

© 人卫科普

现代中医保健丛书

总主编 王坤根 主编 李亚平

高血压 中医保健

第
2
版

41



 人民卫生出版社

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

第2版

主编 李亚平
编著 (按姓氏笔画排序)
白黎明 李勇 张国梁
郑源庞 翁晓清 蔡光复



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压中医保健 / 李亚平主编. — 2 版. — 北京:
人民卫生出版社, 2006.12
(现代中医保健丛书)
ISBN 7-117-08212-7

I. 高... II. 李... III. 高血压 - 中医治疗法
IV. R259.441

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139889 号

现代中医保健丛书
高血压中医保健
第 2 版

总 主 编: 王坤根

主 编: 李亚平

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705 × 1000 1/16 印张: 14.25

字 数: 252 千字

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2006 年 12 月第 2 版第 2 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-08212-7/R · 8213

定 价: 21.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

总主编简介

王坤根，主任中医师、硕士研究生导师。原浙江中医学院副院长，浙江省中医院院长、党委书记，现任浙江省中医药学会副会长、浙江省中西医结合学会副会长、浙江省针灸学会副会长、浙江省医学会常务理事。

长期从事中医临床、教学及研究工作，主编出版了《浙江省中医（中西医结合）单病种诊疗规范》、《现代中医保健丛书》等，主持多项科研项目。

主编简介

李亚平，1984年毕业于浙江中医学院，医学硕士。现任浙江省立同德医院主任中医师，浙江大学医学院、浙江中医药大学兼职教授，硕士生导师，中国无创心功能学会委员，浙江省中医药学会内科分会理事，浙江省中西医结合学会青年委员会副主任委员。长期从事中医内科临床工作。擅治各种内科疑难杂病，对心血管疾病、老年病、胃肠病、内分泌疾病及风湿病等尤有专长。曾主持和参加科研课题10余项，发表学术论文20余篇，编著出版专著10余部。



序

早在1996年，我们着眼于医疗面向社区的原则，为基层群众开展卫生服务，组织全省有关单位对中医学术与临床素有研究，并擅长、热心于科学知识普及的专业人员，编写了《现代中医保健丛书》。

这套丛书以常见病、疑难病、小儿病、妇女病、男性病、老年常见病、胃肠病、肝胆病、肾病、高血压、失眠、疲劳、中风后遗症、癌症、头痛、哮喘和腰腿痛等为主题内容，每一主题单独成书，共计17种，先后于2000~2003年间由人民卫生出版社出版，累计印发20余万册。

《现代中医保健丛书》体现了中医保健特色，出版后受到欢迎，有些分册重印了3次，产生了良好的社会效益。为了适应社会的需求，满足广大读者对中医保健知识的渴望，我们在人民卫生出版社的指导下，于2004年8月着手丛书的修订工作。

这次修订，根据群众的需求，从图书的种类、内容、形式等方面做了改进和提高。

在丛书种类上，确定了《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝病中医保健》、《肾病中医保健》、《高血压中

医保健》、《失眠的中医保健》、《疲劳的中医保健》、《中风后遗症中医保健》、《癌症中医保健》、《头痛的中医保健》、《哮喘病中医保健》、《糖尿病中医保健》、《肥胖症中医保健》、《骨关节病中医保健》和《皮肤病中医保健》18种。

在丛书内容上，立足于向广大群众普及中医养生保健、防病治病知识，突出中医特色，注意吸收现代新知识、新成果。在菜肴、药膳、验方等方面，选择有针对性者，不求全，但求实用；同时注意适当介绍行之有效的传统健身方法。

在丛书形式上，不限于体例，而是从百姓最关心的内容入手，进行了简明通俗的介绍。对一些重要的知识点用黑体编排，以冀起到强调作用。同时列出“专家提示”一栏，对一些需要提醒的内容进行讲述。对原有文字较多的分册，做浓缩处理，使文字控制在20万字左右。语言力求大众化，专业术语尽量不用，力求做成中医科普精品。

