

做自己的家庭医生系列 · 2

高血压

GAO XUE YA XIN SHEN ZI LIAO FA

心身自疗法

疾病不仅是身体方面的问题，心理因素的影响也非常重要。
心身同治，才是真正全面的治疗。

北京安定医院副院长 李占江 | 著
中国青少年研究中心 朱松

通过本书您将了解到：

- 从生理到心理，揭示您成为高血压受害者的原因
- 放松心情、控制情绪，不吃药的心理疗法也能降血压
- 学习行为疗法，不做易患高血压的A型人



内容简介

高血压是名副其实、不折不扣的“国人第一疾病”，也被称为人类健康的“无形杀手”。在我国，高血压有“一高三低”的特点，即发病率高、知晓率低、治疗率低和控制率低。正是这一特点，使得高血压的防治工作任重而道远。

但是，高血压并不是治疗困难的疾病。如果患高血压的朋友积极配合治疗并注意日常调理，仍然可以很好地控制病情，像健康人一样生活和工作，并获得长寿。

本书从心身医学的角度来阐述高血压的病理和治疗，有别于以往单纯从生理角度看待疾病的方式，强调了心理因素在疾病发生、发展和治疗中的重要作用。本书两位作者从饮食调理、音乐疗法、认知调整、情绪控制和放松疗法等多个方面，为高血压患者提供了可以在生活中自我施行的治疗方法，使得患者可以在院外配合医生治疗，更有利于疾病的控制。

选题策划：李 梁

特约编辑：李静婷

责任编辑：隋云平

封面设计： 墨工文化传媒有限公司
QQ: 1394242336

投稿邮箱：jikj_syp@hotmail.com



做自己的家庭医生系列.2

高血压 心身自疗法

李占江 朱 松◎著

图书在版编目(C I P)数据

高血压心身自疗法/李占江, 朱松著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 7

(做自己的家庭医生. 2)

ISBN 978-7-5384-4832-0

I. ①高… II. ①李…②朱… III. ①高血压—防治 IV. ①R544. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第112163号

高血压心身自疗法

著 李占江 朱 松
文字助理 李 冰 孙蓉蓉
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
特约编辑 李静婷
责任编辑 隋云平
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司
技术插图 陈 璇
制 版 部落艺族
开 本 880mm×1230mm 1/32
字 数 100千字
印 张 5.5
印 数 1—8000册
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4832-0
定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

什么是心身疾病

在传统的医学观点中，生物学指标是疾病确诊的最终标准，几乎也是唯一的标准。也就是说，我们生病去医院所做的那些检查比如CT、血常规、B超等等，决定了医生的诊断——我们到底得了什么病。但是我们会看到一些有趣的现象，比如有些人检查结果是阳性，被告知需要治疗，而事实上他们觉得自己的身体很好；有些人以为自己有病，感觉不舒服，而实验室检查却显示他们没有病。

在美国，很多医生认为，传统的生物医学模式导致了不必要的住院、滥用药物、过多的手术和不适当的诊断试验的使用。科学家们在20世纪70年代提出了新的模式即生物心理社会医学模式，这个模式告诉我们，人的生命系统是一个有机的整体，构成整体的各个部分相互联系、相互影响。现代医学和心理学的研究证明，很多种疾病都能找到心理因素方面的原因。这些心理因素与人们熟知的病毒、细菌一样，也能引起躯体疾病。这种在疾病的产生和发展过程中，心理因素起着重要作用的躯体疾病即被称为心身疾病。当然这并不是说，如果自己感觉没病或没有不舒服，就可以不相信医生，不相信生物学诊断结果。这里想强调的是，除了生物学因



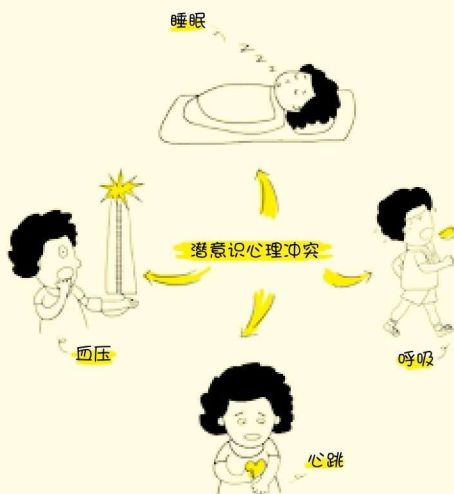
现代医学和心理学的研究证明，很多种疾病都能找到其致病的心理因素，这些因素与人们熟知的病菌、细菌一样也能引起躯体疾病。因此，现代医学的诊断应结合生理指标和心理因素共同诊断。

