

中医师告诉你..

这样控压最有效

主编 杨力

治疗高血压
不能单靠降压药，
日常调养
很重要！



化学工业出版社



杨 力 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书告诉大家高血压的中医分型以及辨证调治方法,着重介绍具有降压特效的食疗、茶疗、中医理疗方法,比如按摩、艾灸、贴敷、药枕等,同时介绍一些有效控压、稳定降压的运动处方,以及一些让人心平气和、保持血压稳定的情志调畅法,并主张顺应气候变化,调阴和阳降血压。不仅为高血压患者制订了日常调理方案,也为高血压患者提供了防治高血压并发症的中医调养法。

本书适合高血压患者及其家属阅读,也可作为基层医师、医学生等的参考。

图书在版编目(CIP)数据

中医师告诉你:这样控压最有效 / 杨力主编. —北京:化学工业出版社 2017. 1
ISBN 978-7-122-28340-5

I. ①中… II. ①杨… III. ①高血压-中医理疗 IV. ①R259.441

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第253512号

责任编辑:张蕾

责任校对:王静

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京方嘉彩色印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张13 $\frac{3}{4}$ 字数250千字 2017年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:49.80元

版权所有 违者必究

前言

中国现有高血压患者达2.7亿，根据近年来高血压发病的年轻化趋势，从现在算起，预计不出10年，中国将有近一半的人被高血压所困扰。高血压被称为危害居民健康和生命的“无声杀手”，在中国，每10秒钟就有1人死于心脑血管疾病，而高血压是引发心脑血管疾病主要的危险因素。与正常人相比，高血压患者脑卒中（中风）发病危险增加56%，冠心病危险增加44%。可见，控制好血压，便能减少心脑血管病的发生。

然而，我国高血压的防控却差强人意，高血压的知晓率约为46%，治疗率41%，控制率14%，以上“三率”较低的原因之一就是患者不能正确知晓自己的血压水平。因此，高血压的群防群治要从“知晓你的血压”开始，如果大家对高血压的认识多一点，就能有助于高血压的治疗和控制。

那么，该如何了解血压、面对血压、控制血压呢？《中医师告诉你：这样控压最有效》一书从十个方面全面深入地进行解析，告诉读者最基本的高血压常识。从中医辨证的角度对症调治高血压，以“药食同源”理论调配出特效降压食疗方，根据中草药性味调配出特效降压中药茶饮。同时以方便实际操作的中医外治法控制血压，选择愉悦健康的运动项目以稳定血压，保持心平气和的情绪以调理血压，顺应气候变化调阴阳降血压，有针对性地根据不同的高血压人群实施对应的日常调理方案。根据可能出现的高血压并发症采取防治性的中医调养法，通过重重措施与手段，争取将血压控制在正常范围内，或者尽可能地将高血压数值拉低。

关于高血压您需要知道的、能做到的书中都有讲述；本书专门针对高血压的调理法，配上了简单的操作示意图，图文并茂、简单易学、操作方便，让你不用去医院就能轻松缓解高血压。本书力求用精致的版式、生动的插画、易懂的文字，以图文并茂的方式向读者展示高血压其实是个可以攻克疾病。希望本书能指导高血压患者改善疾病，延缓并发症的发生，让高血压患者重拾健康！

编者

2016年10月

目 录

第一章 需要知道的高血压保健常识

有关高血压的基本常识·····	2
正确的血压测量法·····	5
高血压患者应何时测量血压·····	7
引起高血压的因素有哪些·····	8
高血压的诊断标准·····	10
高血压的分期·····	13



第二章 高血压的中医辨证调治法

肝阳上亢型高血压的中医调治法·····	18
气血亏虚型高血压的中医调治法·····	21
瘀血内停型高血压的中医调治法·····	24
肾精不足型高血压的中医调治法·····	27
痰浊内蕴型高血压的中医调治法·····	30
肝肾阴虚型高血压的中医调治法·····	33
阴阳两虚型高血压的中医调治法·····	36

第三章 药食同源，辅助降血压的食疗效方

鲜芹菜汁——清肝平肝，醒脑降压·····	40
拌菠菜——滋阴清热，疏肝养血·····	41
绿豆粥——清热除烦，解暑降压·····	42
桃仁粥——活血通络，祛瘀止痛·····	43
胡萝卜粥——滋肝明目，降压利尿·····	44
海带绿豆粥——清热解毒，凉血降压·····	45
雪羹汤——清热泻火，平肝降压·····	46
黑木耳绿豆粥——活血降压，益气除烦·····	48
麦冬海带乌鸡汤——滋阴清热，补肾益精·····	49
海参炒西芹——滋补肝肾，降血压·····	50
大枣芦笋粥——益气养血，平肝降压·····	51



