

现代中医保健丛书

总主编 王坤根

副总主编 陈勇毅 施仁潮 熊国治

高血压中医保健

主编 李亚平

编者 李亚平 郑源庞 白黎明 蔡光圻

人民卫生出版社

现代中医保健丛书
高血压中医保健

主 编：李亚平

出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）

地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址：<http://www.pmph.com>

E - mail：pmph@pmph.com

印 刷：北京市卫顺印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：12.875

字 数：292千字

版 次：2000年1月第1版 2000年1月第1版第1次印刷

印 数：00 001—10 000

标准书号：ISBN 7-117-03653-2/R·3654

定 价：19.00元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

目

/ 现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

录

血压的基本概念	1
血压的形成及其生理作用	1
血液循环学说的创立.....	1
心血管系统的构造与功能.....	2
血压的产生与作用.....	3
血压的计量单位和“正常值”	4
血压的计量单位.....	4
血压的“正常值”.....	5
正常血压范围.....	6
血压的波动性	7
血压的波动性.....	7
影响血压波动的几个因素.....	7
人的血压是怎样调节的.....	9
怎样量血压	10
量血压要讲究方法.....	10
测量血压有哪些具体的要求.....	12
高血压与高血压病	14
什么是高血压.....	14
高血压的发病情况及其危害性.....	15
高血压病的流行病学研究.....	15

性别、年龄、职业与高血压	16
高血压病的危害性	17
高血压的分类和分期	18
关于高血压的几个基本概念	18
高血压的病因学分类	21
高血压病的分期	22
高血压的诊断要点与鉴别诊断	23
高血压的诊断要点	23
原发性高血压与继发性高血压的鉴别	26
急进型高血压病	27
高血压危象	28
高血压的发病原因和机理	29
高血压与遗传	30
体重与高血压	31
食盐与高血压	32
钙与高血压	33
肾素-血管紧张素-醛固酮系统与高血压	35
胰岛素与高血压	37
前列腺素与高血压	38
饮酒与高血压	38
运动缺乏与高血压	39
社会、心理因素与高血压	40
环境、水源与高血压	41
高血压的临床表现	43
一般症状与体征	43
靶器官损害的表现	45
高血压的有关检查与化验	46

高血压病的治疗与用药	49
非药物治疗	50
药物治疗的原则	50
常用降压制剂与药物	51
高血压病常见并发症	55
高血压合并冠心病	55
高血压合并心力衰竭	58
高血压并发肾功能不全	59
高血压合并糖尿病	60
高血压并发脑血管意外	61
高血压合并高脂血症	62
高血压合并慢性阻塞性肺病、哮喘	64
高血压合并妊娠	64
老年性高血压	64
老年性高血压的特点	65
老年性高血压的治疗	66
用药注意事项	68
得了高血压照样能长寿	69
高血压的中医治疗与保健	72
中医是怎样看病和治病的	72
中医对高血压的认识	74
高血压，中医怎么称呼	75
中医对疾病认识的发展与演变	75
高血压的病因病机	78
高血压的病因	78
高血压的病机	82
高血压的中医防治原则	87

上工治未病	87
三分药疗 七分保健	90
高血压治疗的基本原则	91
高血压的辨证分型与治疗	96
高血压的辨证与治疗	96
高血压病的辨证要点	97
辨证分型与治疗概要	100
常用降压中草药	105
高血压内服单验方	116
临床验方荟萃	116
通治各型方	117
肝阳上亢型	123
阴虚阳亢型	125
气血失调型	128
痰浊阻脉型	130
阴阳两虚型	132
民间单方秘方辑要	134
高血压中药外治法	143
敷贴疗法	143
敷脐法	144
足敷法	145
穴位薄贴法	148
药浴疗法	148
足浴法	149
其他部位浴疗法	152
药枕疗法	154
药枕疗法概述	154

降压药枕选介·····	157
香佩疗法·····	161
高血压常用中成药与成方·····	163
高血压的饮食保健与药膳·····	175
饮食保健的重要性·····	175
饮食不节能致病·····	175
药食同源,食物也能治病·····	176
饮食保健的基本原则·····	177
饮食有节 切勿过饥过饱·····	177
提倡清素 避免“三高”食物·····	179
淡食为主 严格控制盐摄入量·····	181
食不厌粗 合理搭配·····	182
节制饮酒·····	183
禁绝吸烟·····	184
适度饮茶·····	185
科学饮水·····	186
常行食疗药膳·····	187
高血压的保健食品·····	188
高血压简易食疗方·····	211
高血压常用药膳食谱·····	217
药粥类·····	218
主食点心类·····	221
菜肴类·····	224
汤、羹类·····	233
饮料、酒类·····	236
常用降压药茶·····	238
高血压的针灸疗法·····	246

