

盛益文化

雄踞日本家庭
自救图书畅销榜
HOT!



居家自疗调养
一本通

不求医 不吃药 高血压

【日】山门实 著 学识盛益译

- 改变习惯对抗习惯病，控制高血压如此简单
- 别让习惯病盯上你
- 运动食疗一下子，健康幸福一辈
- 培养好习惯，健康永相伴
- “吃”走亚健康，“动”出健康

よくわかる



社会福祉法人三井纪念医院综合健诊中心所长 ▶
昭和大学医学院卫生学教室客座教授

看图学习高血压 重点一眼便知！轻松改善血压值的诀窍！

从“了解什么是高血压”到改善饮食、运动等生活习惯的简单易行的操作诀窍，本书一网打尽！

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

不求医 不吃药 高血压 居家自疗调养一本通

【日】山门实 著
学识盛益 译



 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

黑版贸审字08-2011-063号

图书在版编目(CIP)数据

高血压居家自疗调养一本通 / (日) 山门实著; 学识盛益译. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2013.3

(不求医 不吃药)

ISBN 978-7-5484-1272-4

I. ①高… II. ①山… ②学… III. ①高血压—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第252233号

SAISHINBAN YOKU WAKARU KOUKETSUATSU

© GAKKEN EDUCATION PUBLISHING 2009

First published in Japan 2009 by GAKKEN EDUCATION PUBLISHING Co., Ltd.

Chinese Simplified Character translation rights arranged with Gakken Publishing Co., Ltd. through Future View Technology Ltd.

书 名: 不求医 不吃药 高血压居家自疗调养一本通

作 者: 【日】山门实 著 学识盛益 译

责任编辑: 李毅男 魏英璐

责任审校: 李 战

封面设计: 胡椒设计

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市松北区科技一街349号3号楼 邮编: 150028

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

网 址: www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: 4006900345 (0451)87900345 87900299 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 710mm × 889mm 1/16 印张: 11 字数: 200千字

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-1272-4

定 价: 32.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

前言

目前中国的高血压患者已逾1.6亿，高血压正在严重危害居民健康。而且，占中国人口总死亡原因第一位的心脑血管疾病，其首要因素就是高血压，高血压还是引发中风、冠心病、心肌梗死等疾病的“元凶”，可见高血压的重要性。但是只要妥善治疗高血压，便能降低这些疾病的发病率以及死亡率，只要收缩压降低两毫米汞柱，估计脑中风的死亡率能减少6.4%，心脏疾病患者的死亡率可减少5.4%，更重要的是，还能减少长期卧病在床等平常活动较少的患者的死亡率。

所以，妥善治疗高血压、降低血压非常重要，除了通过改善生活习惯来降低血压外，必要时也需服药治疗。

本书是从认识血压开始，阐明血压为何会升高，以及高血压所引起的各种疾病、如何应对与重要性等。

关于如何应对高血压，首先会说明如何靠饮食改善，并介绍几个相关食谱；再来说明如何靠运动、改善生活习惯等方法来远离高血压。

想要远离高血压，就要遵守“控制饮食、多运动、彻底戒烟、按时服药”等基本原则。

改善生活习惯不是件容易的事，就从阅读本书开始检讨自己的生活习惯吧！

社会福祉法人三井纪念医院综合健诊中心所长
昭和大学医学院卫生学教室客座教授

山门实

好看、好翻阅、好懂!

如何使用本书

如果你是这样的人……

根本不知道什么是高血压



请看这里!

看图轻松了解高血压

P2~

想要更了解血压



血压的构造

P24~

想知道高血压有什么症状



高血压的种类与诊断标准

P32~

想了解高血压为何是危险因子



高血压引起的疾病

P50~

想知道饮食方面需要注意的事项



改善饮食生活的好处与注意事项

P64~

想知道怎么吃、吃哪些食物才有帮助



有效改善高血压的良好饮食习惯与食谱

P100~

不知道该做什么样的运动才有效



每天做 30 分钟适度的有氧运动

P128~

用心检讨自己的生活习惯



改善生活习惯

P144~

本书相关名词说明:

- 高血压患者……如未特别指明,泛指第一期、第二期、第三期高血压患者。
- 血压偏高的人……高血压前期患者。

先正确了解
高血压究竟
是什么吧!

