

健康中国行

系列丛书

(引进版)

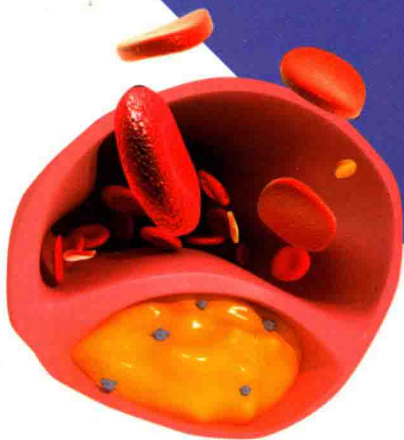


一病一证
一方一药

彩色图解
博采众长

Gaoxueyan Bing
Zhongyiyi Zhiliao Yu Tiaoyang

结合中西医创新疗法，
介绍高血压病防治之道，
制定有效康复计划。



中西医治疗与调养

高血压病

杭群
◎ 著

掌握健康主动权

为您解读成功防高血压病的新方法，培养好你的后天之本，快乐生活。

标本兼治“看高血压病”

告别高血压，还你健康！

你的身体健康吗？

在全世界，高血压是导致早期死亡的第二主因。



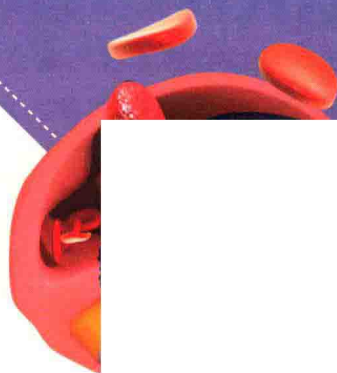
中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

健康中国行 系列丛书

台湾旺文社·授权出版

高血压病

中西医结合治疗与调养



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压病中西医结合治疗与调养 / 杭群著. -- 北京 :
中国人口出版社, 2016.2

(健康中国行系列丛书)

