

饮食宜忌·按摩·针灸·运动
专家方案·科学疗法

专家指导——饮食宜忌、保健调养、健身防治。
特效疗法——饮食疗法、运动疗法、按摩疗法、心理
疗法、音乐疗法、针灸疗法、断食疗法。

XINBAN GAOXUEYAGAOXUEZHI

TEXIAO LIAOFA

膳书堂医疗馆 one

新版

主编 柏顺

高血压·高血脂

特效疗法



中国医药出版社

新版

膳书堂医疗馆 ONE

高血压·高血脂

饮食宜忌·针灸·按摩·运动

特效疗法

专家方案 科学疗法

主编/柏 顺



中国医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

新版高血压·高血脂特效疗法/柏顺主编.—北京:中国画报出版社, 2008.4

(膳书堂医疗馆 第1辑)

ISBN 978-7-80220-258-0

I.新… II.柏… III.①高血压—疗法②高血脂病—疗法 IV.R544.105 R589.205

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第011105号

新版

XINBAN GAOXUEYA GAOXUEZHI TEXIAO LIAOFA

高血压·高血脂特效疗法>>>

出版人: 田 辉

编 著: 柏 顺

责任编辑: 齐丽华

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

策划制作: 膳书堂 文化

监 印: 敖 晔

发行部电话: 88417417 (兼传真) /68469781

总编室电话: 88417359 (兼传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpqh1985@126.com

经 销: 各地新华书店经销

印 刷: 北京威灵彩色印刷有限公司

开 本: 889毫米×1194毫米 1/24

印 张: 35印张

字 数: 600千字

插 图: 1600

版 次: 2008年4月第1版

印 次: 2008年4月第1版印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-258-0

定 价: 99.00元 (全5册)



如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

序

现代社会中，随着生活水平的提高、物质文明的发展，高血压、高血脂等现代“富贵病”的发病率也开始直线上升，严重危害着人们的身体健康，给患者的正常工作和生活都带来了极大的不便和困扰。许多患者千方百计地求医问药，力图早日战胜病魔，再度恢复健康，却可能都没有收到良好的疗效，于是许多患者开始变得抑郁消沉、精神萎靡，提不起积极生活的劲头了。

为了帮助患者早日摆脱病魔的困扰，再次充满活力地投身于工作生活之中，本书编者特地搜集了各方面的医学资料，以图文并茂、通俗易懂的形式，介绍了国内外多种流行、有效的高血压、高血脂特效疗法，其中包括饮食疗法、运动疗法、按摩疗法、心理疗法、音乐疗法等。

俗话说：病来如山倒，病去如抽丝。由此可见，与病魔作斗争是一个长期的过程，首先需要患者有着坚定的信心、顽强的意志，然后经过耐心的治疗调养，才能够最终痊愈；何况高血压、高血脂作为两种病程较长的慢性疾病，就更需要患者采取科学有效的治疗方式，坚持不懈地进行治疗，才能够最终恢复

健康，这也正是本书编写、出版的意义所在。

唯愿通过编者的努力能够为您的康复带去一缕希望之光，助您早日登上健康的彼岸。



上篇 疾病常识与防治措施

PART

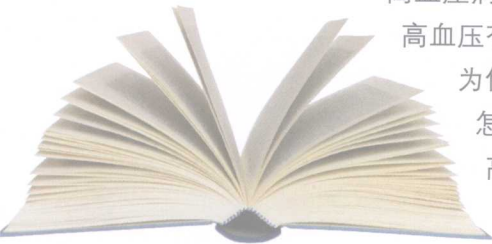
1

第一部分 高血压

高血压疾病常识

高血压是现代社会中常见的一种疾病，充分地认识其性质对高血压的防治有着重要意义。

什么是血压·····	14
影响血压的因素是什么·····	15
生理变化对血压的影响·····	16
维持正常血压的因素有哪些·····	17
什么是高血压·····	19
高血压有哪些危害性·····	21
高龄与高血压有怎样的关系·····	21
肥胖与高血压有怎样的关系·····	23
对高血压的认识有哪些误区·····	24
如何掌握高血压和高血压病的诊断标准·····	25
高血压病发生的原因有哪些·····	27
高血压有哪些主要症状·····	29
为什么老年人易得高血压·····	30
怎样视病情控制血压高低·····	31
高血压应做哪些常规检查·····	31
老年人高血压有哪些特征·····	33