希望我们的努力能使中医药祛病保健知识得到广泛传播，为大众健康做些有意义的实际工作。

总主编 王坤根

2006年9月20日

再

版前言

《高血压中医保健》作为《现代中医保健丛书》的一个分册，自2000年1月出版以来，受到了广大读者的欢迎和肯定。随着中西医学研究和防治实践的不断深入，近六年来，在高血压病理论探讨和临床研究等领域都取得了较大的进展。无论是世界卫生组织（WHO）、国际高血压联盟（ISH）、欧美各国，还是我国，高血压防治指南一再被修订，新理论、新技术、新成果不断被应用于实践，基于大规模临床试验结果的循证医学证据，使得本病的诊疗更加趋于合理和规范。更加可喜的是，包括我国在内的各国政府，对于高血压等慢性非传染性疾病的人群防治工作，越来越给予高度关注，特别是我国政府已经把这些疾病的防控列入重要的社会发展议题。这对提高国民的健康水平，促进医疗卫生事业和社会经济的可持续、和谐发展，都具有特别重要的意义。可以说，高血压防治已不单单是医生、医院、医学的事，而越来越成为全社会的共同责任。

尽管如此，我国高血压防治的形势依然严峻，高血压的发病率持续上升，患病人数已达1.6亿人。在广大城乡，高血压患者的知晓率、治疗率和控制率依然很低，而发病率高、病残率高、死亡率高的情况，依

然未得到有效的遏止。高血压的健康教育和科学普及作为高血压防治工作的重要组成部分，也需要进一步加强。

中医学已经有数千年的发展历史。作为我国医疗卫生体系的重要组成部分，中医中药以其独特的理论体系和神奇的临床疗效，在疾病防治中发挥着重要的作用。在高血压等心血管疾病的防治中，中医中药一直发挥着不可或缺的积极作用。中西医结合防治心血管疾病的疗效优势正在为越来越多的人所认识。

基于上述原因，我们在人民卫生出版社的支持和鼓励下，历时一年多时间，对本书进行了全面的修订。与第一版相比，修订版主要从以下几个方面进行了修改：

1. 在整体内容安排上，突出科普著作的特点和简明易懂、面向群众的要求，重点在全书结构上做了大幅度调整，打破原来仿照教科书的写法。书分为高血压基本知识、高血压防治知识、高血压的中医治疗、高血压保健与调养等四个部分。在章节安排上更加合理，简洁明了，易于检阅查找。

2. 注重科学性和先进性。修订版采用了我国最新修订的《中国高血压防治指南》，并参考欧美最新发表的高血压指南（如美国JNC7、欧洲ESH/ESC高血压指南等）的内容，注重吸收近六年来相关领域的新理论、新成果、新进展，力求同步反映国内外高血压学术研究的最新进展。同时，对于不科学的观点、似是而非的内容，甚至是错误的东西，在修订中都逐一做了删除

或改正。

3. 突出实用性和可操作性原则。删除了一些只能由医生操作或只能在医院里完成的不适宜患者学做的治疗方法，如针灸、推拿、物理疗法等内容。

4. 重视通俗性和可读性。对于一些过于专业化的内容，根据实际需要，做了部分改写或删减。同时，在叙述手法、语言文字表达方面，做了一些改进，如增加“专家提示”和重点内容标示黑体字等，更加体现科普著作的通俗性和趣味性，增加本书的可读性。

5. 为了节省篇幅，修订版对治疗高血压的验方在数量上进行了删减，使之更加精炼、实用。

在本书编写过程中，我们大量参考了古今有关文献，但限于篇幅，未能一一注明出处；部分内容还做了改写或删减，在此特致歉意。限于编著者的学识水平，书中疏漏、不妥之处在所难免，恳望同道和广大读者批评指正。

编者

2006年10月





现代中医保健丛书
高血压 中医保健

目录

1

一、高血压基本知识

血压的基本概念 /2

- 什么是血压 /2
- 人体循环系统是如何构成的 /2
- 血压是怎样形成的 /3
- 血压的生理作用是什么 /3
- 为什么血压有波动性 /4
- 人体血压是怎样调节的 /5
- 血压的计量单位是什么 /6
- 血压的“正常值”是多少 /6
- 正常血压范围是多少 /6
- 测量血压方法有讲究 /8
- 测量血压有哪些具体的要求 /8

高血压是个什么病 /10

- 什么是高血压 /10
- 血压水平的定义和分类 /10
- 高血压的危害有多大 /11
- 什么是高血压的“三高”和“三低” /12
- 高血压与高血压病不是一回事 /13
- 什么是临界性高血压 /13
- 什么是一过性高血压与“白大衣高血压” /14