ISBN 978-7-5101-4130-0

I. ①高… II. ①杭… III. ①高血压—防治 IV.
①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 022656 号

版权登记号: 01-2015-7900

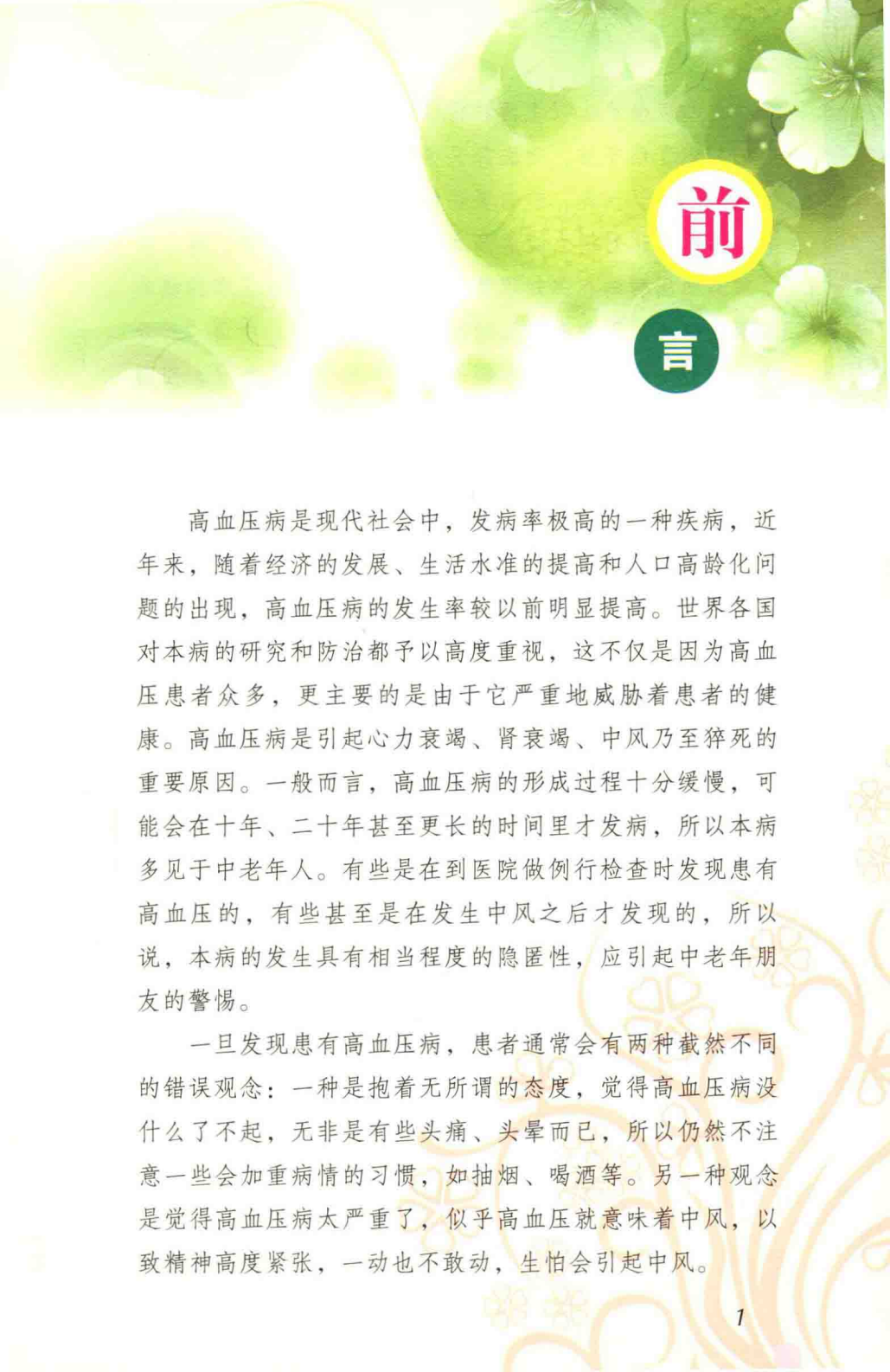
高血压病中西医结合治疗与调养

杭群 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市兴国印务有限公司
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	6
字 数	300 千字
版 次	2016 年 2 月第 1 版
印 次	2016 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-4130-0
定 价	24.80 元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbbs.net
电子信箱	rkcbbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前

言

高血压病是现代社会中，发病率极高的一种疾病，近年来，随着经济的发展、生活水准的提高和人口高龄化问题的出现，高血压病的发生率较以前明显提高。世界各国对本病的研究和防治都予以高度重视，这不仅是因为高血压患者众多，更主要的是由于它严重地威胁着患者的健康。高血压病是引起心力衰竭、肾衰竭、中风乃至猝死的重要原因。一般而言，高血压病的形成过程十分缓慢，可能会在十年、二十年甚至更长的时间里才发病，所以本病多见于中老年人。有些是在到医院做例行检查时发现患有高血压的，有些甚至是在发生中风之后才发现的，所以说，本病的发生具有相当程度的隐匿性，应引起中老年朋友的警惕。

一旦发现患有高血压病，患者通常会有两种截然不同的错误观念：一种是抱着无所谓的态度，觉得高血压病没什么了不起，无非是有些头痛、头晕而已，所以仍然不注意一些会加重病情的习惯，如抽烟、喝酒等。另一种观念是觉得高血压病太严重了，似乎高血压就意味着中风，以致精神高度紧张，一动也不敢动，生怕会引起中风。

之所以会产生以上两种错误观念，就是因为对高血压病的知识了解不够，而医师又很少有时间 and 耐心向患者做过多的解释。因此，就需要我们自己去了解有关于高血压病的知识，这对树立战胜高血压的信心极为有益。除了要了解高血压病的相关知识外，还应该知道高血压病的调养与康复方法，因为高血压病是一种慢性疾病，所谓“三分治七分养”的古话，在本病的康复中显得尤为重要，而高血压病的调养是需要读者自己了解与掌握的。

鉴于以上情况，我们编著了这本《高血压病中西医治疗与调养》，这本书与其他介绍高血压病的小册子相比有以下一些特点：①面向普通读者，用通俗的语言系统而详细地介绍了高血压病的一般知识；②重点介绍了适宜于中国人体质，并为中国人所乐于接受的中医治疗和调养方法；③以中医理论为指导，介绍了多种行之有效的自然疗法，如食疗、经络、穴道、气功等。

