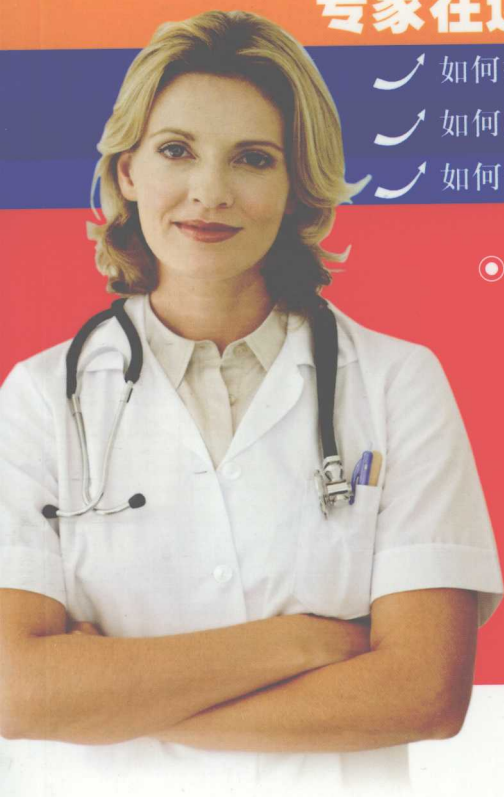


THE HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE TO
LOWERING YOUR BLOOD PRESSURE



哈佛医生帮助你 降低血压

专家在这本书中会告诉你 ☆☆☆☆☆



- ✓ 如何控制应激反应
- ✓ 如何应用松弛反应降低血压
- ✓ 如何安排饮食和运动

● 著者 Aggie Casey, R.N., MS, and Herbert Benson, M.D.
译者 赵辰梅 黄传峰 等

哈佛专家
最想让你了
解什么!



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

THE HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE TO

哈佛医生帮助你降低血压

LOWERING YOUR BLOOD PRESSURE

著者 AGGIE CASEY, R.N., MS, AND HERBERT BENSON, M.D.

译者 赵长梅 黄传峰等

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

哈佛医生帮助你降低血压 / (美)凯西(Casey, A.)著;赵辰梅等译. —北京:人民军医出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5091-1188-8

I. 哈… II. ①凯…②赵… III. 高血压-防治 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 131308 号

The Harvard Medical School Guide to Lowering Your Blood Pressure by Aggie Casey and Herbert Benson.
Original Edition Copyright © 2006 by the President and Fellows of Harvard College. Simplified Chinese
Translation Copyright © 2007 by People's Military Medical Press. All Rights Reserved.

本书英文版版权为 Harvard College 所有。本书中文简体版版权授予人民军医出版社, 版权为人民军医出版社所有。未经出版者许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权登记号:图字:军-2006-066 号

策划编辑:于岚贝丽 文字编辑:薛镭 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927273

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂

装订:京兰装订有限公司

开本:710mm × 960mm 1/16

印张:10.75 字数:136千字

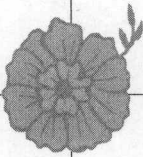
版、印次:2007年10月第1版第1次印刷

印数:0001 ~ 6000

定价:27.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内 容 提 要

本书从血液循环途径开始介绍构成血压的两个数值的重要性;讨论生活方式,包括调节生活压力、更健康的饮食、体力活动等内容;最后,把所有推荐的生活方式融合在一个程序中,使你不是仅仅简单的遵循去做,更会乐在其中,真正改善生活和健康的整体质量。你的心脏和动脉将会感谢你,朋友和亲人们也将因你对自己一生的健康负责感动高兴。你不能改变家庭病史,但你可以改变自己,更加健康地生活。本书适合那些希望降低血压的人们阅读参考。

致 谢

本书提供给读者的信息和忠告,反映了我们在心身治疗学会(M/BMI)的实际工作中完整的治疗方法。我们感谢所有心身治疗学会的同事,感谢他们在心身治疗领域坚持不懈的工作,感谢他们与我们分享他们的专业知识。

