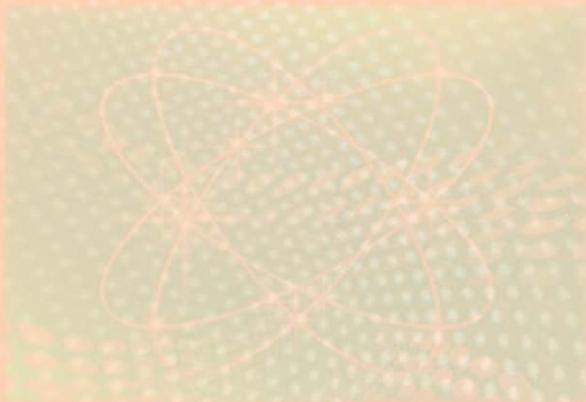


高血压中医养生保健

王国防 编



延边大学出版社

高血压中医养生保健

王国防/编

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压中医养生保健/王国防编. —延吉:延边
大学出版社,2006. 1

ISBN 7-5634-2030-4

I. 高… II. 王… III. 生活-知识 IV. TS976. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 041438

出 版/延边大学出版社出版发行
地 址/吉林省延吉市公园路 105 号 邮编:133002)
封面设计/武晓强
印 刷/三河盛达印务有限公司印刷
经 销/全国各地新华书店
开 本/880×1230 1/32
印 张/18
印 数/1-5000 册
字 数/450 千字
版 次/2006 年 1 月第 1 版
印 次/2006 年 1 月第 1 次印刷
定 价/29.80 元

目 录

第一章 高血压的早期预防

一、高血压的发病机理

血压和血压测量

血压标准与高血压

高血压的诱发因素

高血压直接发病原因

高血压易患人群

高血压发病机理

高血压的中医认识

高血压的主要表现

高血压的“三高”与“三低”

继发性高血压与原发性和高血压

高血压病的后果

易发生意外的高血压病人

高血压病的死亡原因

中老年高血压发病原因

中老年高血压的症状

老年高血压的标准

老年高血压的特征

二、高血压的早期预防

高血压的检查

高血压的鉴别

高血压病的诊断标准

高血压新诊断标准

学会判断假性高血压

要注意无症状的高血压

明确“体位性高血压”

