

保健  
方案



# 高血压病

GAOXUEYABING ZUIJIA BAOJIAN FANGAN

◎主编 刘平 等

江西出版集团·江西科学技术出版社

**最佳保健方案**



**权威专家联手打造最佳的保健方案**

这是一套极具价值且便于使用的家庭医学参考书，不但有最新的医学研究根据，而且浅显易读，亲切温馨，权威可靠，就像您的家庭医师，随时随地答疑解惑，为您设定一套最适宜的保健方案，提供最新保健资讯和权威指导。

# 高血压病

## 最佳保健方案

主 编 刘 平 孙国如

编 者 (按姓氏笔画排列)

万绍兰 刘 平 刘长琳 孙国如

宋彩虹 易献春 钱查娇 聂淑华

黄美珍

GAOXUEYABING ZUIJIA BAOJIAN FANGAN

江西出版集团·江西科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

高血压病最佳保健方案/刘平等 主编. —南昌:江西科学技术出版社,2007.4  
ISBN 978-7-5390-3043-2

I. 高… II. 刘… III. 高血压—保健—基本知识 IV. R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第031798号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:KX2006004

高血压病最佳保健方案

刘平等 主编

---

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| 出版 | 江西出版集团·江西科学技术出版社                       |
| 发行 |                                        |
| 社址 | 南昌市蓼洲街2号附1号                            |
|    | 邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真) |
| 印刷 | 南昌市红星印刷有限公司                            |
| 经销 | 各地新华书店                                 |
| 开本 | 730mm×980mm 1/16                       |
| 字数 | 155千字                                  |
| 印张 | 16.75                                  |
| 印数 | 5000册                                  |
| 版次 | 2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷                |
| 书号 | ISBN 978-7-5390-3043-2                 |
| 定价 | 25.00元                                 |

---

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

## 前 言

据近年调查,我国高血压病发病率达11.26%,全国患病人数已达1亿人以上,60岁以上人群中40%以上的人患有高血压病。高血压病及其并发症死亡率居心血管病之首,成为最常见的心血管多发病和难治病之一。

抵抗高血压病的侵袭,关键在于预防。本书从高血压病生理、病理、治疗、用药、护理、运动、日常生活起居、心理预防、婚姻与性生活等方面为广大读者提供了有指导价值的防治知识,帮助读者纠正不健康的生活习惯,指导广大读者按科学的方法达到预防和治疗、控制高血压以及科学养生、保健长寿的目的。

本书可操作性强,高血压病患者和家属易掌握,因此,本书适合广大高血压病患者及家属阅读。

由于水平有限,不足之处请读者指正。

编者

2006年9月

# 最佳保健方案



## 目录

### 一、概述

#### (一) 血压/2

1. 血压的形成/2
2. 血压的生理功能/3
3. 正常血压/4
4. 正常血压的生理性变化/5
5. 血压的测量/6

#### (二) 病因/9

1. 病因/10
2. 分类/12
3. 分期/14

#### (三) 高血压病的临床表现/15

1. 缓进型高血压病临床表现/16
2. 急进型高血压病临床表现/19

#### (四) 各项检查的临床意义/20

1. 血常规检查/20



# ZUIJIA BAOJIAN FANGAN

- 2.尿常规检查/20
- 3.肾功能检查/20
- 4.胸部X线检查/21
- 5.心电图检查/22
- 6.超声心动图检查/23
- 7.眼底检查/24
- 8.冷加压试验/25
- 9.糖耐量、血糖和尿糖测定/26
- 10.血脂检查/27

## (五) 诊断/28

- 1.成人高血压病诊断标准/28
- 2.老年人高血压病诊断标准/28

## 二、药物保健方案

### (一) 保健原则/32

### (二) 常用药物/34

- 1.利尿药物/34
2. $\beta$ -受体阻滞剂/37
- 3.钙拮抗剂/39
- 4.血管紧张素转换酶抑制剂/41
5. $\alpha$ -受体阻滞剂/44



# 最佳保健方案

6.其他降压药物/45

(三) 新型降压药物/53

1.缓解制剂/53

2.控释制剂/53

3.靶向制剂/53

(四) 用药注意事项/55

(五) 用药小常识/57



## 目录

### 三、饮食保健方案

(一) 食疗原则/80

(二) 饮食宜忌/81

(三) 降压食物/82

(四) 饮食疗法/92

(五) 降压药膳/98

1.肝阳上亢型药膳/98

2.肝肾阴虚型药膳/99

3.阴阳两虚型药膳/101

4.阴虚阳亢型药膳/103

5.痰湿中阻型药膳/103

6.各型高血压病通用药膳/104

(六) 限制食盐/108



# ZUIJIA BAOJIAN FANGAN

- (七) 补充钙、钾/109
- (八) 减少酒精摄入/109
- (九) 食醋疗法/111
- (十) 饮食保健小常识/114

## 四、日常生活起居保健方案

- (一) 生活起居保健/130
- (二) 睡眠保健/132
- (三) 沐浴保健/140
  - 1. 温 (热) 水浴: /140
  - 2. 冷水浴: /141
  - 3. 药物浴: /143
- (四) 二便保健/145
  - 1. 大便/145
  - 2. 小便/146
- (五) 环境保健/147
  - 1. 居室卫生/147
  - 2. 周围环境/149
  - 3. 避免噪音/150
  - 4. 适应气温变化/151
- (六) 戒烟/153



