



8.00元



自然疗法丛书

GAOXUEYABING

高血压病

自然疗法

王强虎/编著

世界图书出版公司

作者简介

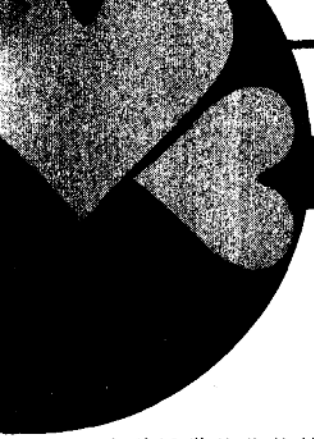
王强虎，副主任医师，1986年毕业于陕西中医学院，从事临床工作近20年，在国家级、省级刊物上发表论文20余篇，出版著作计近200万字。擅长于医学科普类书籍的写作，所出书籍得到市场的认同。作者曾用十余年时间致力于常见病的康复与研究，对“亚健康”、“健康与疾病”、“保健理论”等诸多方面有独特见解，主张运用多种保健方法预防疾病，提高健康水平，应用自然疗法是其主要主张之一。

作者在临床治疗方面，对常见病、多发病的治疗有明显疗效。1989年在国内首次提出应用“中医经筋理论”治疗慢性腰腿痛，并付诸于临床，治疗效果得到国内同行专家的肯定。1992年应邀参加北京·国际颈肩腰腿痛学术会议，其论文“调节经筋结聚法治疗腰腿痛”获得与会专家一致好评，并获大会优秀论文奖，至今其方法与理论还经常为国内医学期刊所引用。作者现为陕西省中医学会会员，多家公司健康顾问。

出版作品

《中老年健康有约——教您活到100岁》之《心理保健》《饮食保健》《房室保健》《运动保健》《长寿保健》；《家庭医生5元丛书》之《中风》等。

E-mail: am540@126.com



前 言

自然疗法是医学宝库中一颗灿烂的明珠，是经过长期医疗实践探索出来的行之有效的非药物治疗方法。它集中西医理论、民间医疗于一体，具有全科医学的优越性，对人体无毒副作用，被医学界称为“绿色医学”。它简单易学，不受约束，患者无须掌握高深理论，只要通过实践，即可达到治病疗疾的目的。

现代药物以其疗效显著、使用方便等特点主导着疾病的治疗，但药物治病的潜在的危害或多或少影响着人体健康。科学家们发现，药物不仅会导致各种药源性疾病，而且还有可能加重人体某些相关疾病。而自然疗法却突破了现代医学这一缺陷，强调对疾病进行整体调理，多病同治，即同一种方法治疗多种不同的疾病，特别是对久病未愈的慢性疾病有药物所不及的独特疗效。

更为重要的是自然疗法能开发调动人体自身潜能，将人体潜在的自控力和调节力转换为治病的动力，调整和增强人体自身免疫力，达到治疗疾病的目的，收到其他疗法所不及的治疗效果，还可为受慢性疾病折磨的人节省大量的治疗费用。鉴于种种益处，目前医学界有识之士已把眼光投入到自然疗法的研究上，而今自然疗法的各种方法已席卷全球，这门绿色医学正被越来越多的人

所认识和青睐。

这套丛书第一辑共计 8 册，分别是《糖尿病》《高血压病》《冠心病》《颈椎病》《中风》《肥胖》《病毒性肝炎》《失眠》。编写过程中，作者参阅了国内外最新的研究资料，吸收了最新的观点和科学技术，结合多年临床经验，对危害人们健康的常见病分册介绍，精当描述每种疾病的基础知识、常见信号、健康教育，详细阐述了每种疾病的心理、按摩、运动、饮食、拔罐、药枕、敷贴、沐浴、起居等自然疗法，便于读者早期发现、早期防治这些疾病，拥有健康体魄。

本丛书篇幅短小，内容分类独特，便于读者在不同场合寻找适合自身的疗法。文字通俗易懂而知识含量高，方法简便实用，取材便利，疗效确切，适合于慢性病患者及基层医务人员阅读。由于作者水平有限，书中如有不妥及错误之处，还望谅解指正，以期此书更加完美！

编 者

2005 年 5 月于西安

Contents 目录

Part 1 认识疾病

疾病定义

└ 什么是高血压病 → 004

疾病分类

└ 高血压病的分类分期 → 006

常见病因

└ 高血压病的常见病因 → 010

治疗原则

└ 高血压病的治疗原则 → 016

Part 2 发现疾病

疾病信号

└ 高血压病临床信号 → 022

临床症状

└ 怎样早期发现高血压病 → 026

检查方法

└ 高血压病须做哪些检查 → 030

Part 3 治疗疾病

心理篇

- └ 高血压病心理疗法 → 036

居室篇

- └ 高血压病按摩疗法 → 046
- └ 高血压病起居疗法 → 060
- └ 高血压病药枕疗法 → 074
- └ 高血压病花香疗法 → 080

餐饮篇

- └ 高血压病果蔬疗法 → 084
- └ 高血压病限盐疗法 → 100
- └ 高血压病药茶疗法 → 102
- └ 高血压病食醋疗法 → 110
- └ 高血压病饮水疗法 → 116
- └ 高血压病药膳疗法 → 120