山药芹菜炒肉丝——健脾补血，平肝降压·····	52
醋泡花生米——清热活血，降压降脂·····	53
黑芝麻粥——补肝益肾，养血益精·····	54
桑葚芝麻粥——补肝益肾，滋阴补血·····	55
蒜泥菠菜——滋阴润肺，养血降压·····	56
素烧冬瓜——清热化痰，利尿生津·····	57
黄豆瓜带排骨汤——清热利水，祛脂降压·····	58
西瓜芹菜汁——清热除烦，平肝降压·····	59
玉米炒芹菜——清肝利胆，利尿降压·····	60
荠菜荸荠汤——健脾益胃，清热利尿，降血压·····	61
苦瓜牛奶汁——清肝降压，益气补钙·····	62
香菇烧菜心——补脾养胃，利水降压·····	63
蜂蜜绿茶粥——清热除烦，平肝降压·····	64
银耳山药羹——滋阴益精，凉血降压·····	65
茼蒿蛋白饮——利尿降压，养心安神·····	66
淡菜皮蛋粥——滋阴降火，清热除烦·····	67
莼菜鲤鱼汤——清热平肝，利水降压·····	68
香蕉粥——清热平肝，润燥滑肠·····	69
苹果大枣粥——益气补虚，祛瘀降压·····	70



第四章 甘淡平和，平稳降血压的中药茶饮

菊花茶——缓解高血压、肝火亢盛所致头痛眩晕·····	72
决明子茶——改善肝阳上亢所致头痛眩晕、目赤肿痛·····	73
玉米须茶——适用于肾炎合并高血压者·····	74
葛根茶——有效缓解高血压引起的颈项强痛·····	75
罗布麻降压茶——有效缓解高血压所致的眩晕勺头痛、脑涨、失眠多梦·····	76
葛根钩藤茶——适宜高血压伴有头痛、烦躁、兴奋、口渴、肩背拘急者·····	77
杜仲茶——适用于高血压合并心脏病、腰痛等患者·····	78





杜仲寄生茶——适用于高血压兼有肝肾虚弱、耳鸣眩晕、腰膝酸软者.....79

夏枯草茶——缓解肝阳上亢型高血压引起的眩晕耳鸣、头目胀痛.....80

杞菊决明子茶——适用于肝火偏旺、肝阳上亢的高血压患者...81

山楂决明茶——适用于中老年高血压兼有肥胖、高血脂者.....82

荷叶山楂茶——适用于高血压兼有高血脂患者.....83

莲子心茶——缓解心肝火旺引起的高血压性头晕、心悸、失眠...84

槐菊茶——适用于高血压伴糖尿病患者.....85

龙胆菊花茶——主治肝火上炎引起的高血压.....86

桑荷茶——适宜夏季血压升高的患者.....87

白芍钩藤茶——改善肝阳偏亢所致的高血压、眩晕、目赤等症...88

首乌芍药茶——适用于高血压、脑动脉硬化属肝肾阴虚者.....89

竹叶桑菊茶——主治风热或肝火引起的耳鸣或耳聋.....90

酸枣仁茶——适用于阴血不足的高血压患者.....91

天麻茶——有效缓解高血压头痛、头晕等症.....92

第五章 简、便、廉、验，居家自疗高血压的中医外治法

按摩或艾灸百会穴，显著改善高血压带来的头晕、头痛.....94

指压太冲穴，消气平肝降血压.....96

搓擦降压沟，有效稳定血压，预防并发症.....97

按摩太冲、太溪、曲池穴，滋阴平肝降血压.....98

按揉太阳、风池穴，可清脑明目、降压止痛.....99

按揉风池、曲池、合谷穴，有效清热降压.....100

按摩阴陵泉、太白、丰隆穴，健脾化痰降血压.....101

按摩三阴交、悬钟穴，保持血压稳定.....103

灸足三里、膈俞、气海、关元、血海穴，益气养血降血压.....105

腹部按摩，降压稳压.....108

常梳头，醒脑明目降压效果好.....109

自己做药枕，降压又利脑.....111

简单有效的足浴降压法·····	113
贴敷疗法：稳定、降低血压·····	116

第六章 有效控压、稳定降压的运动处方

步行——最简单易行的降压运动·····	120
慢跑——适用于高血压轻症患者·····	121
骑自行车——改善心肺功能降血压·····	124
太极拳——适用于各期高血压患者·····	126
游泳——适用于原发性高血压的早期患者·····	128
气功——调息、调心、调神降血压·····	130
老年保健球——活动手指降血压·····	132
腹式呼吸——通过降腹压而降血压·····	134
六个升压小动作，千万不要做·····	136

