

常见病
预防与调养丛书

changjianbing
yufang
yu tiaoyang congshu

高血压

预防与调养

主编 郭 力 李廷俊

图书出版单位
人民卫生出版社

| 常见病预防与调养丛书 |

高血压 预防与调养

主编 郭力 李廷俊

GAOXUEYA
YUFANGYUTIAOYANG

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压预防与调养 / 郭力, 李廷俊主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016.9

(常见病预防与调养丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3172 - 5

I . ①高… II . ①郭… ②李… III . ①高血压—防治
IV . ① R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 017634 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市宏达印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 9.625 字数 273 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3172 - 5

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《高血压预防与调养》编委会

主 编	郭 力	李廷俊		
编 委	王悦舒	马文杰	马可佳	王 楠
	田 雪	白雅君	刘 冰	刘金刚
	孙 丽	孙 茜	宋 苗	张 磊
	李 涛	李慧敏	杜 蕊	姜 燕
	徐文丽	薛 宇		

内容提要

本书从认识高血压开始，详细介绍了高血压病的基础知识、高血压的预防及调养方案。主要包括：药物调养、饮食调养、运动调养、中医外治调养及生活调养等内容。

“爱心小贴士”从医生的角度，以一问一答的方式针对读者关心的预防、治疗以及生活中的注意事项等方面的疑问给出解答，方便读者找到适合自己的预防及调养方案。

本书实用性强，适合广大群众、高血压病患者及其家属阅读，也可供医护人员参考使用。

远离疾病，做自己的健康管家

我们每个人都希望自己健康长寿，然而“人吃五谷杂粮而生百病”，生老病死是客观的自然规律。在日常生活中，经常会有各种疾病找上门来，干扰我们的生活，甚至剥夺我们的生命。其实，生病就是疾病在生长！如果想要阻止疾病的生长，首先得知道生病的原因是什么，据此而预防疾病，调养身体。

从营养学的角度而言，人生病的原因可分为两大类：第一，各种细菌和病毒的入侵，比如感冒、流行病等；第二，不良生活方式导致的疾病，比如高血压、糖尿病等。无论是哪种原因，疾病都会导致人体细胞异常，继而发生各种不同的症状。从中医学的角度分析，人之所以会生病，主要有两方面原因：一是人自身抵抗力的下降——正气不足，二是外界致病因素过于强大——邪气过盛。在疾病过程中，致病邪气与机体正气之间的盛衰变化，决定着病机的虚或实，并直接影响着疾病的发展变化及其转归。

“未雨绸缪”，“未晚先投宿，鸡鸣早看天”，凡事预防在先，这是中国人谨遵的古训。“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，是至今为止我国卫生界所遵守的“预防为主”战略的最早思想，它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要注意阻挡病变发生的趋势，并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法，这样才能达到“治病十全”的“上工之术”。

中医学历来重视疾病的预防。一是未病养生，防病于先：指未患病之前先预防，避免疾病的发生，这是老百姓追求的最高境界。二是欲病施治，防微杜渐：指在疾病无明显症状之前要采取措施，治病于初始，避免机体的失衡状态继续发展。三是已病早治，防止传变：指疾病已经存在，要及早诊断，及早治疗，防其由浅入深，或发生脏腑之间的传变。另外，还有愈后调摄、防其复发：指疾病初愈，正气尚虚，邪气留恋，机体处于不稳定状态，脏腑功能还没有完全恢复，此时机体或处于健康未病态、潜病未病态，或欲病未病态，故要注意调摄，防止疾病复发。要想拥有健康的身体，就要学会预防疾病，做到防患于未然。

鉴于此，我们组织编写了“常见病预防与调养丛书”，本丛书以“未病

应先防，患病则调养”的理念，翔实地介绍了临床常见病的病因、病症和保健预防、调养等，帮助人们更加具体地了解常见疾病的相关知识。让广大读者远离疾病，做自己的健康管家！

“常见病预防与调养丛书”目前推出了临床常见病——糖尿病、高血压、高脂血症、肥胖症、脂肪肝、冠心病、妇科疾病、妊娠疾病、产后疾病、乳腺疾病、月经疾病、小儿常见病等疾病的预防与调养，未来还将根据读者需求，陆续出版其他常见病的预防与调养书册，敬请广大读者关注。

编者

2016年8月

编写说明

随着高血压发病患者不断增多，大多数人对“高血压”已不再陌生。高血压病是人类最常见的心血管疾病之一。目前，我国高血压病患者已经超过1亿人，而且这个数字每年还在递增，高血压病已成为严重危害人类健康的疾病。