总之，希望读者通过本书的阅读，对高血压病有一个正确的认识，并利用本书所提供的各种治疗与调养方法，尽快地战胜疾病，恢复健康。

序

一

随着人类社会的发展，经济、生活水平的提高，人们对健康亦已日益关注；世界卫生组织（WHO）提出了21世纪人人享有健康的目标，这已成为世界各国医学界努力的方向。

然而，要达到这一目标的要求是相当困难的，虽然现代医疗技术已取得了长足的进步，医疗水平也在日新月异地发展，但人类所面临的疾病不仅没有减少，反而越来越多，越来越难以治疗，究其原因无外乎以下几种因素：①由于生活水准的提高，人们的饮食结构发生了极大变化，食肉多而食蔬菜少，人们往往进食了超出身体所需要的热量，由此带来的结果是所谓“文明病”的泛滥，如糖尿病、高血压、冠心病等，这些疾病均与饮食因素关系密切；②由于工业的发展，人类所生活的环境已受到极大污染，工业废气、废水及汽车废气等，使现在的人们难以呼吸到新鲜的空气；加上农药的大量使用，使得人体所受到的毒害远胜于昔，这种情况导致的疾病如癌症、哮喘等越来越多；③由于现代社会生活节奏加快，人际关系复杂，人们所承受的思想压力极其沉重，由此而造成人们精神上的紧张，亦可以引起一系列疑难杂症，如性功能障碍、更年期障碍

综合征等，均与精神因素有关；④一些较为“传统”的疾病如肝病、胃病、肾病等，往往是由于病毒、病菌感染所致，这些疾病并未过多受益于现代医学的发展，因为迄今为止人类尚未发明能杀死病毒的药物。而一些抗菌药已产生抗药性。

以上这些因素并非孤立存在的，它们往往并存，相互促进，由此而导致现代社会各种疾病的层出不穷。

现代社会的疾病不仅多，而且难治，这已是众所周知的事实，原因亦不难理解，因为现代社会的致病因素如饮食、环境污染、精神因素等，往往是日积月累之下导致人体疾病产生的，因而这些疾病往往具有慢性化的特征，一旦发病之后，身体器官往往已产生了极大的损害，要想完全恢复健康，决非是一朝一夕之事。这就如同古人所说的“病来如山倒，病去如抽丝”，因此，在现代社会中，要想获得健康、祛除疾病，仅靠医生的治疗是远远不够的，还需要患者对相关疾病知识有必要的了解，以便于患者在漫长的治疗康复过程中，既能配合医生的治疗，同时也能够进行自我监护、自我调养乃至自我治疗。

