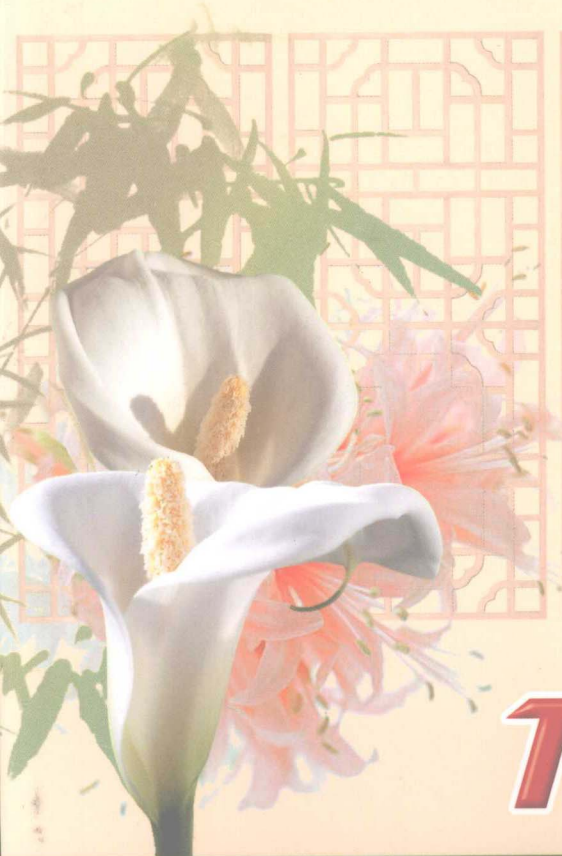


中医调治答疑丛书

高血压病中医调治 157问

● 尹国有 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

中医调治答疑丛书

高血压病中医调治 157 问

主 编

尹国有

副主编

王聪一 赵新广 刘丹卓

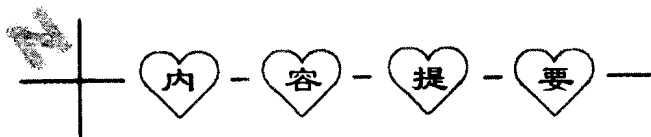
编著者

尹国有 尹国亮 王聪一 刘丹卓

李 广 孟 毅 吴秀荣 陈玲曾

陈慧曾 赵新广 蔡小平 韩振宏

金 盾 出 版 社



本书为《中医调治答疑丛书》之一。书中以问答的形式,简要介绍了高血压病的基础知识,详细阐述了中医调治高血压病的多种方法,认真细致地解答了高血压病患者在治疗调养高血压病过程中可能遇到的问题。其文字通俗易懂,内容科学实用,可作为高血压病患者家庭治疗和自我调养的常备用书,也可供基层医务人员和广大群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

高血压病中医调治 157 问 / 尹国有主编. —北京:金盾出版社, 2009. 6

(中医调治答疑丛书)

ISBN 978-7-5082-5626-9

I. 高… II. 尹… III. 高血压—中医治疗法—问答 IV. R259.441-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 032654 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京金盾印刷厂

正文印刷:北京金盾印刷厂

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.75 字数:240 千字

2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



人生最宝贵的是生命和健康,健康与疾病是全社会都非常关心的问题,它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。随着医学水平的提高、医学模式的改变及医学知识的普及,医患关系的观念已由被动就医向“指导合作型”、“共同参与型”的模式转变,自我调治疾病的方法得到人们的重视。

返璞归真、回归大自然已成为当今的时尚理念,由于中医注重疾病的整体调治、非药物治疗和日常保健,采用中医方法治疗调养疾病因显著的疗效而深受广大患者的欢迎。高血压病是一种以动脉血压升高为特征,严重影响人们健康和生活质量的常见病、多发病,又是引起冠心病、脑卒中、肾功能衰竭的最危险因素。随着人们物质生活水平的提高和工作节奏的加快,高血压病的患病率有逐年上升的趋势。据报道,我国高血压病患者已超过1亿人,而且有患病率高、致残率高、病死率高和知晓率低、服药率低、控制率低的“三高”、“三低”现象。由于各地区医疗条件和人们文化素质的差别很大,有些人患了高血压病,自己并不知晓;有的人被检查出高血压病,但认为自己吃饭、干活很正常,未及时治疗,结果延误治疗时机,直至出现许多并发症时才后悔莫及。为了帮助广大读者运用中医方法治疗和调养高血压病,我们组织编写了《中医调治答疑丛书——高血压病中医调治157问》一书,以高血压病的中医治疗调养为重点,采用问答的形式,系统地介绍了高血压病的防治知识,认真细致地解答了广大高血压病患者在寻求治疗高血压病过

