

远离三高

中医帮你调血压

李靖靖◎编著



肝阳上亢型 高血压

头痛 头晕 头胀
决明子、菊花各10克，
每日泡茶饮用即可。



痰浊阻滞型 高血压

眩晕 头痛 心悸 嗜卧 食欲不振
茯苓100克研细末，与大米30克
共煮稀粥，每晚食用即可。



肝肾阴虚型 高血压

耳鸣 眼花 头晕 头痛 失眠 多梦
桑叶、菊花各10克，莲子心3克，
泡水代茶饮用即可。



中国医药科技出版社



远离三高



中医帮你调血压

李靖靖◎编著

中国医药科技出版社

内容提要

本书的编写目的在于指导读者通过自身有意识地预防和治疗来远离三高之一的高血压。本书深入浅出地对中西医认识高血压症、中西医预防和治疗高血压症,以及高血压症的调护等方面进行了解读。书中着重讲解了有针对性、可操作性和实用性的防治建议,包括中药、针灸、按摩为主的中医疗法和运动保健、调养情志、塑造习惯、调护饮食为主的日常调养,旨在改善体质、提升人体抵抗高血压症的能力。

图书在版编目(CIP)数据

远离三高:中医帮你调血压/李靖靖编著. —北
京:中国医药科技出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5067-6912-9

I. ①远… II. ①李… III. ①高血压-中医治疗法
IV. ①R259.441

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第163608号

责任编辑 白 极

美术编辑 杜 帅

版式设计 李 雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 $710 \times 1020 \text{mm}^1/_{16}$

印张 14

字数 170千字

版次 2014年9月第1版

印次 2014年9月第1次印刷

印刷 香河县宏润印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6912-9

定价 29.80元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前 言

随着人们生活节奏不断加快，精神压力日益增大，高血压疾病在现代社会中已逐渐成为一种常见病，多发病。目前，世界各国对高血压的研究和防治都予以高度的重视，这不仅仅是因为高血压患者众多，更主要的是因为它严重地威胁着患者的健康和人们的生活质量。然而，人们一直以来都只相信“药到病除”，没有认识到改变生活方式的重要性。正如国家卫生和计划生育委员会曾指出的那样，面对不断增加的慢性病，“药物、手术、医院、医生的作用受到限制，唯一可行的是每个人都从自己做起，摒弃不良习惯，成为健康生活方式的实践者和受益者”。

据世界卫生组织调查显示，全世界每年约有 6000 万人死亡，而死亡因素主要归因于高血压、吸烟、过量饮酒、高血糖和肥胖等。在引起死亡的各种危险因素中，高血压以约占全球总死亡率 13% 的高比率位居首位，这是因为高血压不单单是一种疾病，还是多种疾病的危险致病因素，会导致脑卒中、冠心病、心脏病及肾脏病等，严重危害人类健康，增加个人和社会负担。

在我国，一直存在着高血压患病率高、死亡率高、致残率高的“三高”特点，以及知晓率低、治疗率低、控制率低的“三低”特点，因此，提高对高血压病的认识，对高血压的早期预防、及时治疗都有极其重要的



意义。

我国高血压患者在地区、年龄、性别等分布上有显著的特点。在地区分布上，华北、东北及东部沿海地区患病率高于南方和西部内陆地区，城市高于农村地区，这可能与地理、气候、环境、饮食习惯、心理状态等因素有关。在性别方面，高血压的患病率女性高于男性。一般来说，在35岁以前，男性患病率高于女性；35岁以后则女性高于男性，这可能与女性妊娠和更年期内分泌变化有关。从发病年龄上看，老年人发病率明显高于中青年。此外，我国高血压病发病情况还有以下特点：脑力劳动者高于体力劳动者；有高血压病家族史者高于无高血压病家族史者；肥胖者高于体重正常者；高盐饮食习惯者高于低盐饮食习惯者；嗜烟酒者高于不嗜烟酒者；司机和从事注意力高度集中、精神紧张、体力活动较少的职业者更容易患此病。

总之，随着社会经济的不断发展，人们生活节奏日益加快，我国高血压的患病率也持续上升。高血压及其并发症已经成为危害人类健康的第一杀手，是人类致死、致残的重要危险因素。因此，有效防治高血压势在必行。

