

这样做 血压 才会稳



余瀛鳌：首都国医名师

余瀛鳌 陈思燕◎编著

防控好疾病 配合好治疗 调理好身体 健康好生活



中医养生保健是我国防治疾病的特色和优良传统，“治未病”的思想深入人心，即便是对于无法根治的疾病，只要善于调养，也一样可以做到与疾病和谐共存，减轻病痛和不适，提高生活质量，延年益寿。

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



这样做血压才会稳

余瀛鳌 陈思燕 编著



中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

这样做血压才会稳 / 余瀛鳌, 陈思燕编著. —北京:

中国中医药出版社, 2019.1

ISBN 978 - 7 - 5132 - 5250 - 8

I . ①这… II . ①余… ②陈… III . ①高血压 - 防治

IV . ① R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 233247 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

河北新华第二印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 13 字数 162 千字

2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 5250 - 8

定价 48.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

前言

2010年，中国疾控中心调查显示，我国高血压患者已经突破3.3亿人，18岁及以上居民患病率高达33.5%。

我国高血压疾病的知晓率和治疗率都相当低，这就使脑卒中的发生率居高不下。高血压又被称为“安静的杀手”，在早期往往没有明显不适症状，导致患者不重视治疗。尤其是中青年，觉得血压高一点也没关系，不是什么大病，排斥药物治疗，生活方式照旧。而此时，高血压正在悄悄伤害着心血管及各个器官，并使脑卒中的风险明显增加，这也是高血压最为致命的危害。

高血压是一种慢性发展的基础性疾病，如果控制不好血压，其他恶性疾病就在所难免。除了通过药物治疗让血压达标外，千万不要忽视改善生活方式所起到的作用也很重要。本书可以为每一位高血压患者提供日常生活管理方面的指导，让大家在了解疾病常识的基础上，从改变不良生活方式入手，通过日常饮食、运

动、起居、情绪、药物、血压监测等方面的细节改善来调养疾病，做到治疗与生活相辅相成、高度融合，达到良性循环的状态，从而缓解和控制病情，预防并发症及意外危症的发生。

中医养生保健是我国防治疾病的特色和优良传统，“治未病”的思想深入人心，即便对于无法根治的疾病，只要善于调养，一样可以做到与疾病和谐共存，减轻病痛，提高生活质量，延年益寿，这也是中老年保健的理想状态。本书将中西医治疗高血压的经验相结合，既讲解了现代医学治疗的原则、方法，又提供了一些有效的中医药膳食疗方，以及简单易行的经络保健按摩法，对于居家保养非常实用。

