



东方保健
系列

徐传宏 编著

家庭自然疗法
·
高血压病



上海遠東出版社

东方保健系列

家庭自然疗法·高血压

徐传宏 编著

上海遠東出版社

·东方保健系列·

家庭自然疗法·高血压

编 著/徐传宏

责任编辑/盛 胜

装帧设计/盛文刚

版式设计/李如琬

责任制作/晏恒全

责任校对/周立宪

出 版/上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

发 行/新华书店 上海发行所

上海远东出版社

制 版/南京展望照排印刷有限公司

印 刷/昆山市亭林印刷厂

装 订/昆山市亭林印刷厂

版 次/2000 年 12 月第 1 版

印 次/2000 年 12 月第 1 次印刷

开 本/787×1092 1/32

字 数/118 千字

印 张/7.25

印 数/1-8000

ISBN 7-80661-221-1

R·13 定价:8.80 元

出版说明

随着我国医疗制度改革的不断深化,养生保健已成为人们关注的热点,防病治病日渐深入社区和家庭。鉴此,我们专门约请著名医学专家与学者,及时编写了“东方保健系列”。

“东方保健系列”专为千千万万个家庭的实际需求而精心设计。专家们将丰富的临床经验与普通家庭的现实条件相结合,力求实用易行,安全有效,表达通俗平白,操作一目了然。

“东方保健系列”由“中草药家庭治疗”(10册)、“图解家庭按摩治疗”(12册)和“家庭自然疗法”(12册)三个子系列构成,将中华传统医学富有特色的精华融入现代家庭,为各种常见病、多发病及疑难杂症的治疗,提供既有效又经济的多种选择。

“东方保健系列”追求生命的真正健康,并不拘泥于有病治病。据世界卫生组织的一次全球性调查显

示：真正健康者仅占 5%，有病者占 20%，而 75% 的人处于一种似病非病，介于疾病与健康之间的亚健康状态。“东方保健系列”将帮助处于亚健康状态的朋友，建立健康的生活方式，提高家庭生活的质量，使自己真正健康，充满活力。

健康是现代人的共同追求。21 世纪，应该善待生命，善待自己，善待家人。“东方保健系列”愿成为家庭医疗保健的好顾问。

2000 年 12 月

前 言

高血压是当今世界上发病率最高的临床综合征,它是引起脑卒中(俗称“中风”)、冠心病、肾功能不全的重要危险因素。

我国的高血压患病率 40 余年来持续上升,从 1958 年的 5.11% 上升到 1991 年的 11.88%,近年来还在继续上升。目前,我国高血压患者已达到 1.1 亿,并且还在以每年 300 多万人的速度增多。

更为严重的是我国高血压的发病年龄正在逐渐提前,农村地区的患病率也在明显上升,高血压的严重合并症脑卒中、冠心病的发病率也随之上升。全国每年因高血压导致脑卒中的患者近 150 万人,不仅众多的老年人身受其害,而且许多精力充沛的中青年人也因此过早地死亡,给社会和无数家庭造成了巨大的损失。

治疗高血压的方法有非药物治疗和药物治疗两种。非药物治疗又称自然疗法,它源远流长,是我国劳动人民千百年来,在与疾病作斗争的过程中发现、发明的治病方法,是充分运用自然物质和充分激发人体自然活力来防治疾病的方法。



自然疗法大致可分为饮食疗法、运动疗法、心理疗法、针灸疗法、砭木疗法、推拿疗法、气功疗法、敷贴疗法、磁穴疗法、刮痧疗法、拔罐疗法、药枕疗法、沐浴疗法、娱乐疗法、洞穴疗法等十五个大类,约有数百种方法。

随着我国医疗保健制度改革的不断深化,人们的自我保健意识日益增强,中医非药物疗法也越来越受到人们的重视,不少高血压病患者希望对自然疗法方面的知识有更多的了解。有鉴于此,作者应出版社之邀,不揣学浅,撰写本书,以飨读者。本书由“高血压是无形杀手”、“高血压的自然疗法”和“高血压的对症疗法”三章组成,注重科学性、知识性和实用性。其中“高血压是无形杀手”深入浅出地介绍了高血压病的基本知识;“高血压的自然疗法”介绍了高血压的部分自然疗法;“高血压的对症疗法”分别针对十五种不同类型的高血压,有选择地介绍了有一定疗效而又简单易行、方便实用的多种自然疗法。

