

高血压已成为国人健康“**第一大杀手**”，中国疾病预防控制中心2013年10月发布的最新数据显示，我国高血压患者高达**2.66**亿人，每**5**个成人中至少有**1**人患高血压。

运动 + 饮食 + 按摩 自我调养

高血压

高志雄 / 主编 郭俊岗 / 审订

科学指导

一看就懂

一学就会

- 哪些人是高血压的高发人群？
- 年轻就不会患高血压吗？
- 高血压控制的理想目标因人不同？
- 药膳药茶有助于调理高血压？
- 家庭按摩能否改善高血压症状？

 中国纺织出版社

运动 + 饮食 + 按摩

自我调养

高血压

高志雄 / 主编 郭俊岗 / 审订

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

运动+饮食+按摩自我调养高血压 / 高志雄主编. —
北京: 中国纺织出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5064-8841-9

I. ①运… II. ①高… III. ①高血压-防治 IV.
①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第088934号

本书参编人员 (排名不分先后)

刘云丽 田沛文 王静军 向东东
于乐洋 吴 珍 尚秀萍 邓 亮

责任编辑: 马丽平 装帧设计: 水长流文化
责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2014年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 190千字 定价: 26.80元



凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

高血压是一种以体循环动脉压增高为主要特点的临床综合征，常伴有心、脑、肾和视网膜等器官功能性或器质性改变，是引发心脏病、脑卒中、肾脏病和糖尿病的重要危险因素。

我国高血压流行具有“三高”“三低”的特点，“三高”即发病率高、致残率高、死亡率高。据2008年统计，我国高血压患者已经超过2亿人，由高血压所导致的脑中风患者有600万左右，其中75%的人有不同程度的劳动力丧失，40%的人重度致残。全国每年由于高血压而导致的死亡人数高达200万。“三低”即知晓率低、治疗率低、控制率低。2007年的一项调查显示，我国15~69岁居民的高血压患病知晓率、治疗率、控制率分别为32.7%、27.5%和11.6%。2009年对92家三甲医院在心内科、肾内科、内分泌科门诊的5086例18岁及以上高血压患者进行流行病学调查显示，调查人群血压达标率（经治疗，血压控制在正常范围人群的比例）为30.6%，其中单纯高血压患者的达标率为45.9%，伴发冠心病、糖尿病及肾功能不全时达标率分别为31.3%、14.9%和13.2%。从



2013年6月开始，我国正在进行第五次高血压及相关疾病调查，基于2013年之前多项地区性调查结果，不少专家预测，我国高血压患病率可能已达到30%，根据《中国心血管病报告2011》，2004年天津15岁以上人群高血压患病率已达到31.57%；2007年黑龙江15岁以上人群患病率也达到30.48%。而《北京市2011健康白皮书》也显示，北京市常住居民高血压患病率达到33.8%。

面对我国高血压三高、三低的特点，我们需要从关心自己和家人的血压做起，了解高血压的一些相关知识，能够经常定期检测自己和家人的血压，以便及早发现，及早治疗。对于已经确诊的高血压患者，需了解高血压的危害性，坚持自己每日监测血压，坚持遵医嘱服用降压药物，同时配合其他一些食疗、运动、按摩等家庭疗法，这样才能有效控制血压，预防心、脑、肾等严重并发症，减轻家庭和社会的负担，也提高患者自己的生活质量！

编者

2014年6月

前
言

目录

第一章 了解高血压

10 血压是怎么回事

- 10 血液流动产生了血压
- 11 血压不停变化
- 11 血压变化有规律

12 高血压：都是生活习惯惹的祸

- 12 吃得过咸伤血管
- 13 抽烟喝酒危害大
- 14 睡眠不良血压高
- 15 肥胖也是导火索
- 16 紧张发怒爆血管
- 16 家族遗传

17 血压终究升高了

- 17 眩晕头痛是征兆
- 19 “和”“或”都是病
- 20 原发、继发要分清

21 学会判断血压是否真高了

- 21 血压分级断轻重
- 22 高血压危险性分级
- 24 一次升高不算高
- 24 白大衣也能升血压
- 25 特殊类型的高血压——H型高血压
- 27 相关检查不可少
- 28 常用血压测量方式
- 30 警惕假性高血压

