

● 常见病的治疗与调养丛书

高血压 的 治疗与调养



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

大字本

三分治 七分养

● 常见病的治疗与调养丛书

高血压 的 治疗与调养



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

大字本

三分治 七分养

图书在版编目(CIP)数据

高血压的治疗与调养 / 孙伟夫编. —上海:上海科学技术文献出版社,2018

ISBN 978 - 7 - 5439 - 7643 - 6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 125923 号

组稿编辑:张 树
责任编辑:苏密娅

高血压的治疗与调养

孙伟夫 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700 × 1000 1/16 印张 16 字数 320 000
2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 7643 - 6

定价:45.00 元

<http://www.sstlp.com>



目 录



高血压常识 1

认识高血压 / 3

血压是怎么回事 / 3

收缩压和舒张压是怎么回事 / 3

血压都是一样的吗 / 3

血压超过多少属于高血压 / 4

高血压分哪两大类 / 5

高血压是如何分级的 / 5

各期高血压表现是怎样的 / 5

患高血压通常会出现哪些症状 / 6

高血压引起的头晕症状是怎样的 / 6

高血压引起的头痛症状是怎样的 / 6

高血压引起的烦躁、心悸、失眠症状是怎样的 / 6

高血压引起的注意力不集中，记忆力减退表现是
什么 / 7

高血压引起的肢体麻木的症状是怎样的 / 7

高血压出血多发生在哪个部位 / 7

高血压会对身体造成什么样的危害 / 7





高血压会引起哪些并发症 / 8

什么是高血压危象 / 9

高血压危象会造成哪些严重后果 / 9

老年高血压有什么特点 / 10

青春期高血压有什么特点 / 11

为什么对青春期高血压不可掉以轻心 / 11

促使血压升高的诸多因素 / 12

血压增高会由哪些因素引起 / 12

引起青春期高血压的原因是什么 / 13

形成老年高血压的原因有哪些 / 13

性别因素是怎样引起女性患高血压的 / 14

儿童患高血压的原因是什么 / 14

情绪激动对血压可产生怎样的影响 / 15

季节和气候会对血压可产生怎样的影响 / 15

遗传因素和高血压有怎样的关系 / 16

高血压和哪些职业有关系 / 17

肥胖和高血压有着怎样的关系 / 17

肥胖者为什么容易患高血压 / 18

有些血压正常的肥胖者应注意什么 / 18

高血压的预防常识 / 19

人们对高血压的认识常会陷入哪些误区 / 19

当出现呕吐、头痛症状时为什么应及时就医 / 20

出现耳鸣现象时为什么要尽早就医 / 20

贫血者是否也会患高血压 / 21



儿童如何预防患高血压 / 22

青少年冥想为什么也能预防高血压 / 23

采取药物避孕的女性应如何预防高血压 / 23

高血压患者在什么情况下必须入院治疗 / 24

