

最权威、最实用的高血压居家调养必备宝典

高血压

居家调养自疗金典

精编
特惠版



主编 胡大一

中国著名心脑血管专家，卫生部首席健康教育专家
北京大学人民医院心血管研究所所长、心内科主任、博士生导师，
北京同仁医院心血管疾病诊疗中心主任，北京军区心肺血管疾病
研究所所长，欧亚科学院院士。

收录高血压患者日常生活中需要注意的调养细节，通俗易懂地讲解疾病相关知识。

从合理饮食 + 适量运动 + 中医保健 + 居家护理入手

控制病情，预防高血压急性发作，帮助高血压患者轻松拥有更健康的生活。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



胡大一◎主编

GAO XUE YA JU JIA TIAO YANG ZI LIAO JIN DIAN

高血压

居家调养自疗金典

(精编特惠版)

2004年我国高血压的患病率为18.6%，人数接近一亿六千万。据世界卫生组织（World Health Organization，WHO）预测，到2020年，非传染性疾病将占我国人口死亡原因的79%，其中高血压等心脑血管病将占首位。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目（CIP）数据

高血压居家调养自疗金典：精编特惠版/胡大一 主编. —青岛：青岛出版社，2013. 5

ISBN 978-7-5436-9394-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第090380号

《高血压居家调养自疗金典》（精编特惠版）编委会

主 编 胡大一

副主编 邹阳春

编 委 仝其广 牛东升 李青凤 王家琪 程玉李 李 萌 彭正勇 刘红霞 石艳芳 张 伟
安 鑫 张 静 石 沛 梁元高 李丽华 张 娜 刘志刚 刘 计 介庆庆 宋启文
石玉琳 樊淑民 修金莲 周 艳 修金凤 张 方 赵唯唯 高 杰 韩建立 杨 力
高 坤 马 磊 杨传华 高子郡 陶 涛 谢铭超 王 静 陈 旭 季子华 吉新静
张辉芳 李军艳 申 琦

书 名 高血压居家调养自疗金典（精编特惠版）

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号（266061）

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳 逢 丹

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

摄 影 刘志刚 刘 计

封面设计 李 静

装帧设计 水长流文化发展有限公司

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

开 本 16开（715毫米×1010毫米）

印 张 20

字 数 320千

书 号 ISBN 978-7-5436-9394-4

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

（青岛版图书售后如发现质量问题，请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话：0532-68068629）

本书建议陈列类别：医疗保健类

目录

一 认识高血压

1 你患高血压的几率有多大

高血压是怎样形成的	18
哪些人容易患高血压	18
测一测你患高血压病的几率有多高	19
高血压病的危害有多大	20
我国高血压病的流行特点	20

2 如何发现高血压

我国高血压的诊断标准	21
如何早期发现高血压	21
中老年人要警惕高血压的预警信号	22
高血压病的主要症状	22
与高血压主要症状同时伴随的症状	22
查出患有高血压病怎么办	23

3 高血压如何进行分类、分级、分期

高血压如何进行分类	25
高血压如何进行分级	26
高血压前期（正常高值）莫忽视	26
高血压如何进行分期	27
患有Ⅰ期高血压怎么办	27
已经是Ⅱ期或Ⅲ期高血压怎么办	27