第二章 避免危害，关注细节

33 高血压危害知多少

- 33 冠心病
- 33 脑血管病
- 34 高血压心脏病
- 34 高血压脑病
- 34 慢性肾功能衰竭

35 自测血压好处多

- 36 家庭自测血压适宜人群
- 37 选择合适的血压计
- 39 测血压前“四不宜”
- 39 测血压要“四同”
- 41 测量血压的周期
- 41 精神焦虑者不宜自测血压

42 防治高血压，关注生活细节

- 42 心平气和是正道
- 43 孤独也会升血压
- 43 平心静气小妙招
- 45 练功平心气
- 46 音乐疗法降血压
- 47 戒烟戒酒有妙招
- 49 起居慢为先
- 49 定时排便很重要
- 50 穿衣忌“三紧”
- 51 每天晒太阳



目录

第三章 西医、中医如何降血压

54 血压控制目标因人而异

55 西药如何降血压

55 六大类降压药

58 高血压药物治疗的原则

60 服降压药有三忌

61 适合自己的药才是好药

62 影响性功能的降压药

63 常服降压药如何护肝肾

64 降压药不能用牛奶送服

65 突发高血压急症家庭如何急救

66 中药降压方法多

66 中医对高血压的认识

67 中药治高血压的优势

68 常用降压中成药

73 常用降压单味药

83 闲时喝杯降压茶

89 自制降压药膳

94 自制药枕降血压

96 中药敷脚降血压

第四章 全身血管动起来

99 运动为啥能降压

100 如此运动能降压

102 运动注意事项

103 个性化运动任你挑

- 103 轻度高血压患者
- 104 中度高血压患者
- 104 重度高血压患者

105 推荐运动项目

107 另类运动降血压

第五章 会吃也能降血压

112 这样吃才能稳血压

- 112 少吃盐，口味淡
- 115 少吃肉，多吃菜
- 116 饮食有节

117 高血压患者不能缺少的营养素

125 食物降压效果好

153 食物巧搭助降压

- 153 简单好做降压菜
- 163 每日稳压粥
- 168 汤羹降压榜

第六章 坚持按摩降血压

180 按摩知识掌握好

- 180 按同身寸找准穴位
- 181 按摩手法很重要
- 183 按摩时出现不适要及时停止

183 按摩穴位降血压

目录

- 183 头面部按摩
- 187 上肢按摩
- 193 躯干部按摩
- 196 下肢按摩
- 202 其他按摩方法**
 - 202 捏脊降血压
 - 202 熨目降血压
- 203 中药泡脚按摩有助降血压**
 - 203 泡脚的注意事项
 - 205 泡脚的中药处方

运动 + 饮食 + 按摩

自我调养

高血压

高志雄 / 主编 郭俊岗 / 审订

 中国纺织出版社

试读结束，需要全本请在线购买

前言

高血压是一种以体循环动脉压增高为主要特点的临床综合征，常伴有心、脑、肾和视网膜等器官功能性或器质性改变，是引发心脏病、脑卒中、肾脏病和糖尿病的重要危险因素。

我国高血压流行具有“三高”“三低”的特点，“三高”即发病率高、致残率高、死亡率高。据2008年统计，我国高血压患者已经超过2亿人，由高血压所导致的脑中风患者有600万左右，其中75%的人有不同程度的劳动力丧失，40%的人重度致残。全国每年由于高血压而导致的死亡人数高达200万。“三低”即知晓率低、治疗率低、控制率低。2007年的一项调查显示，我国15~69岁居民的高血压患病知晓率、治疗率、控制率分别为32.7%、27.5%和11.6%。2009年对92家三甲医院在心内科、肾内科、内分泌科门诊的5086例18岁及以上高血压患者进行流行病学调查显示，调查人群血压达标率（经治疗，血压控制在正常范围人群的比例）为30.6%，其中单纯高血压患者的达标率为45.9%，伴发冠心病、糖尿病及肾功能不全时达标率分别为31.3%、14.9%和13.2%。从