由于作者水平有限,成书时间仓促,故难免有不妥之处,恳请广大读者批评赐教。

徐传宏

2000年十月于上海春晖楼

目 录

前 言

第一章 高血压是无形杀手

- | | | |
|----|-----|-----------|
| 2 | 第一节 | 什么是血压 |
| 4 | 第二节 | 高血压是怎么回事 |
| 6 | 第三节 | 高血压的分类 |
| 6 | | 一、原发性高血压 |
| 7 | | 二、继发性高血压 |
| 7 | 第四节 | 高血压的分期 |
| 9 | 第五节 | 高血压会遗传吗 |
| 10 | 第六节 | 高血压的危害性 |
| 10 | | 一、中风 |
| 11 | | 二、尿毒症 |
| 11 | | 三、高血压性心脏病 |



12	四、冠心病
12	第七节 高血压危象
13	一、高血压危险分度
14	二、高血压病人为什么会突然晕倒
14	第八节 高血压的非药物治疗

第二章 高血压的自然疗法

16	第一节 饮食疗法
17	一、具有降压作用的天然食物
49	二、具有降压作用的天然药物
58	三、饮食疗法
61	第二节 运动疗法
62	一、运动疗法降压机理
62	二、运动疗法的种类及方法
66	第三节 心理疗法
66	一、心理疗法降压机理
67	二、心理疗法的种类及
72	第四节 其他疗法
72	一、沐浴疗法
75	二、药枕疗法
78	三、按摩疗法
82	四、枕头疗法



第三章 高血压的对症疗法

85	第一节 原发性高血压
85	一、饮食疗法
88	二、运动疗法
91	三、心理疗法
94	四、按摩疗法
96	五、药枕疗法
97	六、沐浴疗法
99	第二节 伴心脏病的高血压
99	一、饮食疗法
102	二、运动疗法
106	三、心理疗法
108	四、按摩疗法
109	五、梳头疗法
110	第三节 伴动脉硬化的高血压
110	一、饮食疗法
118	二、运动疗法
120	三、心理疗法
122	四、按摩疗法
124	五、日光浴疗法
125	第四节 儿童期高血压
126	一、饮食疗法
130	二、运动疗法





131		三、心理疗法
132	第五节	无症状高血压
133		一、饮食疗法
137		二、运动疗法
138		三、心理疗法
145	第六节	妊娠高血压
145		一、饮食疗法
150		二、散步疗法
150		三、心理疗法
152	第七节	中老年高血压
152		一、饮食疗法
157		二、运动疗法
157		三、心理疗法
161		四、按摩疗法
162		五、药枕疗法
163		六、药浴疗法
164	第八节	更年期高血压
164		一、饮食疗法
169		二、运动疗法
170		三、心理疗法
172	第九节	肥胖性高血压
174		一、饮食疗法
178		二、运动疗法
178		三、心理疗法



180	第十节 阳亢型高血压
180	一、饮食疗法
186	二、药枕疗法
189	三、药浴疗法
190	四、其他疗法
190	第十一节 阴虚阳亢型高血压
190	一、饮食疗法
194	二、药枕疗法
196	三、其他疗法
196	第十二节 阴阳两虚枕
196	一、饮食疗法
199	二、药枕疗法
200	三、其他疗法
200	第十三节 阳虚型高血压
201	一、饮食疗法
206	二、其他疗法
206	第十四节 痰浊内蕴型高血压
206	一、饮食疗法
209	二、药枕疗法
210	三、其他疗法
210	第十五节 瘀血阻络型高血压
210	一、饮食疗法
212	二、药枕疗法
213	三、其他疗法

第一章

高血压是无形杀手

高血压病是危害人类健康及生命的现代流行病之一。高血压病在全世界都有很高的发病率,成人高血压发病率约为 8% ~ 18%。大规模的人群调查表明,非洲地区的发病率为 10%,欧美国家成年人的发病率在 20% 以上。据调查,按照收缩压等于或大于 140 毫米汞柱(18.7 千帕),或舒张压等于或大于 90 毫米汞柱(12 千帕)标准计算,目前我国人群在临界以上高血压患病率为 13.58%,全国高血压病患者已超过 9 000 万。

由高血压而引起的“中风”(西医临床上称“脑血管意外”或“脑卒中”)患者每年约 150 万人,有近 100 万人因中风而死亡。经过抢救而存活下来的患者中 70% 丧失了工作能力,有些甚至生活上不能自理,有的从此终生卧床。





高血压病是一种全身性疾病,除血压升高外,还有头疼、头晕、耳鸣、记忆力衰退等神经系统功能失调症状。高血压病的后期除了会并发脑卒中之外,还会引发心脏病和肾功能不全等,严重地危及患者的生命。高血压引起的脑血管、心血管并发症致死率在大城市占第二三位,仅次于恶性肿瘤和肺部疾患。

