

| 现 | 代 | 富 | 裕 | 病 | 防 | 治 | 丛 | 书 |

XIANDAI FUYUBING FANGZHI CONGSHU

第2版

高血压病 防治实效方

■ 梁勇才 主编 ■

高血压不可怕，可怕的是不能稳定血压
医生只能给你开降压药，稳定血压要靠你自己



化学工业出版社



| 现 | 代 | 富 | 裕 | 病 | 防 | 治 | 丛 | 书 |

XIANDAI FUYUBING FANGZHI CONGSHU

第2版

高血压病 防治实效方

■ 梁勇才 主编 ■



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压病防治实效方/梁勇才主编. —2 版. —北京:
化学工业出版社, 2009. 1
(现代富裕病防治丛书)
ISBN 978-7-122-03546-2

I. 高… II. 梁… III. 高血压-防治 IV. R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 126938 号

责任编辑: 贾维娜
责任校对: 吴 静

装帧设计: 关 飞

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 刷: 北京永鑫印刷有限责任公司
装 订: 三河市万龙印装有限公司
850mm×1168mm 1/32 印张 9 $\frac{3}{4}$ 字数 217 千字
2009 年 1 月北京第 2 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00 元

版权所有 违者必究



本书编写人员



主 编 梁勇才

编 者 梁勇才 梁杰圣 梁杰宏



第2版前言



“富裕病”正在损害着人类的健康，给患者及其家庭带来了严重的经济负担和精神负担。人们面对“富裕病”的严峻挑战，不能束手待毙，应当积极了解防治措施以扼制其凶相毕露，施行养生之道以斩断其滋生根源，这样才能让自己和家人身强体健，使“富裕病”难以侵犯，不再卷土重来。

自从2005年我们编写了《现代富裕病防治丛书》以来，受到了广大读者的关注和喜爱，在此深表感谢。在与读者朋友们交流沟通的过程中，我们更加了解了读者希望获得哪些知识、在哪些方面还有误区，为此我们对丛书进行了修订。修订过程中，我们删减了高深的医学专业知识，增加了更贴近老百姓的、更具实用性的保健知识，如保健食谱、保健小妙方等，力求能让普通老百姓易学易操作，切实帮助他们防治“富裕病”。

由于时间仓促，加之我们学识有限，错漏之处还请读者朋友们批评指正。

梁勇才

2008年秋

第 1 版前言

近年来，在我国经济飞速发展，人民群众生活水平不断大幅提高的同时，高血压、冠心病、糖尿病、高脂血症、肥胖等疾病的发病率也在逐年显著上升。这些疾病的发生均与生活方式不当、饮食改善而运动减少有关，被统称为“富裕病”。这些疾病互为因果，互相作用，并且，这些疾病发病率高，易引起各种心脑血管事件，致残率高、死亡率高。“富裕病”严重威胁着人们的身体健康，给人们的生活造成了极大的负面影响，已经引起了全社会的密切关注和高度重视。有鉴于此，我们在广征博引、去芜存菁的基础上，编写了这套《现代富裕病防治丛书》，力求搭建一个简便、快速查阅常见疾病的诊治、预防的交流平台，以奉献给临床一线的医界同仁和疾病缠身的患者朋友。

丛书的编写体例，从中西医两方面分别介绍疾病的病因及治疗、预防。并以中医诊治为主，介绍各种疾病的辨证、分型施治、名医方剂、名家妙方及中医特有的外治法。丛书还为患者朋友介绍了治疗各种疾病的食物和药膳，力求使患者朋友的日常饮食更加丰富，并能够在多姿多彩的日常生活中达到防病健身、治病强体的目的。希望临床医生阅读本书，可以归纳总结出一些可供学习借鉴的诊疗思路和方法；患者朋友阅读本书，能够学到一些防病治病的简易方法，以提高其生活质量。

医学浩如烟海，笔者学识浅薄加之时间仓促，难免挂一漏万，以偏概全，在此敬请见谅。

梁勇才

2005 年 10 月

目 录

第一章 概论	1
一、基本知识	1
二、引起高血压病的原因	2
三、高血压病的预后	3
第二章 临床诊断	4
第一节 西医诊断	4
一、无症状高血压	4
二、有症状高血压	4
第二节 高血压分类、分型	5
一、按血压水平分类	5
二、按病因分类	5
三、按血压升高情况分型	5
第三节 高血压分期	6
一、依据血压值的高血压分期	6
二、根据有无靶器官损害及其相关临床疾病分期	6
第四节 各种类型高血压特征	8
第五节 实验室检查和物理检查	12
第六节 高血压病鉴别诊断	12
一、高血压和高血压病	12
二、女性高血压	13
三、症状性高血压	14
第七节 高血压心血管危险因素	14

