

· 正确认识血压 科学调理血压 ·

· 中医专家谈 ·

# 高血压病 家庭医生

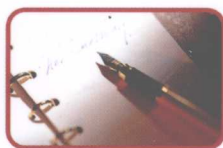
· 降低血压有妙方 专家为您指迷津 ·

JIANGDI XUEYA YOU MIAOFANG  
ZHUANJIA WEININ ZHI MIJIN

良石 石子奇◎主编



GAO XUE YA  
JIATING YISHENG



谁是高血压患者健康的保护神？高血压患者是否可以康复，是否可以和正常人一样长寿，日常生活中有哪些注意事项？请听专家的解析！

黑龙江科学技术出版社

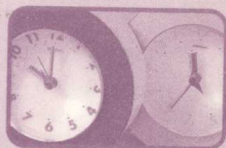
良石 石子奇◎主编

· 中医专家谈 ·

# 高血压病 家庭医生



GAO XUE YA  
JIATING YISHENG



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压病家庭医生/良石,石子奇主编. —哈尔滨:黑龙江  
科学技术出版社,2007.10

ISBN 978-7-5388-5580-7

I. 高… II. ①良…②石… III. 高血压—诊疗—普及读物  
IV. R544.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 162726 号

---

## 高血压病家庭医生

GAOXUEYABING JIATING YISHENG

---

主 编 良石 石子奇

责任编辑 张丽生 曲晨阳

出 版 黑龙江科学技术出版社



(地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001)

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市业和印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 24.5

版 次 2008 年 1 月第 1 版·2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5580-7/R·1411

定 价 33.80 元

# JIATINGYISHENG

## 前 言

人称高血压病是慢性生活方式病，是无声杀手，真是再恰当不过了。

高血压病使健康人头晕目眩，还能合并很多种并发症，殃及周身的特别是心、脑、肾等重要脏器功能的发病及失调，对人类健康造成了很大的危害，其病死率之高，名列诸病前列。世界卫生组织告诫人们，大约到 2015 年，生活方式病将成为世界的头号杀手。

高血压病危害如此之大，原因何在？查来查去，还得从人类自身说起，部分人饮食偏颇不节、不良生活习惯、运动量减少、情绪暴躁不平，以致招来了高血压病，不但害了自己，还累及后代子孙。

因此建立合理膳食、适量运动、戒烟限酒、平衡心理的健康生活方式，势在必行，“高血压病家庭医生”一书就是应此而生。

本书介绍了高血压病的发病原因、血压的检测、带病养生及相关知识对大家所关切的病的危害，病的疗方及保健措施等热点问题，作了突出的描述。

全书通俗易懂，深入浅出，内容丰富，为普及高血压病的预防治疗、保健等知识作出了贡献。

由于我们的知识水平所限，错误之处，实难避免，谨表歉意，欢迎指正。

编 者

2007 年 9 月

高血压病  
家庭医生

专家科学指导  
健康生活保障



GAOXUEYABING  
JIATINGYISHENG



# JIATINGYISHENG

## 目 录

第一章 病从哪里来	1
一、饮食偏颇不节	1
(一) 长期饮食过饱	1
(二) 长期饮用高脂高胆固醇食物	1
(三) 常食各种蛋黄	2
(四) 拒食各种肥肉	2
(五) 饮水不足或过量	3
(六) 钠盐超标	4
(七) 蛋白质摄入量偏多	4
(八) 微量元素失调	4
二、不良生活习惯	5
(一) 吸烟	5
(二) 饮酒	5
1. 饮酒与血压升高有联系吗?	5
2. 减少饮酒量能够降低血压吗?	6
3. 非饮酒者比饮酒者患高血压的危险性小吗?	6
(三) 打鼾	7
1. “鼾睡”似酣睡, 白天爱瞌睡	7
2. 严重打鼾也是病	7
(四) 长期间打扑克	8
(五) 长时间打麻将	8
(六) 长时间下棋	10
(七) 贪玩游戏机	10
(八) 长时间看电视	11
(九) 不爱运动, 常卧床休息	12
三、情绪诱病	12
(一) 情绪激动与高血压有关吗	12
(二) 消极情绪	13

