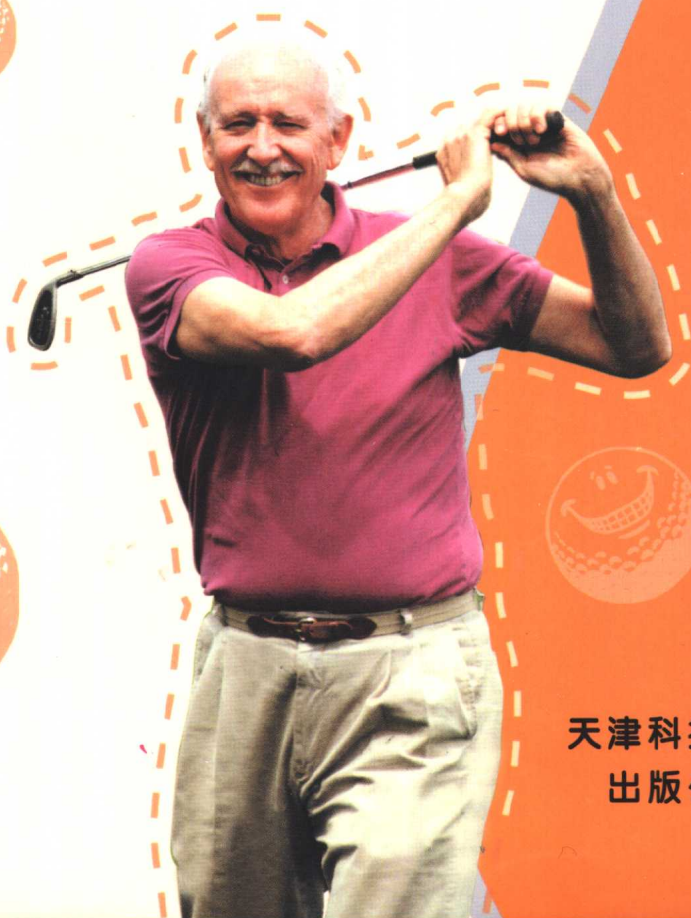


葛志弘 主编

让血压高 消失在运动中



天津科技翻译
出版公司

让血压高 消失在运动中

主 编 葛志弘

编 委 郭 强

安 祥

王晋源

贾亚萍

葛志弘

咎玉邦

王月兰

白建国



天津科技翻译
出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

让血压高消失在运动中/葛志弘主编. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2002.9

ISBN 7-5433-1543-2

I. 让… II. 葛… III. 高血压-运动疗法 IV. R544. 105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 057809 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E mail: tstbce@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

发 行: 全国新华书店

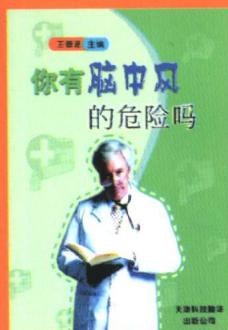
版本记录: 850×1168 32 开本 5.25 印张 105 千字

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

定价: 8.40 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)





序

高血压病是当今社会的常见病和多发病，目前我国的高血压病患者呈逐年增长之势。由于高血压病平时几乎没有自觉症状，因此对日常生活不会造成任何妨碍，也容易被人们所忽视。但若是放任不管，终会因为高血压病而引发致命的并发症，如脑中风或心肌梗死等。其来势凶猛，令人措手不及。事实上血压越高，因其并发症而死亡的概率越高，它乃是根据世界医学研究所得到的共识。也是高血压病的最可怕之处，因此，它也有“隐形杀手”之称。

所以，向全社会介绍并普及高血压病的起因、危害、预防、治疗和饮食起居

等人们所关心的知识就变得越来越重要。

本书以浅显的语言，向读者介绍了防治高血压病的新观点，尤其是建议采用“微笑轻松运动”，它是治疗高血压病的运动疗法。它不仅可以通过运动直接产生降压作用，还避免了因服用降压药给人们带来的副作用。因此，在非药物疗法当中，“微笑轻松运动”疗法是目前治疗高血压的最优良方法之一，而且在国际上广为提倡。

本书既可作为高血压病患者及家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参考书。祝您有个健康的体魄，同时享受健康的生活。



目 录



第 1 章 体验者还说运动效果

10 年来持续服用的药量减少了	4
利用运动,克服了容易罹患高血压的体质	7
尽可能不服用药物,而开始运动疗法	9
消除浮肿,恢复体力	11
原本半信半疑,孰料运动疗法效果惊人	13
利用运动稳定血压,现已成为不可缺少的每日一课	17
体重减轻,停止服用药物	19