一、危险因素	14
二、影响预后的其他因素	14
第八节 高血压急症	15
一、高血压危象	15
二、高血压脑病	17
第三章 西医治疗	19
第一节 治疗目标	19
第二节 治疗策略和基本原则	19
第三节 药物治疗法	22
一、药物的选择	22
二、降压药	24
三、患者家庭贮备的降压药	25
第四节 特殊高血压的治疗	27
一、单纯收缩期高血压治疗	27
二、老年高血压的治疗	28
三、轻度高血压的治疗	31
四、血压突然升高的治疗	32
五、顽固性高血压的治疗	33
六、哺乳期及妊娠高血压的治疗	34
七、高血压合并高血脂的治疗	35
八、高血压合并肥胖的治疗	37
九、高血压性心脏病的治疗	38
十、高血压合并心力衰竭的治疗	39
十一、高血压并发心律失常的治疗	40
十二、高血压并发冠心病的治疗	41
十三、高血压并发冠心病心功能不全的治疗	43
十四、高血压并发冠心病心绞痛的治疗	43

十五、高血压并发周围血管病的治疗	44
十六、高血压并发糖尿病的治疗	45
十七、高血压并发肾损害的治疗	48
十八、高血压并发阻塞性肺疾病或支气管哮喘的 治疗	49
十九、高血压并发脑血管病的治疗	50
二十、肾性高血压的治疗	53
二十一、高血压合并痛风的治疗	53
二十二、高血压合并阳痿的治疗	54
二十三、高血压患者手术治疗	55
二十四、高血压急症的处理	56
第五节 需住院治疗的高血压病	58
一、轻度高血压	58
二、中重度高血压	59
三、继发性高血压	59
四、高血压急症	59
第四章 中医治疗	60
第一节 中医内治法	60
第二节 常用治疗高血压的有效中草药	61
第三节 分型施治	72
一、常见证型	72
二、辨证加减用药	77
第四节 中成药治疗	78
一、片剂	78
二、丸剂	82
三、胶囊剂	84
四、冲剂	84

五、散剂	85
六、注射剂	85
七、糖浆	85
八、合剂	85
九、茶剂	85
十、膏剂	85
第五节 中华名医方剂	86
一、肝阳上亢型、阴虚阳亢型	86
二、肝火上炎型、肝热上冲型	88
三、痰湿中阻型	90
四、肝阴不足型、肝肾阴虚型	92
五、肝气郁结型	94
六、瘀滞阻络型	95
七、冲任失调型	95
八、阴阳两虚型	97
第六节 中医外治法	100
一、针灸	100
二、推拿按摩疗法	103
三、药枕疗法	108
四、其他疗法	109
第七节 当代中医名医妙方	111
一、内治	111
二、内外兼治	133
三、外治	134
第八节 高血压病患者的调养护理	144
一、高血压病患者调养护理的目的	144
二、高血压病患者的家庭护理	145

三、高血压病患者晨起、晚间的自我护理·····	146
第五章 非药物治疗 ·····	147
第一节 健康心理 ·····	147
一、进行自我心理保健·····	147
二、进行情志心理治疗·····	148
三、学会克服不良心理状态·····	148
第二节 合理膳食 ·····	151
一、减轻体重·····	151
二、摄入优质蛋白·····	153
三、三餐规律，饮食有节·····	154
四、保证足够营养·····	155
五、多食蔬菜与水果·····	155
六、科学饮水·····	157
七、选用食用油·····	157
第三节 规律生活 ·····	158
一、环境舒适·····	158
二、睡眠良好·····	159
三、沐浴·····	159
四、保暖降温·····	159
五、调节看电视时间·····	160
第四节 适当运动 ·····	161
第六章 高血压药膳 ·····	165
一、茶饮·····	165
二、主食·····	178
三、小吃·····	197
四、腌渍·····	199
五、凉拌、冷盘·····	201

六、汤煲羹·····	214
七、菜肴·····	242
第七章 高血压病的预防·····	287
一、高血压病的分级预防·····	287
二、日常生活中高血压病的预防·····	292
三、有高血压病家族史者做到及早预防·····	292
四、预防儿童高血压·····	293
五、预防妇女高血压·····	294
六、预防医源性高血压·····	296
七、防止和延缓高血压并发症·····	296

第一章

概 论

一、基本知识

高血压是常见的心血管病，也是危害人类健康的凶恶“杀手”。随着人们生活水平的提高，高血压病的发病率也明显增高。

根据有关专家预测，到 2020 年，心血管病将占我国死亡原因的首位，因此医学专家将高血压称为“无声杀手”。我国高血压病，其中多发生于 40 岁以上的中老年人，其患病率城市高于农村，北方高于南方。女性在绝经期前低于男性，绝经期后高于男性。