高血压病

家庭医生

专家科学指导  
健康生活保障



GAOXUEYABING  
JIATINGYISHENG





# GAOXUEYABING

## 高血压病 家庭医生

专家科学指导  
健康生活保障

- (三) 心理的压力 ..... 14
- (四) 精神紧张 ..... 15
- (五) 心理的变化 ..... 15

### 四、遗传因素 ..... 16

### 五、肥胖 ..... 16

### 六、职业与年龄因素 ..... 17

#### (一) 年龄 ..... 17

#### (二) 职业 ..... 17

### 七、药物的致病因素 ..... 17

#### (一) 糖皮质激素类 ..... 17

##### 1. 避孕药 ..... 17

##### 2. 止痛药 ..... 18

##### 3. 其他药物 ..... 18

## 第二章 疾病的真像 ..... 19

### 一、各年龄段高血压病 ..... 19

#### (一) 老年高血压 ..... 19

##### 1. 临床特点 ..... 19

##### 2. 老年高血压的常见原因 ..... 19

##### 3. 治疗原则 ..... 20

#### (二) 儿童高血压 ..... 20

##### 1. 儿童的血压标准 ..... 21

##### 2. 常见原因 ..... 21

#### (三) 青春期高血压 ..... 21

##### 1. 临床特点 ..... 21

##### 2. 常见原因 ..... 22

### 二、特殊人群高血压病 ..... 22

#### (一) 高正常血压 ..... 22

#### (二) 临界高血压 ..... 23

#### (三) 妊娠高血压 ..... 23

##### 1. 做妊娠高血压的常用检查 ..... 24

##### 2. 防治妊娠高血压的并发症 ..... 25

#### (四) 更年期高血压病 ..... 25

##### 1. 更年期高血压病的相关因素 ..... 25

##### 2. 更年期高血压病临床特点 ..... 25



GAOXUEYABING  
JIATINGYISHENG



# JIATINGYISHENG

## 高血压病 家庭医生

专家科学指导  
健康生活保障



GAOXUEYABING  
JIATINGYISHENG

四、临床上常见的高血压病 .....	26
(一) 单纯收缩高血压 .....	26
(二) 舒张期高血压病 .....	26
(三) 急进型恶性高血压病 .....	26
(四) 假性高血压 .....	26
(五) 高原性高血压 .....	27
(六) 波动性高血压 .....	27
(七) 睡眠性高血压 .....	27
(八) 体位性高血压 .....	28
(九) 肾实质性高血压 (继发) .....	29
1. 病因 .....	29
2. 发病机制 .....	29
3. 临床表现 .....	31
(十) 肾上腺疾病与高血压 .....	32
1. 原发性醛固酮增多症 .....	32
第三章 得病后的危害 .....	35
一、高血压病是无声杀手 .....	35
(一) 为什么说高血压病是无声杀手 .....	35
(二) 高血压病对人类的危害 .....	35
(三) 是谁导致了 1.6 亿人的不幸 .....	36
(四) 谁是高血压病的最早受害者 .....	37
(五) 斯大林元帅死因之谜 .....	37
二、高血压并发症和伴随疾病 .....	37
(一) 靶器官及并发症 .....	37
(二) 高血压与动脉硬化 .....	38
(三) 血栓——动脉血管内的“流窜犯” .....	38
(四) 梗死是怎么回事 .....	39
(五) 高血压病与心脏损害 .....	39
(六) 什么是冠心病, 如何分类 .....	40
(七) 心力衰退 .....	40
(八) 高血压病与脑损害 .....	41
(九) 什么是脑中风, 如何分类 .....	41
1. 脑出血 .....	42
2. 脑梗死或脑血栓形成 .....	42