4 如何测量血压

血压计的选择	28
用水银柱式血压计如何测量血压	28
测量血压有何注意事项	29
血压测量发生误差的常见原因	30

学会自己测量血压的好处	30
-------------------	----

二 高血压的三级预防及其并发症

1 高血压的三级预防

一级预防	32
二级预防	33
三级预防	34

2 怎样有效预防高血压

均衡饮食是关键	36
适量运动让身体免疫力强起来	37
良好的心态很重要	38
生活细节莫忽视	38
预防高血压的五大秘诀	39

3 与血压升高有关的因素

年 龄	40
性 别	40
姿 势	40
情 绪	40
运 动	41
消 化	41
气温变化	41

4 高血压会导致哪些并发症

发生在眼部的并发症	43
-----------------	----

发生在脑部的并发症.....43
发生在心脏部位的并发症.....46
发生在肾脏的并发症.....48

5 高血压并发症应怎样处理

高血压并发症的预防.....50
处理高血压危象的注意事项.....51
脑出血的处理方法.....51
脑血栓的处理方法.....52
发生心绞痛时的处理方法.....52
心绞痛的自我急救“三穴法”.....53
心肌梗死的救护措施.....53
预防高血压并发症的沐浴方法.....54
预防高血压并发症的如厕对策.....55
预防高血压并发症的生活改善重点.....55

三 高血压生活调养

1 高血压饮食指导

高血压患者饮食原则与食谱举例.....58
营养素与高血压.....60
补钾的好处.....60
补镁的好处.....60
锌镉比值影响血压.....60
缺钙也会引起高血压.....60
盐和高血压的关系.....61
减少食盐的小诀窍.....61
B族维生素与高血压.....62
维生素C与高血压.....62
维生素E、维生素P与高血压.....62

微量元素锌、铁与高血压.....62
摄入优质蛋白质可降血压.....62
脂肪与血压有着密切的关系.....63
水是影响血压的重要营养素.....63
能够降压的食物.....64
应常吃的降压水果.....64
应常吃的降压蔬菜.....64
其他应常吃的降压食物.....65
高血压食疗方.....66
可减少降压药不良反应的食物.....67
高血压患者的节日饮食.....68
高血压患者的春季饮食.....68
高血压患者的夏季饮食.....68
高血压患者秋冬进补需谨慎.....68
高血压患者宜常吃植物油.....69
高血压患者要少吃蛋黄.....69
降压食材食谱.....70

芹菜 糖醋芹菜/炆拌芹菜腐竹
芹菜烧荸荠.....70
芹菜炒土豆片/西芹百合
芹菜炒黄豆芽.....71
芹菜粥/鲜芹苹果汁/芹菜炒肉丝.....72
茄子 麻酱拌茄子/糖醋茄条/肉末茄子.....73
素烧什锦茄丁/地三鲜/家常茄子.....74
茄子西芹瘦肉汤/鲶鱼炖茄子
海米烧茄子.....75
胡萝卜 酸辣胡萝卜丝/菠菜拌胡萝卜
清炒胡萝卜丝.....76
牛肉胡萝卜粥/胡萝卜玉米鸡汤
胡萝卜炖羊肉.....77
洋葱 凉拌洋葱/洋葱烧番茄
洋葱炒土豆片.....78