特别感谢“心脏健康计划”的同事和朋友,Jim Huddleston, Narmin Virani, Elizabeth Carrozza, Sarah Lynch, 是他们热忱的工作使本书得以问世。

衷心的感谢他指导的 Brian O' Neill, 我们检索医学文献和著述此书。此外还要感谢哈佛医学学院同事的帮助: 哈佛健康杂志社主编、医学博士 Anthony Komaroff, 出版主任 Edward Coburn, 管理编辑 Nancy Ferrari。

感谢来自 McGraw-Hill 出版社才华横溢的编辑 Judith McCarthy 给予我们这次机会。

感谢我们的患者提供并分享他们的故事,能让我们参与他们追求健康的旅程,我们备感荣幸。

另外,赵辰梅、黄传峰及詹望医师等参与了本书的翻译工作,在此一并致谢。

前言

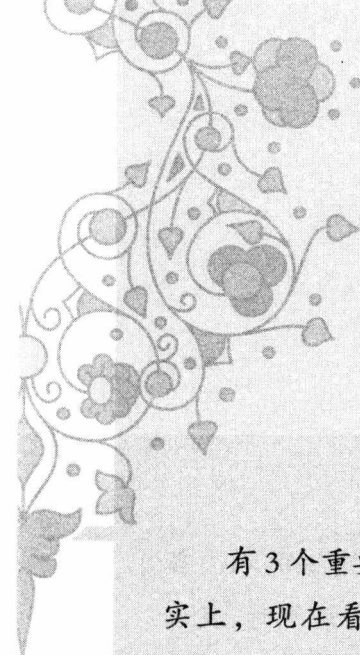
Patricia 自我感觉很好,而且看上去确实不像一位有病的人。当 2004 年 1 月这位年长的妇人穿着整洁的外衣走进我的诊所时,我看到的是一个标准的健康妇女的形象,她甚至看上去比许多 20 出头的姑娘更健康,而当时她已 63 岁,她的 3 个子女都已成年。她的饮食均衡,每星期步行 3 次,每次 1.5 公里,并且热衷于高尔夫和自行车运动。不久前她已经从受人尊敬的教师岗位退休,现在与结婚 42 年的丈夫在马萨诸塞州海滨小镇查塔姆安度晚年。

但是 Patricia 那时却需要关心她的健康状况了。

因为她患上了一种我们熟知的最普遍、最有威胁的疾病——高血压病。惟一的问题是没有任何症状,她在她的医师那里多次测得的血压数值比以往高。这种疾病就像一个行动诡秘的杀手,因此有“沉默杀手”之称。

你或许正在读这本书,因为你本人或你爱的什么人已经被诊断为高血压病。你不是孤独一人。如果你是一个成年美国人,那么你的患病概率是 1/3。20 世纪 60 年代后患病率稳步上升,据最新评估,有 960 万的美国人患有高血压病。

像大多数人一样,你可能不知道是如何患上这种病的。就拿 Patricia 来说,很早以前她就知道避免高血压的关键在于避免吸烟,规律锻炼,限制饮酒,平衡膳食。然而她现在到底是哪儿出了问题呢?

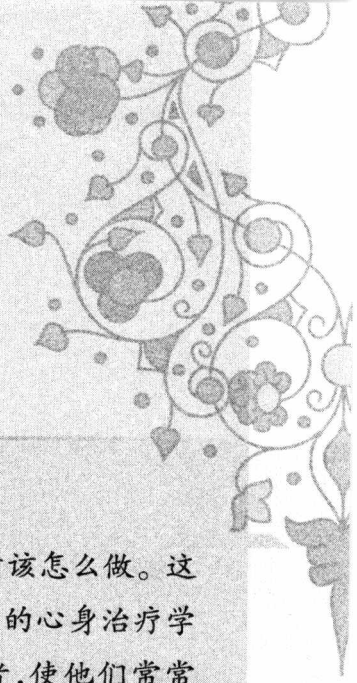


有 3 个重要原因使她患病。首先是她与生俱来的家族病史。事实上,现在看来最重要的危险因素是直系亲属患有高血压病。Patricia 的母亲患有高血压,并且在 88 岁的年纪还在服用降压药。