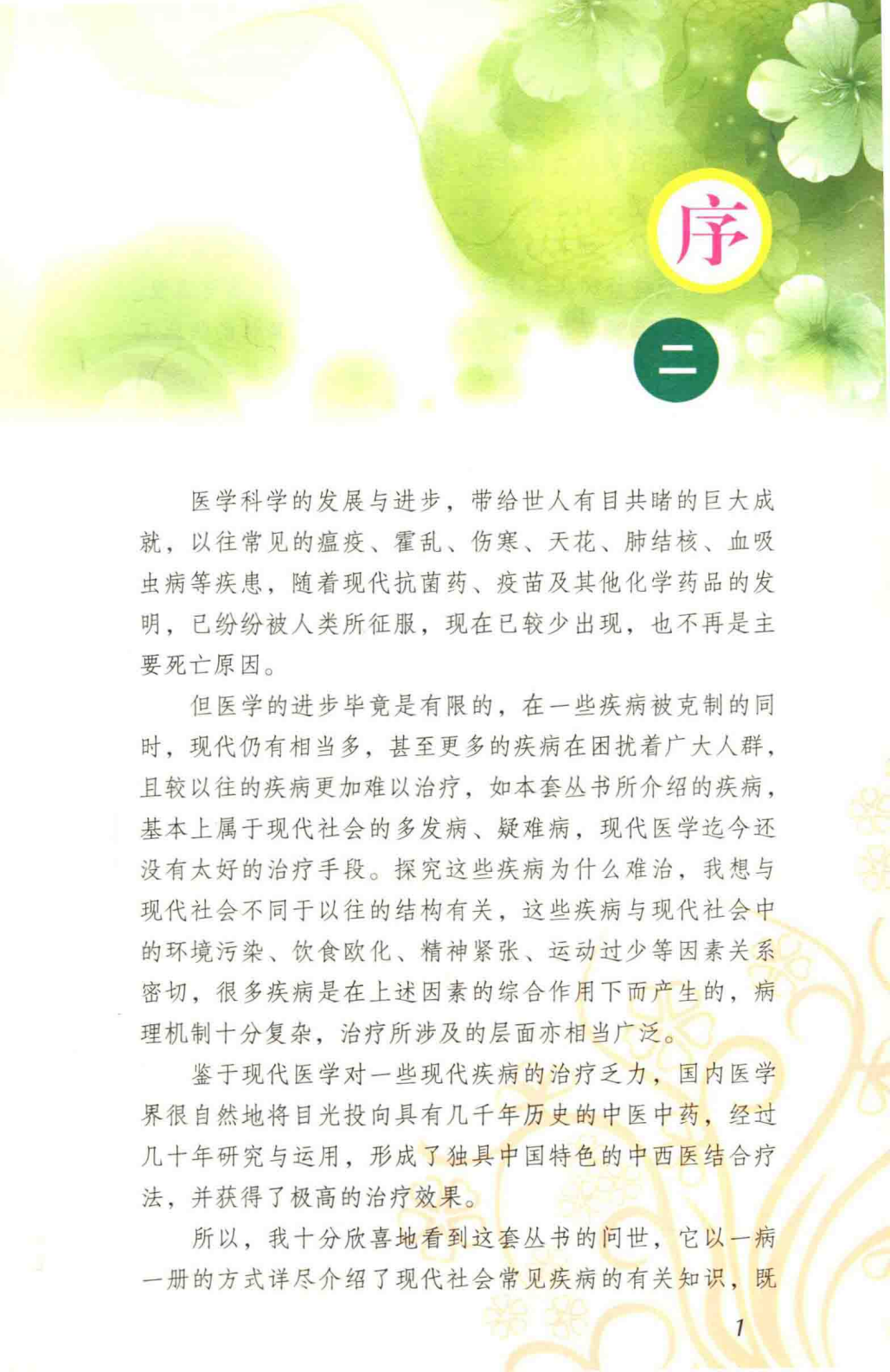
本丛书的作者正是基于上述考虑，选择了危害人类健康的多种疾病，每一病种编辑一册，从疾病的发生、机转与预防，到中西医的检查与治疗；从各种行之有效的自然疗法，到各种疾病的自我调养，均作了详尽介绍。尤为可贵的是，这套丛书以广大普通人群所能接受的语言文字，把原本深奥、复杂的医学理论通俗化，使一般非医学专业人士从中既可了解到医学知识，又能利用其中所提供的方法来预防、治疗疾病，作者之用心可谓良苦。

这套丛书科学规范，有理有据，集科学性、实用性、通俗性于一身，是近年来不多见的医学普及性读物。鉴于各位作者均从事于繁忙的临床医疗及科研工作，能于百忙之中抽出时间编著这样一套丛书贡献于世，可谓善举。

作者是毕业于北京中医药大学的研究室，勤奋好学、

学风严谨、品学兼优，与我师生多年，勤奋好学、学风严谨、品学兼优。他们从事于临床医疗工作后仍保持着兢兢业业的优良作风，孜孜不倦地为广大患者排忧解难，实属难能可贵。作为老一辈的医学工作者，看到这样一套高品质的著作造福人群，心中万分喜悦，愿以作序，并祝他们在今后的人生中，为人类的健康做出更大的贡献。

北京中医药大学原研究生部部长
北京中医药大学原各家学说教研室主任
博士生导师 鲁兆麟 教授



序

二

医学科学的发展与进步，带给世人有目共睹的巨大成就，以往常见的瘟疫、霍乱、伤寒、天花、肺结核、血吸虫病等疾患，随着现代抗菌药、疫苗及其他化学药品的发明，已纷纷被人类所征服，现在已较少出现，也不再是主要死亡原因。