护理老年高血压患者应注意哪些事项 / 25

患者出现高血压危象时应该怎么办 / 25

高血压患者应预防的各种并发症 / 26

在哪些时间段容易发生高血压严重并发症 / 26

突发性脑血管疾病发生前会有哪些前兆 / 27

出现哪些先兆时要预防脑卒中(中风)的发生 / 28

高血压患者如何提防心肌梗死 / 29

高血压患者如何预防发生尿毒症 / 30

单纯收缩期高血压的发病原因是什么 / 31

什么是单纯型收缩压 / 31

引起单纯性收缩压的原因是什么 / 31

收缩压上升可引发什么疾病 / 31

老年人为什么必须重视单纯收缩期高血压 / 32

女性高血压患者如何预防妊娠高血压综合征 / 33

妊娠高血压综合征的症状是什么 / 33

怎样防止妊娠高血压综合征 / 33

高血压患者在哪些情况下必须注意自我防护 / 33

高血压患者为什么要警惕鼻出血 / 35

高血压患者为什么要密切注意血压波动 / 35

高血压患者为什么要注意心率 / 36





高血压诊疗 37

高血压的医疗检查 / 39

高血压患者应做哪些常规检查 / 39

常规检查的目的是什么 / 39

高血压常规检查项目有哪些 / 39

高血压患者体检时应注意哪些问题 / 40

患者应以什么态度去体检 / 40

体检可以有哪些收获 / 41

为什么不能仅凭 1 次检查就确定病情 / 42

高血压患者为什么应经常检查心脏 / 42

高血压患者为什么应经常检查血黏度 / 43

自测血压时需要注意哪些问题 / 43

测量血压前要做好哪些准备 / 43

选择什么样的血压计合适 / 43

测量血压中保持什么样的体位准确 / 44

测量血压时手臂的位置要怎样 / 44

左右手臂血压测值的差别是多少 / 44

测血压时水银柱为什么不能打得太低 / 45

怎样把握合适的放气速度 / 45

为什么要进行多次测量 / 45

高血压的药物治疗 / 46

治疗高血压要坚持什么原则 / 46



- 血压应该按什么标准来控制 / 47
- 采用“阶梯疗法”来治疗高血压有什么好处 / 47
 - 什么是阶梯疗法 / 47
 - 第 1 阶梯的治疗原则是什么 / 48
 - 第 2 阶梯的治疗原则是什么 / 48
 - 第 3 阶梯的治疗对象及原则是什么 / 48
- 如何选择适合自己的降压药 / 49
 - 临床降压药物主要有哪几类 / 49
 - 各类降压药物利弊是什么 / 49
 - 不同年龄的人应怎样选用药物 / 50
- 服用降压药应注意哪些问题 / 50
- 高血压能否彻底治愈 / 51
- 为什么高血压患者要注意保持血压的平稳 / 52
- 降压过低过快会产生哪些不良后果 / 52
- 为什么高血压患者不能不测血压就用药 / 53
- 为什么对无症状高血压也应积极治疗 / 53
- 为什么继发性高血压患者应先治好原发病 / 54
- 老年患者降血压需要遵循哪些原则 / 54
- 治疗高血压的中成药主要有哪几种 / 55
- 怎样确定药物的维持量 / 56
 - 什么是药物的维持量 / 56
 - 怎样确定药物的维持量 / 56
- 高血压患者为什么一定要坚持长期用药 / 56
- 中西药结合法对治疗高血压有哪些好处 / 57
- 哪些降压药物不宜联合使用 / 57
- 为什么清晨醒后服药效果可达最佳 / 58