测量血压时应注意哪些方面..... 34

高血压病人生活宜忌

在高血压病人的日常生活中，有一些必须牢记的注意事项，掌握这些注意事项对疾病的早日康复起着重要作用。

为什么生活要有规律.....	35
中午宜小睡片刻吗.....	36
宜在过静的环境中生活吗.....	36
宜采用右侧卧睡吗.....	37
为什么工作应张弛有度.....	38
宜有节奏有计划地工作吗.....	38
高血压患者是否适宜结婚.....	39
高血压患者有哪9个危险时刻	41
早晨宜锻炼身体吗.....	43
为什么忌盖厚被子、枕高枕头.....	43
长期卧床休息有什么坏处.....	44
为什么忌听节奏快、强烈刺激的音乐.....	45
高血压患者洗浴6忌是什么	45
为什么忌长时间看电视.....	46
老年高血压患者宜穿高领服装吗.....	47
宜洗冷水浴吗.....	48
过性生活应注意些什么.....	48



就医用药宜忌

在高血压病人的就医用药过程中，有一些必须牢记的注意事项，掌握这些注意事项对疾病的早日康复能起到极为关键的作用。

如何合理选用降压药·····	50
宜选什么时间服药·····	51
服降压药时最好配点什么维生素·····	52
治疗高血压的常用中成药有哪些·····	53
如何自我调整降压药·····	54
血压骤升如何用药·····	55
老年性高血压治疗中宜注意什么·····	55
怎样合理应用降压药·····	58
高血压病能彻底治愈吗·····	59
哪些因素易引起血压升高·····	60
什么是睡眠性高血压·····	61
妊娠高血压患者宜知哪些·····	62
体位性高血压宜知哪些·····	63
为什么忌一降压即停药·····	64
用针灸治疗能代替降压药吗·····	65
血压降得越低越好吗·····	66
睡前服药好吗·····	66
老年高血压患者降压降到正常水平最好吗·····	67
高血压患者宜服避孕药吗·····	68





保健娱乐宜忌

高血压患者在日常保健和娱乐的过程中，有一些需要牢记的注意事项，如果都能做到的话，将有助于高血压患者的早日康复。

高血压患者宜经常梳头吗·····	69
高血压患者宜深呼吸吗·····	70
高血压患者宜用干布摩擦身体吗·····	71
如何自我放松辅助降压·····	71
为什么高血压患者忌暴饮暴食·····	72
为什么高血压患者忌过度疲劳·····	73
为什么高血压患者忌过久直立·····	73
为什么高血压患者忌长时间接听手机·····	74
为什么高血压患者忌抑制哭泣·····	74
为什么高血压患者忌抑制叹息·····	75
为什么高血压患者忌情绪激动·····	77
为什么高血压患者忌心情抑郁·····	78
为什么高血压患者忌忽视早期症状·····	79
为什么高血压患者忌在夏季忽视自身保健和防治·····	79
高血压患者应当经常唱歌吗·····	81
高血压患者应当经常垂钓吗·····	82
高血压患者应当多进行日光浴吗·····	82
高血压患者应当常赏花吗·····	83
高血压患者应当多欣赏小品、相声等吗·····	84



为什么看球赛忌过分兴奋·····	85
为什么忌扭秧歌·····	85
跳舞对高血压患者有益么·····	86
高血压患者可以打高尔夫么·····	86
经常玩电子游戏容易得高血压么·····	87
玩健身球有利于高血压患者么·····	87

第二部分 高血脂

高血脂疾病常识

高血脂是现代社会的一种常见疾病，充分地认识其性质对高血脂的防治有着重要意义。

血脂及其形成·····	90
高血脂症及其危害·····	90
胆固醇的作用·····	90
胆固醇的来源·····	91
血脂中胆固醇增高对人体的危害·····	91
脂肪的作用·····	92
甘油三酯的来源·····	92
甘油三酯对人体的危害·····	92
内外源性的区别·····	93
高血脂症临床特征·····	94
高血脂症与肥胖症·····	95
高血压和高血脂有何关系·····	95