目录

洋葱烧香菇/洋葱粥/火腿洋葱汤	79	海蜇	海蜇拌豆腐皮/韭香海蜇	
荠菜	清炒荠菜/荠菜粥/荠菜豆腐羹	80	海蜇拌莴笋	101
番茄	番茄生菜沙拉/番茄丝瓜		墨鱼	墨鱼炒韭菜/墨鱼花炒莴笋
	番茄菜花	81		芹菜拌墨鱼
	番茄蛋汤/番茄鱼/番茄炒虾仁	82	紫菜	紫菜菠菜卷/紫菜汤/紫菜包饭
白萝卜	椒油白萝卜/白萝卜汁		甲鱼	清炖甲鱼汤/桂圆炖甲鱼
	炆白萝卜条	83		清蒸甲鱼
	萝卜香菇汤/蛋香萝卜丝/白萝卜粥	84	香菇	香菇烧丝瓜/香菇炒肉片
茭白	凉拌茭白/香菇茭白汤/茭白炒鸡蛋	85		香菇炒大白菜
茼蒿	蒜蓉茼蒿/麻酱茼蒿/茼蒿豆腐	86		香菇烧尖椒/香菇芹菜/香菇豆角
	茼蒿炒虾皮/蚝油茼蒿		金针菇	金针菇炒双耳/金针菇拌黄瓜
	茼蒿炒鱿鱼	87		金针菇炒鸡蛋
菠菜	姜汁菠菜/菠菜苹果汁/花生菠菜	88	草菇	草菇菜心/草菇烧鸡蛋
	清炒菠菜/菠菜猪血汤/菠菜炒绿豆芽	89		草菇扒芦笋
油菜	酱汁油菜/蒜香油菜/芝麻油菜	90		草菇炖豆腐/鲜菇鱼片/肉丝草菇
	鱼香菜心/油菜炒豆泡/油菜豆腐汤	91	木耳	木耳酸辣汤/凉拌双耳
豌豆(豌豆苗)	拌豌豆苗/豌豆饭			黑木耳拌豆芽/木耳烧腐竹
	素炒豌豆苗	92		木耳圆白菜
	豌豆烧鲜蘑/豌豆苗拌香干			木耳肉片汤/木耳拌黄瓜
	豌豆苗炒鸡片	93		青笋木耳炒肉片
芦笋	芦笋烧草菇/芦笋烧鲜虾		大蒜	蒜味豇豆/蒜泥白肉
	芦笋牛肉	94		蒜香空心菜
黄瓜	老虎菜/黄瓜炒小虾/蓑衣黄瓜	95		大蒜煨鸡块/大蒜烧鲶鱼
	黄瓜炒肉丁/黄瓜拌银耳			蒜蓉蒸扇贝
	黄瓜木耳汤	96	牛奶、酸奶	奶油玉米笋/牛奶浸白菜
	黄瓜瘦肉汤/黄瓜拌海蜇			牛奶焖饭
	黄瓜炒柿子椒	97		烤布丁/芝麻酸奶/鲜奶蒸蛋
莼菜	莼菜羹/莼菜鱼片汤/莼菜豆腐汤	98	西瓜	西瓜草莓沙拉/西瓜皮炒毛豆
海带	海带拌粉丝/酸甜海带			凉拌西瓜皮
	蒜泥海带丝	99		西瓜柠檬汁/西瓜皮烧肉
	白菜海带丝/海带冬瓜汤/肉末烧海带	100		绿豆西瓜粥

山楂	山楂糕拌白菜心/雪中梅花	
	山楂粥	119
	栗子山楂羹/山楂炖豆腐	
	山楂肉丁	120
香蕉	冰糖水果/香蕉拌桃	
	酸奶水果沙拉	121
	香蕉西米羹/香蕉酸奶/香蕉粥	122
苹果	苹果西芹虾仁沙拉/苹果胡萝卜汤	
	荔橘苹果	123
	苹果银耳瘦肉汤/果味肉丁	
	苹果炒鸡柳	124
猕猴桃	银耳水果羹/猕猴桃杏汁	
	水果锅巴	125
	猴桃水果/火腿水果沙拉	
	猕猴桃肉丝	126
荞麦	素馅荞麦蒸饺/荞麦南瓜饼	
	荞麦蛋汤面	127
	摊荞麦蛋饼/芝麻荞麦饼	
	葱香荞麦饼	128
	荞麦红枣饭/香菇荞麦粥	
	五谷糯米粥	129
	荞麦莲子大枣粥/荞麦面馄饨	
	荞麦菜卷	130
燕麦	燕麦粥/玉米燕麦粥	
	凉拌燕麦面	131
	五香麦片粥/苦瓜肉末粥	
	牛奶麦片粥	132
玉米	什锦玉米/嫩玉米炒柿子椒	
	椒盐玉米	133
	肉末炒玉米/鸡蓉玉米羹	
	玉米面发糕	134