- 何谓医源性高血压 /14
- 什么是收缩期高血压 /15
- 什么是老年性高血压 /16
- 高血压属于中医的什么病 /16
- 得了高血压照样能长寿 /17

高血压病因知多少 /18

- 高血压是一种多因素疾病 /18
- 高血压会遗传吗 /19
- 性别、年龄与高血压发病有什么关系 /20
- 职业与高血压发病有什么关系 /20
- 胖人是否易患高血压 /21
- 多吃盐容易患高血压 /21
- 钙与高血压的关系如何 /22
- 饮酒会导致高血压吗 /24
- 运动缺乏的人易患高血压吗 /24
- 社会、心理因素对高血压发病有何影响 /24
- 环境因素与高血压发病有何关系 /25
- 水源、水质与高血压发病有关吗 /25
- 中医如何认识高血压的病因 /26
- 中医如何分析高血压的病机 /28

高血压的临床表现与诊断 /30

- 高血压的诊断要点是什么 /30
- 高血压有哪些临床症状和体征 /30
- 什么是靶器官损害，具体表现有哪些 /32
- 高血压有哪些类型 /33
- 高血压病如何分期 /33
- 如何评价高血压患者的病情 /34
- 继发性高血压的原因有哪些 /34
- 继发性高血压如何诊断 /35
- 如何鉴别原发性高血压与继发性高血压 /37
- 什么是急进型高血压 /37
- 什么叫高血压危象 /38
- 得了高血压应该做哪些检查 /38





二、高血压防治知识 41

高血压的治疗 /42

高血压的治疗目标是什么 /42

高血压病的治疗原则 /42

病人是治疗的主体 /45

血压的自我监控 /46

什么是高血压的“非药物疗法” /46

降压药的用药原则 /47

口服降压药物有哪些类型 /47

抗高血压药物如何选择 /49

什么是高血压联合用药，它有哪些优点 /52

哪些情况需要联合用药，如何选择降压药组合 /52

降压药有哪些副作用，如何避免这些副作用 /53

老年性高血压的治疗原则是什么 /54

老年性高血压如何选择降压药物 /55

老年性高血压用药要注意哪些方面 /56

高血压病患者突发血压升高怎么办 /57

高血压的预防 /57

高血压预防的几个重要原则 /57

什么是高血压的一级预防 /58

什么是高血压的二级预防 /59

如何通过调节饮食来预防高血压 /59

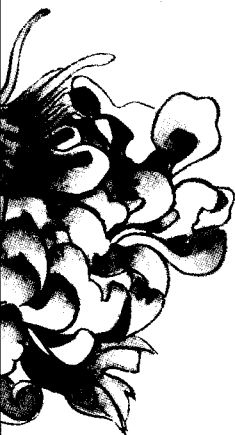
戒除吸烟酗酒等不良嗜好可以预防高血压 /61

预防高血压要从娃娃抓起 /61

上工治未病——中医的预防医学思想 /62

如何理解高血压的“未病先防” /63

如何理解“既病防变” /64





三、高血压的中医治疗

67

中医如何治疗高血压病 /68

- 为什么说“三分药疗，七分保健” /68
- 中医降压疗法 100 种 /69
- 中医治疗高血压的作用与优势是什么 /70
- 中西医结合是治疗高血压的最佳方案 /71

高血压的中医分型辨治 /71

- 辨证施治是怎么回事 /71
- 高血压的辨证要点是什么 /72
- 高血压如何进行辨证分型治疗 /74

中草药的降压作用 /75

- 常用的降压中草药有哪些 /75
- 平肝熄风类降压中药为什么能够降压 /76
- 常用的平肝熄风类降压中药有哪些 /76
- 清热类降压中药有哪些 /77
- 活血化瘀类降压中药有哪些 /79
- 补益类降压中药有哪些 /79
- 化湿利水类降压中药有哪些 /81

治疗高血压的中药验方 /82

- 历代古方中哪些可用于治疗高血压 /82
- 治疗高血压的验方和单方秘方 /84
- 各型高血压通用的中药验方有哪些 /84
- 适用于肝火上炎型高血压的验方有哪些 /85
- 适用于阴虚阳亢型高血压的验方有哪些 /86
- 适用于气血失调型高血压的验方有哪些 /87
- 适用于痰浊阻脉型高血压的验方有哪些 /89
- 适用于阴阳两虚型高血压的验方有哪些 /90
- 民间降压单方秘方有哪些 /91