高血压病又叫原发性高血压，是以动脉血压升高为主要症状的一种全身性疾病，这类高血压患者约占所有血压升高患者的 95% 以上，它可以引起许多并发症。高血压病的发病原因比较复杂，至今还没有完全阐明，长期高血压还可成为多种心血管疾病的重要危险因素，并影响重要脏器如心、脑、肾的功能，最终可导致这些器官的功能衰竭，是心血管疾病死亡的主要原因之一。在不足 5% 的患者中，血压升高是某些疾病的一种临床表现，本身有明确而独立的病因，称为继发性高血压。

高血压的定义是指体循环动脉收缩压和（或）舒张压的持续升高。目前，我国采用国际上统一的标准，即收缩压 ≥ 140

毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱即诊断为高血压。

在中国古代，没有“高血压”疾病名称，当时，中医按辨证的方法，分析其病因，古代医学文献中记载的“中风”、“头痛”、“眩晕”、“肝风”、“肝阳”、“心悸”、“胸痹”等病症，与目前我们所说的“高血压病”有相似之处。

高血压如果不进行正规治疗，患者比血压正常者平均寿命可缩短 20 年。

高血压病有“三高”，包括以下三点。

① 发病率高：目前全球有 6 亿高血压病患者。我国有 1.1 亿高血压病患者。

② 致残率高：我国高血压病所致脑卒中就有 600 万人，而使其发病率居世界第 2 位。在这些脑卒中患者中，约有 75% 的患者可不同程度丧失劳动力，40% 造成重度残废。

③ 死亡率高：高血压对心、脑、肾以及血管等重要脏器造成缓慢损害，当血压持续升高多年后，就引起全身血管以及心、脑、肾等器官的严重病理变化，可发生心绞痛、心肌梗死、心力衰竭、脑梗死、脑出血、肾功能衰竭等严重并发症，甚至导致死亡。

二、引起高血压病的原因

血压是血液作用于血管壁的侧压强。引起原发性高血压的病因尚不明了，目前认为是在一定的遗传背景下，由于多种后天因素作用使正常血压调节机制异常所致。后天因素包括高钠饮食、肥胖、吸烟、过量饮酒、低钙、低镁、低钾、长期精神紧张、压力、焦虑或长期环境噪声、视觉刺激以及肾脏、血管内皮、胰岛素功能异常等等。高血压病初期仅为全身细小动脉硬化，无明显病态改变。但是长期的血压升高，可使细小动脉

变硬变窄，在中等及大动脉出现斑块和血栓。发生急进型高血压病时，甚至可使管腔狭窄到堵塞，最终引起全身器官功能衰竭，病情险恶。

中医认为本病的发生常与情志失调、饮食失节、内伤虚损等因素有关。如果长期精神紧张或恼怒忧思，恣食肥甘，损伤脾胃以及劳累过度、房事不节、先天不足或年高体衰、失血失精等，都会导致高血压病的发生。在各种因素的作用下，阴阳消长失调，气机升降逆乱，形成下虚上盛的特殊病理现象。上盛指肝阳偏盛，以头晕、头痛、头胀、耳鸣为主要表现，若肝风内动，则挟痰浊、瘀血上扰清窍，眩晕加重。本病的病理特点是本虚标实，本虚指阴阳气血亏虚，以肝肾阴虚者多。患病伊始，表现为肾阴不足，肝阳上亢的下虚上实证。病久不愈，阴损及阳，最后形成阴阳两虚证候。肝阳上亢，能化风化火，肝风能入络，上冲，风火相煽，灼津成痰。肝阳暴亢，阳亢风动，血随气逆，挟痰挟火，扰动心神，蒙蔽清窍。严重时发生中风昏厥。

三、高血压病的预后

血压持续升高，伴有血脂异常，肥胖及高血糖，年龄偏大，吸烟并缺少活动，有心脑血管疾病的家族史都是影响高血压患者预后的因素，这些危险因素越多，预后就越差。其次，高血压所致的心、脑、肾、眼底等并发症也影响高血压患者的预后。有资料表明，高血压病患者的死亡原因主要是其脑血管并发症最多，其次是心脏并发症，肾脏并发症最少。

第二章

临床诊断

第一节 西医诊断

一、无症状高血压

世界卫生组织专家委员会认为，差不多有一半的高血压病患者没有被医师发现，许多高血压病患者是在一般体格检查中或在其他疾病诊治过程中无意被发现的。在确诊为高血压病的患者中近 40% 无自觉症状，说明血压高未必就产生症状。

二、有症状高血压

（一）早期高血压症状

高血压病患者病情轻的，一般只出现头晕，或轻度眩晕，如病情重的，则头晕目眩，头重脚轻，甚至站立不稳。眩晕老人应特别注意，因为眩晕可能是中风的先兆。其他常见的还有头痛、头胀、心悸、失眠、耳鸣、眼花、肢体麻木、容易疲劳、无力、烦躁、健忘、注意力不集中、头重脚轻、手足麻木、肌肉酸痛、鼻出血等症状。

（二）后期高血压症状的并发症

后期高血压常多伴有心、脑、肾等重要脏器的损害。比如