第 2 章 能轻松降血压的运动方法

“微笑轻松运动”的建议	26
“微笑轻松运动”具有其他效果	28
以脉搏跳动次数为标准做运动	30
以一周进行 3 小时为目标	35
选择何种运动	36
水中步行的降压效果	39
室内运动可利用健身脚踏车	41
运动疗法要持之以恒	43

去除高血压,寻找原因为先决条件	44
-----------------------	----

第3章 运动疗法对治疗高血压有效

何为血压	49
血压有“高”“低”之分	50
高血压的诊断	51
高血压的范围	52
我国的高血压现状	55
原因为遗传因子与环境因子	57
食盐	59
肥胖	60
酒	60
压力	61
运动不足	61
高血压为何可怕	62
为什么高血压会引起这些疾病呢	63
药物无法完全防止并发症	64
利用运动治疗高血压最理想	67

第4章 降压药及其作用

降压药分类	71
降压药	72
降压药的副作用	74
有关副作用的问题	75

第5章 运动方法问答

有效走路的重点是什么	79
什么是正确的脉搏测量法	80
运动中穿何种服装比较合适	81
选择何种鞋子较好	82
运动以什么时间最好	83
需要事先做暖身运动吗	84
有点肥胖可以靠走路减肥吗	85
可以一边举哑铃,一边走路吗	85
能长久持续走路的秘诀是什么	86
对走路有所帮助的运动器材是什么	87
身体不佳可以不运动吗	89
运动时必须注意些什么	90

第6章 运动疗法为何有效

运动不足会导致高血压	94
应了解降血压的运动方法	95
以乳酸为指标检查运动强度	97
“微笑轻松运动”的诞生	98
剧烈运动将使血压上升	99
利用临床实验确认效果	101
有的人运动后不会立刻出现效果	105
从体内自然痊愈	108
预防其他的成人病	110
对于成人病的根源——糖尿病特别有效	112

消除焦躁,预防成人病	114
------------------	-----

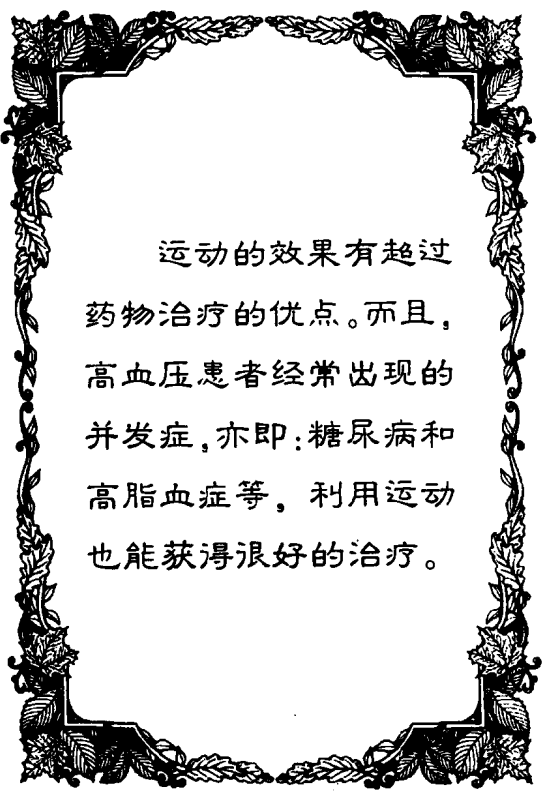
第7章 高血压病人的保健常识

治疗高血压要避免哪些问题	119
血压一降,立即停药	120
采用新的服药方法	120
降压过快过低	122
错误地将血压降到正常水平	122
单纯依赖降压药,不做综合性的治疗	123
高血压的并发症	123
高血压病的误区	126
高血压对心脏的影响	130
高血压对脑的影响	132
如何选择抗高血压的药	133
何谓门诊高血压	135
高血压病与职业和环境的关系	136
无症状的高血压需要治疗吗	137
心理因素与高血压	139
高血压病人的保健处方	141
吸烟为什么会引起高血压	144
发现高血压要马上服药吗	145
餐桌上的降压药	149
高血压病人的“危险动作”	151
哪些高血压病人易发生意外	153
高血压病人能否拔牙	156
适合老年人的运动	158