目前，降血压药物的临床应用正在逐步发展和更新，越来越多的新型制剂应用于临床，服务于人类。治疗高血压的目的，也已经不仅仅是降低高血压本身的危害，更重要的是在降压的同时减少心脑血管等并发症出现的概率，降低死亡率，提高生活质量。现阶段针对我国高血压治疗上存在的“三高”“三低”现状，在加强合理治疗，及时用药的同时，还应开展多种形式的宣传和教育，提高广大患者对高血压的认识，从自我做起，改善生活方式，控制危险因素，实行药物与非药物治疗相结合，提高临床疗效。



虽然高血压病一直被人们称为“无声杀手”，是一种不易被发现的现代生活方式疾病，严重危害着人类的健康。但是高血压并不可怕，慢性疾病不是绝症，只要防治结合，自然能起到好的疗效。

本书面向普通读者，用通俗的语言详细介绍了高血压的一般知识，让大众对高血压有一个正确的认识。重点介绍了高血压的中医治疗和调养，用日常生活中最简单有效的方法帮助人们免除高血压的侵袭。希望阅读本书后，能让读者更加了解自己的身体需要，制定有效康复计划，远离高血压及其可怕的并发症。

限于作者学术水平，书中疏漏、不妥之处在所难免，恳望同道和广大读者批评指正。

编者

2014年7月

目 录

CONTENTS



第一章 掀起你的盖头来——初识血压

- 一、血流与阻力之争——血压的形成 / 3
- 二、万事无恒定——血压的波动 / 6
- 三、压力高低各不同——血压的调节 / 8
- 四、变化只因为你——影响血压的因素 / 11
- 五、自己动手，丰衣足食——教你正确测量血压 / 16

第二章 轻轻地我来了，可不会轻轻地走——带您认识高血压

- 一、慧眼识疾病，看破高血压 / 23
- 二、高血压与高血压病，只一字之差 / 26
- 三、一病引三疾——高血压的危害 / 27
- 四、身体亮“红灯”，预警高血压 / 30
- 五、你存在，所以我存在——高血压病因分析 / 33
- 六、初次确诊为高血压病应做哪些检查 / 36
- 七、看看不同类型的高血压 / 40

第三章 曲突徙薪，有备无患——高血压贵在预防

- 一、防微杜渐贵在早，预防高血压很重要 / 49
- 二、预防高血压，严守原则关 / 50
- 三、预防高血压，也分“三步走” / 51
- 四、中医五味调和法，健康绿色防高压 / 55
- 五、血压虽高也要稳，波动过大要不得 / 58
- 六、严防死守，驱逐高血压并发症 / 64
- 七、殊途同归，不同人群高血压的预防 / 71
- 八、知错就改，切莫陷入高血压预防误区 / 74
- 九、家庭自我检测，让高血压无可遁形 / 77

第四章 法贵乎活，效贵乎捷——高血压的治疗和预后

- 一、标本兼治，殊途同归——高血压的西医治疗 / 81
- 二、谨察阴阳，辨证施治——高血压的中医治疗 / 102
- 三、告之以其败，语之以其善——高血压的预后 / 120

第五章 生活调摄，怡情易性——高血压的日常调护

- 一、科学配比，吃出健康——高血压患者的饮食 / 125
- 二、生命在于运动——高血压患者的运动 / 159
- 三、养身先养心——高血压患者的情志疗法 / 167
- 四、六大方法，各显神通——治疗高血压的其他物理保健方法 / 170
- 五、标本兼治方为上——高血压常见症状的调治 / 185

第一章

掀起你的盖头来——初识血压





一、血流与阻力之争——血压的形成

人们经常讲血压，那么，血压是怎样形成的呢？血压是指血液对血管壁的侧压力，可分为动脉血压、毛细血管血压和静脉压，而通常说的血压就是指动脉血压。循环血液之所以能从大动脉依次流向小动脉、毛细血管、小静脉和大静脉，是因为血管之间存在着递减性的血压差。大家都知道人的心脏在一刻不停地跳动着，心脏的跳动对于生命的存在有着极其重要的意义。正是由于心脏的不断跳动，才推动了血液在血管中流动。血液在血管中流动，就会对血管壁产生一个压力，这就是“血压”。