解答常见的疑问!

Q&A



常听到“高血压”这个字眼，却不太清楚有什么症状？和生活习惯有何关联？在此为你一一解答疑惑，帮助你更了解高血压。

Q. 血压升高 是很危险的事?

YES 容易引发重大疾病，
导致动脉硬化。

虽然血管像橡皮筋一样具有弹性，但是如果血压始终降不下来，血管就会硬化，变得脆弱不堪。而血管壁一旦变厚，血管内部空间变窄，就会导致动脉硬化，引发脑部与心脏的重大疾病。

▶ P50、P54

Q. 高血压 会遗传吗?

YES 有高血压家族病史的人，
罹患的概率相对较高。

遗传、压力、摄取过多盐分等，都是导致血压升高的环境因素，容易引发高血压。若双亲均有高血压，孩子罹患高血压的概率高达五成。

▶ P34

Q. 血压还是低一点 比较好吗?

YES 血压低一点的话，
引发重大疾病的风险相对降低。

大部分低血压患者不容易罹患心脏病等重大疾病。而且，血压低的人一般不会突发脑梗死与心肌梗死等疾病。

▶ P48、P54

Q.在家里，自己也能量血压吗？

YES 上臂式血压计测量起来最准确，应该养成每天量血压的习惯。

每天作好血压管理，才能有效预防高血压。血压会随着活动量大小而变化，因此学会正确量血压很重要。不过，不要让自己的心情随着血压高低而起伏，只要观察血压的变化就行了。

►P42



Q.高血压容易引发代谢症候群吗？

NO 高血压是诊断代谢症候群的标准之一。

代谢症候群患者通常都有个圆滚滚的啤酒肚，而且其血压、血脂和血糖数值至少有两项超出标准值。所谓三高（高血压、高血脂、高血糖），三者之间互有关联，会促使其他病症恶化，引发脑部与心脏的重大疾病。

►P32

Q.高血压会引发动脉硬化吗？

YES 高血压与动脉硬化息息相关。

高血压会导致动脉硬化。随着动脉逐渐硬化，血管内部变窄，血压自然升高，这样就陷入恶性循环之中。

►P52

Q.健康检查时很紧张测量出来的血压准确吗？

NO 有时不见得能检查出来，最好养成在家量血压的习惯。

有些类型的高血压不见得能检查出来，譬如“在医院测量时血压很高，平时却很正常”的白袍高血压，以及“在医院测量时血压正常，平时血压却很高”的隐蔽性高血压，也称为“假面高血压”。其实这两种情况都能在家里量血压时发现，所以血压偏高的人要养成在家里量血压的习惯。

►P44

Q.服用降压药是改善高血压的最好方法吗？

NO 改善生活习惯才是最好的方法。

对于高血压患者而言，单纯靠服用降压药绝对不是最好的方法，除了服用药物外，还要通过改变饮食与运动习惯等方式，让血压恢复正常。

►P58

Q.减少盐分摄取 能降低血压吗?

YES 盐分是高血压的头号敌人，减少盐分摄取，能有效降低血压。

盐分摄取过量是诱发高血压的主要原因。少摄取1克的盐分，血压便能降低1毫米汞柱。高血压患者每天的盐分摄取量最好控制在6克以下，避免吃含盐量过高的食物，烹调时也应避免调味过度，让自己习惯清淡一点儿的口味。

▶ P30、P66

Q.吸烟会促使 血压上升吗?

YES 血管收缩时，血液循环量便会增加。

只要吸一根烟，血压便会持续升高15分钟以上。这是因为香烟里的主要成分尼古丁会促使血管收缩，烟雾中的一氧化碳也会增加血液循环量，使血压升高。为了健康最好马上戒烟。

▶ P146



Q.体检时发现高血压， 应该没什么大碍吧?

