

享受生活·珍爱健康

居家调养及食疗

高血压

JUJIATIAOYANG JI SHILIAO

最经济的自我食疗方法

中医养生无负担饮食法

健康食品·食疗验方大解惑

养生堂慢性病保健课题组 编著

高血压患者的日常养护专业宝典
用通俗的语言阐述医学专业理论
实用权威的家庭高血压调养枕边书

中华书局
CHINA BOOKS



江西出版集团

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压居家调养及食疗 / 养生堂慢性病保健课题组编著.

南昌: 江西科学技术出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5390-3318-1

I. 高… II. 养… III. 高血压—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 032441 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: KX2008047

图书代码: D08032-101

责任编辑: 温青 徐晓锋

装帧设计: 刘金华 旭 晖

文字统筹: 大麦文化

美术编辑: 冯 静 成 馨

插图绘制: 睿达点石

高血压居家调养及食疗

养生堂慢性病保健课题组编著

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

北京合众伟业印刷有限公司

经销

各地新华书店

开本

710mm × 1000mm 1/16

字数

200千字

印张

11.25

版次

2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

书号

ISBN 978-7-5390-3318-1

定价

19.80元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

居家调养及食疗 高血压

JUJIATIAOYANG JI SHILIAO



养生堂慢性病保健课题组 编著



江西出版集团
江西科学技术出版社

■ 声明

由于个人健康情形因年龄、性别、病史和特殊情况而异，建议您若有任何不适，仍应及时就医。

目录

小测试：高血压离你有多远

5

小测试：被压力层层加高的血压

7



从零认识高血压

9

数字背后的血压影像

10

高血压的并发症

18

血压是什么

12

高血压对肾脏有何不良影响

19

血压值是恒定不变的吗

13

高血压很容易并发脑中风吗

20

高血压的种类

14

怎样预防中风

21

常见流行形式

15

高血压病人中风后，家人应怎么处理

21

何谓老年高血压

16

24小时动态血压

23

如何界定儿童和青少年的高血压

16

看病指南

23

孕妇一定会罹患高血压吗

17

高血压合并糖尿病患者的治疗

25

血液黏稠度是指什么

17

老王看病记

26



降压食物一箩筐

29

降压食物小常识

30

健康降压营养素

38

致命的便秘

33

高血压患者不可不吃的叶菜类蔬菜

40

厨房降压工具箱

33

高血压患者要多吃瓜果类

41

患者需要特别谨慎的食物

34

高血压患者要多吃根茎类蔬菜

43

高血压患者一定要吃的豆类	45	丰盛的降压食谱	53
高血压患者一定要吃的块茎类	46	高血压患者可以节食减肥吗	64
高血压患者一定要多吃的菌类	48	高血压合并糖尿病的患者如何饮食	64
高血压患者一定要吃的海产品	49	巧克力降低高血压	65
降压食物的不推荐搭配	50	有关保健品的迷思	66
茶疗方	51	保健品的选用准则	70



用于辅助治疗的药膳

73

药膳有用吗	74	跟中医学做药膳之气虚湿阻型高血压	85
解密可入膳药材	74	跟中医学做药膳之肝肾阴虚型高血压	87
中医眼中的高血压	76	跟中医学做药膳之阳虚型高血压	90
跟中医学做药膳之肝阳上亢型高血压	76	跟中医学做药膳之阴阳两虚型高血压	92
跟中医学做药膳之风痰上逆型高血压	79	降压小偏方	95
跟中医学做药膳之肾阴亏损型高血压	82		



停不了的药

99

日常用药常识	100	高血压药最好几种合用吗	109
选药的原则	101	在治疗过程中出现血压偏低怎么办	109
权衡利弊选药	104	药物治疗后为什么血压仍未能回复理想水平	110
口口相传降压药	104	服药时间的学问	110
别被药品通用名与商用名弄晕了	106	降压药的用药禁忌	111
降压药成分大解析	106	食物与中药的禁忌搭配	113
了解药品的半衰期	107	食物与西药的禁忌搭配	113
吃降压药为何要从小剂量开始	108	对付用药后的不良反应	114
血压高慎选感冒药	108		

五

日常运动与调养

117

中老年人的运动强度	118	肩臂小动作	132
一看就懂的降压小动作	120	手部小动作	134
练习放松功能帮助降低血压吗	125	腰背小动作	136
静坐能否降血压	125	臀腿小动作	137
一学就会的瑜伽	126	远离高血压的体操	138
具有降压效果的瑜伽练习法	126	运动原则大集锦	141
有氧运动	129	按摩也能降血压	142
头颈小动作	131	降血压的特效穴位	144