高血压和糖尿病一样，都属于生活方式疾病，因此它的预防、调养都与生活方式脱不了干系。也就是说，高血压是可以在生活中避免，也可在生活中康复的疾病。要维持血压正常且稳定，就要坚持内外调理。即在坚持服药和低脂、低盐饮食的同时，采取中医自然疗法以辅助和巩固药物治疗和食疗的作用，同时保持积极乐观的生活态度，坚持适量的运动，就可以达到防治高血压的目的。但是，对于高血压的发病原因、如何预防高血压、得了高血压应如何调养，这些问题很多人还没有完全了解，如果手边有一本这样的书，无异于请了一位“家庭医生”。基于此，我们编写了这本《高血压预防与调养》。

本书从认识高血压开始，详细介绍了高血压病的基础知识、高血压的预防及调养方案。主要包括：药物调养、饮食调养、运动调养、中医外治调养及生活调养等内容。

“爱心小贴士”从医生的角度，以一问一答的方式针对读者关心的预防、治疗以及生活中的注意事项等方面的疑问给出解答，方便读者找到适合自己的预防及调养方案。

本书实用性强，适合广大群众、高血压病患者及其家属阅读，也可供医护人员参考使用。

由于编写时间仓促及编写经验和学识有限，尽管编者尽心尽力，书中难免出现不足之处，恳请广大读者与专家提出宝贵意见，以便再版时修订提高。

编者

2016年8月

第一章

认识高血压 1

第一节 血压 / 2

- 一、血压的形成 / 2
- 二、血压的生理作用 / 2
- 三、血压的正常值 / 3
- 四、导致血压升高的因素 / 4
- 五、血压上升的机理 / 5

第二节 高血压 / 6

- 一、什么是高血压 / 6
- 二、高血压病的病因 / 6
- 三、高血压病的临床表现 / 9
- 四、高血压的分类 / 12
- 五、高血压的分级与分期 / 14
- 六、原发性高血压的临床类型 / 15
- 七、高血压病的诊断标准 / 17
- 八、高血压的易患人群 / 18
- 九、高血压危象 / 22

第三节 一些特殊的“高血压” / 24

- 一、顽固性高血压 / 24
- 二、白大衣高血压 / 25
- 三、体位性高血压 / 26
- 五、假性高血压 / 28
- 六、医源性高血压 / 29

第四节 中医学对高血压病的认识 / 31

一、中医对高血压病病因的认识 / 31

二、高血压病的中医分型 / 32

第二章

高血压的预防 35

第一节 高血压的三级预防 / 36

一、一级预防 / 36

二、二级预防 / 36

三、三级预防 / 38

第二节 高血压的日常预防 / 38

一、定期自测血压 / 38

二、自测血压的频率 / 40

三、限盐 / 42

四、戒烟限酒 / 42

五、干预肥胖 / 43

六、保证睡眠 / 43

七、调整情绪 / 44

八、日常饮食方法 / 46

第三节 特殊人群高血压的预防 / 47

一、肥胖高血压 / 47

二、儿童高血压 / 49

三、妊娠高血压 / 52

四、更年期高血压 / 54

五、老年高血压 / 55

第四节 高血压的季节性预防措施 / 58

一、春季预防措施 / 58

二、夏季预防措施 / 60

三、秋季预防措施 / 61

四、冬季预防措施 / 62

第五节 高血压并发症的处理措施及预防 / 63

一、心绞痛 / 63

二、心肌梗死 / 65

三、心力衰竭 / 66

四、心律失常 / 68

五、脑梗死 / 69

六、脑出血 / 70

七、蛛网膜下腔出血 / 71

八、肾衰竭 / 72

九、高脂血症 / 73

十、糖尿病 / 75

十一、高血压并发症的危害 / 76

十二、高血压并发症的预防 / 77

第三章

高血压的药物调养 79

第一节 药物调养基本知识 / 80

一、服药原则 / 80

二、严重高血压病患者应联合用药 / 82

三、服药禁忌 / 83

第二节 常用的降压中药 / 85

一、常用验方 / 85

二、常用的降压中成药 / 88

三、高血压病合并症的选方用药 / 90

第三节 常用的降压西药 / 94

- 一、西药用药原则 / 94
- 二、降压西药的临床运用 / 94
- 三、联合用药的原则及方案 / 95

第四章

高血压的食疗调养 97

第一节 饮食原则 / 98

- 一、高血压病患者的饮食原则 / 98
- 二、高血压合并糖尿病患者的饮食原则 / 100
- 三、高血压合并高脂血症患者的饮食原则 / 101
- 四、高血压合并心脏病患者的饮食原则 / 101
- 五、高血压合并便秘患者的饮食原则 / 102
- 六、高血压合并肾衰竭患者的饮食原则 / 103