NO 高血压是诱发重大疾病的危险因子，应马上就医治疗。

高血压几乎没有明显症状，如果放任不管就容易恶化，诱发致命的重大疾病。若被检查出患有高血压，应马上就医，妥善治疗。

▶ P58

Q.高血压患者 不能从事剧烈运动吗?

YES 剧烈运动会让血压急速升高，对于高血压患者而言非常危险。

属于第三期的高血压患者，绝对不能从事剧烈运动。第一期与第二期的患者从事剧烈运动，也容易引发脑梗死或心肌梗死等，可以做些轻松一点儿的有氧运动，如走路，也能有效降低血压。听从医生指示，适度地运动。

▶ P128

Q.压力也会导致 血压升高?

YES 压力过大也是导致血压升高的主要原因。

压力过大会刺激交感神经，使血管收缩，导致血压上升。而且，压力会导致暴饮暴食，造成甘油三酯囤积，甘油三酯的增加会引发血脂异常，促使动脉硬化。因此大家应尽可能舒缓情绪、消除压力。

▶ P148

目录

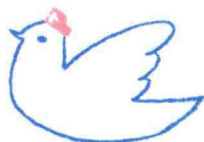


1 图解高血压

第一章

【基础知识】

- 1 血压的作用
- 2 什么是血压？有什么用途？
- 4 血压是怎么上升的
- 4 血压上升的原理
- 6 不良的生活习惯也会诱发高血压
- 6 生活环境因素也是高血压的成因
- 8 早期发现，早期治疗
- 8 代谢症候群与高血压的关系
- 10 血压随时在变化
- 10 就算处在正常状态，血压也会变化
- 12 医生也很难发现的高血压
- 12 小心隐藏性高血压！养成在家量血压的习惯
- 14 动脉在不知不觉间逐渐硬化
- 14 高血压是诱发重大疾病的导火线
- 16 检讨自己的饮食习惯
- 16 减少盐分摄取，有效降低血压
- 18 养成每天运动的习惯
- 18 每天适度运动也能有效降低血压！
- 20 检讨生活习惯，才能有效改善高血压
- 20 不良的生活习惯是血压升高的诱因



23 了解血压的构成

第二章

【血压的原理】

- 24 血压是促使血液流动的原动力
- 26 血压与血液的运作
- 28 自律神经也会影响血压上升
- 30 盐分也会促使血压上升
- 32 高血压是什么样的状态？
- 34 原发性高血压与续发性高血压
- 36 代谢症候群与高血压
- 38 血压会不停变化
- 40 高血压的诊断标准
- 42 在家测量血压的方法与注意事项
- 44 隐藏性高血压与白袍高血压
- 46 女性、老年人与小孩容易罹患的高血压类型
- 48 特别专栏何谓低血压？

第三章

49 高血压会导致疾病

【了解高血压和相关疾病】

- 50 重大疾病常在无明显症状下悄悄上身
- 52 高血压患者的细小动脉也会逐渐硬化
- 54 动脉硬化引发的重大疾病与其特征
- 58 有疑似高血压的症状就应该尽快就医
- 60 特别专栏药物治疗：降压药