常用的降压中成药 /92





高血压的食疗与药膳 /97

- 高血压病的饮食保健与食疗 /97
- 高血压饮食保健的基本原则是什么 /98
- 食疗药膳对高血压有何益处 /104
- 高血压的保健食物有哪些 /105
- 蔬菜谷物类高血压保健食物有哪些 /106
- 菌菇类高血压保健食物有哪些 /113
- 水果类高血压保健食物有哪些 /114
- 为什么说鱼类是高血压患者最佳的动物食品 /116
- 食醋对高血压有哪些保健作用 /119
- 高血压简易食疗方 /119
- 高血压如何应用药膳进行保健 /122
- 药粥类降压药膳食谱有哪些 /122
- 主食点心类降压药膳食谱有哪些 /124
- 菜肴类降压药膳食谱有哪些 /126
- 汤羹类降压药膳食谱有哪些 /130
- 降压药酒和饮料有哪些 /132
- 妙用药茶降血压 /133
- 高血压有哪些忌口 /136

中药外治的降压奇效 /137

- 什么是中药敷贴疗法 /137
- 如何应用中药敷脐法治疗高血压 /138
- 如何应用中药足敷法治疗高血压 /139
- 如何应用中药穴位敷贴法治疗高血压 /140
- 什么是药浴疗法 /140
- 如何应用中药足浴法治疗高血压 /141
- 如何应用香佩疗法治疗高血压 /143

巧用药枕降血压 /144

- 什么是药枕疗法 /144
- 药枕的种类与制法 /144
- 药枕降压的原理是什么 /145





常用的降压药枕有哪些 /146

穴位疗法与推拿按摩 /147

针灸——别具一格的非药物疗法 /147

什么是人体经络系统 /148

如何应用耳穴疗法降血压 /148

如何运用艾灸法治疗高血压 /150

如何应用拔罐疗法治疗高血压 /151

什么是推拿按摩疗法 /152

推拿疗法为什么能降血压 /153

推拿按摩的常用手法有哪些 /154

应用推拿按摩降压要注意哪些事项 /156

推拿按摩法之一：高血压四步推拿法 /157

推拿按摩法之二：高血压一指禅推拿法 /157

推拿按摩法之三：头颈腰腹足底综合推拿法 /158

推拿按摩法之四：十二节高血压自我推拿法 /159

推拿按摩法之五：高血压自我按摩法 /159

推拿按摩法之六：自我推拿降压保健操 /160

高血压如何应用点穴按摩法 /161

高血压如何应用足部按摩疗法 /162

高血压如何应用踩鹅卵石疗法 /163

形形色色的降压物理疗法 /163

什么是物理疗法 /163

物理因子通过哪些途径发挥治疗作用 /164

磁疗降血压 /165

喝磁化水降血压 /166

激光疗法降血压 /167

五花八门的降压电疗 /167

降压水疗 /169

温泉疗法降血压 /170

高血压并发症的防治与保健 /171





- 高血压合并冠心病心绞痛如何治疗 /171
- 高血压合并急性心肌梗死如何治疗 /172
- 高血压合并心律失常如何治疗 /173
- 高血压合并心力衰竭如何治疗 /173
- 高血压合并慢性肾病如何治疗 /174
- 高血压合并糖尿病如何治疗 /175
- 具有降糖作用的中药有哪些 /175
- 高血压并发中风如何治疗 /176
- 高血压合并高脂血症如何治疗 /176
- 高血压合并慢性阻塞性肺病、哮喘如何治疗 /177
- 高血压合并妊娠如何安全用药 /178

四、高血压保健与调养 179

高血压的体育运动疗法 /180

- 生命在于运动 /180
- 体育锻炼为什么能降压 /180
- 高血压患者如何选择运动项目 /182
- 高血压患者进行体育锻炼要注意哪些事项 /182
- 散步——高血压患者的最佳健身法 /184
- 慢跑有助降血压 /185
- 高血压患者宜常做降压体操 /186
- 高血压保健降压操 /187
- 太极拳运动的神奇降压效果 /188
- 妙用健身球，神奇降血压 /190

高血压患者的情志调养 /192

- 高血压病是一种心身疾患 /192
- 中医重视情志疗法 /193
- 情志调养的重要性 /193
- 高血压常用的情志调养法 /195