# 最佳保健方案

(七) 控制体重/155

(八) 生活保健小常识/157



## 五、运动保健方案

## 目录

(一) 散步锻炼/168

(二) 慢跑锻炼/170

(三) 游泳锻炼/171

(四) 骑自行车锻炼/173

(五) 太极拳锻炼/173

(六) 气功锻炼/175

(七) 跳舞锻炼/180

(八) 健身球锻炼/182

(九) 登楼梯锻炼/185

(十) 练瑜伽功轻松降压/187

(十一) 运动保健小知识/188

## 六、预防保健方案

(一) 一级预防/194

(二) 二级预防/197

(三) 预防妊娠高血压综合征/198



# ZUIJIA BAOJIAN FANGAN

(四) 预防儿童高血压/199

(五) 预防保健小常识/200

## 七、心理保健方案

(一) 健康心理状态/216

(二) 高血压病与心理紧张因素/217

(三) 高血压病自我心理调适/218

(四) 笑口常开降血压/221

(五) 调畅情志稳血压/222

(六) 调整心态/223

(七) 忌“七情”太过/225

(八) 不要生气/226

(九) 维护健康心理/227

(十) 制怒“十法”/228

(十一) 幽默疗法/230

(十二) 音乐疗法/231

(十三) 书画疗法/234

(十四) 高血压心理障碍类型/235

(十五) 心理治疗方法/237

(十六) 搞好人际关系降血压/238



# 最佳保健方案

## 八、护理保健方案

(一) 一般护理/242

(二) 家庭护理/243

(三) 心理护理/244

1. 高血压病患者的心理特点/244

2. 高血压患者的心理护理/245

(四) 家庭护理保健小常识/246

1. 高血压病人护理得当可以长寿/246

2. 高血压病人发生中风的急救护理/247

3. 高血压脑出血恢复期家庭护理/248



## 目录

## 九、婚育、性生活保健方案

(一) 性生活宜忌/252

(二) 性功能障碍的原因/254

(三) 结婚宜忌/256



# 一、 概述



# 最 佳 保 健 方 案

## (一) 血压

### 1. 血压的形成

血压是指血液在血管内流动时对血管壁的侧压力。

人的血管分为动脉、静脉，因此血压也有动脉血压和静脉血压之分。静脉血压一般不易测出；而动脉血压容易测定，且无损伤。所以，通常说的血压是指动脉血压。

血压的数值是以心脏收缩时产生的收缩压与心脏舒张时产生的舒张压之比（收缩压/舒张压）来表示的，是以毫米汞柱（mmHg）为单位，也可以用千帕（kPa）来表示。

在每一次收缩与舒张的心动周期中，血压是不断变动的。当心室收缩射血时，动脉血压升高，在心收缩期中所达到的最高血压值，称收缩压。在安静状态下，我国正常成年人的收缩压为100~120mmHg（13.3~16.0kPa），平均为110mmHg（14.63kPa）。

在心室舒张时，动脉血压降低，在心舒张末期血压下降所达到的最低值，叫舒张压。正常成人的舒张压为60~80mmHg（7.98~10.64kPa），平均为70mmHg（9.13kPa）。

收缩压与舒张压之差称为脉压，正常成人30~40mmHg（3.99~5.32kPa）。

人体的血液循环系统由心脏与血管两部分构成，心脏是血液循

概  
述

环的“发动机”，是血液循环的中心，如同“泵”，是由心脏肌肉的节律收缩产生推动血液前进的动力，使人体内的血液由心腔排出，沿着大动脉、小动脉流到全身各个部位，再经毛细血管，沿静脉返回心脏，如此环流不息，这就是血液循环。因此，心脏搏动一旦停止，血液循环就会中断。心脏收缩时，将血液从心室射入动脉；心脏舒张时，将静脉血吸引回流到心房，再把血液由压力低的静脉送至压力高的动脉中去。

## 2. 血压的生理功能

血压的生理功能在于使动脉保持一定水平的压力，使血液循环运行正常，维持机体健康的生命状态。心脏收缩时，含有营养成分和氧气的新鲜血液被挤压到动脉内，并沿着血管向前流动，具有弹性的血管也相应地扩张，从而使血液动力得到一定的缓冲而不至于过高。心脏舒张时，虽然停止了对血液的挤压，但是由于动脉血管的弹性回缩，从而压迫血液继续向前流动。血液就这样靠心脏收缩产生了动脉的收缩压，靠动脉血管回缩而维持了一定的舒张压。