降压药为什么不宜睡前服用 / 58

高血压危象患者服药期间要注意补充维生素 C 和
芦丁 / 59

维生素 C 对血管的作用是什么 / 59

芦丁有什么作用 / 60

怎样才能减少用药剂量 / 60

伴有哪些疾病时要慎服降压药 / 60

哪些药物可促使血压升高 / 61

血压骤然升高时怎样用药 / 62

为什么不可只采取针灸而忽视降压药 / 62

高血压患者为什么不能仅凭说明书就服药 / 63

为什么“降压仪器”不能代替降压药物 / 64

进口药、新药、高价药的效果真的就好吗 / 64

为什么不可大量服用西洋参 / 65

患有溃疡症的高血压患者服用利舍平会造成什么
后果 / 65

高血压患者为什么应慎服速效伤风胶囊 / 65

高血压患者为什么应慎服维生素 E / 66

高血压患者为什么不可滥用滴鼻剂 / 66

高血压患者服用阿司匹林应注意什么 / 67

女性高血压患者为什么尤要慎服阿司匹林 / 68

一些女性患者为什么不可或长期服用阿司匹林 / 68

哪些女性患者可在医师指导下服用 / 68

女性高血压患者为什么不可服避孕药 / 69



治疗高血压可参考的一些理疗方法 / 70

针灸降压疗法有哪几种 / 70

体针怎样做 / 70

头皮针怎样做 / 70

梅花针怎样做 / 70

耳针怎样做 / 71

水针怎样做 / 71

灸法怎样做 / 71

怎样利用刮痧疗法来降血压 / 71

刮痧的原理是什么 / 71

刮痧中要注意哪些事项 / 72

怎样用拔罐疗法来降血压 / 72

拔罐疗法的原理是什么 / 72

拔罐时要注意哪些事项 / 73

怎样利用磁疗法来降血压 / 74

磁疗法的原理是什么 / 74

怎样施用磁疗法 / 74

怎样利用气功疗法来降血压 / 75

气功的原理是什么 / 75

气功疗法怎样做 / 75

怎样评定练功的效果 / 75

练气功时要注意哪些不适反应 / 76

怎样利用温热疗法来降血压 / 76

温热疗法的原理是什么 / 76

温热疗法怎样做 / 76

如何通过活动脚踝和按摩脚趾来降血压 / 77





什么是稳定血压的书画疗法 / 78

什么是洗脚疗法 / 78

什么是按摩疗法 / 79

什么是药枕疗法 / 79

什么是敷贴疗法 / 80

什么是色彩疗法 / 81

经常按揉合谷穴对降压能产生什么影响 / 82

经常按压足三里对降压能产生什么影响 / 83

经常敲打足底有什么益处 / 84



高血压患者生活宜忌 85

高血压患者的情绪调节 / 87

高血压患者为什么应学会调节情绪 / 87

为什么保持笑口常开对高血压患者非常重要 / 87

高血压患者如何做到自我放松 / 88

高血压患者经常唱歌有什么好处 / 89

高血压患者为什么不宜听刺激性音乐 / 89

高血压患者经常赏花有什么好处 / 90

高血压患者经常垂钓有什么好处 / 90

高血压患者为什么不宜扭秧歌 / 91

高血压患者下棋时应注意什么 / 91

高血压患者观看球赛时应注意什么 / 91



高血压患者日常生活中应注意的问题 / 93

为什么高血压患者不宜过急起床 / 93

午饭后小憩对稳定血压有什么好处 / 93

睡前坚持哪些习惯对高血压患者有益 / 94

高血压患者在夜间要注意什么 / 94

高血压患者如何避免失眠 / 94

保证睡眠质量重要性在哪里 / 94

怎样保证睡眠质量 / 95

为什么老年高血压患者不宜仰卧睡眠 / 95

枕头过低或过高对血压有怎样的影响 / 96

睡觉时盖过厚的被子为什么不利于降低血压 / 96

高血压患者为什么不可忽视打鼾 / 96

高血压患者为什么要防止清晨过度疲劳 / 97

为什么说高血压患者不宜长期卧床休息 / 98

高血压患者为什么不可忽视便秘现象 / 99

老年高血压患者如厕时应注意哪些问题 / 99

高血压患者应如何控制体重 / 100

天气寒冷高血压患者需怎样防寒 / 101

即使暑天高血压患者为什么也不能洗冷水澡 / 102

高血压患者在洗温水浴时应注意什么 / 102

经常做日光浴有什么好处 / 103

高血压患者在夏季使用空调要注意什么 / 104

为什么高血压患者的衣着要做到宽松舒适 / 104

老年高血压患者为什么不宜穿高领服装 / 104

长期吸烟是怎样导致高血压的 / 105

有高血压的人为什么不宜搬拿重物 / 106





- 老年高血压患者为什么不宜猛然回头 / 106
- 高血压患者为什么不宜过久直立 / 107
- 拔牙为什么要在血压正常情况下进行 / 107
- 经常梳头对高血压患者有什么好处 / 108
- 常发“叹息”对高血压患者有什么好处 / 109
- 清静的环境对高血压患者有什么益处 / 109
- 高血压患者为什么不宜长时间接打手机 / 110
- 高血压患者为什么不宜长时间看电视 / 110
- 长时间看电视会造成哪些伤害 / 110
- 高血压患者看电视要注意什么 / 111
- 高血压患者为什么不宜躺在床上看书或看电视 / 111
- 老年高血压患者在麻将娱乐中应注意什么问题 / 112
- 高血压患者结婚应注意什么 / 113
- 过度纵欲对高血压患者有什么不利影响 / 113
- 高血压患者的工作与出行 / 115**
- 高血压患者在工作中的原则是什么 / 115
- 高血压患者为什么不可在高温工作环境中工作 / 115
- 为什么说高血压患者最好不炒股票 / 116
- 高血压患者在出差前应做好哪些准备工作 / 116
- 哪类高血压患者出行不宜乘飞机 / 117
- 高血压患者乘飞机时要注意哪些问题 / 117
- 高血压患者乘公共汽车要注意什么 / 118
- 为什么建议高血压患者最好不开车 / 119
- 高血压患者旅行时为什么不可硬性安排日程 / 119