程中可能遇到的种种问题,力求让广大读者看得懂、用得上。本书从正确认识高血压病开始,介绍了血压的形成与高血压病的病因、发病机制、临床表现,中医对高血压病的认识,以及高血压病的诊断与预防等有关高血压病的基础知识,详细阐述了中医辨证治疗、中成药治疗、单验方治疗,以及敷贴、药枕、足浴、针灸、拔罐、刮痧、按摩、药膳、运动锻炼、情志调节等中医治疗调养高血压病的方法。

本书对高血压病的中医治疗和调养方法叙述详尽,文字通俗易懂,科学实用,可作为高血压病患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书,也可供基层医务人员阅读参考。在编写过程中,参考了许多公开发表的著作,在此一并向有关作者表示衷心的感谢。由于我们水平有限,书中不当之处欢迎广大读者批评指正。

尹国有



目 录

一、正确认识高血压病

1. 什么是血压？血压是怎样形成的？ (1)
2. 血压的计量单位有哪些？血压的正常范围是多少？ (2)
3. 影响血压的因素有哪些？ (3)
4. 如何正确测量血压？ (4)
5. 什么是脉压和平均动脉压？ (5)
6. 什么是随测血压？何谓动态血压监测？ (6)
7. 何谓高血压？高血压是怎样分类的？ (7)
8. 什么是“白大衣高血压”？ (8)
9. 什么是收缩期高血压？ (9)
10. 什么是临界高血压？ (10)
11. 什么是原发性高血压？ (11)
12. 什么是继发性高血压？ (12)
13. 什么是顽固性高血压？ (13)
14. 何谓高血压病？其发病情况如何？ (14)
15. 高血压病的发病原因有哪些？ (15)
16. 高血压病是怎样发病的？ (17)
17. 遗传与高血压病有关吗？ (18)
18. 饮食与高血压病有关吗？ (18)
19. 肥胖和高血压病有关吗？ (20)
20. 什么性格的人易患高血压病？ (21)
21. 如何正确诊断高血压病？ (22)
22. 没有症状是否血压一定正常？ (23)
23. 什么是缓进型高血压病？ (23)



高血压病中医调治157问

24. 什么是急进型高血压病? (25)
25. 何谓高血压危象和高血压脑病? (25)
26. 高血压病是如何分级和分期的? (26)
27. 如何按发生心血管危险水平对高血压病进行分层? ... (27)
28. 高血压病的危害有哪些? (29)
29. 哪些因素影响高血压病患者的预后? (30)
30. 高血压病患者要经常做哪些检查? (30)
31. 中医学是如何认识高血压病的? (32)
32. 预防高血压病有什么重要意义? (32)
33. 什么是高血压病的一级预防? (33)
34. 为什么开展高血压病的普查工作是十分必要的? (34)
35. 预防高血压病的具体措施有哪些? (34)
36. 防止肥胖能预防高血压病的发生吗? (36)
37. 什么是高血压病的二级预防? (37)
38. 怎样预防高血压病并发中风? (38)
39. 什么是高血压病的三级预防? (39)

二、中医调治高血压病

40. 高血压病的治疗目标是什么? (41)
41. 中医调治高血压病有哪些优势? (42)
42. 治疗高血压病常用的单味中药有哪些? (43)
43. 中医治疗高血压病常用的方剂有哪些? (56)
44. 如何正确煎煮中药汤剂? (71)
45. 中医是怎样辨证治疗高血压病的? (73)
46. 治疗高血压病的中成药剂型种类有哪些? (80)
47. 如何选择治疗高血压病的中成药? (81)
48. 治疗高血压病常用的中成药胶囊剂有哪些? (83)
49. 治疗高血压病常用的中成药颗粒剂有哪些? (86)
50. 治疗高血压病常用的中成药片剂有哪些? (88)