	小米玉米粥/玉米山药粥/窝头	135
	玉米排骨煲/乡村玉米饼	
	玉米鹌鹑蛋	136
黄豆及其制品	榨菜豆腐/香辣豆腐干	
	香椿炆黄豆	137
	蜜汁豆干/咸蛋黄拌豆腐	
	青椒豆腐丝	138
	酸辣豆腐皮/白菜焖油豆泡	
	蒜薹炒豆干	139
	油麦嫩豆腐/黄豆烧茄子	
	松仁豆腐	140
土豆	芝麻土豆丝/土豆烧豆角	
	醋熘土豆丝	141
	素炒三丁/土豆炖南瓜/土豆泥	
	土豆饼	142
	土豆丝摊鸡蛋/罗宋蔬菜汤	
	番茄土豆汤	143
红薯	红薯炖土豆/红薯藕粉羹	
	红薯烧南瓜	144
	芋头红薯粥/红薯饭/玉米红薯粥	145
荸荠	荸荠炒芹菜/脆炒荸荠/糖醋荸荠	146
	荸荠炒豌豆苗/荸荠百合汤	
	荸荠炒香菇	147
	荸荠烧肉片/荸荠银耳羹	
	荸荠肝尖	148
	荸荠虾仁/荸荠鸡翅/荸荠酿虾	149

2 高血压运动指导

散步疗法	150
慢跑疗法	151

目录

爬楼梯疗法	152	高血压患者秋季的饮食护理	187
易筋经疗法	152	高血压患者的冬季护理	187
游泳疗法	154	高血压患者一天24小时的护理要点	188
甩手法	155	家属要督促高血压患者定期查体	189
垂钓疗法	156	高血压患者的节日护理要点	190
放风筝疗法	157	适合高血压患者的着装	190
腹式呼吸疗法	158	适合高血压患者的居室环境	191
瑜伽疗法	159	高血压合并脑出血患者的家庭护理方法	191
降压延年二十式	160	高血压合并心肌梗死患者的家庭护理方法	192
太极拳疗法	162	高血压合并糖尿病患者的家庭护理方法	192
五禽戏疗法	164	高血压合并肾损害患者的家庭护理方法	192
八段锦疗法	166	老年高血压患者的家庭护理方法	193
降压体操疗法	167	妊娠期高血压病患者的家庭护理方法	193
各期高血压患者的运动处方	173	高血压合并心脏病患者的家庭护理方法	194
运动疗法的降压机制	175	高血压患者的家庭护理常规	194
高血压患者宜“微笑轻松运动”	175		
高血压患者适宜有氧运动	176		
运动强度的掌握	177		
高血压患者应根据病情合理选择运动量	178		