# GAOXUEYABING

## 高血压病 家庭医生

健康生活保障  
专家科学指导

3. 短暂性脑缺血发作(也称小中风) .....	42
(十) 高血压病与肾损害 .....	42
(十一) 什么是尿毒症 .....	43
(十二) 高血压病与其他并发症 .....	43
1. 主动脉夹层动脉瘤 .....	43
2. 眼底血管改变 .....	43
3. 肾动脉硬变导致的肾动脉狭窄 .....	43
4. 周围动脉硬变 .....	44
(十三) 高血压病的眼底改变 .....	44
(十四) 高血压病与糖尿病 .....	44
(十五) 高血压病与高血脂 .....	45
(十六) 高血压病与高黏滞血症 .....	45
(十七) 高血压病与高凝状态 .....	46
(十八) 高血压病与心脑血管损害的关系 .....	46
1. 血压水平 .....	46
2. 高血压类型 .....	46
3. 血压的波动性 .....	47
4. 高血压病程 .....	47
5. 高血压的危险因素簇 .....	47

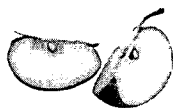
### 第四章 确诊的方法 .....

#### 一、测量血压 .....

(一) 测量血压的条件与需求 .....	48
1. 选择合适的血压计 .....	48
2. 选择合适的测压环境 .....	48
3. 选择正确的测压步骤 .....	48
4. 对受检者的要求 .....	48
5. 对测压者的要求 .....	48
(二) 测量血压的时机 .....	49
(三) 血压计的选用 .....	49
(四) 血压测量误差的原因 .....	49
1. 测压者因素 .....	49
2. 受测者因素 .....	50
3. 血压计性能和袖带因素 .....	50
4. 环境因素 .....	50



GAOXUEYABING  
JIATINGYISHENG





# JIATINGYISHENG

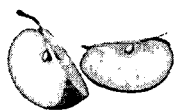
## 高血压病 家庭医生

专家科学指导  
健康生活保障



GAOXUEYABING  
JIATINGYISHENG

(五) 血压的正确测量 .....	51
(六) 对动脉血压的测量 .....	52
1. 直接测量法 .....	52
2. 间接测量法 .....	52
(七) 无创伤测定方法 .....	52
1. 水银柱式(盒式)血压计测定 .....	52
2. 弹簧式(气压表式)血压计测定 .....	52
3. 随机零点血压计测定 .....	53
4. 电子血压计测定 .....	53
5. 多普勒超声测压仪测定 .....	53
6. 动态血压检测仪测定 .....	53
(八) 自测血压好处多 .....	53
二、全面检查 .....	54
(一) 高血压病应常做的检查 .....	54
(二) 尿化验检查 .....	55
(三) 常见血化验的正常值及其意义 .....	55
1. 肾功能 .....	55
2. 血脂 .....	55
3. 血糖 .....	56
(四) 心电图检查 .....	56
(五) X线检查及意义 .....	56
(六) 眼底检查 .....	57
(七) 怎样看血液流变学检验单 .....	57
(八) 影像学(CT或磁共振)的检查及意义 .....	58
(九) 检查超声心动图的意义 .....	58
第五章 治疗的手段 .....	59
一、治疗总论 .....	59
(一) 高血压的治疗原则 .....	59
(二) 高血压病的非药物治疗 .....	60
(三) 高血压病的药物治疗 .....	60
1. 疗效 .....	60
2. 高血压的药物治疗 .....	61
(四) 高血压病的特殊处理 .....	66
(五) 应考虑经济问题 .....	68