素，心理因素同样很关键，心理因素也是可以致病的。

那什么算是心理因素呢？心理因素近年来才受到重视，生物医学专家们一直把注意力放在细菌、真菌和病毒这样的小东西上，东西虽小，倒也是实实在在的，显微镜下也就现出了原形。而心理因素这种无形的元素，看不见，也摸不着，但它对民众的健康与生活确实有了越来越大的影响。心身疾病这才隆重登上“舞台”，吸引了众人的目光。其实心理因素对疾病的影响在传统中医学里早有记载：喜伤心，悲伤肺，思伤脾，怒伤肝，恐伤肾。这些喜怒悲思恐指的是情绪，广义的心理因素不仅仅包括情绪，它是指运动、变化着的心理过程，包括人的感觉、知觉和情绪等。比如，对于某件事情，你是怎样看待它的？你的感觉是什么？这件事情引起了你怎样的情绪？心理活动因人而异，这和每个人的个性以及所处的环境有很大关系。心理因素为什么会导导致躯体疾病呢？目前主要有3种理论来解释：

(一)心理动力理论

心理动力理论认为，是个体的潜意识的心理冲突引起了心身疾病的发生。潜意识心理冲突作用于植物神经系统，引起植物神经系统的功能失调，从而对某些器官造成影响，引起相应的病变。例如心理冲突引起迷走神经功能亢进，可造成哮喘、溃



疡病等，作用于自主神经使自主神经兴奋，可引起原发性高血压、甲状腺机能亢进等。

(二)心理生物学理论

心理生物学理论认为，心理—神经机制、心理—神经—内分泌机制和心理—神经—免疫机制是心理因素造成心身疾病的3种心理生理中介机制。由于不同的人对心理社会因素可能产生不同的生物学反应，不同的生理活动会涉及不同的器官和组织，因而不同的疾病可能存在不同的心理生理学机制。心理生物学研究重视不同种类的心理因素，如紧张的刺激和抑郁情绪可能产生不同的心身反应过程。心理生物学理论还重视心理因素在不同遗传素质个体上的致病性的差异。例如，有证据证明，高胃蛋白酶原血症的个体在心理因素作用下更可能产

生消化性溃疡，从而确认了个体素质上的易感性在疾病发生中的重要作用。

(三)学习理论

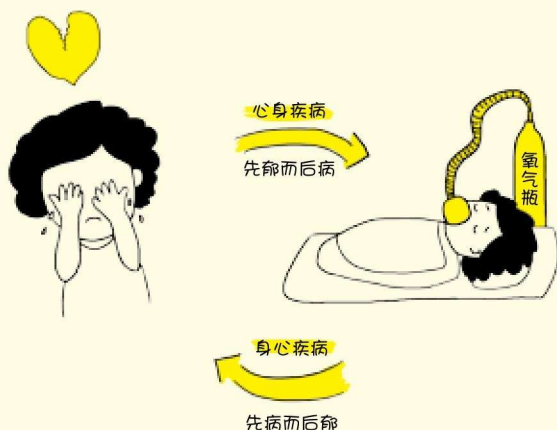
行为学习理论认为，某些社会环境刺激引发个体习得性心理和生理反应(习得就是指不是某个人天生就如此，而是在某种特定的环境或条件下学习获得的)，如情绪紧张、呼吸加快、血压升高等，由于个体素质方面的原因，或特殊环境因素的强化，或通过泛化作用，使得这些习得性心理和生理反应被固定下来而演变成为症状和疾病。紧张性头痛、过度换气综合征、高血压等心身疾病症状的形成，都可以此做出解释。比如，有的人工作压力比较大，就像医院急诊科的医护工作者，在遇到重伤患者的时候，这些医护工作者所承受的紧张性刺激和压力是很大的。可能一开始，只有遇到某几个病例时，他们的血压会因为压力增大而增高。但是久而久之，只要一进入工作场合可能血压就要升高，这就是一个习得的结果。

下面我给大家举一个例子，这样大家对心身疾病会有一个更具体的理解。冠心病是当今世界上最危害人类健康和生命，而且死亡率最高的疾病。经国内外近一个世纪的大量研究表明，冠心病与高血压、高血脂等因素有关。摄入过多的高脂肪食物一直被认为是冠心病的一个主要原因，很多人谈脂色变。但一些习惯吃高脂肪食物的国家和民族患冠

心病的人却并不多见，这说明肯定还有其他因素对疾病产生着重要影响。后来学者们经过研究发现，血液中胆固醇增高是引起冠心病的主要原因，但更重要的是心理因素包括心理应激、生活方式和习惯、性格、行为类型等。美国的心脏病学家发现，有一类人他们勤奋努力、争强好胜、苛求自己与他人、易被激怒、人际关系紧张、常有过度敌意，这类人的行为被称为是A型行为。而这类人患冠心病的人数是3倍于不是A型行为的人。我国的研究资料也表明，在冠心病患者中A型行为者占75.73%。从这里我们可以看到，与冠心病相关的危险因素有很多，其中包含了心理因素。并不是高血脂、高血压就一定会患冠心病，因为心理因素(比如A型行为)也是一个重要的影响因素；也并不是有A型行为者就一定会患冠心病，因为例如高血脂这样的生物学因素的影响也是不容忽视的。