3 高血压音乐保健法

音乐保健法	179
-------------	-----

4 高血压心理保健法

心理保健法	183
-------------	-----

5 高血压患者的家庭护理

高血压患者的春季护理	185
高血压患者的夏季护理	186

四 高血压中医疗法

1 高血压病中草药单方

196

2 高血压病临床验方

199

3 高血压按摩疗法

足底按摩降压方法	206
----------------	-----

手部按摩降压方法	208
耳穴按摩降压方法	210
躯体按摩降压方法	212
自我按摩降压法	213
背部推按降压法	213

4 高血压贴敷疗法

贴敷疗法	214
贴敷疗法的作用	215
高血压常用贴敷法	215

5 高血压拔罐疗法

拔罐疗法	217
高血压常用拔罐法	219

6 高血压刮痧疗法

刮痧疗法	221
刮痧降压法	222
刮背降压法	222

7 高血压调息放松疗法

调息放松疗法	223
常用疗法	224

8 高血压药膳疗法

药膳疗法	226
肝阳上亢型药膳方	226
阴阳两虚型药膳方	227
阴虚阳亢型药膳方	227

痰浊中阻型药膳方	228
----------------	-----

9 高血压熏洗疗法

熏洗疗法	229
熏洗疗法的种类	229
高血压常用熏洗方	230

10 高血压艾灸疗法

艾灸疗法	232
治疗高血压的常用艾灸法	233

11 高血压梳头疗法

梳头疗法	235
常用的降压梳头法	236

12 高血压经络锻炼法

高血压患者常用的经络锻炼法	237
---------------------	-----



目录

五 专家门诊连线

1 预防保健26问

- Q1 老年人如何预防高血压病242
- Q2 如何有效地预防高血压242
- Q3 影响血压的因素有哪些243
- Q4 怎样预防妊娠期高血压疾病243
- Q5 患有高脂血症容易得高血压病吗243
- Q6 饮酒会使血压升高吗244
- Q7 儿童及青少年如何预防高血压244
- Q8 哪些人容易患原发性高血压244
- Q9 某些药物也会引起高血压吗245
- Q10 预防高血压有什么秘诀吗245
- Q11 夜尿频多是患上高血压的症状吗245
- Q12 职业与高血压的发病率有关系吗246
- Q13 年龄与高血压的发病率有关系吗246
- Q14 如何预防无症状的高血压246
- Q15 患有慢性鼻炎的男性更容易患高血压吗
.....247
- Q16 如何预防睡眠性高血压247
- Q17 怎样才算患了高血压247
- Q18 何谓门诊高血压248
- Q19 吸烟会引起血压升高吗248
- Q20 哪些情况下血压会升高248
- Q21 季节和气候会影响血压的变动吗249
- Q22 自我按摩能预防高血压病吗249
- Q23 高血压患者需要经常检测哪些指标249
- Q24 给老年高血压患者测量血压应注意什么
.....250
- Q25 成人血压应该控制在什么水平250

- Q26 儿童和青少年应将血压控制在什么水平
.....250

2 合理饮食20问

- Q1 不同证型的高血压患者如何进补251
- Q2 为什么高血压患者要减少食糖的摄入
.....251
- Q3 为什么高血压患者喝水宜少量多次
.....251
- Q4 高血压患者可以吃蜂蜜吗252
- Q5 为什么高血压患者家中应备小盐匙
.....252
- Q6 高血压患者应吃什么食用油252
- Q7 钙与血压有何关系253
- Q8 高血压患者可以吃鸡蛋吗253
- Q9 高血压患者应如何安排膳食253
- Q10 为什么高血压患者不宜过多摄入味精
.....254
- Q11 为什么高血压患者要远离咖啡254
- Q12 含钠较高的食物有哪些254
- Q13 为什么高血压患者要少吃放碱发酵
的面食255
- Q14 膳食中的脂肪酸会影响血压吗255
- Q15 为什么高血压患者夏天不渴时也要
补水255
- Q16 处于更年期的高血压患者应如何安
排膳食256
- Q17 高血压患者应如何看待果汁256
- Q18 怎样吃花生能降血压256
- Q19 为什么高血压患者宜常吃鱼257