但医学的进步毕竟是有限的，在一些疾病被克制的同时，现代仍有相当多，甚至更多的疾病在困扰着广大人群，且较以往的疾病更加难以治疗，如本套丛书所介绍的疾病，基本上属于现代社会的多发病、疑难病，现代医学迄今还没有太好的治疗手段。探究这些疾病为什么难治，我想与现代社会不同于以往的结构有关，这些疾病与现代社会中的环境污染、饮食欧化、精神紧张、运动过少等因素关系密切，很多疾病是在上述因素的综合作用下而产生的，病理机制十分复杂，治疗所涉及的层面亦相当广泛。

鉴于现代医学对一些现代疾病的治疗乏力，国内医学界很自然地将目光投向具有几千年历史的中医中药，经过几十年研究与运用，形成了独具中国特色的中西医结合疗法，并获得了极高的治疗效果。

所以，我十分欣喜地看到这套丛书的问世，它以一病一册的方式详尽介绍了现代社会常见疾病的有关知识，既

有疾病的基本原理，又有中西医的诊断与治疗；既包括患者自己可以施行的自然疗法，又指出了患者在疾病调养与康复中所应遵循的原则、方法及注意事项等。全书内容丰富，语言通俗，所载治疗、调养方法翔实可靠。相信这套丛书的出版将给那些深受疾病困扰的患者带来惊喜与希望。各位作者均为高学历的医学专门人才，能在繁忙的临床工作之余，为广大民众编著这么一套健康自助性丛书，实属可敬。我已先睹为快，并乐而为之序。

中西医结合专家
北京中医药大学教授
黄作福

目录

CONTENTS

第一章 高血压的基础知识 1

第一节 正常血压的形成与调节 2

一、血压的形成 2

二、血压的调节 3

第二节 高血压的概念与诊断 3

什么叫高血压 3

第三节 高血压的发病原因与过程 4

第四节 常见诱发高血压的因素 5

一、高血压和年龄的关系 5

二、高血压与性别的关系 5

三、高血压与遗传的关系 6

四、高血压与地域的关系 6

五、肥胖和高血压的关系	6
六、食盐和高血压的关系	7
七、吸烟和高血压的关系	7
八、噪声和高血压的关系	7
九、能够引起高血压的其他因素	8
第五节 高血压的类型及特点	9
一、继发性高血压	10
二、原发性高血压	11
第六节 高血压症状与病情轻重的判断	12
一、良性高血压	12
二、恶性高血压	14
第七节 高血压的预后和发展趋向	16
一、判断高血压预后发展趋势	17
二、影响高血压预后的因素	17

第二章 高血压的预防 19

第一节 预防的意义与可能性	20
一、高血压已成为人类健康的头号大敌	20
二、高血压贵在预防	21
第二节 高血压的一级预防	22
一、合理饮食	22
二、保持良好的情绪	24
三、生活要有规律	25