日常生活指南

掌握如下日常生活中的注意事项，必能帮助您及早战胜病魔，顺利恢复健康。

这些是应该的·····	98
这些是不应该的·····	106

PART

2

下篇 特效疗法

高血压饮食疗法

合理饮食对于治疗高血压有着重要的作用，对此切不可等闲视之，务必引起注意。

高血压的饮食原则·····	114
高血压的饮食宜忌·····	115
高血压的降压食品·····	116

高血压运动疗法

国内外的治疗经验都已肯定，体育运动是高血压的有效辅助疗法。运动疗法可以有效地协助降低血压。

高血压运动疗法简介·····	119
高血压常用运动疗法·····	123



高血压按摩疗法

按摩，即在人体一定穴位上，运用推、拿、揉、压、搓、扣、打、动、滚、指针、扳、捏、踩的一种保健治疗方法。

头部按摩疗法·····	126
耳部按摩疗法·····	127
足部按摩疗法·····	129

高血压心理疗法

不轻易显露自己的感情以及保守、固执等性格行为都会使血压失常，所以有人称高血压为“情感病”，因此用心理疗法治疗高血压可收到较好疗效。

为心灵减负·····	134
纠正猜疑心理·····	134
高血压心理疗法·····	135

高血压音乐疗法

音乐疗法是指让患者处于特定的音乐环境之中，通过感受音乐的艺术意境，进行治疗疾病的一种方法。

音乐疗法简介·····	137
高血压音乐处方·····	139

高血压针灸疗法

针灸疗法作为一种有着悠久历史的特效疗法，可以用于治疗多种疾病。尤其是对治疗高血压可以收到显著疗效。可以作为一种医疗手段，寻找具有专门资质的医生施治。

针灸疗法降压机制·····	141
体针疗法·····	142
特种针疗法·····	144



高血脂饮食疗法

合理饮食对于治疗高血脂有着重要的作用，因此有必要引起高度关注，以便促进疾病的早日康复。当然对于高血脂患者，饮食也要征求医生的意见。

高血脂的饮食原则·····	146
高血脂的饮食疗法·····	148
高血脂食疗的烹调方法·····	150
降血脂食物·····	152

高血脂运动疗法

运动可以使心肺、血液、消化系统、内分泌系统得到锻炼，对外界的反应更加灵敏。运动也可促进高血脂患者的早日康复，但需要掌握一定的“度”。

运动疗法简介·····	154
高血脂的运动原则·····	156
高血脂常用运动疗法·····	157

高血脂心理疗法

心理疗法又叫精神疗法，是医生与病人交往接触过程中，医生通过语言来影响病人心理活动的一种方法。

心理疗法简介·····	161
高血脂患者应该拥有的心态·····	163
高血脂的心理疗法·····	164

高血脂断食疗法

断食的历史非常悠久。数千年前，许多国家的人们，就由于宗教的原因，或为了修养精神、锻炼意志而实行断食。本书仅予以介绍，具体施治，请遵医嘱。

断食疗法的注意事项·····	166
----------------	-----



Part



上篇 疾病常识与防治措施



第一部分 高血压

高血压疾病常识

gao xue ya ji bing chang shi

高血压是现代社会中常见的一种疾病，充分地认识其性质对高血压的防治有着重要意义。



什么是血压

血压是指血管中血液流动时对血管壁产生的压力，通常指动脉血压。它既是推动血液在动脉血管内向前流动的压力，也是血液作用于动脉管壁上的压力。

当心脏收缩时，血液被压送进动脉，动脉内血液骤然增多而使动脉壁暂时扩张；当心脏由收缩转为舒张时，血液则暂不进入动脉，而心脏收缩时进入动脉的血液因为动脉血管的弹性和张力作用一直在推动着以前存在于动脉血管内的血液，从而使血液向前流动。在血管内流动，无论心脏收缩或