Q20 什么是中度以上饮酒257

3 运动锻炼21问

Q1 高血压患者能进行冬泳锻炼吗258

Q2 选择水平运动可有效控制高血压吗
.....258

Q3 为什么高血压患者运动后不宜立刻
洗热水澡259

Q4 高血压患者容易有哪些运动误区259

Q5 为什么老年高血压患者“扭秧歌”
要慎重259

Q6 多次短时间运动更有利于降血压吗
.....260

Q7 青年高血压患者有哪些适宜的锻炼方案
.....260

Q8 中年高血压患者有哪些适宜的锻炼方案
.....260

Q9 老年高血压患者有哪些适宜的锻炼方案
.....261

Q10 高血压患者在运动中应遵循怎样的原则
.....261

Q11 为什么高血压患者不适宜“冰雪之旅”
.....261

Q12 高血压患者练健身球要注意什么262

Q13 舞蹈疗法能降血压吗262

Q14 高血压患者何时运动较适宜262

Q15 为什么高血压患者不要怕运动时血压
升高263

Q16 工作忙的高血压患者如何挤出时间锻炼
.....263

Q17 哪些高血压患者不宜进行运动263

Q18 高血压患者在运动时要注意哪些细节
问题264

Q19 高血压患者如何活动脚踝264

Q20 高血压患者春季运动时需要注意些什么
.....265

Q21 为什么夏季再热高血压患者也要动一动
.....265

4 正确用药58问

Q1 药物降压应该注意些什么266

Q2 高血压患者在做外科手术前应如何用药
.....266

Q3 补钙与服用钙离子拮抗剂降压矛盾吗
.....267

Q4 高血压患者乘飞机时应如何用药267

Q5 降压仪、降压戒指、降压鞋能取代药物
治疗高血压吗267

Q6 老年高血压患者服用降压药时应注意些
什么268

Q7 无症状的高血压患者需要服用降压药吗
.....268

Q8 使用利尿剂降压时应注意什么268

Q9 服用降压药需要注意些什么269

Q10 降压药络活喜可以掰开服用吗269

Q11 β 受体阻滞剂适用于哪些高血压患者
.....269

Q12 夏季高血压患者为什么要减少服药剂量
.....270

Q13 降压药不宜与哪些常用药合用270

目录

Q14 哪些中成药能治疗高血压	270	Q38 老年高血压患者如何联合应用降压药	278
Q15 吃两种降压药比吃一种降压药好吗	271	Q39 老年高血压患者药物治疗的原则是什么	279
Q16 怎样联合用药更适合高血压患者	271	Q40 儿童及青春期高血压病患者用药时应注意些什么	279
Q17 为什么高血压患者应慎用利血平	271	Q41 女性高血压患者为什么应慎服避孕药	279
Q18 什么是高血压治疗的阶梯用药法	272	Q42 吃降压药的同时也要吃降血脂的药吗	280
Q19 老年高血压患者应如何选择利尿剂	272	Q43 哪些高血压患者应该服用阿司匹林	280
Q20 为什么不宜经常更换降压药	272	Q44 阿司匹林应该怎样服用	280
Q21 老年高血压患者应如何选择药物	273	Q45 降压药是不是越贵的效果越好	281
Q22 服用钙拮抗剂出现皮肤潮红需要换药吗	273	Q46 为什么不用害怕降压药的副作用	281
Q23 妊娠期高血压病患者如何选择药物	274	Q47 高血压患者看病当天要不要吃降压药	282
Q24 高血压患者如何按病情特点选药	274	Q48 目前常用的降压药物有哪几类	282
Q25 为什么夏季要少用利尿剂	274	Q49 高血压患者每天什么时候服药比较好	283
Q26 为什么夏季要尽量选用长效、缓释的降压药物	275	Q50 什么样的高血压患者需要降压药物联合应用	283
Q27 冬天可以加用哪些降压药	275	Q51 降压药物联合应用的原则是怎样的	283
Q28 高血压患者冬天必须慎用哪两类药	275	Q52 短效、中效、长效降压药各有什么特点	284
Q29 高血压合并左心衰竭如何选择药物治疗	276	Q53 哪些患者可停服降压药	284
Q30 高血压合并冠心病如何用药	276	Q54 原发性高血压患者不宜服用哪些药物	285
Q31 高血压并发左心室肥厚如何用药	276	Q55 高血压患者应如何选择感冒药	285
Q32 高血压合并哮喘如何选用降压药	277	Q56 单纯收缩期高血压如何用药	285
Q33 高血压并发肾功能衰竭如何用药	277		
Q34 高血压合并糖尿病如何用药	277		
Q35 妊娠期高血压如何用药	277		
Q36 高血压合并高脂血症如何用药	278		
Q37 为什么收缩压增高的老年患者更应重视治疗	278		