第二节 降压食物 / 106

- 一、降压蔬菜 / 106
- 二、降压水果 / 111

第三节 高血压饮食调养 / 113

- 一、降压粥、羹调养方 / 113
- 二、降压菜肴调养方 / 122
- 三、降压汤类调养方 / 135
- 四、降压药茶调养方 / 142

第五章

高血压的运动调养 157

第一节 运动降压原理 / 158

第二节 运动原则与禁忌 / 159

- 一、运动原则 / 159
- 二、运动要适度 / 160
- 三、运动禁忌 / 160

第三节 运动时间和运动量的掌握 / 162

第四节 常用的运动方法 / 165

- 一、步行 / 165
- 二、慢跑 / 167
- 三、游泳运动 / 169
- 四、爬楼梯 / 170
- 五、登山 / 172
- 六、太极拳 / 172
- 七、踩鹅卵石 / 177
- 八、健身球（铁球） / 177
- 九、保健操 / 180
- 十、五禽戏 / 182
- 十一、八段锦 / 184
- 十二、易筋经 / 186

第五节 运动时的注意事项 / 192

第六章

高血压的中医外治法调养 195

第一节 手部按摩 / 196

- 一、手部按摩的特点 / 196
- 二、手部按摩常用部位 / 197
- 三、手部按摩降压法 / 198

第二节 头部按摩 / 199

- 一、头部按摩的特点 / 199
- 二、头部按摩降压法 / 200
- 三、头部按摩降压法 / 202

第三节 足部按摩 / 204

- 一、足部按摩基本原理 / 204
- 二、足部按摩顺序、力度及按摩时间 / 206
- 三、足部按摩降压法 / 207
- 四、足部按摩的注意事项 / 209

第四节 耳穴按摩 / 211

- 一、耳穴按摩法及耳穴分布规律 / 211
- 二、耳穴降压法 / 211

第五节 刮痧 / 213

- 一、刮痧降压原理 / 213
- 二、刮痧的手法 / 213
- 三、刮痧降压法 / 214
- 四、保健刮痧法 / 217

第六节 拔罐 / 219

- 一、拔罐降压原理 / 219
- 二、拔罐的操作方法 / 220
- 三、拔罐降压法 / 221

第七节 艾灸 / 224

- 一、艾灸方法简介 / 224
- 二、常用的灸法 / 225
- 三、常用的降压艾灸法 / 225

第八节 敷贴 / 227

- 一、敷贴降压原理 / 227

二、穴位敷贴降压方 / 228

第九节 药枕 / 233

一、药枕降压原理 / 233

二、药枕降压验方 / 234

第十节 足浴 / 240

一、足浴降压原理 / 241

二、足浴降压验方 / 241

第十一节 磁 疗 / 250

一、磁疗法的降压原理 / 250

二、磁疗降压法 / 250

第七章

高血压的生活调养 255

第一节 心理调养方法 / 256

一、心理调养法的降压原理 / 256

二、高血压患者的心理状态对病情的影响 / 257

三、高血压的心理调养法 / 259

第二节 娱乐调养方法 / 262

一、音乐 / 262

二、舞蹈 / 265

三、书画 / 267

四、花卉 / 268

五、其他娱乐调养方法 / 269

第三节 日常起居调养方法 / 271

一、居室环境要舒适 / 271

二、衣着要宽松 / 273

- 三、下午锻炼更有益 / 274
- 四、适度晒日光浴 / 274
- 五、午间宜小憩 / 276
- 六、选好被子和枕头 / 276
- 七、正确的睡眠姿势 / 278
- 八、合理安排性生活 / 278
- 九、日常洗浴注意事项 / 279
- 十、日常生活禁忌 / 281

第四节 特殊人群高血压的生活调养 / 284

- 一、儿童高血压生活调养 / 284
- 二、妊娠高血压生活调养 / 285
- 三、老年高血压生活调养 / 287

参考书目 290

第一章

认识高血压

血压
高血压

一些特殊的“高血压”
中医学对高血压病的认识