六

生活习惯

150

性生活要有节制	151	高危生活习惯	158
高血压患者需长期休养吗	151	模拟高血压患者的一天	160
高血压患者应怎么安排工作	152	自我管理	162
高血压患者可以旅行吗	153	吸烟会导致高血压吗	165
在炎热天气里高血压患者需注意什么	154	饮酒的旷古之争	165
在寒冷天气里高血压患者需注意什么	154	保持平常心	166
蓝绿色对高血压患者有益处	156	市场上都有哪几种血压计	167
音乐能舒缓高血压	156	如何选购水银柱血压计	167
足药浴治疗高血压	157	电子血压计的选购	168
高血压患者看电视也有讲究	158	家庭自测血压	169

附录

走出高血压的迷思

171

生活·娱乐	172	运动	177
饮食	176	防治	178

小测试

高血压离你有多远

中年为高血压的好发群，平均45岁左右，其中只有一部分人知道自己患有高血压，另有一部分人因为症状不明显而无法得知患有高血压。你是不是高血压的好发群？关心一下自己的健康，做个小检测吧。

将下列叙述对照自己的生活，选吻合的选项。

1. 一天的开始，你通常是：

- a. 总是10点以前就吃完早餐。
- b. 来得及就吃，来不及就放弃。
- c. 没有吃早餐的习惯。

2. 近一个月内是否有过头痛的情况：

- a. 好像有一两次。
- b. 常常会，但是已经痛习惯了。
- c. 没有。

3. 家族方面，有没有患高血压者：

- a. 父母患有高血压。
- b. 父母没有，但叔伯舅姨辈的亲戚有。
- c. 没有。

4. 感觉到睡饱了：

- a. 就很有活力。
- b. 却还是全身倦怠无力。
- c. 一直到下午才稍感疲累。

5. 一讲到运动：

- a. 就兴致索然。
- b. 大概一个月内运动4次以下。
- c. 每周至少2次半小时以上的体育活动。

6. 哪一个形容较符合你：

- a. 美食主义者。
- b. 每餐都要有肉，才有吃饱的感觉。
- c. 不讲究吃。

7. 在饮食方面的口味，你是：

- a. 觉得外面的饮食偏咸。
- b. 喜欢重口味。
- c. 喜欢清淡的原味。

8. 遇到喝酒的场合，你是：

- a. 浅尝则止。
- b. 总是喝到酩酊大醉才甘愿。
- c. 酒国之王，喝到最后还没醉。

9. 工作是属于：

- a. 需要高度集中注意力。
- b. 比较需要耐心或体力。
- c. 按部就班，不会有太大变化的性质。

10. 从镜子中看到你的眼睛是：

- a. 黑白分明。
- b. 偶而会有些血丝。
- c. 曾有过眼睛红红的、结膜下出血的情况。

11. 白天工作或活动时：

- a. 会突然胸闷或胸口紧绷。
- b. 偶尔会胸闷。
- c. 没发生过胸闷等不适的情况。

12. 最近一次流鼻血是：

- a. 很久以前，想不起来是什么时候。
- b. 吃完羊肉炉或食补以后。
- c. 常常流鼻血。

统计一下分数吧

计分方式：将总和加起来就是你的分数。

- | | | |
|------------|--------|--------|
| 1. a. (1) | b. (3) | c. (5) |
| 2. a. (3) | b. (5) | c. (1) |
| 3. a. (5) | b. (3) | c. (1) |
| 4. a. (1) | b. (5) | c. (3) |
| 5. a. (5) | b. (3) | c. (1) |
| 6. a. (5) | b. (3) | c. (1) |
| 7. a. (3) | b. (5) | c. (1) |
| 8. a. (1) | b. (3) | c. (5) |
| 9. a. (5) | b. (3) | c. (1) |
| 10. a. (1) | b. (3) | c. (5) |
| 11. a. (5) | b. (3) | c. (1) |
| 12. a. (1) | b. (3) | c. (5) |



↑你属于高血压的好发群吗？

检测结果

12~27分：轻度危险群

离高血压还有蛮大的距离，不过正常的作息和适度的运动仍是必要的，保持愉快的心情，远离噪音，这些都是于健康有益的加分条件。也许熬夜的后遗症反映在身体上还不明显，但仍应避免。