高血压患者的运动与健身 / 120

高血压患者在运动前先检查身体有什么必要 / 120

高血压患者在运动时要注意哪些问题 / 120

高血压患者合理的锻炼强度和时间是什么 / 121

高血压患者怎样锻炼才合理 / 121

“微笑运动疗法”有什么好处 / 122

什么是“微笑运动疗法” / 122

“微笑运动疗法”的好处体现在哪些方面 / 123

高血压患者经常散步有什么益处 / 123

为什么高血压患者适合慢跑运动 / 124

慢跑应选择什么样的环境 / 124

慢跑前要做好哪些准备 / 124

慢跑运动中应做到哪些 / 124

哪些患者不宜慢跑 / 125

出现什么情况应立即终止慢跑 / 125

高血压患者和跳舞 / 125

高血压患者跳舞怎样才算适度 / 125

跳舞时要注意什么 / 126

高血压患者和太极拳 / 126

高血压患者练太极拳有什么益处 / 126

练太极拳要注意什么 / 127

高血压患者适当爬楼梯有什么好处 / 128

高血压患者和健身球运动 / 129

高血压患者和踩鹅卵石运动 / 129

经常踩鹅卵石对降血压有哪些作用 / 129

踩鹅卵石可采取哪些方式 / 130





高血压患者冷水中锻炼的好处有哪些 / 130

冷水锻炼的方式是什么 / 130

冷水锻炼要注意什么问题 / 131

什么是“水中漫步”运动 / 131

哪类高血压患者适合游泳 / 131

哪类高血压患者进行冬泳时要注意 / 132

有些高血压患者为什么不宜进行冬泳活动 / 132

哪类高血压患者可适当进行冬泳活动 / 132

防治高血压操怎样做 / 133

擦颈甩臂降压操怎样做 / 134

怎样练松静功 / 135

高血压患者为什么不宜做深呼吸运动 / 136

高血压患者为什么不适宜打高尔夫球 / 137

高血压患者为什么不宜晨练 / 138

高血压患者散步应选择什么样的鞋 / 139

高血压患者为什么不可过度运动 / 139



高血压患者饮食调养 141

高血压患者的饮食 / 143

高血压患者每天的饮食应做到哪些 / 143

为什么多饮硬水对高血压患者有好处 / 144

常喝橙汁对高血压患者有什么益处 / 144

高血压患者怎样保持膳食中钾和钠的比例 / 144

高血压患者为什么要注意补钙 / 145



- 高血压患者食用植物油要注意哪些 / 146
- 高血压患者摄取蛋白质要注意什么 / 146
- 午后食用杏仁或芋头有什么好处 / 147
- 为什么高血压患者应常吃富含纤维素的食物 / 148
- 高血压患者多吃蔬菜有哪些益处 / 148
- 吃清蒸鱼为什么对高血压患者有好处 / 149
- 高血压患者应怎样吃鸡蛋 / 149
- 长期食高盐食品的害处在哪里 / 150
- 高血压患者为什么不宜喝含咖啡因的饮料 / 151
- 多食“三高”食物有什么害处 / 151
- 为什么说高血压患者长期大量饮酒会加重病情 / 152
- 高血压患者为什么要注意补钾 / 153
- 高血压患者为什么不宜吃冷饮 / 153
- 高血压患者为什么不可随意用人参滋补 / 154
- 过晚吃晚餐对高血压患者为什么不利 / 154
- 高血压患者怎样控制热量的摄入 / 154
- 盲目节食减肥有什么害处 / 155
- 高血压患者为什么不宜大量食用高嘌呤食物 / 155
- 常吃菜籽油对中老年高血压患者有什么不利影响 / 156
- 高血压患者饮茶为什么应适量 / 156
- 高血压患者为什么应少吃或不吃蛋黄 / 157
- 高血压患者为什么不宜吃菠萝 / 157
- 高血压患者晚餐用面包做主食有什么不好 / 157
- 高血压患者为什么不宜多饮葡萄柚汁 / 158





适宜高血压患者食用的食物 / 160

高血压患者一日三餐调养食谱 / 172

各类调养主食 / 172

各类调养菜谱 / 183

各类调养汤谱 / 212

各类调养药膳 / 224

各类调养茶饮 / 233