舒张，都对血管壁产生一定的压力。

血压可分为两类：收缩压和舒张压。

1 收缩压

收缩压即我们平时所说的高压，是心脏收缩时血液对血管的压力。当左心室收缩时，左心室里的血液被压进主动脉，主动脉内的血液突然增多，主动脉内的血压增高，这时的血压，因为是出现在心脏收缩时，故称为收缩压。

2 舒张压

舒张压即我们平时所说的低压，它是心脏舒张时血液对血管壁所产生的压力。当心脏由收缩转为舒张时，血液暂时停止由左心室进入主



动脉，主动脉内的压力降低，这时的血压，因为是出现在心脏舒张时，故称为舒张压。

平时我们所说的血压，是上臂肱动脉的血压，它是主动脉的大分支，压力基本与主动脉一致，故通常将在上臂测得的肱动脉压代表主动脉压。

影响血压的因素是什么

血压的形成主要是心脏收缩或舒张射血和外周阻力相互作用的结果，人体是一个有机的整体，如其中的某一因素发生改变，势必会影响到其他因素也发生相应变化。因此，只要出现不正常、

病变，那么任何因素的发生都会对血压产生影响。

主要有以下几方面因素可以影响血压：

1 心脏每搏输出量

心脏每搏输出量增大，则主动脉和大动脉中血流量就增大，管壁所承受的张力就大，因而收缩期血压就明显升高。当每搏输出量增大而外周阻力和心率不变或变化不大时，动脉血压的升高主要是收缩压的升高，即高压升高，舒张压即低压升高不明显，脉压增大。

反之，当每搏输出量减少时，则收缩压即高压降低，脉压变小。心脏每搏输出量对血压的影响，反映心脏每搏输出量的多少。

2 心 率

当心率减慢时，心室舒张期变长，血液流向外周的时间也变长，主动脉内存留的血量减少，使舒张期血压降低，收缩压变化不大，脉压变小。

当心率加快时，舒张压升高，收缩压变化不显著，脉压增大。

angbing 疾病的前途

血压的单位

血压国际通用单位用帕斯卡 (Pa)、千帕(Kpa)。常用毫米汞柱 (mmHg) 表示，测量血压时，汞在标有毫米刻度的玻璃管内上升或下降，形成汞柱，它的端面在多少毫米刻度时，就叫多少毫米汞柱。

毫米汞柱 (mmHg) 与帕斯卡 (Pa)、千帕 (Kpa) 的换算关系是：

1毫米汞柱 (mmHg) = 133.322帕斯卡 (Pa)

1毫米汞柱 (mmHg) = 0.133千帕(Kpa)

1千帕 (Kpa) = 7.5毫米汞柱 (mmHg)

3 动脉管壁弹性

动脉的血管壁随着年龄的增长,其弹性纤维逐渐改变、老化,弹性逐渐减弱,血管口径变大,容量增加,但扩张性却逐年降低。

如果心脏功能良好,当心室收缩时,收缩压(高压)可明显升高,而心室舒张时,因管壁弹性减小,使舒张压降低,脉压增大。这一因素,正是老年人普遍患高血压的重要原因。

4 外周阻力

外周阻力对血压同样有着影响。外周阻力加大时,血流量减小,存留在动脉内的血量减少,舒张压(低压)降低。收缩压(高压)升高幅度较小,故脉压变小。此因素下测得的血压,反映出外周阻力的大小。

外周阻力减小时,舒张压(低压)的降低幅度比收缩压(高压)的降低幅度大,故脉压加大。



生理变化对血压的影响

正常人在安静状态时血压是比较稳定的,但在生理变化的情况下会有波动,如新生儿及出生后的第1个月、青春期、女性更年期等,肥胖、年龄因素也会有影响。

1 新生儿

新生儿的收缩压(高压)仅53千帕(40毫米汞柱)左右,出生后的第1个月月末时可达106千帕(80毫米汞柱)。

2 青春期

在青春期收缩压又有一个较快的上升过程。男孩可达152千帕(114毫米汞柱),女孩可达142千帕(109毫米汞柱)。

3 更年期前后

女性在更年期以前,动脉血压较同龄男性略低,更年期以后动脉血压有明显的升高,收缩压的升高比较明显。