血压犹如水压，血管内的血液，犹如自来水管里的水一样，血液对血管壁的压力，犹如水对水管的压力。而水的压力取决于水塔里的水容量多少和水管的面积大小，水塔里的水越多，水对水管的压力就越大，反之，压力就越少。血压也是如此，当血管中的血流量固定时，血管扩张，血压下降；血管收缩，血压升高。

要保持一定的血压，需要有以下三个基本因素：

(1) 心脏收缩射血所产生的动力和血液流动时所受到的阻力的相互作用

当心脏收缩射血时，直接作用到动脉血管壁，这是动脉压力的直接来源。因此，心跳停止，就不能形成血压。另外，临床上我们经常看到高血压病人在得了广泛心肌梗死以后，血压即恢复正常了，这就是由于心脏射



血能力明显降低所致。当血液流经血管，特别是流经微小的动脉时，由于血液成分各物质之间和血液与血管壁之间的摩擦，会产生很大的阻力。这样，心脏每次收缩射入大动脉的血液就不能全部迅速通过小动脉，而有一部分贮留在动脉系统内，充盈和压迫血管管壁，这样就形成了动脉血压。因此，心脏收缩射血所产生的动力和血液在血管内流动所受到的外周阻力是形成动脉血压的两个相互依存的根本条件。假如不存在外周阻力，心脏射出的血液将全部流至外周，即心脏收缩释放的能量可全部表现为血流的动能，因而对血管壁的侧压不会增加。所以，血压等于心输出量与外周阻力的乘积。

(2) 足够的循环血量

如果循环血量不足，血管壁处于塌陷的状态，便失去了形成血压的基础条件。如通常所说的失血性休克，就是由于出血量过大，有效血容量不足所致的血压降低。另外，大量汗出、腹泻及长期不进饮食，导致体液大量丢失，也可因为血容量不够而出现血压降低。

(3) 大血管壁的弹性

心脏收缩时，可对动脉产生压力，为什么舒张时血压不立即下降到零，而是仍维持一定的血压值呢？这是由于大动脉有弹性回缩作用的缘故。心脏的射血是间断性的，在心脏收缩射血的过程中，由于外周阻力的存在，大动脉内的血液不可能全部迅速流走。一般情况下，左心脏每次收缩时向主动脉内射出 60 ~ 80 毫升的血液，大约有 1/3 流至外周，其余约 2/3 的血液被暂时贮存在了主动脉和大动脉内，在血液压力的作用下，大动脉壁的弹力纤维被拉长，管腔扩大，心脏收缩所释放的一部分能量以动能转换成势能的形式暂时贮存在大动脉壁上。当心脏舒张时，主动脉瓣关



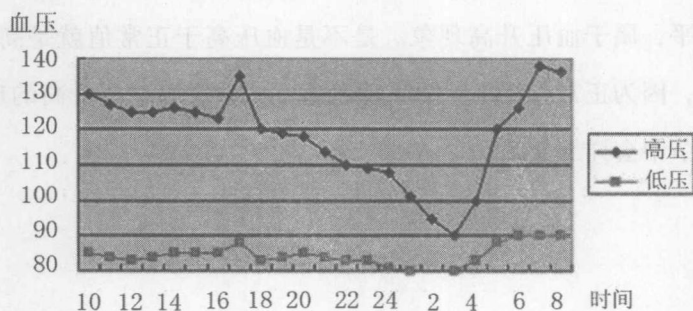
闭，由于射血停止，血压下降，大动脉壁内原被拉长的弹力纤维便发生回缩，使动脉管腔变小，势能转变为动能，将收缩期贮存的那部分血液继续推向外周，并使主动脉压在舒张期仍能维持在较高水平。可见，由于弹性贮器血管的作用，使左心脏的间断射血变为动脉内的连续血流，从而能推动血液流动，并能维持血液对血管壁的一定侧压力。

体循环动脉血压简称血压。血压是血液在血管内流动时，作用于血管壁的压力，它是推动血液在血管内流动的动力。血压又可以分为两种，一种是心室收缩时，血液从心室流入动脉，此时血液对动脉的压力最高，称为“收缩压”。另一种是心室舒张时，动脉血管弹性回缩，血液仍慢慢继续向前流动，但血压下降，此时的压力称为“舒张压”。健康人在正常的生理状况下，收缩压一般小于140毫米汞柱，舒张压小于90毫米汞柱，高于这个水平，属于血压升高现象。是不是血压高于正常值就是高血压呢？当然不是，因为正常人在不同的生理状态下，也会有血压升高的现象。在后面的章节中会详细介绍。