第七章 心平气和，保持血压稳定的情志调畅法

保持心境平和是血压稳定之道·····	138
积极乐观豁达是降压稳压的法宝·····	140
学会制怒，不动气，就能保持血压稳定·····	142
欣赏音乐，可调节情绪降血压·····	143
练习书法，稳定情绪降血压·····	145
养花种草，调神解郁降血压·····	147

第八章 顺应气候变化，调阴和阳降血压

春季：重疏肝清肝，小心血压升高·····	150
夏季：重养心阴清心火，平稳控压过暑天·····	155
秋季：重调肺气，不让血压波动最关键·····	160
冬季：重养肾阳，以防阳气虚衰血压升高·····	165

第九章 高血压特殊人群的日常调理方案

老年高血压患者的日常调理方案·····	170
---------------------	-----

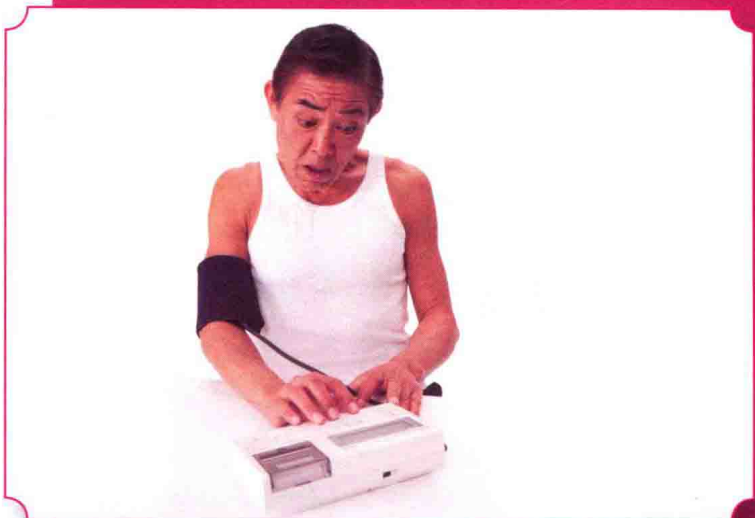




妊娠期高血压患者的日常调理方案·····	174
更年期高血压患者的日常调理方案·····	178
青春期高血压患者的日常调理方案·····	181
儿童高血压患者的日常调理方案·····	183

第十章 防治高血压并发症的中医调养法

高血压合并糖尿病的中医调养法·····	188
高血压合并血脂异常的中医调养法·····	191
高血压合并痛风的中医调养法·····	194
高血压合并肥胖的中医调养法·····	197
高血压合并冠心病的中医调养法·····	201
高血压合并肾功能不全的中医调养法·····	204
高血压并发脑卒中的中医调养法·····	208



第一章 需要知道的高血压保健常识

- ★ 了解高血压的基本常识，正确掌握血压的测量方法以及测量时间
- ★ 掌握高血压的诊断标准，认识高血压的分类、分期
- ★ 了解高血压的常见症状、主要危害
- ★ 掌握并实施高血压日常护理的主要内容

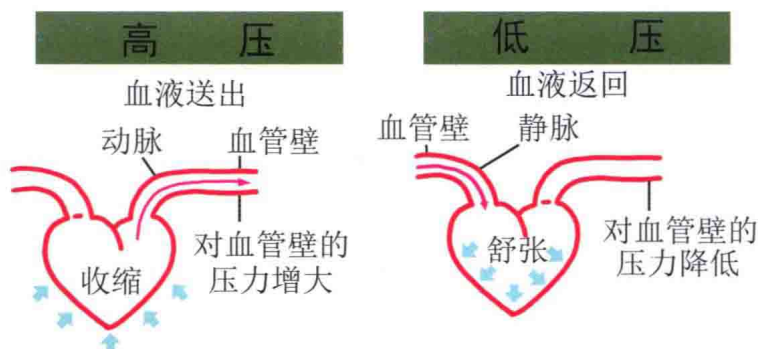
有关高血压的基本常识

什么是血压

血压即血液对动脉壁的压力。

◆当心脏收缩时，血液从心室流入动脉，此时血液对动脉的压力最高，称为收缩压（SBP），也叫“高压”。

◆当心脏舒张时，心肌松弛，心室射血停止，动脉血管弹性回缩，血液仍慢慢继续向前流动，但血压下降，此时的压力称为“舒张压”（DBP），又叫“低压”。



血压的计量单位

血压单位常采用千帕（kPa）、毫米汞柱（mmHg）。

换算公式如下。

$$1 \text{ mmHg} = 0.133 \text{ kPa}$$

$$1 \text{ kPa} = 7.5 \text{ mmHg}$$

中国人平均正常血压参考值 (mmHg)