Q57 哪些降压药对血脂代谢无不良影响 ..286	
Q58 为什么年轻人患高血压不要轻易服用降压药 ..286	

5 心理调适14问

Q1 高血压患者容易走入哪些心理误区 ..287	
Q2 高血压患者的情绪会受降压药的干扰吗... ..287	
Q3 性格对血压有何影响 ..288	
Q4 高血压患者如何进行心理调节 ..288	
Q5 情绪变化对血压有影响吗 ..288	
Q6 高血压病会损害心理健康吗 ..289	
Q7 为何高血压患者更易患阳痿 ..289	
Q8 高血压患者是否需要心理治疗 ..289	
Q9 如何预防妊娠期高血压疾病 ..290	
Q10 各期高血压患者都有哪些心理特点 ..290	
Q11 音乐能调整高血压患者的心理状态吗 ..290	
Q12 高血压属于身心疾病吗 ..291	
Q13 高血压患者都有哪些稳定情绪的良方 ..291	
Q14 高血压患者培养幽默感的窍门有哪些 ..291	

6 生活调养29问

Q1 高血压患者如何安排好自己的休息和睡眠 ..292	
Q2 高血压患者如何进行自我调理 ..292	

Q3 哪些行为容易使高血压发病 ..293	
Q4 高血压患者能否长寿 ..293	
Q5 为什么老年高血压患者排便时宜取坐位 ..293	
Q6 高血压患者如何应对鼻出血 ..294	
Q7 为什么中老年高血压患者不宜为冰箱除霜 ..294	
Q8 为什么高血压患者不宜炒股 ..295	
Q9 高血压患者如何度过炎热的夏季 ..295	
Q10 高血压患者乘飞机应注意什么 ..296	
Q11 为什么高血压患者要慎泡温泉 ..296	
Q12 为什么高血压患者应定期测血糖 ..296	
Q13 高血压患者可以结婚吗 ..297	
Q14 老年高血压患者上厕所时应注意什么问题 ..297	
Q15 高血压病人洗澡时应该注意什么 ..297	
Q16 高血压患者的血压控制到多少为宜 ..298	
Q17 高血压患者不宜看哪一类电视节目 ..298	
Q18 高血压患者能从事体力劳动吗 ..298	
Q19 高血压患者外出旅游应注意什么 ..299	
Q20 天气寒冷时外出要注意什么 ..299	
Q21 天气炎热时外出要注意什么 ..299	
Q22 高血压患者开车应注意些什么 ..300	
Q23 高血压患者上下班时应注意些什么 ..300	
Q24 不同病情的高血压患者如何安排工作 ..300	
Q25 避免开会时血压上升有哪些诀窍 ..301	
Q26 高血压患者应注意哪些生活调养细节 ..301	

目录

Q27 高血压病患者怎样过性生活为宜.....	302
Q28 高血压患者性生活时有哪些注意事项.....	302
Q29 有哪些方法可以帮助高血压患者戒烟.....	303

7 科学护理20问

Q1 护理高血压患者的要点.....	304
Q2 家属如何帮助高血压患者用药.....	304
Q3 为什么应在清晨给高血压患者补充水分.....	305
Q4 血压骤升时如何给高血压患者用药.....	305
Q5 适宜高血压患者的保健处方有哪些.....	305
Q6 高血压患者血压突然升高怎么办.....	306
Q7 家属应帮助高血压患者摒弃哪些治疗误区.....	306
Q8 秋冬交替时护理高血压患者要注意些什么.....	306
Q9 如何帮助高血压患者控制体重.....	307
Q10 冬季高血压患者外出时应如何帮助其着装.....	307
Q11 高血压患者应该用多高的枕头.....	307
Q12 如何让高血压患者保持良好的睡眠状态.....	308
Q13 帮助高血压患者对付寒冷要注意哪些细节.....	308
Q14 高血压患者的一般护理都有哪些内容.....	309