二、万事无恒定——血压的波动

正常人的血压在不同的生理状态下会有一定程度的波动，一般每日血压波动在 20~30 毫米汞柱的范围内，血压最高点一般在上午 9~10 时及下午 4~8 时，血压最低点在午夜 1~3 时。因此，在无降压药的影响下睡眠也能使血压下降 20% 左右（女性更明显）。老年高血压患者在血压最高点和最低点持续的时间较长，形成一个平台。



人的一生中血压的数值并不是一成不变的。在正常的生理情况下，血压的数值随年龄、性别及其他因素的变化而变化。随着年龄增长，血压会逐渐增高，其中收缩压的升高比舒张压的升高更加显著，主要表现为脉压增大。这是由于随着年龄增长，血管胶原纤维逐渐增生，从而取代平滑肌与弹性纤维，最终导致血管壁弹性减小。

各年龄段血压的正常值如下：



年龄	收缩压 (毫米汞柱)	舒张压 (毫米汞柱)
新生儿	76	34
1~6 月	70~100	30~45
6~12 月	90~105	35~45
1~2 岁	85~105	40~50
2~7 岁	85~105	55~65
7~12 岁	90~110	60~75
成人	90~140	60~90



三、压力高低各不同——血压的调节

人体是一个非常复杂的系统，它能应对机体面临的各种各样的环境变化。一方面，在运动时、在吃饭后、在情绪激动时、在受到惊吓时会感觉到心跳加速，这时测量血压，一定处于高值。这时的血压升高，是人体为了适应外界环境的变化，通过体内复杂的机制，对自身血压进行调节的结果，这种调节存在重要生理意义，血压升高，血液循环速度加快，这样可以将更多的营养物质和氧气输送到需要它的器官。另一方面，当身体处于休息状态或者睡眠时，血压又会降下来，这是因为人体的器官处于休息状态，不需要过多的营养和氧气，所以血压也相应地降低了。由此可见，人体具有调节血压以适应各种需要的功能。血压的调节主要是通过神经和体液进行的。

1. 神经调节

(1) 心脏的神经支配

心脏和四肢肌肉一样，有神经支配。支配心脏的神经叫做自主神经，如交感神经的心交感神经和副交感神经的迷走神经。心交感神经兴奋时，末梢会释放一种叫去甲肾上腺素的血管活性物质。这种物质作用于心肌细胞膜上的肾上腺素能 β 受体，会导致心率加快，心肌收缩力增强，心输出



量增加,血管收缩,血压升高;副交感神经兴奋时,末梢会释放一种叫乙酰胆碱的活性物质。这种物质作用于心肌细胞膜上的M受体,会导致心率减慢,心肌收缩力减弱,心输出量减少,血管扩张,血压下降。在正常情况下,交感神经和副交感神经对心脏的作用是相互依存,相互对抗,相互协调的。

(2) 压力感受器机制

神经系统对心血管活动的调节是通过各种反射来实现的。在颈动脉窦和主动脉弓的血管壁外膜上,有丰富的感觉神经末梢,当动脉血压由低逐渐升高时,感觉末梢受动脉压力影响兴奋会增加,发放神经冲动,经过传入神经到达心血管中枢,从而改变心血管中枢的活动,使降低反射的活动增强,通过传出神经纤维影响心脏和血管的活动,使心脏收缩减弱,血管扩张,外周阻力下降,血压下降,而保持动脉压在一定的水平。相反,当血压突然降低时,颈动脉窦压力感受器将信息传到血管中枢,降压反射减弱,心输出量增加,血管收缩,外周阻力增加,血压升高。

(3) 化学感受器系统

在颈动脉体和主动脉弓附近存在着化学受体(感受器),对血液中的氧和二氧化碳含量极为敏感。在机体缺氧状态下,化学感受器受到刺激后,反射性地引起呼吸加速,外周血管收缩,使血压上升;但当血压下降时,感受器受到刺激,它们可发出信号,通过人体的血管舒缩中枢和自主神经系统,以调节动脉血压,使之恢复正常。

2. 体液调节

体液调节是血液和组织液的一些化学物质对血管平滑肌活动的调节作