年龄/岁	收缩压 (男)	舒张压 (男)	收缩压 (女)	舒张压 (女)
16~20	115	73	110	70
21~25	115	73	110	71
26~30	115	75	112	73
31~35	117	76	114	74
36~40	120	80	116	77
41~45	124	81	122	78
46~50	128	82	128	79
51~55	134	84	134	80
56~60	137	84	139	82
61~65	148	86	145	83

血压的形成

血压的形成通常取决于以下三个因素。

- ◆ 心脏的射血力和外周阻力相互作用。
- ◆ 足够的循环血量。
- ◆ 大血管壁的弹性。

什么是脉压差

脉压差是指收缩压与舒张压之间的压差值。

正常值	30~40 mmHg	脉压差参考值
脉压差过大	>60mmHg	常见于主动脉瓣关闭不全、高血压、动脉硬化、风湿性心脏病、先天性心脏病、高血压性心脏病、甲状腺功能亢进及重度贫血等
脉压差过小	<20mmHg	常见于主动脉瓣狭窄、心力衰竭、低血压、心包积液、缩窄性心包炎等

什么是动态血压

所谓动态血压，即是指使用动态血压记录仪测定一个人昼夜24小时内，每间隔一定时间内的血压值。包括收缩压、舒张压、平均动脉压、心率以及它们的最高值和最低值，大于或等于160/95mmHg和/或140/90mmHg百分数等项目。

动态血压能实际反映血压在全天内的变化规律，可避免单次测血压之间的客观差异和“白大褂现象”（即看见医生就紧张，而导致血压升高的现象），有助于筛选早期无症状的轻型高血压或临界高血压，指导合理用药，并判断高血压患者有无靶器官损害，更好地预防心脑血管并发症的发生。



什么是平均动脉压

动脉血压在心动周期中随着心室的收缩和舒张而发生周期性的变化，而一个心动周期中每一瞬间动脉血压的平均值，即是平均动脉压。正常成年人平均动脉压正常值为70~105mmHg。

计算公式如下。

平均动脉压=（收缩压+2×舒张压）/3

平均动脉压=舒张压+1/3脉压差

正确的血压测量法

测量血压最好选择符合计量标准的水银柱式血压计进行测量。如果使用机械式血压表或符合国际标准的电子血压计，需与水银柱式血压计同时测值校正。

正确的测量方法

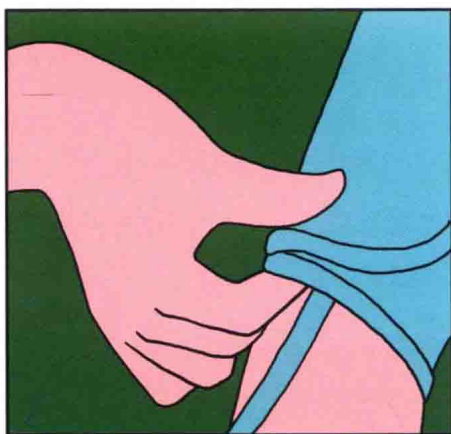
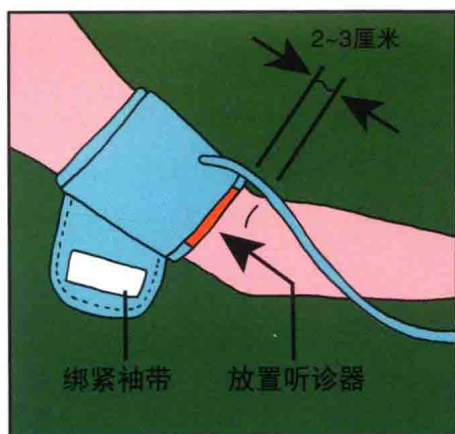
◆被测量者保持坐姿，腰背挺直，手臂置于桌上，使测量位置与心脏位置高度相同。如果是卧位，也要使上臂和心脏处于同一水平，不能过高或过低。



正确坐姿

◆挤压袖带，使其中的空气完全排出。

◆将袖带平整地缠在上臂上，使袖带下边缘与肘部内侧相距2~3厘米；松紧度以能伸进食指为宜，不可过松或过紧；将听诊器胸件置于肘窝肱动脉处。



正确量血压的方法

◆ 戴好听诊器，关闭球囊开关，向袖带内快速充气至肱动脉的搏动音消失，再加压20~30mmHg。双眼保持与水银柱刻度平视，打开球囊开关，以恒定速率（2~6mmHg/s）缓慢地放气。