Q15 为什么高血压患者鼻出血时要提醒其测一下血压.....	309
Q16 高血压患者拔牙应注意些什么.....	310
Q17 高血压危象如何进行家庭处理.....	310
Q18 急进型高血压如何进行家庭处理.....	311
Q19 原发性高血压患者应多长时间去医院检查一次.....	311
Q20 如何帮助原发性高血压患者记录好自己的病情.....	311

8 并发症预防调养11问

Q1 高血压合并高胆固醇血症应坚持怎样的饮食习惯.....	312
Q2 高血压合并高血脂生活方面应注意哪些问题.....	313
Q3 如何预防高血压合并冠心病.....	313
Q4 高血压患者如何预防心绞痛.....	314
Q5 高血压合并冠心病宜坚持怎样的饮食习惯.....	314
Q6 高血压患者怎样预防脑卒中.....	315
Q7 高血压合并肥胖症应如何饮食.....	315
Q8 高血压合并糖尿病应坚持怎样的饮食习惯.....	316
Q9 高血压合并高尿酸血症用药方面有哪些注意事项.....	316
Q10 高血压合并高尿酸血症应如何安排饮食.....	317
Q11 妊娠期高血压病患者饮食方面要注意哪些问题.....	317

最权威、最实用的高血压居家调养必备宝典

高血压

居家调养自疗金典

精编
特惠版



YZLI0890200738

主编 胡大一

中国著名心脑血管专家，卫生部首席健康教育专家
北京大学人民医院心血管研究所所长、心内科主任、博士生导师，
北京同仁医院心血管疾病诊疗中心主任，北京军区心肺血管疾病
研究所所长，欧亚科学院院士。

收录高血压患者日常生活中需要注意的调养细节，通俗易懂地讲解疾病相关知识。

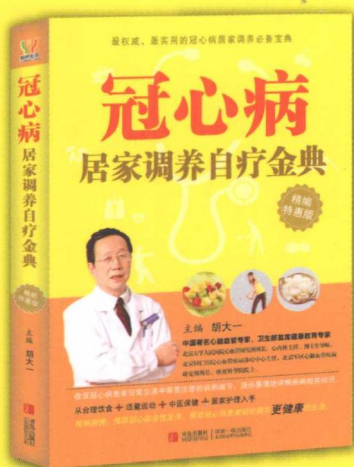
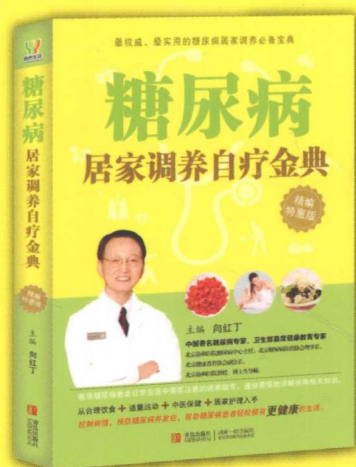
从合理饮食 + 适量运动 + 中医保健 + 居家护理入手

控制病情，预防高血压急性发作，帮助高血压患者轻松拥有**更健康**的生活。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



高血压患者居家调养必备的一本书

科学权威，深入浅出。
易于实践，便于操作。
图文并茂，形象直观。

我国35~75岁的人群中，高血压的发病率高达27%，人数接近一亿三千万。据世界卫生组织预测，到2020年，非传染性疾病将占我国人口死亡原因的79%，其中高血压等心脑血管病将占首位。

建议陈列类别：医疗保健类

ISBN 978-7-5436-9394-4 定价:39.80元

ISBN 978-7-5436-9394-4



9 787543 693944 >



胡大一◎主编

GAO XUE YA JU JIA TIAO YANG ZI LIAO JIN DIAN

高血压

居家调养自疗金典

(精编特惠版)



YZLI0890200738

2004年我国高血压的患病率为18.6%，人数接近一亿六千万。据世界卫生组织（World Health Organization，WHO）预测，到2020年，非传染性疾病将占我国人口死亡原因的79%，其中高血压等心脑血管病将占首位。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位