····	188
萝卜橘子饮·····	188
草莓鲜奶饮·····	189
芝麻茶·····	189
菊槐茶·····	189
冰糖番茄饮·····	189
金银山楂茶·····	190
桑叶菊花茶·····	190
菊花龙井茶·····	190
芹菜红枣茶·····	191
首乌槐角茶·····	191
五、高血压保健粥·····	191
黑木耳粥·····	191
海参粥·····	192
牛膝小米粥·····	192
菠菜芹菜粥·····	192
西瓜莲子粥·····	192
菊花核桃粥·····	193
银耳百合粥·····	193
荔枝山楂粥·····	193
山楂绿豆粥·····	194
银耳山楂粥·····	194
木耳枣粥·····	195
沙参粥·····	195

玉米粥.....	195
六、高血压保健汤	195
芹根枣汤.....	195
决明海带汤.....	196
鲜芹红枣汤.....	196
天麻鱼头汤.....	196
二花鲫鱼汤.....	196
芹菜豆腐汤.....	197
牡蛎鲫鱼汤.....	197
养颜汤.....	198
蛇粉双耳羹.....	198
紫墨苦瓜汤.....	199
大蒜田螺汤.....	199
豆芽药汤.....	200

第一篇 基础知识篇

1. 血液系统的构成

血液循环系统是由心脏与血管两部分构成的。心脏是血液循环的动力器官,功能如同水泵,由心脏肌肉的节律收缩产生动力,将血液向前推进,从而使人体内的血液由心脏沿着大动脉、小动脉流到全身各个部位,再经由毛细血管,沿静脉返回心脏,如此环流不息。根据血液循环途径不同,可分为体循环、肺循环、心脏循环等。

体循环,又称大循环。从心脏左心室排出的血液,沿着大动脉血管流动,而大动脉从大动脉弓分出,向身体各部位延伸。流向身体上部的有颈总动脉、锁骨下动脉等;而流向身体下部的动脉,是由胸部大动脉分出腹腔动脉、肾动脉、肠系膜动脉、髂总动脉等。分支出的动脉,在身体各部位形成微血管,血液将氧气和营养送到每个细胞,并吸收细胞中的二氧化碳和废物。经过新陈代谢的血液,由静脉再度返回心脏。

肺循环,又称小循环。在体内汇集的静脉血,最后由心脏的右心房进入右心室,并从此处送入肺动脉(含静脉血)。肺动脉分别伸向左右两肺部,并在各肺内又分成微血管。血液到达肺泡后,即排放出二氧化碳,吸收氧气,经肺静脉(含动脉血)流入心脏的左心房。由左心房进入左心室的血液,再继续进行体循环。肺循环的主要功能,即排出二氧化碳,补充氧气,并保持血液适度的碱性。

心脏循环,又称冠状循环。为心脏正常的运作提供能量。心脏收缩时,将动脉血液运送到心脏各部位,这种自给自足的心

脏循环,是由体循环支分出来的冠状动脉完成的。

我国古代的医学家们早已对人体心血管的构造及其血液循环功能有了深刻的认识。如古医籍《黄帝内经》中就有“诸血者,皆属于心”;“清者为营,浊者为卫。营在脉中,卫在脉外,营周不休,五十而复大会。阴阳两贯,如环无端”等记载。不仅认识到“心主血脉”,血液从心脏输出后,循环于脉(血管)中;“血主濡之”,血行于周身,发挥其营养全身脏腑、四肢百骸的功能;更明确指出血液的循环系统是一个“如环无端”的封闭系统。医学是中华文明中最古老而灿烂的。

2. 什么是血压

血压是指血液在人的血管中流动时对血管壁产生的压力。这种压力是由心脏的收缩、大动脉的血管弹性以及血液在血管中流动时受到的阻力等各种因素所形成的。通常人们说的血压是指体循环的动脉血压,即推动血液在动脉血管内向前流动的压力,也是血液作用于动脉管壁上的压力。

当心脏收缩时,左心室里的血液被压进主动脉,动脉内的血液突然增多,这时动脉内的血压增高,因为是出现在心脏收缩时,故称为收缩压。随后,心脏由收缩转为舒张,血液暂时停止由左心室进入主动脉,而动脉血管的弹性和张力作用仍继续推动着以前已经进入动脉血管内的血液向前流动,这时动脉内的压力已降低,因为是出现在心脏舒张时,故称为舒张压。收缩压与舒张压之差则称为脉压差。

3. 血压的表示

1854年 Vierorder 发明了世界上第一架动脉血压计以来,现代医学从此有了“血压值”的概念。医学上把用血压计在动脉上测得的血压读数,当作人体的“血压值”。人的血压具体的是指上臂动脉的血压。临床上,习惯在收缩压与舒张压之间划一

条“/”线,前面数值表示收缩压,后面数值表示舒张压,再注以测量单位即可。血压用毫米汞柱(mmHg)表示,也可按国际标准规定改用千帕(kPa), $1\text{mmHg}=0.133\text{kPa}$,也就是 $7.5\text{mmHg}=1\text{千帕}$ 。换算口诀:kPa 换算成 mmHg,原数乘 30 除以 4;mmHg 换算成 kPa,原数乘 4 除以 30。

血压常使用血压计测定,血压计以大气压为基数。如果测得的血压读数为 $12.0\text{kPa}(90\text{mmHg})$ 即表示血液对血管壁的侧压力比大气压高 $12.0\text{kPa}(90\text{mmHg})$ 。

收缩压与舒张压之差称为脉搏压,简称脉压,正常人为 30 至 40mmHg 。平均动脉压,是一个心动周期中各瞬间动脉血压的总平均值。 $\text{平均动脉压}=\text{舒张压}+1/3\text{脉压}$,或 $1/3(\text{收缩压}+\text{舒张压}\times 2)$ 。一般认为,脉压和平均动脉压能更正确地反映心脏和血管的功能状态。但实际上,临床上所惯用的,仍是收缩压和舒张压这两项数值。

4. 上下肢血压有何不同

临床上所说的血压值,主要是指在上臂肱动脉所测得的血压值。因人的上臂左、右肱动脉的解剖部位不同,故双上肢所测得的动脉的收缩压,靠动脉血管回缩而维持了一定的舒张压。由于血压的持续存在,才促使血液不停顿地流向压力较低的全身毛细血管,把氧气和营养成分带给机体的各个器官和组织。血压是保证生命活动的基本要素。

5. 随测血压和基础血压

在被测者没有任何准备的情况下测得的血压,称为随测血压。它与 24h 内的血压变化存在关系,有重要的临床参考价值。

在家庭中自测或由家人测得的血压,常明显低于门诊所测得的血压值,称为基础血压。高血压患者,基础血压的变化比正常人大,随测血压的变动更大。