51. 治疗高血压病常用的中成药丸剂有哪些？	(93)
52. 何谓单方验方？如何选用单方验方治疗高血压病？ ...	(95)
53. 治疗高血压病常用的单方有哪些？	(96)
54. 治疗高血压病常用的验方有哪些？	(100)
55. 何谓敷贴疗法？敷贴疗法能调治高血压病吗？	(111)
56. 敷贴疗法调治高血压病有何作用？	(112)
57. 应用敷贴疗法调治高血压病应注意些什么？	(113)
58. 治疗高血压病常用的敷贴处方有哪些？	(114)
59. 何谓药枕疗法？药枕疗法能调治高血压病吗？	(119)
60. 药枕疗法如何调治高血压病？	(120)
61. 怎样制作药枕？	(121)
62. 应用药枕调治高血压病应注意些什么？	(122)
63. 调治高血压病常用的药枕有哪些？	(123)
64. 何谓足浴疗法？足浴疗法调治高血压病有何作用？	(129)
65. 应用足浴疗法调治高血压病应注意些什么？	(130)
66. 调治高血压病常用的足浴处方有哪些？	(131)
67. 何谓针灸疗法？针灸能治疗高血压病吗？	(137)
68. 针灸治疗高血压病有何作用？	(138)
69. 应用针刺疗法治疗高血压病应注意些什么？	(139)
70. 艾灸的方法有哪些？	(140)
71. 应用艾灸疗法治疗高血压病应注意些什么？	(142)
72. 针灸治疗高血压病常用的穴位有哪些？	(143)
73. 治疗高血压病常用的针刺处方有哪些？	(148)
74. 治疗高血压病常用的艾灸处方有哪些？	(151)
75. 何谓耳针疗法？耳针疗法能调治高血压病吗？	(154)
76. 何谓耳压疗法？耳压疗法调治高血压病有何作用？	(156)



高血压病中医调治157问

77. 调治高血压病常用的耳穴有哪些? (157)
78. 如何进行耳针治疗操作? (159)
79. 如何进行耳压治疗操作? (160)
80. 调治高血压病常用的耳针处方有哪些? (161)
81. 调治高血压病常用的耳压处方有哪些? (165)
82. 应用耳针耳压疗法调治高血压病应注意些什么? (169)
83. 何谓拔罐疗法? 拔罐能调治高血压病吗? (170)
84. 拔罐之罐具的种类有哪些? (171)
85. 拔罐之吸拔的方法有哪些? (172)
86. 应用拔罐疗法调治高血压病应注意些什么? (173)
87. 调治高血压病常用的拔罐处方有哪些? (174)
88. 何谓刮痧疗法? 怎样用刮痧疗法调治高血压病? (177)
89. 何谓刷浴疗法? 怎样用刷浴疗法调治高血压病? (179)
90. 何谓按摩疗法? 按摩疗法能调治高血压病吗? (181)
91. 按摩疗法调治高血压病有何作用? (182)
92. 调治高血压病常用的按摩手法有哪些? (183)
93. 应用按摩疗法调治高血压病应注意些什么? (189)
94. 怎样用四步按摩法调治高血压病? (190)
95. 怎样用自我按摩降压保健操调治高血压病? (191)
96. 如何用自我按摩法改善高血压病患者的自觉症状? (192)
97. 怎样用背部推按法调治高血压病? (193)
98. 怎样用按摩降压止眩法调治高血压病? (194)
99. 怎样用上中下三部按摩法调治高血压病? (195)
100. 怎样用三线循经按摩法调治高血压病? (196)
101. 怎样用头颈腰肢按摩法调治高血压病? (197)
102. 何谓饮食疗法? 饮食疗法能调治高血压病吗? (198)
103. 高血压病患者的饮食调养原则是什么? (199)
104. 有益于高血压病患者的蔬菜有哪些? (200)



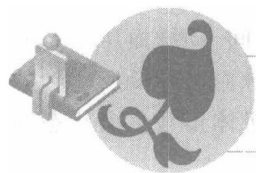
105. 有益于高血压病患者的果品有哪些?	(204)
106. 有益于高血压病患者的粮食类食物有哪些?	(208)
107. 有益于高血压病患者的水产类食物有哪些?	(211)
108. 高血压病患者在日常饮食中应注意什么?	(214)
109. 高血压病患者为何不能吃得饱?	(214)
110. 高血压病患者能否饮酒?	(215)
111. 高血压病患者如何限盐?	(216)
112. 药膳是如何分类的?	(217)
113. 药膳有哪些烹调方法?	(217)
114. 适宜于高血压病患者服食的药粥有哪些?	(219)
115. 适宜于高血压病患者服食的菜肴有哪些?	(224)
116. 适宜于高血压病患者服食的汤羹有哪些?	(230)
117. 何谓药茶疗法? 药茶能调治高血压病吗?	(236)
118. 药茶的种类和剂型有哪些?	(237)
119. 应用药茶调治高血压病应注意些什么?	(238)
120. 常用的降压药茶验方有哪些?	(239)
121. 何谓运动疗法? 运动对高血压病有何作用?	(244)
122. 高血压病在进行运动锻炼时应注意些什么? ...	(244)
123. 散步对高血压病有益吗? 高血压病患者如何散步?	(245)
124. 慢跑有助于降低血压吗? 高血压病患者如何慢跑?	(246)
125. 高血压病患者如何练习擦颈甩臂降压操?	(248)
126. 高血压病防治操分几节? 如何练习?	(249)
127. 如何练习小汤山降压操?	(250)
128. 怎样练习九节式降压操?	(252)
129. 健身球锻炼能降压吗? 怎样练习?	(254)
130. 爬楼梯有助于降压吗? 怎样坚持爬楼梯?	(256)