所以，在心身疾病中，心理因素与生物学因素共同作用于疾病，两者均起到重要作用。当然也不必过分担心，不是每种疾病心理因素都起到非常关键的作用。我们想要传递的信息是，并不只是生物学因素可以致病，心理因素也是可以致病的。在某些疾病中，心理因素起到了非常关键的作用，我们编著这个系列书籍的目的也是提醒你，不要忽视心理因素。

其实，很多人并不明白，身心和心身有什么区别。需要提醒大家的是，心身疾病不等于身心疾病。



人们常将身心疾病和心身疾病混为一谈。一方面身心疾病也会出现某些心理问题，患身心疾病的人无法摆脱自身生理上的痛苦，对自身的人格产生否定的认识，此时，病人的精神表现同心身疾病患病的精神表现似乎相同。另一方面心身疾病患者会因社会刺激和自我意识问题而导致心理状态不平衡，也有生理上的痛苦，患者在这时候感到自己是真的“病”了。心身疾病为先郁而后病，身心疾病则先病而后郁。因此，身心疾病、心身疾病的治疗方法截然不同，对于心身疾病治疗来说，并不能只是重视心理因素而忽视躯体因素，最好采取心、身相结合的治疗原则，具体情况可以各有侧重。对于急性发病而又躯体症状严重的病人，应以躯体对症治疗为主，辅之以心理治疗。例如对于急性心肌梗死病人，综合的生物性救助措施是解决问题的关键，同时也应对那些有严重焦虑和恐惧反应的病

人实施临床心理指导；又如对于过度换气综合征病人，在症状发作期必须及时给予对症处理，以阻断恶性循环，否则将会使症状进一步恶化，呼吸性碱中毒加重，出现头痛、恐惧甚至抽搐等。对于以心理症状为主、躯体症状为次，或虽然以躯体症状为主但已呈慢性经过的心身疾病，则可在实施常规躯体治疗的同时，重点安排好心理治疗。例如对于月经失调和慢性消化性溃疡病人，除了给予适当的药物治疗，还应作好心理和行为指导等各项工作。

在我们的系列丛中，会向大家介绍比较常见的心身疾病：高血压、冠心病、糖尿病、月经失调和肥胖症。每本书基本分为三个部分，第一部分讲述的是疾病的生物因素，这一部分侧重生理知识的讲解，就症状表现、诊断依据作了陈述。第二部分讲述的是疾病的心理社会因素，这部分着重对情绪以及压力、人格特点、生活习惯等与疾病之间的关系作介绍，另外，本章还提供了一些比较实用的测量工具供自评用，你可通过这些工具更好的了解自己的实际情况。在本书的第三部分，主要对疾病的相关疗法以及自我调节方法做介绍，通过对这部分内容的学习，读者可以选择适合自己的方法进行调节。这样一来，读者可以从心理和生物学两种角度来预防和治疗疾病，促进健康，提高生活质量。最后，希望本书能给大家带来更加美好而灿烂的明天！

目录

第一章 高血压概述

○认识血压·····	014
一、血压是如何形成的·····	014
二、高压和低压·····	015
三、一次测量不能说明问题·····	016
○我们的身体怎样调节血压·····	016
一、排血量和阻力·····	016
二、血压的急性调节·····	017
三、血压的慢性调节·····	020
○学习测血压·····	022
一、水银血压计·····	022
二、电子血压计·····	024
三、测血压的注意事项·····	024
○高血压的分类·····	028
一、继发性高血压·····	028
二、原发性高血压·····	029
○高血压的标准·····	030
○高血压的主要表现与危害·····	032
一、早期：以生理反应为主·····	032
二、中期：身体开始发生病理变化·····	036
三、晚期：并发症严重·····	037
○高血压远比你想象的更危险·····	038
一、高血压对心脏的危害·····	038
二、高血压对脑的危害·····	041
三、高血压对肾的危害·····	042
○高血压的并发症·····	044
一、高血压危象·····	044
二、急进型高血压·····	046
三、高血压脑病·····	048

第二章 什么人容易得高血压

○父母有高血压·····	050
--------------	-----

○肥胖是重要生理诱因	051
不良生活习惯	053
一、饮酒	053
二、吸烟	054
三、盐摄入过量	054
○职业特点和环境	057
一、职业和高血压	057
二、环境和高血压	059
A型行为	060
○负面情绪	067
一、“怒”——强烈的负面情绪	070
二、“抑郁”——慢性的负面情绪	078
三、“惧”——弥漫的负性情绪	083
焦虑症的诊断标准:	089
抑郁症的诊断标准	089
○压力与高血压	090
一、压力的来源	093
二、应对压力的方法	097