# GAOXUEYABING

## 高血压病 家庭医生

专家科学指导  
健康生活保障



GAOXUEYABING  
JIATINGYISHENG

(六) 注意药物的相互作用 .....	68
(七) 初始药物治疗 .....	70
(八) 注意高危患者 .....	70
(九) 逐步减量治疗 .....	71
(十) 关注顽固性高血压 .....	71
<b>二、药物治疗</b> .....	<b>73</b>
(一) 高血压病药物治疗新概念 .....	73
(二) 药物治疗的原则 .....	73
(三) 抗高压药物的选择 .....	74
1. 利尿剂 .....	74
2. $\beta$ 阻滞剂 .....	74
3. ACE抑制剂 .....	75
4. 钙拮抗剂 .....	75
5. 血管紧张素II受体拮抗剂 .....	75
6. $\alpha$ 阻滞剂 .....	76
7. 其他药物 .....	76
(四) 单一治疗与联合药物治疗 .....	76
1. 单一药物治疗 .....	76
2. 联合药物治疗 .....	76
3. 有效的联合用药组合 .....	76
(五) 高血压病的药物治疗 .....	77
1. 一般患者的首选药物——利尿剂 .....	77
2. 经常选用的 $\beta$ 受体阻滞剂 .....	79
3. $\alpha$ 受体阻滞剂 .....	80
4. 钙离子拮抗剂 .....	80
5. 安全的血管紧张素转换酶抑制剂 .....	81
6. 血管紧张素II受体拮抗剂类药物 .....	83
7. 第一线降压药的特点 .....	84
8. 降压药对心血管的作用 .....	85
9. 第一线降压药适应证和相对禁忌证 .....	86
(六) 特殊人群的高血压治疗 .....	87
1. 妊娠高血压 .....	87
2. 高龄老年人高血压 .....	87
3. 并存的脑血管或心脏疾病 .....	88



# JIATINGYISHENG

4. 肾脏疾病与高血压 .....	89
5. 糖尿病与高血压 .....	90
(七) 常用的中成药有哪些 .....	91
1. 杞菊地黄丸 .....	91
2. 清脑降压片 .....	91
3. 龙胆泻肝丸 .....	91
4. 当归龙荟丸 .....	91
(八) 降压药物 .....	92
1. 普利类降压药 .....	92
2. 地平类降压药 .....	92
3. 洛尔类降压药 .....	93
4. 沙坦类降压药 .....	94
5. 利尿类降压药 .....	94
6. 唑嗪类降压药 .....	94
(八) 药物治疗需知 .....	95
1. 何时用药最好 .....	95
2. 为何服药需配维生素 C 或路丁 .....	96
3. 为何服药需从小剂量开始 .....	97
4. 中西药合用效果好吗 .....	97
5. 血压骤升如何用药 .....	97
6. 哪些患者可停降压药 .....	98
三、饮食治疗 .....	98
(一) 饮食治疗的原则 .....	98
1. 三餐 .....	98
2. 低盐 .....	99
3. 高钾 .....	99
4. 鱼 .....	99
5. 果蔬 .....	99
6. 补钙 .....	99
7. 补铁 .....	99
8. 饮水 .....	100
(二) 食疗的蔬菜类选择 .....	100
1. 芹菜 .....	100
2. 菠菜 .....	101

## 高血压病 家庭医生

专家科学指导  
健康生活保障



GAOXUEYABING  
JIATINGYISHENG



7

# GAOXUEYABING

## 高血压病 家庭医生

专家科学指导  
健康生活保障

3. 茼蒿 .....	101
4. 小白菜 .....	101
5. 洋葱 .....	102
6. 大蒜 .....	102
7. 大葱 .....	102
8. 番茄 .....	103
9. 马铃薯 .....	103
10. 山药 .....	103
11. 胡萝卜 .....	103
(三) 食疗的瓜果类选择 .....	104
1. 冬瓜 .....	104
2. 苦瓜 .....	104
3. 苹果 .....	104
4. 梨 .....	105
5. 西瓜 .....	105
6. 柿子 .....	105
7. 香蕉 .....	106
8. 猕猴桃 .....	106
9. 柠檬及其制品 .....	106
10. 红枣及其制品 .....	106
11. 核桃 .....	107
12. 花生 .....	107
(四) 食物与食品的选择 .....	108
1. 大豆及制品 .....	108
2. 绿豆及其制品 .....	108
3. 蚕豆 .....	108
4. 玉米及玉米油 .....	109
5. 芝麻及芝麻油 .....	109
6. 蜂蜜 .....	110
7. 醋 .....	110
8. 牛奶 .....	110
9. 橙汁 .....	110
10. 鸡蛋 .....	111
(五) 水产品的选择 .....	111