28~45分：中度危险群

概率不小，所以要多多注意自己的身体，若有吸烟习惯或是属于较肥胖者，更要积极改善健康状态，也有助于预防其它如高血脂、肾脏方面等并发症。记得定期做健康检查。

46~60：高度危险群

建议每天记录自己的健康情形，若为45岁以上，更应每天用水银或电子血压计量血压，并做记录。早期发现、早期治疗高血压，对防止及延缓心、脑、肾等器官损害具有重要意义。

小测试

被压力层层加高的血压

高血压总是无声无息地威胁人体健康,你也害怕高血压的袭击吗?快做个简单的小测验,就能知道健康真相!

现代人常容易压力罩顶,而又无法轻易宣泄,不仅仅是工作内容、人际关系,过多的信息和选择,也常令人头疼和焦虑。虽然高血压大部分是属于原发性,和遗传体质有关,但若不是庞大的压力和紊乱的作息,血压也不至于节节高升,绷得身体吃不消。你是不是让自己承受了过多压力?完成以下的检测,有助于了解自己的健康情形!

针对以下20种症状,如果你只有3~4项,表示目前你承受的压力还可以,适时的放松,可以让自己更健康。若有5~6项,表示压力已经会影响你的生活作息,必须做个检视,调整一下身心,毕竟健康很重要。若有7~9项则表示你承受的压力已经快让自己吃不消,身体开始抗议,不宜再硬撑。若超过9项以上,应该安排个假期,彻底休息,并建议到医院接受健康检查及治疗。



↑ 高血压总是无声无息地威胁人体健康,应积极咨询专业医生。

压力程度表

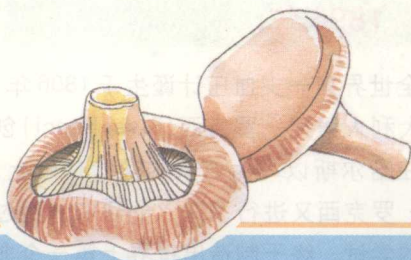
- ☐ 常觉得睡眠不足，睡多久都不够。
- ☐ 即使入睡也是浅眠，或常常作梦。
- ☐ 颈部总是僵硬，用手按捏感觉很紧。
- ☐ 腹痛、便急、习惯性拉肚子却拉稀便。
- ☐ 腹部胀气、排便困难。
- ☐ 属于容易紧张的性格。
- ☐ 常觉得时间不够用。
- ☐ 常抽不出时间来吃饭。
- ☐ 最近经历到以下一种或多种事件：家人或好友去世、离婚或分居、失业、法律问题、严重疾病或伤害、增加家庭新成员或退休。
- ☐ 常觉得身体不舒服，却找不到原因。
- ☐ 从点餐、买东西到工作上的事都一样，越来越难自己做决定。
- ☐ 常忘记东西或打翻东西。
- ☐ 不容易集中注意力。
- ☐ 容易为小事抓狂、耐性变差。
- ☐ 前一秒钟很兴奋地想逛街想出游，下一秒钟突然什么都不想。
- ☐ 不只是脸部频冒痘痘。
- ☐ 觉得家人、朋友或同事不够了解自己，习惯什么事都靠自己。
- ☐ 女性经期不调，或者提早闭经。
- ☐ 工作量突如其来大增。
- ☐ 常常周遭人都笑成一片，只有自己觉得一点都不好笑。



从零认识高血压



高血压是当今世界上流行最为广泛的疾病之一，被人们称为“无声杀手”。**目前高血压的流行具有患病率高、致残性高、死亡率高的特点，同时又存在着知晓率低、服药率低、控制率低的“三低”现象。**患上高血压并不可怕，可怕的是对高血压的一无所知或是错误认知。这一章介绍的就是有关高血压的基本知识。



数字背后的血压影像

55 位

在1628年，一个叫做威廉·哈维（公元1578~公元1657）的英国人向世界公布了一个伟大的发现。当动脉被割破时，血液会如同被压力驱动般喷涌而出，此时可以通过触摸脉搏的跳动感觉到血压。这就是人类对血压的初步认知。在威廉·哈维去世后，人们为了纪念这位对世界做了杰出贡献的学者，将他列为“影响世界的100伟人”中的第55位。