第一节 什么是血压

什么是高血压?要回答这个问题,我们先要给大家介绍一下“心血管系统”。

人体的肌肉,分为骨骼肌、平滑肌和心肌三种。心肌是人体内最强有力的肌肉,心脏的跳动就全靠它。

心脏的作用是将血液通过总长度约 96 000 千米的柔软而富有弹性的管道系统输送到人体各个部分,这个管道系统称作血管。

血管共有四种类型,即动脉、小动脉、毛细血管和静脉。动脉和静脉有些粗如手指,有些则细得几乎用肉眼都看不见。毛细血管是人体中最细的血管,比一根头发丝还要细。

四种血管各有各的任务。动脉负责将来自心脏的新鲜的含氧血液运输到人体的各个部分。它们在人体内多次生出分支,逐次形成小动脉和末端毛细血管。



毛细血管使人体细胞从血液中获得营养物质和氧。静脉端毛细血管负责收集来自细胞的废物和二氧化碳，并把它们转运到静脉。静脉将已被吸收消耗掉氧的血液运回心脏。这些血液再由心脏通过血管系统输送到肺内，在那里进行氧合净化。

心脏与动脉、静脉、小动脉和毛细血管共同组成心血管系统。

那么，什么是血压呢？

血压指的是血液对血管壁产生的压力。我们目前所指的血压是动脉血压，动脉血压是指血液流经动脉系统时，对血管壁所产生的侧压，它由两种力所组成，为心脏射血和外周阻力相互作用的结果。

血压有收缩压和舒张压，这是动脉血压在心动周期性中随着心室的收缩和舒张而发生的周期性变化。心室收缩期间，动脉血压上升所达到的最高值称为收缩压；心室舒张期间，动脉血压降低所达到的最低值称为舒张压。

人体的血压可以用“血压计”进行测量，并显示两个数字。例如有个血压计读数为 120/80，表示收缩压是 120 毫米汞柱，舒张压是 80 毫米汞柱。

1 千帕 = 7.5 毫米汞柱，记住这个公式，就可以进行两种单位之间的换算了。



第二节 高血压是怎么回事

人体动脉血压受年龄、性别、生理状态等因素的影响,有较大的差别。

在年龄方面,新生儿的收缩压仅 5.3 千帕(40 毫米汞柱)左右,一个月的婴儿收缩压为 9.3~10.7 千帕(70~80 毫米汞柱)。青年人的动脉血压一般已达到成年人的平均值 16.0/10.7 千帕(120/80 毫米汞柱)的水平。此后,随着年龄的增长,收缩压增高较为明显。一般在 50 岁前,正常值在 18.7/12.0 千帕(140/90 毫米汞柱)以下。50 岁以上时,应在 21.3/12.7 千帕(160/95 毫米汞柱)以下。

在性别方面,50 岁以前男性略高于女性,50 岁以后由于受更年期的影响,女性略高于男性。

应该怎样来测量血压呢?

目前测量人体血压主要是使用血压计进行测量。

血压计由气球、袖带和检压计 3 部分组成。袖带的橡皮囊由两根橡皮管分别与气球和检压计相连,三者形成一个密封的管道系统。常见的检压计为水银柱式,另外还有表式的。

测量血压时,应尽量使上臂,心脏和水银检压计的零点保持在同一水平上,袖带绕缚要平展,然后用气球



向绕缚在上臂的袖带内充气加压。当加压的压力高于心收缩压力时,该处肱动脉血流被完全阻断,听诊器听不到任何声音。然后,由气球慢慢向外放气,袖带内压力随之下降,当压力等于或低于肱动脉收缩压时,随着心收缩射血,用听诊器便开始听到搏动的声音,此时检压计所示的压力值,即相当于收缩压。然后继续慢慢地放气,当袖带的压力降到等于或稍低于肱动脉舒张压时,伴随心跳所发出的声音便突然变弱或消失,此时检压计所示的压力值,即相当于舒张压。

成年人正常动脉血压的收缩为 12.0 ~ 17.3 千帕(90 ~ 130 毫米汞柱),舒张压是 8.0 ~ 10.7 千帕(60 ~ 80 毫米汞柱)。40 岁以后,年龄每增长 10 岁,收缩压可增高 1.33 千帕(10 毫米汞柱)。在生理的作用下,血压可以上下波动,如休息、睡眠或服镇静剂等可使血压下降;体力劳动、体育活动、精神紧张、情绪激动或服用某些药物等可使血压升高。因此,偶尔一两次测出较高的血压值,尚不能断定是高血压。

那么,什么样的情况才会被诊断为高血压呢?

现代医学临床研究认为,当小动脉因某种原因收缩变狭窄,致使血液不易从中通过时,就会发生高血压。只有血压长时间明显升高,才可以被称为高血压。

当然,被确诊为高血压是有标准的。

凡舒张压超过 12.0 千帕(90 毫米汞柱),不论其收