第 1 章

体验者述说运动 效果





运动的效果有超过药物治疗的优点。而且，高血压患者经常出现的并发症，亦即：糖尿病和高脂血症等，利用运动也能获得很好的治疗。

谈到高血压,一般人马上会想到那是必须持续服药的疾病之一。当然,为预防心绞痛或脑梗死等疾病,一定要好好地服药使血压下降。但也曾听人抱怨:“每次都拿这么多药,吃都吃不完。”事实上,是否所有高血压患者都需服药呢?这着实令我感到怀疑。

我曾参与“运动能否改善高血压状态”的研究,结果发现,适当的运动乃不亚于药物的治疗。而且,所谓的运动,并不是一般常识所说的运动,只要持续一边哼着歌,一边步行等轻松的运动就行了。

既然是轻松的运动,即使身体较弱的人也可以安心的进行,只要不是太激烈的运动,就不会使血压急速上升。

简单地说,在还没有感觉“很困难”之前的运动,要1次进行30分钟以上,1周至少进行3小时以上,这就是我们不断努力推广的“轻松”运动。

后来我逐渐了解到,运动的效果有超过药物治疗的优点。而且,高血压患者经常出现的并发症,亦即:糖尿病和高脂血症等,利用运动也能获得很好的治疗。此外,借着运



动在体内产生降血压物质,就能自然治疗高血压。

并不是说,喜欢运动的人才能做运动。将运动视为治疗高血压的方法之一,积极地将运动纳入生活中,在国际上也有这样的想法,而且不断地扩展开来。高血压是何种疾病呢?还有药物的分辨方法,以及该如何做运动等等的说明,在第二章以后会为各位详细地加以探讨。首先,让我们来听听体验者的心声。

10 年来持续服用的药量减少了

李先生(66 岁,退休)

身高: 163 厘米, 运动疗法前体重为 70.2 千克, 10 周的运动疗法后体重为 70 千克。



本人叙述

40 岁开始, 接受公司的健康检查, 医师说我得了高血压。收缩压(高压) 21.3 千帕(160 毫米汞柱), 舒张压(低压)为 16.0 千帕(120 毫米汞柱)。

那已是 10 年前的事情了。

我认为血压开始上升的时期, 与工作场所的变动有关。

我原来在铁路局工作，刚开始是担任驾驶，整天到处走动，乃是运动量极大的工作。

但后来，我被调到办公室做事务性工作。

我就是从这个时候开始发胖的，血压因而逐渐升高。自己也感觉运动不足是很不好的，因此，我觉得运动疗法应该很适合我目前的情况。

但是，刚开始运动时，血压并没有下降。

像我，低压相当高，再这样下去，血管一定会变硬的。可是，光靠运动，却又没有办法使血压下降。所以半年之后，又再度开始服用降压药。

结果，继续服用药物后血压就顺利地下降了。可是，我同时还是持续了 9 年运动疗法。每次运动之后，都觉得非常地快乐，没有办法停止，而且结交了许多新朋友，同时还可以不时地和医师讨论很多问题。

在踩健身脚踏车时，可以一边说话、一边看电视，或阅读自己所喜欢的书籍。总之，轻轻松松地运动感觉真是很好。

刚开始运动时，曾经询问关于减肥效果的问题，一位专家当时的话令我印象相当深刻：“也许体重不会减轻，但是，白肉会变成红肉。”白肉指的是



脂肪,红肉指的是肌肉。也就是说,借着运动,脂肪会逐渐减少,而肌肉则会增加。

的确,这9年来,体重几乎没有改变,但是觉得身体变紧缩了。

我现在每天早晨4:30起床,而后散步30分钟。

刚开始时,带着万步器,每天走一万步。但是,走太快的话对膝盖不好,所以现在我不再勉强自己快走,而是一边哼着歌曲,一边按照自己最舒服的步调来走路。

持续服用降压药,但原来是1天3次3颗,现在则变成1天2次2颗。偶尔忘了服药,血压也不会立即上升。

不知道是药物适合自己,还是因为运动之赐,总之,身体感觉非常好。



医生的话

李先生开始治疗高血压的时期比较晚,运动前血压较高的人,即使利用运动疗法,也不具有降压效果。所以,趁着血压还不算高,属于轻症的时候,开始治疗,这一点最重要。但是,像李先生这样,服用降压药,并持续运动疗法,能够减少降压药量,也是运动疗法的优点之一。