83 英寸

在人类历史上，首次测量血压的实验是以一匹马为对象进行的。这次实验的地点是18世纪初的英国，实验人是哈尔斯医生。哈尔斯医生将一根长长的玻璃管与一根铜管相连接，再将铜管插入马腿的动脉内，让马腿上的血液顺着玻璃管上升，如此测出马的血压是83英寸（1英寸=2.54厘米）。这就是世界上第一次血压测试的经过。

1896 年

全世界第一支血压计诞生于1896年，由意大利人里瓦·罗克西（Riva Rocci）创造。在哈尔斯以马为对象的实验基础上，里瓦·罗克西又进行了深入的研究。经过不断的尝试，终于制造出世界上第一个血

压计。这个血压计由袖带、压力表和气球三个部分组成。自此，医生终于能在不切开动脉的情况下测量血压了。当然，血压计能够进化成今天的地步，前后一共历经了上百年的岁月。

120/80mmHg(毫米汞柱)

单位mmHg，在医学界代表正常血压参考值。医生通常会以120/80mmHg为成人血压正常参考值。为方便读者阅读，本书统一用汉字“毫米汞柱”表示血压单位。

30.2%

高血压是一种严重威胁人民群众健康的疾病。但是，据全国居民营养和健康状况调查结果显示，我国高血压患者的知晓率、服药率及空置率都很低，其中高血压人群的知晓率仅为30.2%。

5 倍

经流行病学专家调查表明，脑中风（脑卒中）是威胁人们健康的重大疾病。此项调查结果显示，脑中风每年的发病率约为250/10万人，而冠心病的发病率仅为50~10万人。脑卒中的发病率是冠心病的5倍。可见，心血管病防治的重点在于预防脑卒中。而脑卒中的主要危险因素就是高血压，控制高血压就等于预防脑卒中。



1.6 亿

随着国民膳食质量明显提高，畜肉类及其它油脂类食品大量流通到普通家庭，致使慢性非传染性疾病患病率持续上升。据悉，我国18岁及以上人群患上高血压的概率为18.8%，全国共有将近1.6亿的高血压患者。



9 月

2007年9月，欧洲心脏病学家联合会主席让·皮埃尔·巴桑，在该联合会在慕尼黑举行的年度大会上的发言中说道：“心血管疾病已成为威胁全球人类健康与生命的‘第一杀手’，而高血压、高脂血症则加剧了心血管疾病发病的风险。”



6 种使命

为了给患有心脑血管疾病的病人谋求福利，有关专家特别建立了心脑血管疾病血糖管理协作组（简称为CGICC），该协作组于2007年11月在北京正式成立。这个组织是有关专家为了达成6种关于心脑血管疾病的使命而建成的，而这些使命分别是探索最佳模式、推动相关研究、制定专家建议、加强国际交流、组织继续教育，以及出版学术专刊。



3 次报告

美国胆固醇教育计划成人治疗组所作出的第3次报告是当前在国际上最有影响力的降脂治疗指南。而这份报告的内容主

要与冠心病及高血压患者息息相关。该次报告对冠心病的复发、冠状动脉粥样硬化的预防，以及缺血性心脏病的治疗等多项医学事件具有里程碑意义。并在此次报告中提出了冠心病患者的血浆应控制在小于2.6mmol/L（渗透压参考值）范围内的观点。



10 种疾病

高血压多伴有并发症。总体来说，与高血压相关的并发症大致有10种，分别是：脑溢血、冠心病、心力衰竭、肾脏病、高血脂、脑卒中、糖尿病、动脉硬化、左室肥厚以及神经衰弱。



28 岁

血压与人们生活及饮食习惯息息相关，因此，并非只有中老年人才会患上高血压。有95%的高血压病人与性别、工作种类、家族承传等方方面面都有关系。

青少年患原发性高血压的人群，多数为28岁左右的人。专家称，这部分年轻人罹患高血压，主要与他们的不良习性或遗传因素有关。

10 月 8 日

10月8日是全国1.6亿高血压患者一个不得不记住的日子：这一天是全国高血压日。10月8日像一个每年鸣响一次的警钟，提醒着人们在忙碌的工作和享受节假日的同时，不要忽略这种心血管疾病。

血压是什么

血压，全称为体循环动脉血压。血液在血管内流动时，作用于血管壁的压力是推动血液在血管内流动的动力。因此，我们可以这样说，血压就是血液在血管中流动时对侧壁产生的压力。测量血压，有很重要的临床意义，是人们进行体检时必查的项目之一。在医学上，测量血压的血压计，通常会把患者的血压用“中国人均血压参考值”，即mmHg（毫米汞柱）来标示。而血压的参考值，又可分为收缩压和舒张压，下面我们就来详细解析一下这两个名词的含义。