高血压病中医调治157问

131. 练习太极拳应注意些什么? (257)
132. 八段锦分哪些段? 怎样练习? (258)
133. 如何练习祛病延年二十式? (261)
134. 易筋经分哪几式? 怎样练习? (266)
135. 怎样练习五禽戏? (269)
136. 怎样练习防止老化体操? (272)
137. 情绪对高血压病有何影响? (274)
138. 何谓心理疗法? 调治高血压病的心理疗法有哪些? ... (275)
139. 高血压病患者怎样进行心理调养? (277)
140. 何谓音乐疗法? 怎样用音乐疗法调治高血压病? ... (279)
141. 何谓赏花疗法? 怎样用赏花疗法调治高血压病? ... (280)
142. 何谓森林浴? 森林浴对调治高血压病有何作用? ... (281)
143. 高血压病患者怎样进行森林浴? (282)
144. 何谓矿泉浴? 矿泉浴对调治高血压病有何作用? ... (283)
145. 高血压病患者怎样进行矿泉浴? (284)
146. 何谓海水浴? 海水浴对调治高血压病有何作用? ... (285)
147. 高血压病患者怎样进行海水浴? (286)
148. 高血压病患者便秘要紧吗? (287)
149. 高血压病患者能旅游吗? (288)
150. 高血压病患者起居养生的要点有哪些? (289)
151. 高血压病患者日常生活中应注意什么? (291)
152. 高血压病患者如何学会观察血压的变化? (294)
153. 高血压病患者为何要衣着宽松并注意增减衣服防
寒暑? (295)
154. 高血压病患者为何要注意各种小动作? (296)
155. 高血压病患者为何要劳逸适度节房事? (297)
156. 高血压病患者如何保证充足有效的睡眠? (299)
157. 高血压病的误区有哪些? (300)





一、正确认识高血压病



1. 什么是血压？血压是怎样形成的？

血压是血液在血管内流动时对血管壁的侧压力。血压又分为动脉压、毛细血管压和静脉压，一般所说的血压是指动脉血压，是血液流经动脉时对血管壁所产生的侧压力，是心脏射血和外周阻力相互作用的结果。通常所说的血压值是指从大动脉（肱动脉）上测得的数值。

血压的产生来自血液循环，人体的血液循环系统是由心脏和血管两部分组成的，它们之间相互连接，构成了一个基本上封闭的“管道系统”。

血压产生的前提是要有足够的血量充盈于血管中，心脏通过有节律的收缩产生动力，使血液由心脏排出，沿着大动脉、小动脉到达全身，营养成分和氧气也随着血液的流动供应给全身的组织器官。此时由于血液对血管产生较大的压力，使得具有弹性的血管相应扩张，缓冲了血管内的压力。心脏舒张时，血液由毛细血管，沿着静脉返回心脏，这时虽然心脏停止了对血液的挤压，但动脉血管的弹性回缩，能迫使血液继续向前流动。同时，血液在密闭的血管内流动时，因受血管壁的摩擦和外周小口径血管的阻挡，不能畅通无阻。因此，血管内的血液一方面有心缩动力和管壁回缩力的推动，必须向前流动，另一方面又有管内种种阻力的阻挡，使它不能顺利前进，这种力量的对抗，迫使流动的血液对管壁施加压



力,这就形成了血压。

血压有收缩压和舒张压之分,心脏收缩期间,动脉血压上升所达到的最高值称为收缩压;心脏舒张期间,动脉血压降低所达到的最低值称为舒张压。一定水平的血压是维持机体正常生命状态的必要条件。



2. 血压的计量单位有哪些? 血压的正常范围是多少?