第三节 高血压的二级、三级预防	25
-----------------------	----

第三章 高血压的西医治疗	27
--------------------	----

第一节 治疗原则	28
----------------	----

一、治疗前的临床检查	28
------------------	----

二、治疗的方法及其应用	29
-------------------	----

第二节 各类降压药的适应类型和降压机转	32
---------------------------	----

一、降压药之间的协同作用	33
--------------------	----

二、降压药之间的拮抗作用	34
--------------------	----

第三节 常用降压西药的应用指南	35
-----------------------	----

一、一般预防	35
--------------	----

二、各期一般治疗	35
----------------	----

三、针对高血压急症的镇静止痉	35
----------------------	----

四、高血压特殊情况的治疗	36
--------------------	----

第四章 高血压的中医治疗 39

第一节 中医对高血压的认识	40
---------------------	----

第二节 中医对高血压的辨证施治	42
-----------------------	----

第三节 常用于降压的中草药	45
---------------------	----

一、单味中草药及民间单方	45
--------------------	----

二、家庭降压常用的单方、验方	47
----------------------	----

第四节 中药复方在降压中的作用	49
-----------------------	----

一、目前常用于降压的古方	49
--------------------	----

二、降血压的常用经验方	51
-------------------	----

三、降血压常用的中西药混合剂	53
----------------------	----

第五节 中药外用治疗高血压的方法	55
------------------------	----



一、中药外敷法	55
二、中药煎汤浸泡法	56
三、药枕疗法	57

第五章 高血压的自然疗法 59

第一节 自然疗法的概念及对高血压的疗效 60

一、自然疗法是高血压患者康复的重要方法	60
二、自然疗法在高血压治疗时应注意的事项	61

第二节 饮食疗法 62

一、对高血压有治疗作用的单味食物	63
二、常用治疗高血压的药膳及制作方法	67

第三节 经络锻炼法 73

一、经络锻炼法的概念和操作方法	73
二、高血压患者可锻炼的经络及疗效	76

第四节 穴位按摩法 80

一、基本穴位的选择	81
二、随症加减穴位	82

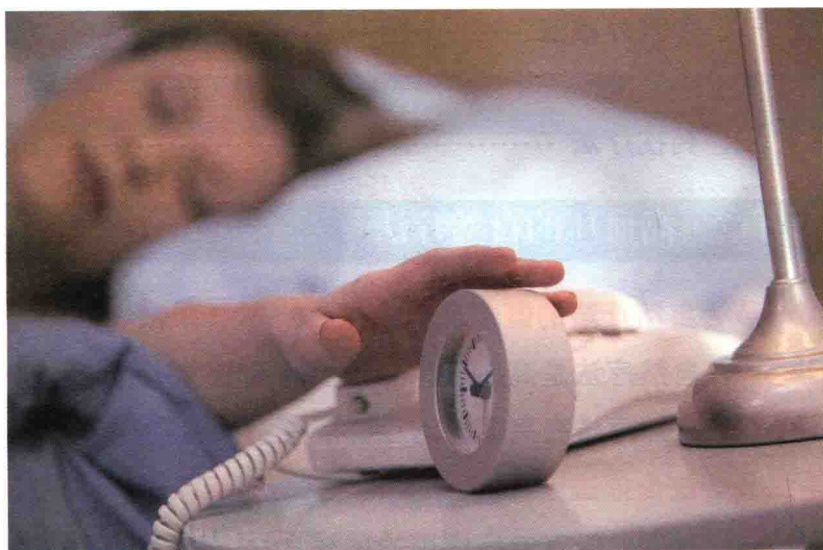
第五节 针灸疗法 82

第六节 气功疗法 84

一、站桩功	85
二、禅密降压功	86

第六章 高血压患者的饮食起居 89

第一节 正确测量高血压 90



第二节 高血压的饮食调理	93
一、饮食调理的基本原则	93
二、高血压食谱举例	95
第三节 高血压患者的心理调节	95
一、情绪与高血压	95
二、笑口常开延年益寿	97
第四节 高血压患者的睡眠	98
一、高血压患者要确保睡眠质量	98
二、提高睡眠质量的方法	98
三、提高睡眠质量应该注意的问题	99
四、有利于高血压患者健康的睡眠姿势	100
五、高血压患者失眠怎么办	100
第五节 高血压患者的适宜环境	101

一、水质的软和硬	101
二、微量元素的多和少	101
三、噪声的高和低	103
四、天气的冷和热	103
五、居室环境的净与浊	103
第六节 高血压患者的性生活	104
一、由“马上风”谈起	104
二、适宜的性生活有益于健康	105
三、节欲保精以养天年	106
第七节 戒除不良的生活习惯	107
一、吸烟	107
二、饮酒	108
三、看电视久坐不动	108
四、饭后睡觉	109
五、大便秘结	109
六、高血压患者六忌	110
第八节 对高血压康复有利的生活习惯	112
一、生活要有规律	112
二、注意穿戴的适当	114
三、宜坚持洗温水澡或温泉浴	115
四、宜早晨起床就服一次降压药	115
五、宜经常平卧休息	116
第九节 高血压病患的体育锻炼	117
一、高血压患者适宜的体育锻炼	117