收缩压

在检查完您的身体，填写表格的时候，护士会根据您的收缩压及舒张压的数据照实填入您的体检表，这就是我们平常所说的血压参考值。那么，何为收缩压呢？随着心室的收缩，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。例如：如果您的收缩压为170毫米汞柱，则表示您的收缩压偏高。

舒张压

每当心室舒张，引起动脉血管弹性回缩，而血液仍慢慢继续向前流动，但血压下降，此时的压力就是舒张压。例如：如果您的舒张压为100毫米汞柱，则表示您的舒张压偏高。医生通常会以120/80毫米汞柱为成人血压正常参考值。

高血压不是病

说起来，高血压不能被囫圇归为一种病。当一个病人被诊断出患有高血压时，应及时作进一步的身体检查。因为，伴随着高血压滋生的并发症很多。与其说高血压是一种病，不如说它是一颗潜伏在人体内的“深水炸弹”。这并非耸人听闻，高血压可以引发身体各个部位的“灾难”，例如肝肾、心脏、神经中枢等。也可以说，高血压不是一种能以常理度之的疾病，而是病人的一种身体状态。这是一种什么样的状态呢？可以说是一种不正常、不健康的情形或表现。

各年龄层健康血压值

单位：mmHg（毫米汞柱）

年龄	男性		女性	
	收缩压	舒张压	收缩压	舒张压
15~19	110	70	115	73
20~24	110	71	115	73
25~29	112	73	115	75
30~34	114	74	117	76
35~39	116	77	120	80
40~44	122	78	124	81
45~49	126	79	128	82
50~54	130	80	134	84
55~59	137	82	139	84
60~64	145	83	148	86

血压值是恒定不变的吗

血压值是不会恒定不变的。事实上,很多外在因素都可能影响血压升降,只不过如若健康正常,我们的血压便能在一定范围内自行维持正常有规律的调节。

从整体来看有一定规律。一天中一个健康人的血压变化可以达到30~40毫米汞柱。对于一个患有高血压病的人来说血压的变化量可能会更大。因此,高血压患者,特别是血压控制不好的患者,最好做一个24小时动态血压监测,了解自己的血压波动规律,只有这样医生在指导患者用药时才能将药物的降压作用峰值与病人的血压峰值结合,达到最理想的降压效果。

血压变化因素

能影响血压高低的因素有很多,例如情绪紧张、心情烦躁、剧烈运动、吸烟、饮酒、天气寒冷等,都会让人的血压上升;只是当身体健康,血压正常时,这些血压偏差很快便可以由身体自行调节至正常水平。

血压最低的时候,通常是在入睡后的1~2小时,原因是当人进入熟睡状态,身体便会变得松弛,心跳减慢,心脏排血量亦因而减低;故此一般而言,人体血压在夜间会较日间为低。

血压的调节

大致来说,人体是透过“神经调节”与“体液调节”两种功能,以维持血压正常的。

神经调节是通过交感神经和副交感神经控制血压升降。交感神经可使心跳加速、心脏排血量增加及血管收缩,从而令血压升高。至于副交感神经则使心跳减慢、心脏排血量减少、血管舒张,从而让血压下降。

另一方面,身体中的血液及组织内,也含有一些物质,可帮助调节血压升降,像“肾上腺素”和“抗利尿激素”,便可使血压上升;而“缓激素”和“心钠素”则可令血压下降。

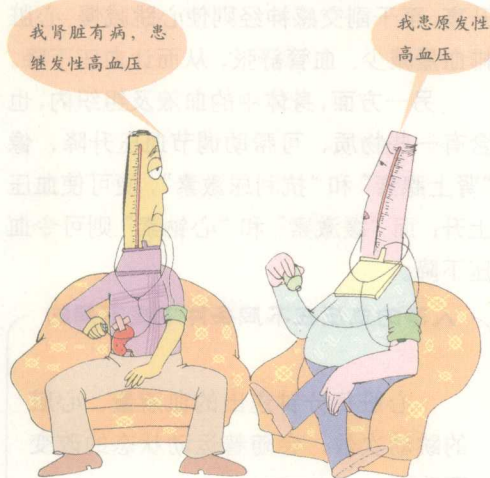
人体的血压在不同条件下是不同的

心脏每分钟送出的血液量、心脏的跳动次数,会随着运动状态的改变而改变。



高血压的种类

高血压也可以分成不同的种类，有原发性高血压及继发性高血压等。血压高的人应做到早期发现、全面干预，然后综合治疗，其中首要的就是认清自己所患高血压的种类。下面我们就一起来看看高血压的分类吧！