纠正高血压的认识误区

不要对高血压存在麻痹思想

不要忽视血压增高的先兆

不要忽视妇女绝经后高血压

不要忽视妊高症

轻度高血压不容忽视

正确看待高龄高血压

高血压患者要重视早期症状

高血压患者保持血压平衡的方法

高血压患者控制血压的方法

高血压患者要定期复诊

高血压脑病的救治

高血压的预防

高血压并发症的预防

第二章 高血压的中医治疗

一、高血压的中药治疗

高血压治疗的现代观念

高血压的治疗方法

高血压病的合理治疗

高血压的治疗目标

高血压的长期治疗

高血压治疗综合措施

高血压治疗要注意的问题

老年高血压治疗五不宜

高血压中医治疗的优势与不足

高血压的用药原则

在专科医生指导下用药

高血压治疗要对症下药

高血压要合理选用降压药

降压药要合理使用

高血压患者要慎用药物

降压药对患者营养状态的影响

降压药的不良反应

降压药的更换

黄连素降压效果好

“顽固性”高血压病用药

服用降压药要注意的问题

正确把握用降压药的时间

高血压患者要清晨醒后服药

高血压患者睡前勿服降压药

高血压患者要常服降压药

高血压患者忌用药不当

高血压患者忌服会使血压升高的药物

高血压忌服会引起高脂血症的药物

高血压忌长期服用阿司匹林

高血压忌滥用滴鼻净

高血压忌服用避孕药

高血压患者用药宜忌

高血压患者忌盲目用中药材进补

高血压患者忌随意停药

常用降压中药配伍宜忌

常用降压中药单方

常用降压中药复方

高血压常用中成药

高血压常用中药单方

高血压常用中药复方

二、高血压的中医治疗

按摩保健

指甲按摩疗法

推拿疗法

针灸疗法

敷穴疗法

鼻嗅疗法

药枕疗法

阶梯疗法

外治疗法

沐浴疗法

泡脚疗法

梳头疗法

体育疗法

运动疗法

体操疗法

健身球疗法

散步疗法

踩石疗法

登楼梯疗法

垂钓疗法

书画疗法

舞蹈疗法

音乐疗法

森林疗法

色彩疗法

第三章 高血压的饮食疗法

一、高血压的饮食疗法

高血压与膳食的关系

高血压患者的饮食原则

高血压患者的营养需求

高血压食疗新观点

高血压的饮食疗法

高血压的饮食调配

高血压患者的膳食烹调方法

高血压患者制订降压配餐方案

高血压患者计算配餐营养素含量的方法

高血压患者的常规配餐

减轻降压药不良反应的配餐方法

根据高血压患者病情的配餐方法

根据高血压患者体质的配餐方法

高血压患者的补益法

具有降压作用的食物

高血压患者的宜食食品

高血压患者的美味降压汤

高血压患者的食疗谱

高血压患者的春季配餐与食疗谱

高血压患者的夏季配餐与食疗谱

高血压患者的秋季配餐与食疗谱

高血压患者的冬季配餐与食疗谱

高血压患者降压药膳方

高血压患者降压药茶方

高血压患者降压药酒方

二、高血压的膳食注意

高血压患者饮食宜忌

高血压患者要注意水分的补充

高血压患者要清晨饮水

高血压患者要经常饮用硬水

高血压不要饮水过量或过少

高血压患者要经常饮茶

高血压患者不要经常喝浓茶

高血压患者烹调用油要适量

高血压患者要注意食用盐

高血压患者不要多食味精

高血压患者不要大量食用高嘌呤类食物

注意多食用可降低血脂的食物

高血压患者要少吃动物类食品

常吃苹果可以降压

吃猕猴桃可降压

食用香蕉有助降压

常吃柿子能够降血压

柠檬泡水喝可以降血压
常吃山楂有助降血压
常吃枣子可以减轻血压
常吃核桃仁能够起到降压的效果
用枸杞子常泡水喝可以降压
常吃花生能够降压
常吃黑芝麻可以降压
常吃燕麦有助于降压
食用草莓可以降压
常吃茼蒿可以降压
常吃蔬菜有助于降压
菊花泡水喝可以降压
常吃西瓜有助于降压
常吃苦瓜可以降压
常吃冬瓜能够降压
常吃西红柿可以降血压
常吃茄子有助于降压
常吃芦笋能够降压
常吃茭白可以降血压
常吃大蒜能够降压
食洋葱能降血脂
常吃山药可以降压
常吃胡萝卜可以降压
常吃土豆能起到降压作用

鲜藕芝麻有助降压
常吃腐竹能够降压
常吃绿豆能够降压
常吃大豆有助降压
常吃豌豆可以降压
常吃蚕豆有助于降压
常吃香菇可以降压
常吃银耳可以降压
食用黑木耳可以降压
常吃海带有助降压
常吃虾皮可以降压
适量食用牡蛎可以降压
吃海蜇降压
常吃蜂蜜有助于降压
高血压忌饮咖啡因
高血压忌过量饮酒
高血压忌吃胡椒
高血压忌过食肥肉
高血压忌饮食过饱
高血压患者不要盲目节食减肥
高血压忌食蛋黄
高血压忌长期食用高胆固醇食物
高血压忌饮食中缺钙
高血压忌饮食中缺钾

高血压忌摄取热量无控制

第四章 高血压的日常保健

一、高血压患者的日常生活

高血压患者的生活规律

高血压患者的生活细节

高血压患者的居室要求

高血压患者的生活起居

高血压患者冬季的起居

高血压患者要提高睡眠质量

高血压患者的工作调节

高血压患者不要在高温环境下作业

高血压患者宜经常唱卡拉 OK

高血压患者的旅游注意

高血压患者要注意不热身就进行锻炼

高血压患者忌清晨锻炼身体

高血压患者宜衣带宽松

高血压患者宜清静环境

高血压患者宜适度日光浴

高血压患者需要戒烟

高血压患者冬季起居禁忌

高血压患者洗浴禁忌

高血压患者忌冷水洗浴

老年高血压患者忌穿高领服装
高血压患者忌长期卧床休息
高血压患者忌被子过厚、枕头过高或过低
高血压患者忌失眠
高血压患者不要随便使用空调
高血压患者忌开车
高血压患者忌猛忽回头
高血压患者忌后仰洗头
高血压患者忌突然过度弯腰
高血压患者忌持拿重物
高血压患者忌剧烈运动
老年高血压患者忌打麻将
高血压患者忌迷恋高尔夫
高血压患者忌炒股票
高血压患者不要贪玩游戏
高血压患者忌长时间看电视
高血压患者不要看球赛过度兴奋
高血压患者忌长间接听手机
高血压患者要掌握结婚知识
高血压患者忌性生活过度
高血压患者忌情绪低落
高血压患者忌情绪过激
高血压患者忌过于任性
高血压患者不要抑制叹息

二、高血压患者的养生保健

高血压综合调养的意义和方法

轻症高血压患者的自我保健

高血压十怕歌

高血压病人的“二多、二少、二坚持”

高血压患者要注意三个“半分钟”

高血压患者要注意三个“半小时”

高血压患者的家庭护理

高血压患者忌夜间护理掉以轻心

高血压的急救处理办法

高血压患者宜按时测量血压

高血压注意中风的发生

高血压注意中风的预兆

高血压患者谨防大便时中风

老年人要注意高血压危象

老年高血压的生活保健要诀

第一章 高血压的早期预防

一、高血压的发病机理

血压和血压测量

所谓血压是指血液在血管内流动时对血管壁所产生的压力。血压分为动脉压和静脉压，我们所说的血压是指动脉压。动脉压又分收缩压与舒张压。当心脏收缩时，血液流入大动脉，冲击动脉管壁。这时的动脉压力最高，称为收缩压；当心脏舒张时，动脉内压力最低，称为舒张压。收缩压与舒张压之间的差值，称为脉压。脉压平均为 20~40 毫米汞柱（4~5.3 千帕）。在不同的生理情况下，如休息和运动、安静和激动、空腹和饱餐、早晨和晚间，血压数值常有一定的波动，一般是前者的血压比较低。血压冠心病、肾动脉病变、高血压性心脏病与脑出血的发生成正比。

平时用含有水银柱血压计来测量血压，现在还有可直接读数的电子血压计。测量前应先检查血压计有无破损。首先，水银柱血压计的水银必须足量，刻度管内的水银凸面应正好在刻度“0”处，标尺必须垂直，还要观察水银是否溢出。若使用电