其次,Patricia 在过去那些年把家庭的压力看得很重。她时常感到灰心,面对许多问题不知所措。持续的、不能得到调节的压力也是一个导致高血压病的危险因素。

第三个原因是近期发布的一个简单的公告,使 Patricia 或许还有其他 4 500 万美国人患高血压病的风险性增加了。在过去的 20 几年,Patricia 的血压一直低于 140/90mmHg(18.7/12.0kPa)。她认为她的血压没有什么可担心的,她的医师也赞同这一想法。用她自己的话说,她没有严密地关注血压,因为她的血压一直在当时的正常标准范围以内。然而现在这一切都改变了。2003 年,美国预防、检测、评估与治疗高血压全国联合委员会第七次报告(JNC7)将血压 120~139/80~89mmHg(16.0~18.6/10.7~11.9kPa)定义为高血压前期。专家们相信,这种新的标准更能准确反映高血压相关危险因素出现的起点。这是什么样的危险呢?高血压患者因心血管意外死亡的危险性是血压正常人的 3 倍,卒中的危险性是血压正常人的 7 倍。

如果你或你爱的某个人已经被诊断为高血压病,那么你可能想



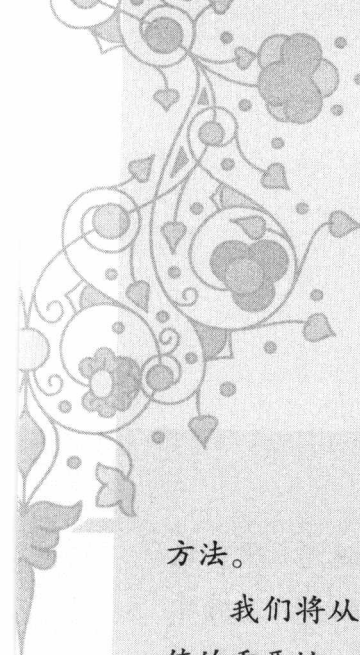
知道将来需要应对什么。但是你最想知道的是下一步该怎么做。这就是我们要写这本书的原因。坐落在马萨诸塞州栗山的心身治疗学会(M/BMI)已经帮助成千上万像 Patricia 这样的患者,使他们常常不需要服药就能降低血压。

M/BMI 是通过 30 余年在心身治疗领域的前沿研究发展起来的,创始人是医学博士 Herbert Benson 和他在哈佛医学院的同事们。1975 年,在 Benson 博士的畅销书中描述了松弛反应,与营养、锻炼、调节压力治疗配合,为心身治疗研究所成立奠定了基础。

许多高血压患者和医师对生活方式改变的重要性很不屑一顾,这太糟糕了。减轻体重,更多的体育锻炼,吃得更好,学习诱发松弛反应,这些做法远不止于改善血压这么简单,还可使基础生理指标发生变化。对高血糖、高血脂患者也有益,能逐步增加动脉弹性,使身心更加健康。没有一种药物或联合服用药物可以达到这样的效果。

当 Patricia 完成我们为 13 周的生活方式调整计划,其中包括指导性锻炼,营养干预,压力调解后,她不仅仅将血压降至理想的 111/78mmHg(14.8/10.4kPa),而且正如大家所期望的那样,心身治疗方法贯穿了她生活的其他领域。