GAOXUEYABING  
JIATINGYISHENG



# JIATINGYISHENG

1. 海带 .....	111
2. 虾皮 .....	111
3. 鱼类 .....	112
(六) 食疗诸法 .....	112
1. 多食蔬菜降压 .....	112
2. 增加纤维素的摄入 .....	113
3. 变换使用不同的香辛料 .....	113
4. 早晨饮水能预防高血压 .....	114
5. 限制使用高盐食物 .....	115
6. 限制使用高脂高胆固醇食物 .....	115
7. 补钙降压 .....	116
8. 补钾降压 .....	116
(七) 降压汤 93 方 .....	117
1. 山药绿豆羹 .....	117
2. 山药红枣粥 .....	117
3. 芦笋芹菜汁 .....	117
4. 冬瓜冰糖蓉 .....	118
5. 茄子粥 .....	118
6. 番茄饮 .....	118
7. 燕窝银耳羹 .....	118
8. 柳橙菊花茶 .....	119
9. 柠檬草莓汁 .....	119
10. 番茄西瓜汁 .....	119
11. 香蕉绿茶羹 .....	119
12. 苹果玉米羹 .....	119
13. 生香蕉 .....	119
14. 香蕉饮 .....	119
15. 苹果汁 .....	119
16. 冰糖西瓜玉米须饮 .....	120
17. 葡萄芹菜汁 .....	120
18. 红枣汤 .....	120
19. 三仁饮 .....	120
20. 菠菜山楂饮 .....	120
21. 茭白芹菜汁 .....	120

## 高血压病 家庭医生

专家科学指导  
健康生活保障



GAOXUEYABING  
JIATINGYISHENG



# GAOXUEYABING

## 高血压病 家庭医生

专家科学指导  
健康生活保障



GAOXUEYABING  
JIATINGYISHENG

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 22. 三物饮 .....      | 120 |
| 23. 芹菜粥 .....      | 120 |
| 24. 菊花粥 .....      | 121 |
| 25. 罗布麻五味子茶 .....  | 121 |
| 26. 何首乌大枣粥 .....   | 121 |
| 27. 胡萝卜汁 .....     | 121 |
| 28. 松花蛋粳米淡菜粥 ..... | 121 |
| 29. 雪红汤 .....      | 121 |
| 30. 冬瓜鲩鱼汤 .....    | 121 |
| 31. 菊槐绿茶饮 .....    | 122 |
| 32. 菊楂决明饮 .....    | 122 |
| 33. 芹菜山楂粥 .....    | 122 |
| 34. 养颜汤 .....      | 122 |
| 35. 金菊猪脑羹 .....    | 122 |
| 36. 山楂银耳粥 .....    | 123 |
| 37. 蛇粉双耳羹 .....    | 123 |
| 38. 首乌瑶柱三鲜羹 .....  | 123 |
| 39. 核桃三物饮 .....    | 123 |
| 40. 金菊斑鱼汤 .....    | 124 |
| 41. 紫菜五味汤 .....    | 124 |
| 42. 海带决明汤 .....    | 124 |
| 43. 海带燕窝汤 .....    | 124 |
| 44. 参贝汤 .....      | 124 |
| 45. 海蜇钩藤汤 .....    | 124 |
| 46. 海蜇牛膝汤 .....    | 124 |
| 47. 猪腰安眩汤 .....    | 124 |
| 48. 鲜芹菜果汁 .....    | 125 |
| 49. 桑叶荷叶粥 .....    | 125 |
| 50. 桂心粥 .....      | 125 |
| 51. 莲肉粥 .....      | 125 |
| 52. 韭白粥 .....      | 125 |
| 53. 玉米粉粥 .....     | 125 |
| 54. 柠檬玉面粥 .....    | 126 |
| 55. 冬瓜粥 .....      | 126 |