针灸概说	246
人体经络系统	247
治疗高血压病的常用穴位	247
针灸的治病原理	249
高血压病常用的针灸方法	250
选穴方法与辨证取穴	250
体针疗法	252
体针概述	252
方法选介	252
晕针的处理办法	255
耳针疗法	256
耳针概述	256
耳针疗法的特点	256
常用耳穴及定穴方法	257
耳针降压的常用方法	258
注意事项	259
〔附〕 耳穴贴压疗法	260
头皮针疗法	262
头皮针概述	262
头针穴位方案	263
头皮针操作方法	264
注意事项	264
眼针疗法	265
眼针概述	265
方法选介	265
鼻针疗法	266
鼻针概述	266

方法选介	266
注意事项	267
舌针疗法	267
舌针概述	267
方法选介	267
注意事项	268
脊背针疗法	268
脊背针概述	268
方法选介	269
注意事项	269
腕踝针疗法	270
梅花针疗法	270
梅花针概述	270
治疗方法	271
注意事项	272
刺络疗法	272
刺络概述	272
方法选介	273
注意事项	273
皮内针疗法	273
穴位注射疗法	274
方法选介	275
注意事项	275
灸 法	276
灸法概述	276
灸法的种类	276
高血压病灸疗法	277

拔罐疗法·····	280
拔罐概述·····	280
罐具种类及拔罐方法·····	280
拔罐疗法的作用·····	281
降压拔罐法选介·····	281
拔罐疗法的注意事项·····	283
高血压的物理疗法·····	285
理疗概论·····	285
物理疗法的种类·····	285
物理因子的作用机制·····	286
磁 疗·····	287
磁疗概述·····	287
常用器材·····	288
常用穴位·····	288
方法选介·····	288
磁疗的注意事项·····	289
[附] 磁水疗法·····	290
激光疗法·····	291
激光疗法概述·····	291
方法介绍·····	292
电 疗·····	292
电疗概述·····	292
直流电药物离子透入法·····	292
穴位电极疗法·····	293
超短波电疗法·····	294
电睡眠疗法·····	295
水 疗·····	295

水疗概述·····	295
治疗方法·····	295
温泉疗法·····	296
温泉疗法概述·····	296
高血压的温泉疗法·····	297
注意事项·····	297
高血压的推拿疗法与自我按摩·····	299
推拿按摩概说·····	299
推拿疗法的降压机制·····	300
推拿按摩的常用手法·····	301
一指禅推法·····	301
揉法·····	302
抹法·····	302
擦法·····	303
扫散法·····	303
摩法·····	304
拿法·····	305
推拿疗法的注意事项·····	305
高血压病的推拿与按摩·····	306
四步推拿法·····	306
一指禅推拿疗法·····	307
头颈腰腹足底综合推拿法·····	308
自我推拿法(十二节)·····	309
自我按摩法·····	310
降压操·····	311
自我推拿降压保健操·····	313
高血压自我按摩法·····	314

头部按摩操·····	315
高血压自我按摩保健法·····	315
高血压点穴按摩法·····	317
足部按摩疗法·····	317
足部与经络脏腑的关系·····	318
足部按摩的方法·····	318
踩鹅卵石疗法·····	319
高血压的气功疗法 ·····	320
气功疗法的作用机理·····	321
强身扶正 抵御外邪·····	321
疏通经络 调畅气血·····	322
消除紧张 愉悦身心·····	322
增强大脑功能 提高自我调节能力·····	323
储存能量 降低基础代谢·····	324
发挥潜力 加强自我控制·····	325
气功降压的效果及机制·····	325
气功治疗高血压的临床研究·····	326
气功降压的机理·····	327
练功基本方法与注意事项 ·····	328
调身·····	329
调息·····	329
调心·····	330
注意事项·····	330
高血压的常用功法 ·····	333
静功类·····	333
动功类·····	343
动静结合类·····	346