最后，希望读者通过本书，能调理好自己的身心，达到配合治疗、健康生存、防控疾病、改善生活的目的。

编者

2018年6月

目录



壹 控制好血压，到底有多重要

明明白白认知血压.....2

你的血压正常吗.....2

高血压的分级.....3

有这些症状时要测测血压...4

高血压到底有什么危害.....6

血压求稳，最忌大幅波动...8

正常的血压规律.....8

血压最忌大幅波动.....9

哪些因素在刺激血压.....10

高危人群早防早控.....12

高血压家族成员.....12

中老年人.....12

运动不足者.....13

超重、肥胖者.....13

孕妇.....13

生活在高寒地区者.....13

嗜好烟酒、口味偏重者.....13

性格急躁易怒者.....13

中医怎样认识高血压.....14

日常防范胜于治疗.....14

治疗不仅针对血压.....15

高血压的主要病因.....15

高血压的中医分型.....16

中医降压治疗原则.....17

养护加调理，
最好的医生是自己.....18

关注血压变化.....18

改变生活方式.....19

稳压的生活.....20

貳 根据血压变化规律， 调整一天的作息



血压跟着“生物钟”走……22

血压24小时生理波动图……22

血压与一天的作息相适应……23

调整作息稳血压……23

“晨峰意外”有多险……24

小心清晨“魔鬼时间”……24

预防晨峰意外的对策……25

起床的“3个半分钟”……26

晨起关键的一杯水……28

清晨洗漱要当心……29

好好梳头降血压……30

改善耳鸣鸣天鼓……31

定时排便防便秘……32

高血压者容易便秘……32

排便慎用……32

养成定时排便的习惯……33

选择降低危险的坐便器……33

早餐切勿吃过饱……34

锻炼选好时间段……35

劳逸结合不劳累……36

上班途中避免“挤、急、气”……36

工作中途要休息……37





午餐营养要全面·····38

午餐要吃得好·····38

外出就餐莫太咸·····39

午间小睡功劳大·····40

睡好午觉能养心·····40

午觉应该怎么睡·····41

晚餐少而精·····42

晚间宜静不宜动·····43

晚间洗浴要小心·····44

多淋浴，少泡澡·····44

老年高血压者如何洗澡·····45

睡前泡脚加足底按摩·····46

睡前泡脚，活血消肿·····46

泡脚后做个足部按摩·····47

切忌熬夜，保证睡眠充足··48

熬夜是大忌·····48

睡前不宜这样做·····49

优化睡眠环境·····50

最佳睡眠姿势·····50

性生活要适度·····51

在家怎样测量血压·····52

选择方便自测的血压计·····52

自测血压的基本要求·····53

这样测出的血压是不准的·····54

自测血压的时间和频率·····54





不同季节，不同的控压对策

春季肝火旺，血压易飙升…56

春季宜养肝……………56

春季是高血压高发期……………56

春季的稳压对策……………57

慢脱衣，防风邪……………57

劳逸结合，注意休息……………57

心情愉悦血压稳……………58

适度运动好处多……………58

饮食重在养肝排毒……………59

春饮花茶散风解郁……………59

夏季清心火，控压除烦躁…60

夏季宜清心……………60

适当调整降压药……………60

夏季的稳压对策……………61

出汗较多时注意补水……………61

空调温差勿过大……………62

减少运动多静养……………62

夏季不要过度控盐……………63

切忌贪凉饮冷……………63

夏季多吃这些食物……………63

秋季燥邪盛，润燥可稳压…64

秋季宜润燥……………64

深秋易发病，用药再调整……………64

秋季的稳压对策……………65

小心流鼻血……………65

秋凉不宜“冻”……………65

锻炼要适度，赏秋少登山……………66

调整情绪莫“悲秋”……………66

饮食注重生津润燥……………67

“贴秋膘”不要过度……………67

冬季寒气重，严防心血管意外…68

冬季宜补肾……………68

严寒是血压大敌……………68

冬季的稳压对策……………69

这样穿戴才保暖……………69

室内保暖不可少……………70

室外活动防意外……………70

不劳累，不纵欲……………71

过年过节别失控……………71

适当“冬补”益健康……………72

肆 平时在家中的控压细节

做家务时的血压风险·····74

适当做家务可降压·····74

做家务忌劳累·····74

做家务需要小心的动作·····75

这些动作要避免·····77

避免过度用力的动作·····77

避免蹲起的动作·····78

避免弯腰的动作·····79

避免突然站起的动作·····79

避免坐地猛起·····80

避免长久站立·····80

避免单腿站立·····81

避免突然回头·····81

改善家居环境助稳压·····82

降压从改善家居环境做起·····82

温度、湿度要适宜·····83

采光充足助阳气·····84

通风良好不憋闷·····84

干净整洁不杂乱·····85

居室清静少噪音·····86

色彩柔和安心神·····86

绿植养心又养眼·····87

沙发座椅有讲究·····88

选择座椅的要求·····88

这些座椅不合适·····89

床铺枕头这样选·····90

床铺安稳最重要·····90

枕头高低软硬要适中·····91

安神明目降压枕·····91

服装鞋帽这样穿·····92

衣领要宽松·····92

少穿紧身衣、塑身衣·····93

腰带不要系太紧·····94

袜子宽松不勒脚·····94

穿鞋要舒适安全·····95

家中娱乐掌握好“度”·····96

控制好时间·····96

不要太认真·····96

一个姿势不可太久·····97

少看刺激性的节目·····98

睡前半小时内不宜娱乐·····98

注意保护视力·····99



伍 出门在外时的控压细节

在路上控制好血压·····	102	长途旅行选好交通工具·····	110
走路平稳不追赶·····	102	这些地方尽量少去·····	112
公交出行有耐心·····	102	严寒地区·····	112
自己开车不急躁·····	103	高海拔地区·····	113
上下楼梯多小心·····	103	湿热地区·····	114
工作活动中控制好情绪·····	104	险峻之地·····	114
调低嗓门，有话好好说·····	104	泡温泉需当心·····	115
别太急，慢一点又何妨·····	105	这些游乐项目不要参加·····	116
远离这样的场所·····	106	外出旅行中的稳压对策·····	118
封闭场所·····	106	行程不要太紧张·····	118
喧闹嘈杂的场所·····	106	出行前做好计划和准备·····	120
紧张刺激的场所·····	107	量力而行莫勉强·····	120
烟雾、污染的场所·····	107	长途旅行防便秘·····	121
在外用餐时的自我管理·····	108	随遇而安，要有好心态·····	122
再赶时间，也不能吃太快·····	108	与人为善，避免争执·····	122
宴请、自助，切忌无节制·····	109		
以下菜品要小心·····	109		