# JIATINGYISHENG

56. 鸭肉粥 .....	126
57. 冰糖五彩玉米羹 .....	126
58. 香蕉玉米须汤 .....	126
59. 绿豆海带汤 .....	127
60. 马蹄海蜇汤 .....	127
61. 红枣香蕉汤 .....	127
62. 双耳汤 .....	127
63. 粳米芹菜汤 .....	127
64. 香菇鸡汤 .....	127
65. 草菇肉片汤 .....	127
66. 茭白肉丝汤 .....	128
67. 大米大蒜粥 .....	128
68. 绿豆大蒜饮 .....	128
69. 大蒜糖醋汁 .....	128
70. 白酒大蒜饮 .....	128
71. 山楂茶 .....	129
72. 芝麻桑葚糊 .....	129
73. 芹枣饮 .....	129
74. 山楂排骨汤 .....	129
75. 玉米木耳粥 .....	129
76. 紫菜芦笋汤 .....	129
77. 莼菜肉片汤 .....	130
78. 灵芝田七瘦肉汤 .....	130
79. 银耳山楂羹 .....	130
80. 山楂粥 .....	130
81. 淡菜粥 .....	130
82. 何首乌粥 .....	131
83. 荷叶粥 .....	131
84. 软坚降脂茶 .....	131
85. 冬瓜薏苡仁兔肉汤 .....	131
86. 海带紫菜汤 .....	131
87. 海带牡蛎汤 .....	131
88. 松竹饮 .....	132
89. 冰糖煮海参 .....	132

## 高血压病 家庭医生

专家科学指导  
健康生活保障



GAOXUEYABING  
JIATINGYISHENG



# GAOXUEYABING

## 高血压病 家庭医生

专家科学指导  
健康生活保障



GAOXUEYABING  
JIATINGYISHENG

90. 黄芪汤 .....	132
91. 豆腐肉汤 .....	132
92. 莲子腐竹肉汤 .....	132
93. 葛根羹 .....	132
<b>四、运动治疗</b> .....	<b>133</b>
(一) 运动治疗概论 .....	133
(二) 运动前要先检查身体 .....	134
(三) 体育锻炼的步骤 .....	135
1. 准备活动 .....	135
2. 有氧代谢运动 .....	135
3. 放松整理 .....	135
4. 肌力练习 .....	135
(四) 运动疗法集锦 .....	136
1. 轻松微笑降压 .....	136
2. 5分钟降压操 .....	136
3. 放松降压操 .....	137
4. 水中步行降压 .....	138
5. 保健脚踏车降压 .....	139
6. 饭前运动降压 .....	139
7. 跳舞降压 .....	139
8. 游泳降压 .....	140
9. 散步降压 .....	140
10. 慢跑降压 .....	141
11. 打太极拳降压 .....	142
12. 甩臂降压 .....	143
13. 爬楼梯降压 .....	143
14. 深呼吸降压 .....	144
15. 内养功降压 .....	145
(五) 运动疗法需知 .....	145
1. 运动多久最合适 .....	145
2. 运动前需做准备运动 .....	146
3. 注意运动的强度与时间 .....	146
4. 选择好鞋子 .....	147



# JIATINGYISHENG

五、娱乐疗法 .....	147
(一) 音乐降压 .....	147
(二) 小品、相声降压 .....	148
(三) 唱卡拉OK降压 .....	148
(四) 日光浴降压 .....	149
(五) 书画降压 .....	149
(六) 赏花降压 .....	149
(七) 垂钓降压 .....	150
六、理疗降压 .....	150
(一) 拔罐降压 .....	150
(二) 药枕降压 .....	151
(三) 敷贴降压 .....	153
(四) 针灸降压 .....	154
1. 体针 .....	154
2. 耳针 .....	155
3. 头皮针 .....	155
4. 梅花针 .....	155
5. 灸法 .....	155
6. 水针疗法 .....	155
(五) 刮痧降压 .....	155
1. 刮背疗法 .....	156
2. 刮治点穴结合法 .....	156
(六) 梳头降压 .....	157
七、药茶降压 27 方 .....	157
1. 荷叶降压茶 .....	157
2. 莲心降压茶 .....	158
3. 草决明降压茶 .....	158
4. 山楂降压茶 .....	158
5. 枸杞降压茶 .....	158
6. 刺五加降压茶 .....	158
7. 荠菜降压茶 .....	158
8. 菊花龙井降压茶 .....	158
9. 早芹车前降压茶 .....	158
10. 蚕豆花降压茶 .....	158

## 高血压病 家庭医生

专家科学指导  
健康生活保障



GAOXUEYABING  
JIATINGYISHENG