由于一定水平血压的持续存在，才迫使血液不停顿地、连续地流向压力较低的全身毛细血管，把营养成分和氧气带给机体的各个器官和组织。因此，动脉若没有一定的压力（即血压），血液就不会在全身正常流动，人体各器官和组织就得不到必要的营养物质。



# 最佳保健方案

血压过低或过高，对人体都是不利的。血压过低会因大脑、心肌等组织缺血、缺氧而发生头昏、头晕、视力模糊、心悸、乏力、共济失调，甚至晕厥、休克。血压过高时，会感到头痛、头晕、头胀、耳鸣、眼花、心悸、失眠等症状，若不及时进行治疗，常可在多年后逐渐影响心、脑、肾等器官，以致引起冠状动脉粥样硬化性心脏病（冠心病）、高血压性心脏病、脑动脉硬化、脑出血等。

## 3. 正常血压

在正常人，男女血压是有差别的，年龄大小也有差别，甚至种族之间也有差别。经过全国血压普查，我国健康人的血压正常数值如下（见表1）。

表1 我国健康人的正常血压值

| 年龄    | 收缩压[mmHg(kPa)] |             | 舒张压[mmHg(kPa)] |            |
|-------|----------------|-------------|----------------|------------|
|       | 男性             | 女性          | 男性             | 女性         |
| 11~15 | 100(13.3)      | 96(12.8)    | 62(8.2)        | 60(8.0)    |
| 16~20 | 104(13.8)      | 98(13.0)    | 64(8.5)        | 61(8.1)    |
| 21~25 | 106(14.0)      | 100(13.3)   | 66(8.8)        | 63(8.4)    |
| 26~30 | 108(14.4)      | 102(13.6)   | 68(9.0)        | 64(8.5)    |
| 31~35 | 110(14.6)      | 106(14.0)   | 70(9.3)        | 66(8.8)    |
| 36~40 | 112(14.9)      | 108(14.4)   | 72(9.6)        | 68(9.0)    |
| 41~45 | 114(15.2)      | 110(14.6)   | 73(9.7)        | 69(9.2)    |
| 46~50 | 116(15.4)      | 112(14.9)   | 74(9.8)        | 70(9.3)    |
| 51~55 | 118(15.7)      | 114(15.2)   | 75(10.0)       | 71(9.4)    |
| 56~60 | 120(16.0)      | 116(15.4)   | 76(10.1)       | 72(9.6)    |
| 60岁以上 | 120.9(16.1)    | 127.6(17.0) | 82.0(10.9)     | 80.4(10.7) |

概述

## 4. 正常血压的生理性变化

正常人的血压不是一成不变的，除年龄因素外，在下列情况下都可促使血压发生生理性变异：

### (1) 姿势

站立时，血压略有上升，才能使头部维持充分的血流，因此，站立时的舒张压比坐位时高 [不大于15mmHg (2.0kPa)]。

据研究，卧位血压最低，坐位次之，立位最高。一般情况下，正常人卧位的收缩压可较立位时低10~20mmHg (1.33~2.66kPa)，舒张压可低5~10mmHg (0.67~1.33kPa)，但是，并非每个人都是这样。

### (2) 睡眠

睡眠时机体处于静止状态，全身供血量明显减少，心跳缓慢，心输出量下降，因而血压降低，一般收缩压比清醒状态时低15~30mmHg (2.0~4.0kPa)。因此，良好的睡眠对防治高血压有重要意义。

### (3) 情绪

情绪的急剧改变，如兴奋、思考、惊恐、忧虑、精神紧张等，可使血压上升。而满足、安心、幸福感则可使血压降低。欣赏情节欢乐、抒情明朗的影视剧和音乐可以安心宁神，降低血压。观看紧张激烈、惊险恐怖的球赛或影视剧时，会诱发血压急剧升高，甚至发生心肌梗死或中风。





# 最佳保健方案

情绪改变影响血压，可能是大脑皮质对血管运动中枢的调节失调，以及儿茶酚胺分泌增加所致。一般情况下，影响情绪的因素一经解除，血压便迅速回到原来的水平。但若这种因素长期存在，就可能成为高血压病的病因之一。故调节情绪，有利于高血压病的防治。

## (4) 运动

缓慢而适宜的运动，可扩张周围小血管，使血压略有下降，这对高血压是有利的。但激烈的运动和强体力劳动，可使血压升高，稍事休息后，血压即恢复正常。这是因为肌肉需血量增多，心输出量加大，肾上腺素分泌增加的原因。所以高血压病患者不宜做举重等需屏气的活动，同时，还要保持大便通畅，以防血压升高发生意外。性生活时血压也会升高，有高血压病的患者必须注意。

## (5) 消化

进食时血压通常可增高5~8mmHg (0.7~1.1kPa)，且可持续1小时左右；舒张压通常不受影响或稍下降。这是由于在消化时，分布于腹腔内脏的血管扩张的缘故。

## 5. 血压的测量

### (1) 测压工具

目前，常用的血压计有水银柱式血压计和电子血压计。

概述