血压的计量单位有毫米汞柱(mmHg)和千帕(kPa)。过去传统上使用毫米汞柱为血压的计量单位,毫米汞柱的英文缩写是“mmHg”,这就是我们经常在病历或体检表上看到的字样。如某人测得收缩压为120毫米汞柱,舒张压为90毫米汞柱,那么其血压值就标记为“120/90mmHg”。

近年来为了便于国际学术交流,传统的计量单位趋向于与国际标准接轨,按照国家的有关法令规定,目前医学上已采用国际通用的血压计量单位,即千帕。千帕就是以1000“帕斯卡”为一个单位,英文缩写为“kPa”。所谓“帕”就是代表每平方米面积为1牛顿作用的力。毫米汞柱和千帕之间的换算关系:1毫米汞柱=0.133千帕;或1千帕=7.5毫米汞柱。尽管千帕已被列为法定的血压计量单位,但迄今为止,无论在临床上,还是在一般群众中,习惯上还是用毫米汞柱来计算血压值。

几乎所有的人都希望了解某项生理指标的“正常值”,然而要回答“血压的正常范围是多少”这个问题,则并非是一件容易的事。正常人的血压往往因其性别、年龄的不同而产生差异,受诸多因素的影响,严格地说正常血压和不正常血压之间没有明确的界限,只有一个相对正常的范围。我国健康青年人在安静状态时的收缩压



一、正确认识高血压病

为 100~120 毫米汞柱(13.3~16.0 千帕),舒张压为 60~80 毫米汞柱(8.0~10.6 千帕),脉压为 30~40 毫米汞柱。青年期过后,收缩压会随年龄增长而缓慢升高,但不论任何年龄,收缩压应低于 140 毫米汞柱(18.6 千帕),舒张压应低于 90 毫米汞柱(12.0 千帕),如果血压等于或高于 140/90 毫米汞柱(18.6/12.0 千帕)或低于 90/60 毫米汞柱(12.0/8.0 千帕),即认为该血压属不正常血压。



3. 影响血压的因素有哪些?

正常人体的血压并不是恒定不变的,受年龄、性别、生理状态、季节气候、昼夜朝夕、地理环境等体内外诸多因素的影响,人与人之间的血压值可有较大的差别,同一受测者在不同季节、不同时间、不同条件下所测的血压值也不尽相同,呈现出波动性,这种血压的波动是一种生理现象。只要血压值都在正常范围内波动,且没有其他危险因素存在,就完全没有必要为之恐慌。

(1)年龄:新生儿的收缩压仅 40 毫米汞柱左右,1 个月大的婴儿为 70~80 毫米汞柱;青年人的血压一般已达到成人的平均值,即 120/80 毫米汞柱。此后随着年龄的增长,血压有上升之势,但始终应维持在 140/90 毫米汞柱以下。

(2)性别:50 岁以前男性的血压略高于女性,50 岁以后的女性由于受绝经期诸多因素的影响,血压略高于男性。

(3)其他:季节和气候对血压也有一定的影响,一般冬季的血压往往比夏季要高些。人们饮食、情绪变化、运动时,也都会对血压产生一定的影响,如在进食、情绪激动时,以及剧烈运动、思考问题时,血压都略有升高;而在心情舒畅、睡眠时,血压可降低一些。即使在安静状态下,上午和下午也会各有较明显的血压升高现象。

由于血压受多种因素的影响具有波动性,因此偶尔一两次测



出较高的血压值,尚不能断定是高血压,一般要多测几次,并观察一段时间,如血压长时间明显升高,才可以称之为高血压。



4. 如何正确测量血压?

定期检测血压是早期发现高血压,正确治疗高血压病的前提和基础,测得的血压数值必须准确。为了保证测量血压的准确度,减少人为因素引起的测量误差,应注意选择准确的血压计,同时还要讲究测量方法。

(1)血压计的选择:目前常用的血压计有汞柱式血压计、弹簧式血压计,以及电子血压计3种,可根据情况选择适合自己使用的血压计。弹簧式血压计的价格便宜,使用和携带均方便,但准确性不高;电子血压计不需要听诊器,容易操作,但价格较贵;汞柱式血压计较耐用,测的值也较为准确,多被医院和诊所采用,也很适合家庭自测使用。