本书适用于那些希望减低血压的人,并且可以从中学到降压的



方法。

我们将从一个患者血液循环途径开始了解组成血压的两个数值的重要性。下一步我们将讨论生活方式,包括调节压力、更健康的饮食、体力活动。最后,我们把它融合在一个程序中,使你不仅仅简单地遵循去做,乐在其中,而且能使生活和健康的整体质量得到改善。你的心脏和动脉将会感谢你,朋友和亲人们也将因你对自己将来的健康负责感到高兴。你不能改变你的家族病史,但你可以改变你自己,更加健康地生活。这将对 Patricia,以及无以计数的其他人有益,对你也是如此。

那么,如果你准备好了,让我们马上开始。

目录

CONTENTS

J I A N G D I X U E Y A

第1章 什么是高血压病 /1

一、高血压:一个重要的新标准 /1

二、血压基础知识 /3

三、了解数值的产生 /3

四、读数意味着什么 /5

五、不同的分类,不同的分级 /5

六、被确诊为高血压病之后 /9

七、何时必须服药治疗 /10

八、为何高血压病如此危险 /10

第2章 理解为何会形成高血压 /13

- 一、不可避免的危险因素 / 13
- 二、可避免的危险因素 / 14
- 三、在家中测量你的血压 / 17
- 四、Carol 的故事 / 19
- 五、John 的故事 / 21

第3章 控制应激反应 /23

- 一、原始的防御反应 / 24
- 二、应激反应的介绍 / 24
- 三、什么能产生应激? / 26
- 四、应激对你会产生影响吗? / 27
- 五、慢性应激的许多表现 / 28
- 六、松弛反应:缓解应激 / 32
- 七、应对认知扭曲 / 43
- 八、快乐应对 10 种常见的紧张性刺激 / 47

第4章 为更健康的血压扫清障碍 /50

- 一、现在开始扫除所有障碍 / 51
- 二、找到潜藏的盐 / 55
- 三、乙醇:是朋友还是敌人? / 56
- 四、摆脱多余的脂肪,降低体重 / 57
- 五、胆固醇:有好有坏 / 61
- 六、其他营养因素的作用 / 63
- 七、平衡你的膳食 / 69

第5章 锻炼 /73

- 一、锻炼是如何帮助高血压患者降低血压的 / 74

- 二、更多锻炼的益处会接踵而来 / 77
- 三、注意事项 / 80
- 四、为自己设计一套合理的训练计划 / 81
- 五、准备开始锻炼:什么最适合你? / 89
- 六、锻炼,对心身有益 / 92
- 七、Carol 的故事 / 95
- 八、为了长期目标坚持不懈 / 96

第 6 章 何时需要药物治疗 / 101

- 一、为何需要药物治疗 / 101
- 二、高血压病药物的分类 / 104
- 三、如何正确选择用药 / 109
- 四、非处方药 / 111

第 7 章 将一切进行到底 / 113

- 一、了解改变个人习惯的技巧 / 113
- 二、收集信息 / 114
- 三、决心改变,制定一个详尽的计划实现它 / 114
- 四、按部就班地执行计划 / 117
- 五、圆满结局 / 119

附录 A 其他松弛反应训练法 / 121

- 一、安静的地点 / 121
- 二、特定的地点 / 122
- 三、海滩 / 124
- 四、花园 / 124
- 五、自发的练习 / 125

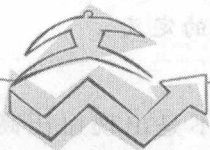
附录 B 有益心脏健康的食谱 /127

- 一、早餐食谱 / 127
- 二、开胃菜和小吃 / 132
- 三、沙拉 / 135
- 四、低盐腌泡汁、酱油和调味品 / 139
- 五、主菜 / 140
- 六、餐后甜点 / 145

附录 C 健康食品购物清单 /151

- 一、全谷类主食和含有高纤维素的淀粉 / 151
- 二、水果和蔬菜 / 152
- 三、蛋白质 / 152
- 四、低盐调料或调味品 / 153
- 五、饭后小甜点和小吃 / 154