原发性高血压

高血压是一种以体循环动脉压升高为主的综合征，原发性高血压是高血压的一种。这类高血压的危险因素主要在于找不出引起病变的主因，即使进行全面、细微的体检也一无所获，临床上无其他原因可查及则可诊断为原发性高血压病。以此类推而出的高血压，统称为原发性高血压。据悉，40岁以上的患者多属原发性高血压。

也就是说，我们一般谈到的大部分高血压患者都是原发性高血压患者。譬如遗传性高血压。在各类原发性高血压中，家族遗传性的高血压是最为普遍的。当医生与您讨论您的病情时，他或许是想了解一下，

您的家庭成员是否有高血压的病史。凡是患有轻度高血压，或是有高血压病家族史的患者，医生会建议您采取一些额外的预防措施。比如，如果您的家族有高血压的遗传因素，那么，您已经罹患高血压的概率就高得多。无论是原发性的高血压，还是隐性高血压，都需引起注意。

继发性高血压

继发性高血压通常是由肾脏病、肝脏病或心脑血管疾病而引发的并发症。如果您是因为患上以上的某种疾病，而引起高血压，则称继发性高血压。相对的，高血压也容易引发肝肾、心脏等处的病症。

隐性高血压

隐性高血压，又被称为缓进型高血压。这类高血压起病因由十分隐匿，病情发展极为缓慢，兼之病程较长，可长达数十年，故多见于40岁以上的人。该症早期几乎无任何症状，通常是在体检时无意中发现血压升高。个别不幸的患者，也许会因为突发性脑溢血之类的急症，而被发现患有隐性高血压。

隐性高血压或持续高血压患者发生心

血管疾病、脑卒中发病的危险明显高于血压正常人群。专家在考虑了性别、应用抗高血压药物治疗和危险因素水平后，仍然得出相似的结果。

据日本心脑血管研究所的研究人员的调研结果显示，在血常规检测中无法测出的隐性高血压患者，与原发性高血压患者有着无限近似的脑中风及死亡概率。可以说隐性高血压在某种程度上雷同于原发性高血压，但又较原发性高血压危险。

常见流行形式

为什么要关注高血压的流行形式呢？随着我国高血压患者的逐年增多和低龄化，预防高血压早已提到人们的日程中。由于高血压多数与生活习惯息息相关，因此预防的重要性并不亚于治疗。高血压的流行形式可根据性别、年龄、季节、工种等，分成如下几个大类。

● 性别

女性更年期前患病率低于男性，更年期后则高于男性。

● 年龄

高血压患病率与年龄呈正比，年龄越高患病率越高。相对的，年轻人患上高血压的概率很低。

● 地理

高血压发病的概率，存在地理分布的差异。一般来说，高纬度，也就是较为寒冷的地区的患病概率高于低纬度的温暖地区，高海拔地区的患病概率也高于低海拔地区。

● 季节

高血压的患病概率可因季节而更改，譬如冬季的患病率明显高于夏季。

● 工种

经常面对人群、工作压力较大的人容易罹患高血压。例如中小学教师、售后服务人员、商人等。体力活动多的人群相对患病较少。

● 饮食习惯

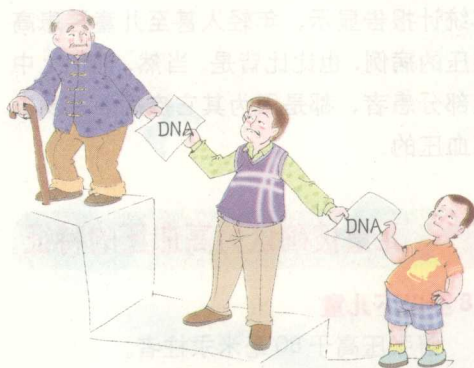
人均钠盐和脂肪摄入量越高，平均血压值越高。经常大量饮酒的人，血压水平高于不饮或少饮的人。

● 口味

大江南北的人口味均各不同。而口味重的人，患病概率远远高于口味轻的人群。

● 遗传

高血压有一定的遗传性。尤其是直系亲属（尤其是父母及亲生子女）之间。



↑ 高血压有一定的遗传性。