测量血压用的汞柱式血压计应定期和标准的汞柱式血压计进行校对,没有校对过的血压计难以保证其准确性;要注意汞柱的零点水平及出气孔是否通畅、有无漏气现象,刻度管内的汞柱凹面应正好在刻度“0”处,汞柱的开关在应用前打开,用后关闭。血压计的气囊与袖带的宽度、长度对准确测量血压也有影响,要使用大小合适的袖带,袖带应包裹上臂,大多数人的臂围在25~30厘米,宜使用宽13~15厘米、长30~35厘米的气囊袖带,以能绕上臂1周以上为宜。肥胖者或臂围大者应使用大规格的袖带,儿童用小袖带。如气囊太宽,测得血压比实际血压低,气囊太窄,则测得血压比实际血压高。

(2)测量血压的方法:测量前让被测试者安静休息15~20分钟。一般测右上臂血压,只有残疾、瘫痪时,才测左上臂,这是因为



一、正确认识高血压病

两侧上臂的血压值是不一样的。被测试者宜取坐位或平卧位，测时上臂不要被收紧的衣袖所压迫，手掌向上平伸，不要握拳，肘部的高度应相当于心脏的高度。袖带束于右上臂应平复紧贴，气囊中间部位正好压在肱动脉上，袖带下缘应在肘弯上 2 厘米左右处；听诊器胸件置于肘窝处肱动脉上，轻按使听诊件和皮肤全部接触，不得压的过重，也不可压在袖带内。测试时给气囊快速充气，待听诊脉搏音响消失后再使汞柱面上升 30 毫米汞柱，之后以恒定的速率（每秒 2~6 毫米汞柱）缓慢放气，在放气过程中仔细听取听诊器中声音的变化，并注意观察汞柱的垂直高度。收缩压以听到第一次血管搏动音为准；舒张压通常规定以声音消失为准，个别声音持续不消失者，可采用变音时的测值。一般均需连续测量 2~3 次，取其平均值，如果 2 次测量的收缩压或舒张压读数相差在 5 毫米汞柱以上，则相隔 2 分钟后再次测量，并取其平均值。



5. 什么是脉压和平均动脉压？

我们在测量血压时常听到这样的说法，“你的脉压太小，恐怕是有其他疾病吧”，“你的平均动脉压偏高，不过不要紧，还没有构成高血压”。那么，什么是脉压？什么是平均动脉压呢？

心脏和血管组成机体的循环系统，血液在其中按一定方向流动，周而复始，称为血液循环。心脏的活动呈周期性，每收缩和舒张一次构成一个心动周期。心脏收缩中期动脉内压力达到其峰值称收缩压，心脏舒张末期动脉内压力最低称为舒张压。收缩压和舒张压之差值称为脉压，它反映了一个心动周期中血压波动的大小。脉压通常在 30~40 毫米汞柱，脉压增大多见于主动脉瓣关闭不全、高血压病、动脉硬化、严重贫血等，脉压减小则多见于低血压、心包积液、重度心功能不全等。



平均动脉压是血液流动的动力,它可以利用收缩压与舒张压计算出来。不同部位血管内平均动脉压计算方法不尽相同,主要与该处血管管壁结构有关。一般来说,主动脉由于管壁弹性大,心脏射血时可贮存较多血液,故在心室收缩时压力升高较小,当心室舒张时主动脉的弹性回缩可较长时间地维持动脉压于较高水平,此时可用以下公式计算:平均动脉压=1/2(收缩压+舒张压);而在外周动脉(如股动脉),由于血管壁中弹力纤维相对较少,心室收缩时动脉内压力上升较为剧烈,但由于其弹性的作用较弱,在心室舒张时动脉内压力便很快下降,将动脉压积分求出的平均压更接近舒张压,此时可用以下公式计算:平均动脉压=1/3 收缩压+2/3 舒张压。人的血压随年龄增长而升高,其原因在于随年龄增长,动脉壁弹性下降,健康青年人的平均动脉压约为 100 毫米汞柱。



6. 什么是随测血压? 何谓动态血压监测?

随测血压又称偶测血压,是指被检测者在没有任何准备的情况下测得的血压。人体一天之内血压波动很大,同时血压又受许多因素的影响,如被检测者的情绪、精神状态、环境温度等,而且部分人还存在白大衣效应,所以随测血压只能反映被检查者当时的血压情况,不能以此诊断是否为高血压。由于目前临床上诊断高血压大多数仍是根据随测血压的结果,为了减少误诊,对随测血压增高者要定期复查,如 3 次不同时间测得的血压值均高于正常,方可诊断为高血压。随测血压主要用于大规模人群的高血压普查和筛选,医生也以此作为高血压病患者疗效的观察和随访等。

由于随测血压不能可靠地反映血压波动及在日常活动和休息时的血压情况,近年来临床上应用小型携带式血压记录仪测定 24