第三章 高血压的预防与治疗

○饮食疗法	099
一、高血压患者的水果自助餐	104
二、高血压患者的蔬菜自助餐	108
其他降压食物	112
○高血压患者的茶疗之道	116
○音乐疗法	119
一、什么是音乐疗法	119
二、高血压病患者的音乐治疗	120
○认知调整	122
一、什么是认知疗法	122
二、病前的认知调整	126
三、病后的认知调整	128

目录

○情绪控制法	134
一、如何管理愤怒	138
二、如何控制抑郁	142
三、如何控制焦虑	144
四、控制焦虑小技术	145
○行为疗法——改变A型行为	146
○放松疗法	149
一、什么是放松疗法	149
二、渐进式肌肉放松训练	151
○自生训练	158
○自我催眠——告诉自己，我会康复	161
自我催眠中的问题：	167
○生物反馈辅助下的放松	169
后记：爱是最好的药	172



第一章 高血压概述

* * *



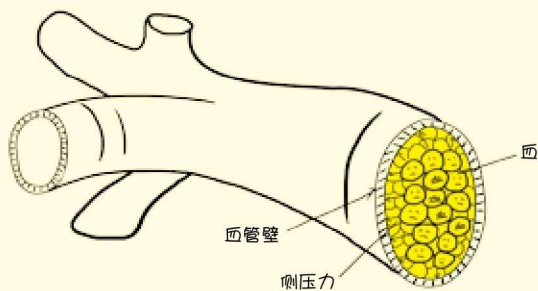
认识血压

2009年“全国高血压日”发布的宣传手册上公布，我国高血压患病率持续增长，全国现患高血压2亿人。每10个成人中至少有2人患有高血压。部分北方地区成人高血压患病率达30%，即每10个成人有3人患有高血压。高血压已经成为名副其实、不折不扣的“国人第一疾病”，也被称为人类健康的“无形杀手”。根据我国高血压病流行情况和防治情况，总结出高血压病的特点：一高三低，即发病率高、知晓率低、治疗率低和控制率低。正是这一特点，使得高血压的防治工作任重而道远。但高血压的防治首先要认识和了解血压及血压的调节机制。

一、血压是如何形成的

相信大家都听过血压这个词，但是，如果说到血压究竟是什么，大概很多人就只知其然，而不知其所以然了。可能你会结结巴巴地说：“血压……血压不就是血液的压力嘛！”这个倒也不

错，更详细地说，是血液在血管内流动时，作用于血管壁的压力，它是推动血液在血管内流动的动力。更为专业的说法是血管内的血液对于单位面积血管壁的侧压力，分为动脉血压、毛细血管压和静脉血压。我们通常所说的血压是指动脉血压。我们知道，正常的心脏是一个强有力的肌肉器官，就像一个水泵，它日夜不停地、有节律地搏动着。心脏一张一缩，使血液在循环器官内川流不息。



血压指血管内的血液对于单位面积血管壁的侧压力

二、高压和低压

不管心脏是在收缩还是舒张，血液都在血管内流动，都会对血管壁产生一定的压力。心脏收缩，血液从心脏流入动脉，此时血液对动脉的压力最高，称为收缩压，也就是我们常说的高压。心脏舒张，动脉血管弹性回缩，血液仍慢慢继续向前流动，但血压下降，此时的压力称为舒张压，也就是低压。

三、一次测量不能说明问题

实际上，血压也是具有波动性的。在不同时间测量到的血压读数不太一样，有时差别还很大。临床医生早已注意到，无论是血压正常者还是高血压者，冬天血压往往比夏天高，一般上午九十点钟血压最高，以后逐渐下降，晚上睡眠中血压降至最低点，起床后又逐渐升高。此外，受寒冷刺激时血压可上升，在高温环境中血压可下降；紧张、恐惧、害怕、兴奋及疼痛等精神状态的改变，易致高压升高，饮食、吸烟、饮酒等也会影响血压值。所以说，某一次测量血压，读数偏离正常值并不能下结论，只有每天在同一时间、用同一姿势、用同一血压计测量血压，才能得到具有可比性的血压值。



我们的身体怎样调节血压

使正常的血压调节机制功能紊乱所致。下面，我要先向你介绍，血压调节究竟是怎么一回事。

一、排血量 and 阻力

影响血压调节的因素很多，归根结底决定于两个因素，一个是心脏泵出了多少血液，另一个是身体里面的血管有多大的阻力。

如果身体里面的液体(包括血液)增多，心跳加快或心脏肌肉的收缩力增强，都会增加心脏排出血液的量。举个例子，把浸满了水的海绵看做



如果海绵里水变多了(体液容量增加)，同样的力度自然可以挤出更多的水来