陆 日常饮食与药膳，这样吃能降压

控盐，降压的关键点·····124

盐对血压的影响·····124

每天的控盐量·····124

控盐简易测量法·····125

控盐也别太教条·····125

容易忽视的高盐食物·····126

这些高盐食物要限量·····126

这些调味料要少放·····127

高钾、高钙食物

有利降压·····128

控盐与补钾要同时进行·····128

高钾食物有哪些·····128

选择低钠富钾盐·····129

补钙有利于稳定血压·····129

高钙食物有哪些·····129

三多三少，减肥降压·····130

控制体重有助降压·····130

“三多三少”的原则·····131

戒烟控酒，保护心血管·····132

吸烟损害心血管·····132

远离二手烟环境·····132

饮酒要限量·····133

随时随地，清茶一杯·····134

普通茶·····134

药茶·····134

生气血压升，
还会吃不下饭·····135

生气影响脾胃功能·····135

吃饭时避免做这些事·····135

天然降压食物大清单·····136

芹菜/柚子·····136

白萝卜/胡萝卜/荸荠/冬瓜/大白菜/菠菜·····137

番茄/海带/莴笋/黄瓜/黑木耳/银耳
·····138

西瓜/梨/苹果/绿豆/红豆/香蕉··
·····139

降压药膳常用的中药材·····140

菊花/桑叶·····140

桑椹/罗布麻叶/枸杞子/决明子··
·····141

葛根/杜仲/莲子心/夏枯草··142

天麻/山楂/荷叶/玉米须·····143

经典有效的降压食谱·····144

天麻鱼头汤·····144

桑菊饮/萝卜白菜饮·····145

莲子心茶/罗布麻茶·····146

芹菜红枣汁/胡萝卜果汁··147

地黄粥/绿豆海带粥·····148

荷叶粥/山楂粥·····149

雪羹汤/决明海带汤·····150

柒 运动加按摩，有助降血压

运动降压的3大好处·····152

畅通血脉·····152

改善心情·····152

促进代谢，减轻体重·····152

怎样才算“适度”运动··153

运动不是人人皆宜·····153

“适度”的原则是什么·····153

运动方式的选择·····154

根据自身情况，选择运动方式··
·····154

这类运动较适宜·····155

这类运动应避免·····155

运动前后要注意的细节··156

不要空腹运动·····156

不要饱食后马上运动·····156

运动中注意心率和血压·····157

运动切忌出汗过多·····157

运动后不要马上洗热水澡··157

步行是最好的全身运动··158

太极拳最宜高血压患者··159