高血压的体育锻炼	350
体育锻炼概述	350
生命在于运动	350
体育锻炼为什么能降压	350
运动项目的选择	352
体育锻炼的注意事项	354
散步运动	356
散步的降压作用	357
散步的种类及方法	357
慢跑运动	358
慢跑的作用	358
慢跑的方法	359
慢跑的禁忌证	360
降压体操	361
太极拳运动	363
太极拳的作用机理	363
太极拳锻炼的方法要领	364
太极拳疗法的注意事项	365
健身球	366
健身球疗法的降压机理	366
基本方法	367
健身球的降压锻炼方法	369
高血压的情志调养	370
情志调养概述	370
高血压病是一种心身疾患	370
情志调养的重要性	371
情志调养的方法	373

心理疗法	374
心理治疗的方法	375
高血压病患者的心理调养	376
音乐疗法	378
音乐疗法概述	378
音乐疗法的降压机理	379
高血压病的音乐疗法	380
高血压病患者的辨证选乐	381
舞蹈疗法	382
舞蹈疗法概述	382
舞蹈疗法的降压机理	382
高血压病的舞蹈疗法	383
注意事项	384
书画疗法	384
书画疗法概述	384
书画疗法的降压机理	385
高血压病的书画疗法	385
花卉疗法	386
花卉疗法概述	386
花卉疗法的降压机理	386
高血压病的花卉疗法	387
高血压的日常起居调摄	388
卧起有时 保证睡眠	389
定时排便 保持大便通畅	391
坚持运动 量力而行	392
松衣带 节房事	393
居室环境 静、雅、温、柔	395

血 压 的

基 本

概 念

/ 现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

通常所称的“高血压”，是指以人体体循环动脉血压升高为主要临床表现的一种临床综合征。它既是心血管系统的一种危害性极大的慢性多发病，也可是某些疾病的常见症状。要了解高血压病的来龙去脉，首先必须了解有关“血压”的基本概念。

血压的形成及其生理作用

什么是“血压”？简单地讲，血压是指人体动脉血管中的血液在流动时与血管壁之间产生的一种相互作用力（侧压力）。也就是说，血流动力与动脉血管的阻力之间产生的压力，就叫血压。

人体的血管分为动脉、静脉和毛细血管。血液在动、静脉或毛细血管内流动，均会对血管壁产生不同的侧压力。而现代医学所定义的“血压”，一般是在动脉血管上测量出来的，所以又叫做“动脉压”。

血压的产生来自血液循环，它是循环系统最重要的功能指标之一。因此，要了解血压形成的原理，还得从人体的血液循环说起。

血液循环学说的创立

早在两千多年以前，我国古代的医学家们就已对人体心血

管的构造及其血液循环功能有了深刻的认识。如，在现存最早的古医籍《黄帝内经》中就有“诸血者，皆属于心”；“清者为营，浊者为卫。营在脉中，卫在脉外，营周不休，五十而复大会。阴阳两贯，如环无端”等记载。不仅认识到“心主血脉”，血液从心脏输出后，循环于脉（血管）中；“血主濡之”，血行于周身，发挥其营养全身脏腑、四肢百骸的功能；更明确指出血液的循环系统是一个“如环无端”的封闭系统。这些描述与现代医学的血液循环理论不谋而合，如出一辙。

严格地说，现代医学的血液循环学说只有 300 多年历史。17 世纪 20 年代，英国医生哈维应用生物显微技术，经过多年的精心研究，发现了血液循环的形态解剖和血流循环的过程，于 1628 年出版了《动物心血运动的解剖研究》一书，从而创立了现代医学意义上的“血液循环学说”。

心血管系统的构造与功能

人体的血液循环系统是由心脏和血管两部分构成的，它们之间相互连结，构成了一个基本上封闭的“管道系统”。这种结构有点象一座城市的供水系统。那些纵横交错的动脉、静脉和毛细血管，就如同连接各城区、街道、楼房、工厂的大小输水管网；而心脏则是该供水系统运行的“动力”，颇似一个“水泵”。

不过，人的心脏的内部结构和工作原理却要比普通的水泵复杂得多。心脏由左心房、左心室、右心房、右心室 4 个腔，以及房室瓣、半月瓣等组成。从左心室发出一根粗大的血管，就是主动脉。

心脏通过有节律的收缩，把富含氧分的血液（称为“动脉血”）泵入主动脉，通过各级动脉分支，直至遍布全身、交织如