2013年6月开始，我国正在进行第五次高血压及相关疾病调查，基于2013年之前多项地区性调查结果，不少专家预测，我国高血压患病率可能已达到30%，根据《中国心血管病报告2011》，2004年天津15岁以上人群高血压患病率已达到31.57%；2007年黑龙江15岁以上人群患病率也达到30.48%。而《北京市2011健康白皮书》也显示，北京市常住居民高血压患病率达到33.8%。

面对我国高血压三高、三低的特点，需要我们从关心自己和家人的血压做起，了解高血压的一些相关知识，能够经常定期检测自己和家人的血压，以便及早发现，及早治疗。对于已经确诊的高血压患者，需了解高血压的危害性，坚持自己每日监测血压，坚持遵医嘱服用降压药物，同时配合其他一些食疗、运动、按摩等家庭疗法，这样才能有效控制血压，预防心、脑、肾等严重并发症，减轻家庭和社

编者

2014年6月

目录

第一章 了解高血压

10 血压是怎么回事

- 10 血液流动产生了血压
- 11 血压不停变化
- 11 血压变化有规律

12 高血压：都是生活习惯惹的祸

- 12 吃得过咸伤血管
- 13 抽烟喝酒危害大
- 14 睡眠不良血压高
- 15 肥胖也是导火索
- 16 紧张发怒爆血管
- 16 家族遗传

17 血压终究升高了

- 17 眩晕头痛是征兆
- 19 “和”“或”都是病
- 20 原发、继发要分清

21 学会判断血压是否真高了

- 21 血压分级断轻重
- 22 高血压危险性分级
- 24 一次升高不算高
- 24 白大衣也能升血压
- 25 特殊类型的高血压——H型高血压
- 27 相关检查不可少
- 28 常用血压测量方式
- 30 警惕假性高血压

第二章 避免危害，关注细节

33 高血压危害知多少

- 33 冠心病
- 33 脑血管病
- 34 高血压心脏病
- 34 高血压脑病
- 34 慢性肾功能衰竭

35 自测血压好处多

- 36 家庭自测血压适宜人群
- 37 选择合适的血压计
- 39 测血压前“四不宜”
- 39 测血压要“四同”
- 41 测量血压的周期
- 41 精神焦虑者不宜自测血压

42 防治高血压，关注生活细节

- 42 心平气和是正道
- 43 孤独也会升血压
- 43 平心静气小妙招
- 45 练功平心气
- 46 音乐疗法降血压
- 47 戒烟戒酒有妙招
- 49 起居慢为先
- 49 定时排便很重要
- 50 穿衣忌“三紧”
- 51 每天晒太阳

目录

第三章 西医、中医如何降血压

54 血压控制目标因人而异

55 西药如何降血压

55 六大类降压药

58 高血压药物治疗的原则

60 服降压药有三忌

61 适合自己的药才是好药

62 影响性功能的降压药

63 常服降压药如何护肝肾

64 降压药不能用牛奶送服

65 突发高血压急症家庭如何急救

66 中药降压方法多

66 中医对高血压的认识

67 中药治高血压的优势

68 常用降压中成药

73 常用降压单味药

83 闲时喝杯降压茶

89 自制降压药膳

94 自制药枕降血压

96 中药敷脚降血压

第四章 全身血管动起来

99 运动为啥能降压

100 如此运动能降压

102 运动注意事项

103 个性化运动任你挑

- 103 轻度高血压患者
- 104 中度高血压患者
- 104 重度高血压患者

105 推荐运动项目

107 另类运动降血压

第五章 会吃也能降血压

112 这样吃才能稳血压

- 112 少吃盐，口味淡
- 115 少吃肉，多吃菜
- 116 饮食有节

117 高血压患者不能缺少的营养素

125 食物降压效果好

153 食物巧搭助降压

- 153 简单好做降压菜
- 163 每日稳压粥
- 168 汤羹降压榜

第六章 坚持按摩降血压

180 按摩知识掌握好

- 180 按同身寸找准穴位
- 181 按摩手法很重要
- 183 按摩时出现不适要及时停止

183 按摩穴位降血压