利用好街头运动场·····160

这些健身器材较适宜·····160

这些器材要小心·····161

按摩经络穴位，
稳压的小窍门·····162

头面按摩清利头目·····163

胸腹按摩排解郁闷滞气··167

肩颈按摩缓解颈项强痛··168

手臂按摩，养护心血管····170

手部按摩，稳压随时随地··172

腰背按摩，
最宜虚弱型高血压·····174

敲打心、肝、肾经，
有益降血压·····176

腿脚按摩，改善下肢水肿··178



捌 平心静气， 血压才会稳

急躁易怒，
多源于A型性格·····182

做好情绪管理，
避免七情过度·····184

七情过度血压升·····184

情志与五脏的关系·····184

养护心肝安神志·····185

制怒的小窍门·····185

静坐，最简单的减压方式··186

倾诉，
给不良情绪一个出口····187

琴棋书画，修身又静心··188

接触自然，
令人乐而忘忧·····189

做好时间管理，
工作生活更从容·····190

玖 药物治疗， 宜忌不可不知

什么情况下需要药物治疗··192

药物治疗的目的·····192

哪些人需要药物治疗·····192

早期用药须谨慎·····192

药物治疗的原则·····193

小剂量开始·····193

优先应用长效制剂·····193

个体化用药·····193

联合用药·····193

根据血压变化调整用药····194

监测血压变化·····194

季节变化可调整用药·····194

调整用药，不能自己说了算··194

千万不要这样服药·····195

睡前服用降压药·····195

用保健品代替降压药·····195



控制好血压， 到底有多重要





明明白白 认知血压

你的血压正常吗

高血压是一种以体循环动脉压升高为主要表现的临床综合征，是最常见的一种心血管疾病。

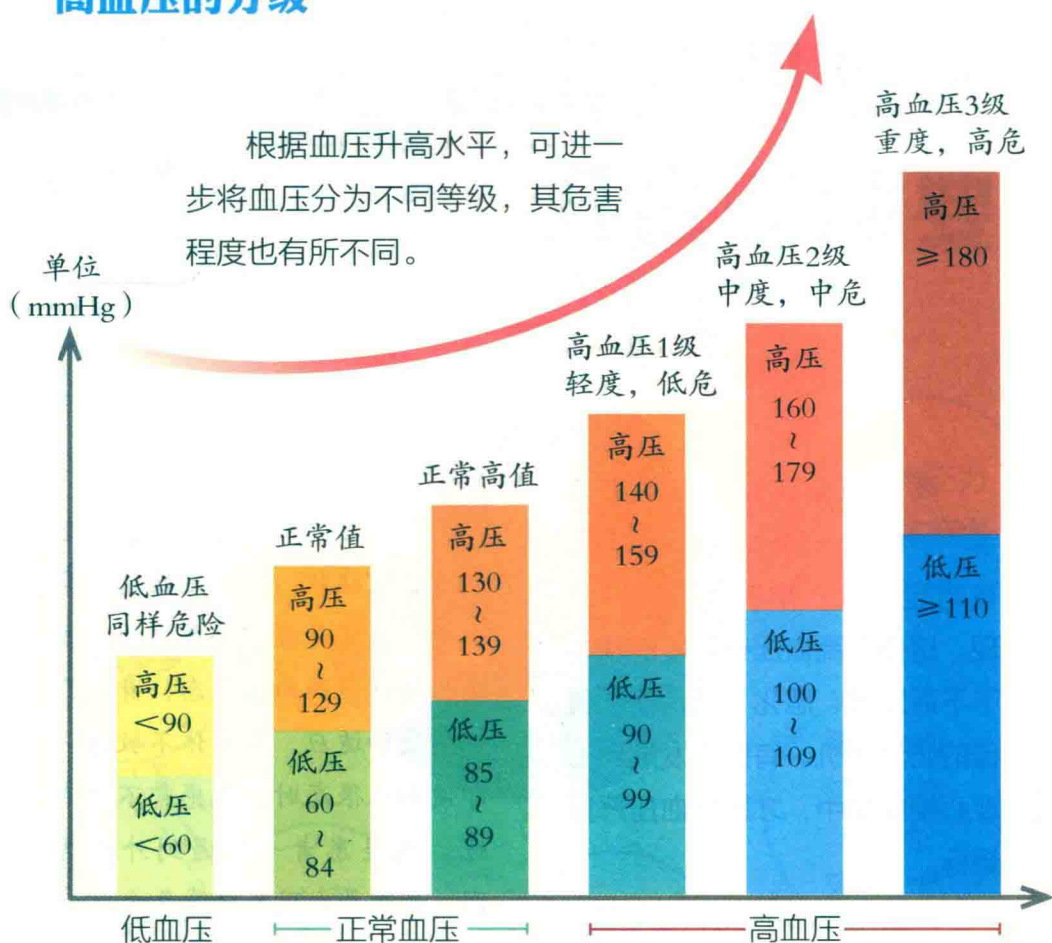
我国（同世界卫生组织）高血压的判断标准为：在未使用降压药物的情况下，收缩压（高压） ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒张压（低压） ≥ 90 毫米汞柱。



一般成年人理想血压为120/80毫米汞柱，正常血压为130/85毫米汞柱。



高血压的分级



当所测得的高压和低压分属于不同级别时，以较高的分级为准。



血压处于正常高值者，10年后或中年后患上高血压及心血管病的概率较高。



65岁以上的老年人，尤其是80岁以上的老年人，标准可适当放宽，一般高压150/低压90即为正常。



高压≥140，而低压<90，压差大的情况多发生于60岁以上的老年人，又叫老年性收缩期高血压。