- 62 血压高就会危及生命！
赶快检讨自己的**饮食习惯**吧！

【通过饮食来改善】

- 64 饮食习惯四大重点有效改善高血压
- 66 一天的盐分摄取量最好别超过6克
- 70 一目了然！各种食物的含盐量
- 74 控制卡路里摄取量，才能预防暴饮暴食
- 76 均衡饮食可以让你有效减重
- 78 排出多余的钠，积极摄取钾
- 80 钙能稳定血压，镁能抑制血压升高
- 82 膳食纤维可以促进钠排出体外
- 84 有效摄取蛋白质和碳水化合物
- 86 务必均衡摄取脂质
- 88 有效摄取维生素，才能预防动脉硬化
- 92 减少酒精饮用量，也要慎选下酒菜
- 94 外出就餐的时候选择菜肴的要点
- 96 活用健康食品与营养补给品
- 98 并发糖尿病与血脂异常症的高血压患者饮食疗法
- 100 有效改善高血压的
食物与**简易食谱**
- 100 谷类
- 100 豆类
- 102 黄豆、黄豆制品
- 103 薯类
- 104 菇蕈类
- 104 根茎类
- 106 海藻类
- 106 深色蔬菜
- 108 青背鱼
- 110 给血压高的人
早、午、晚三餐的**示范菜单**
- 111 早餐（米饭）
- 112 早餐（面包）
- 115 午餐（盒饭）
- 116 午餐（快餐食品）
- 118 晚餐（海鲜类）
- 120 晚餐（肉类）
- 122 晚餐（夜宵）
- 124 **特别专栏**减盐计划永远不嫌晚！



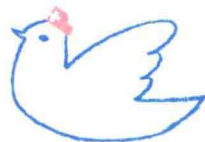
125 改善高血压的运动和生活习惯

第五章

- 126 血压一旦升高就大事不妙！
立即检讨你的运动与生活习惯！

【通过运动来改善】

- 128 清楚掌握血压状况，适度运动就行了
130 依据三种运动强度来衡量，才能避免运动过度
132 随手做记录，掌握身体活动量
134 了解运动强度单位：代谢当量（METs）的含义
136 每天做30分钟4代谢当量左右的运动
138 轻松又安全的走路是最好的有氧运动
140 平时做做伸展操也是不错的方法
142 平常就要养成活动筋骨的习惯



【靠生活习惯来改善】

- 144 改善生活习惯也能降低血压
146 吸烟会促使血压升高，马上戒烟吧！
148 压力过大不但会使血压升高，也会打乱生活步调
150 睡眠不足与睡眠呼吸中止症绝对不能轻视！
154 寒冷天气的急剧温度变化容易导致血压上升！
156 沐浴时血压会产生变化，水温不宜过热也不宜泡太久
158 尽量避免那些促使血压急剧上升的动作
- 160 一个月的变化数据一目了然
血压与体重管理表



第一章

图解高血压

【基础知识】

了解何谓高血压、怎么预防，
以及妥善的治疗之道。

什么是**血压**？有什么用途？



重 点

心脏就像一个水泵，通过反复地收缩、扩张，将血液送出去。

若血压不正常，便无法将血液送到身体各处。

血液负责运送氧气、养分和老废物质。

血压分为“收缩压”与“舒张压”。

血压将心脏里的血液送至全身各处

就像氧气和食物是维持生命的必需品一样，体内的器官和肌肉也需要氧气和养分。心脏施以强大的压力，通过血液将氧气与养分送往全身各处，每分钟送出的血流量为3~5升。

血压就是通过心脏的水泵功能，施以血管的一种压力。心脏收缩时造成的压力，称为“收缩压”（即为最高血压）；为了蓄积血液而扩张时的压力称为“舒张压”（即为最低血压）。



详情参照

P26~P27

血压上升的原理

重点

血压取决于心搏量与末梢血管阻力。

“主动脉的弹性”、“血液黏稠度”及“血液循环量”等因素都对血压有影响。

交感神经一兴奋，血压就会升高，随后又恢复正常。



详情参照

P28~P29

取决于心搏量与末梢血管阻力

决定血压高低的因素之一，就是从心脏送出的血流量（也就是所谓的“心搏量”）和血管收缩时产生的“末梢血管阻力”之间的角力战。

血压会随着身体状况、日常行为、心理因素和气温等变化。譬如交感神经一兴奋，心搏量与末梢血管阻力的角力战增强，血压便会升高。

虽然自律神经作用能让上升的血压恢复正常，但血压若一直居高不下的话，便容易诱发高血压的相关疾病。