附录 D 专业词汇表 /155



第1章 什么是高血压病

当你正在读这些文字时，或许高血压病已经离你不远了，或许配偶或父母近来刚刚被确诊，或许你已经被告知存在患病危险并想看看有什么办法，也或许你刚刚被确诊。当高血压病一词出现在某个人的生活中，正如对几乎所有美国人一样，总会使人沮丧、惊慌不知所措。本书会告诉你如何调整你的生活方式，从而使你远离高血压病。为了能做到这一点，你应该了解血压是什么，术语“血压高”的含义，为什么我们要关注高血压病。这一章节着重阐述一些基础知识，为接下来将要讨论的生活方式调整计划打基础。我们将要讨论血压的机制和不同类型的高血压病。

一、高血压：一个新的标准



想象一下，在这样一个夜晚你上床睡觉，庆幸自己这天的血压相当的正常，仅仅过了一夜，再次醒来时你发现你已经处在接近高血压的危险水平。这正是2003年春季，一个新的著作出版时发生在4500万美国人身上的情形。是怎样的一本书可以影响4500万美国人的血压？当然，这不是一本斯蒂芬·金的小说，或者一本比尔·欧瑞利的书，而是美国预防、

检测、评估与治疗高血压全国联合委员会第7次报告（JNC 7）。联合会宣称新的国家指南改变了“正常”血压的定义。

所有的高血压病都出现血压高，但不是出现血压高就是高血压病。术语“血压高”涵盖了 120/80mmHg（16.0/10.7kPa）以上的任何血压，而高血压病仅仅指 $\geq 140/90$ mmHg（18.7/12.0kPa）。[对于糖尿病患者来说， $>130/80$ mmHg（17.3/10.7kPa）就是血压高。] 此外，高血压病按血压升高程度被分为 3 个水平——高血压前期，高血压 I 期，高血压 II 期，如图 1-1 所示。

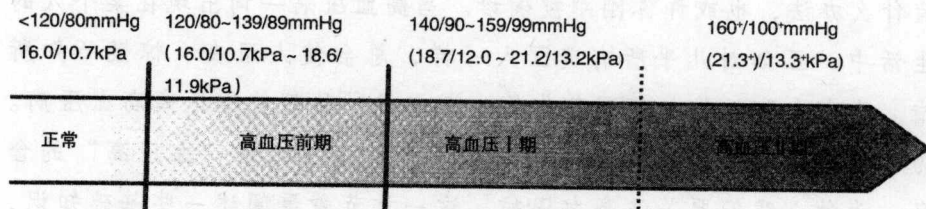


图 1-1 血压和高血压的分类

注：1mmHg=0.133kPa

按 1997 年出版的指南标准，如果你的收缩压在 140mmHg（18.7kPa）以下，舒张压在 90mmHg（12.0kPa）以下，那么你的血压就是正常的。（这样分类中“正常”的实际涵义是常见值、平均值，与大众通常认识的那样刚好相反，它并不意味着“健康”。）新指南将收缩压 120 ~ 139mmHg（16.0 ~ 18.3kPa），舒张压 80 ~ 89mmHg（10.7 ~ 11.9kPa）归为新的一个血压高的类别，称为“高血压前期”。这意味着这样水平的血压在高血压病的诊断标准之内，但是如果没有及时行为干预很可能会转变为高血压病。

二、血压基础知识

动脉在一定的压力下能更好地发挥它的作用。尽管你不能直观感受到，在此时此刻以及每时每刻，你身体内的心脏和动脉都处在一个复杂的压力和阻力节律中。血压代表的是当血液泵入循环系统时施加在动脉内壁上的压力。每一次心肌的收缩，血液作用在动脉壁上的压力被测出时称为收缩压（斜线上面的数字）。当心脏射血间期做舒张运动时，动脉壁上受到的压力减轻，被测出时称为舒张压（斜线下面的数字）。