◆ 当水银柱下降过程中，从听诊器中听到第一个心搏音（“达”“达”的响声）时，这时血压计上刻度的数值就是收缩压；继续放气，至心搏音变轻或消失时，这时的数值即为舒张压。

◆ 隔2分钟后重复测量，取2次读数的平均值。

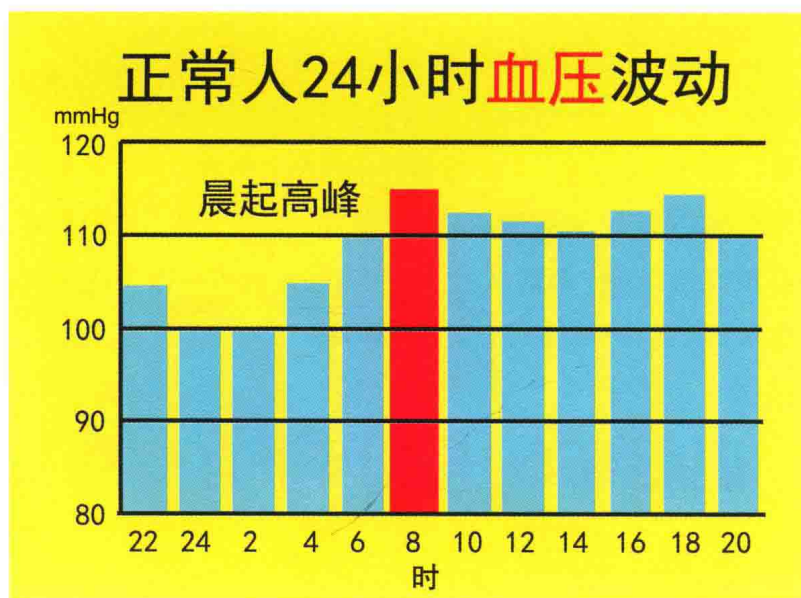
测压时的注意事项

- ◆ 保证测量环境的安静、舒适；在测量前排空膀胱，勿憋尿。
- ◆ 测血压前30分钟内禁止做剧烈运动，忌吸烟、喝酒及饮用含咖啡因的饮品。
- ◆ 测量前1~2分钟平静下来，保持放松，可在测量前深呼吸以进行调节。
- ◆ 测量时，上臂必须裸露或仅有内衣，否则会影响测量血压的准确性。
- ◆ 将每天测量的时间固定下来，最好是晨起和睡觉前测量。

高血压患者应何时测量血压

血压波动的规律

血压波动具有一定的规律，正常情况下，清晨醒来时，血压呈现持续上升趋势，上午7~9时达到高峰。然后逐渐下降，到下午5~7时再次升高。随着夜幕降临，血压再次下降，入睡后呈持续下降趋势，凌晨1~3时血压最低。



正常人一天血压波动

正常人血压昼夜波动一般不超过10~20mmHg，但是部分高血压患者血压波动较大，甚至高达40~50mmHg。因此，为了掌握动态血压的实际情况以及判断降压药物的疗效，高血压患者应该养成在家中自测血压的习惯。

高血压患者测量血压的关键时间点

根据血压变化的规律，高血压患者应在一天中的5个关键时间点来测量血压。

清晨睡醒后起床前	经过整夜的睡眠，机体代谢活动处于最低的状态，此时测量的血压最准。因此，高血压患者最好在清晨醒后不要翻动、不要下床，让家人代为测量血压
上午9~10时	此时测量血压可以反映服药后的血压变化
下午2~3时	很多高血压患者服用药物后，上午血压控制得不错，到下午血压就开始升高，这个时间测量血压可以反映血压的反跳情况
下午6时左右	这个时间点也是白天血压值的高峰期，此时测量血压可以反映服用降压药后血压的控制情况
睡觉前	这个时间点可以反映血压在夜间的变化，对于降低夜间血压、减少脑卒中的发生有指导性作用

当然，并不是要求每一位患者都严格按照上面的时间点来测量血压，在服用降压药的初期，可以增加测量的次数，以便了解自己血压波动的规律，更好地控制血压。等到血压控制正常了，就可以减少血压测量的次数，只在清晨睡醒后和晚上睡觉前测量即可。

引起高血压的因素有哪些

高血压的易患因素很多，外界和内在的各种不良刺激都有可能引起高血压。

年龄因素	高血压患病率与年龄成正比，90%以上患者为40岁以上的中老年人
遗传因素	有高血压家族史的人，其高血压的发病率明显增高