你的血压并不是一成不变的，而且也不应该是一成不变的。你的血压会根据日常需要不断调整满足机体需要。可能在几秒钟之内发生明显的变化。乘电梯时的加速度，玻璃破碎的声音，或与人发生冲突都可能使血压剧增，从平静时的 130/70mmHg（17.3/9.33kPa）骤升达到 160/100mmHg（21.3/13.3kPa）或更高。

三、了解数值的产生

无疑你应该已经测过无数次血压了。实际上，你可能在每次就医时都要测血压。当医师将充气袖带绑在你的上臂，并将听诊器听筒置于肘部内侧时（图 1-2），他或她就会从中对你的循环系统有了一个大概的了解。袖带充气后压迫肱动脉——上臂最主要的动脉。首先袖带充气后达到一定的压力阻断所有的动脉血流，当袖带缓慢放气时，你的医师通过置于动脉上的听诊器听到两种声音变化。第一种，他或她将听到血流重新冲入被压迫血管的声音，记录下此时汞柱的读数即为

测得的收缩压。袖带压力持续释放，当声音逐渐变小并消失时，所能听到的最后一声指示的数值即为舒张压。

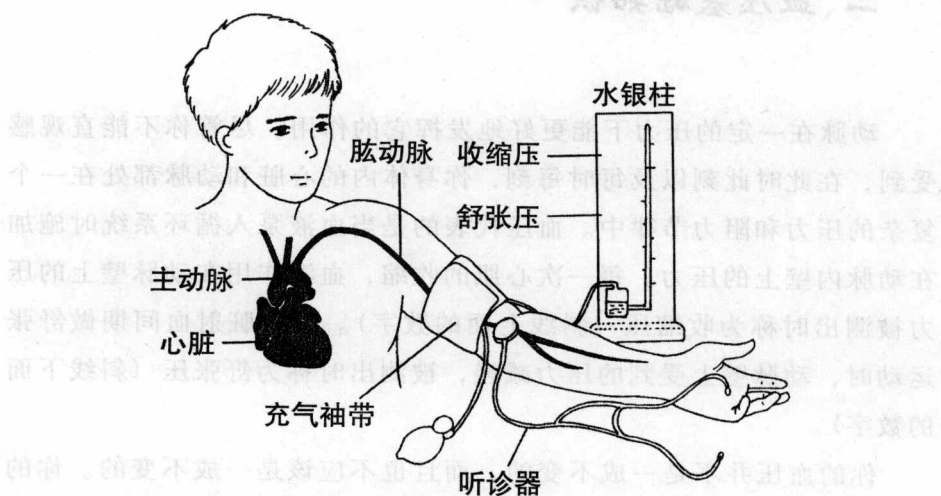


图 1-2 测量血压的原理与方法

一个典型的血压读数就像这样：120/80mmHg (16.0/10.7kPa)。表示这个人的血压收缩压为 120mmHg (16.0kPa、Hg 是汞的元素符号)，舒张压为 80mmHg (10.7kPa)。大多数含汞血压计已经被淘汰，而更多的采用非汞柱血压计。许多现代的仪表用手按弹簧挡块加上一个圆表盘或电子数字监视器测量，但即使是这些先进的仪表给出的读数也是以 mmHg 为单位。

理想的血压数值是 120/80mmHg (16.0/10.7kPa) 或更低。数值越高，你的心脏工作量越大。而且你的心脏一直不停地在努力工作。这些非凡的重 283.49g (10 盎司) 的心脏肌肉，差不多是你紧握的拳头大小，每天几乎要跳 10 万次，输送到全身 7 191.5 升 (L) (1 900 加仑) 血液。当心脏不得不超负荷工作时心肌会变得肥大，动脉管壁在血液无情的冲击下变得硬化狭窄，悄悄把你带到卒中、肾功能衰竭和心脏病的危险边缘。