浴室篇

- └ 高血压病水浴疗法 → 126

户外篇

- └ 高血压病运动疗法 → 132
 - └ 高血压病娱乐疗法 → 150
-

└ 高血压病森林疗法 → 160

○ 理疗篇

┌ 高血压病刮痧疗法 → 164

└ 高血压病穴贴疗法 → 170

○ 附录

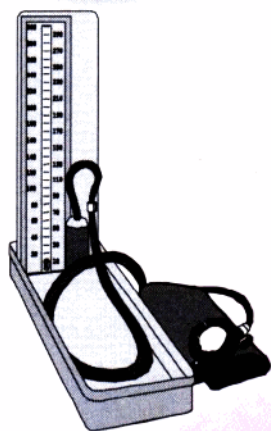
○ 健康教育

┌ 高血压病的预防措施 → 178

└ 如何控制高血压病危象 → 182

丛书中所涉及药物，均请在医生指导下使用。

高血压病





1

Acquaint



认识疾病

Disease

- 疾病定义
- 疾病分类
- 常见病因
- 治疗原则

高血压病又称原发性高血压，是以动脉血压升高，尤其是舒张压持续升高为特点的全身性慢性血管疾病。

凡正常成人在未服抗高血压药物情况下，收缩压应小于或等于 140 mmHg(18.9 kPa)，舒张压应小于或等于 90 mmHg(12 kPa)。如果成人收缩压大于或等于 140 mmHg(18.9 kPa)，舒张压大于或等于 95 mmHg(12.6 kPa)者为高血压。血压值在上述两者之间，亦即收缩压在 141 ~ 159 mmHg(18.9 ~ 21.2 kPa)之间，舒张压在 91 ~ 94 mmHg(12.1 ~ 12.5 kPa)之间，为临界高血压。

高血压病是一种常见病、多发病。在发达国家和比较发达的国家，其患病率可高达 20% 以上，就是在许多发展中国家，近年来高血压的患病率也在不断增长。目前，我国高血压患病率已上升到 11.88%，估计全国至少有 9 000 万人患高血压病。长期高血压易导致心、脑、肾等重要脏器产生严重的、危及生命或招致残疾的并发症，也是引起冠心病、心肌梗死、脑卒中和肾功能衰竭的主要原因。因此，对高血压的预防与治疗应引起足够的重视。

需要注意的是诊断高血压时，必须多次测量血压，至

少有连续两次舒张期血压的平均值在 90 mmHg(12.0 kPa)或以上才能确诊为高血压。仅一次血压升高者尚不能确诊，但须随访观察。



高血压病的分类分期

为了便于科学研究和治疗，医学工作者根据高血压病的病因、病理以及临床表现的不同，在临床上对高血压病进行了分类与分期。了解高血压病的分类与分期有利于患者的治疗与保健。

1. 高血压的分类

高血压可分为原发性和继发性两类。原发性高血压是指病因尚未十分明确的高血压，又称高血压病。由其他已知疾病所致的血压升高，则称为继发性或症状性高血压。在高血压的分类方面，还有其他多种划分法。如根据年龄可分为老年人高血压和儿童高血压；以发病的急缓程度可分为急进型和缓进型高血压。

(1) 原发性高血压 即高血压病，是指以血压升高为主要临床表现的一种疾病，约占高血压患者的 95%。患者多在 40~50 岁发病，早期患者可无症状，可能在体检时发现。少数有头痛、头晕眼花、心悸及肢体麻木等症状。晚期高血压可在上述症状加重的基础上引起心、脑、肾等器官的病变及相应症状，以致发生动脉硬化、脑血管意外、肾脏病，并易伴发冠心病。临床上只有排

除继发型高血压后，才可诊断为高血压病。

(2) 继发性高血压 是指在某些疾病中并发产生血压升高，仅仅是这些疾病的症状之一，故又称症状性高血压，约占所有高血压患者的 1%~5%。对于青年人或体质虚弱的高血压患者，或高血压伴有明显的泌尿系统症状，或在妊娠后期、产后、更年期的高血压或伴有全身性疾病的高血压，均应考虑继发型高血压。如果引起高血压症状的原发病症能够治好，那么高血压就可以消失。

2. 高血压病的分期

I 期：血压达到确诊高血压水平，舒张压大部分时间波动在 12.0~13.3 kPa(90~100 mmHg)之间，休息后能

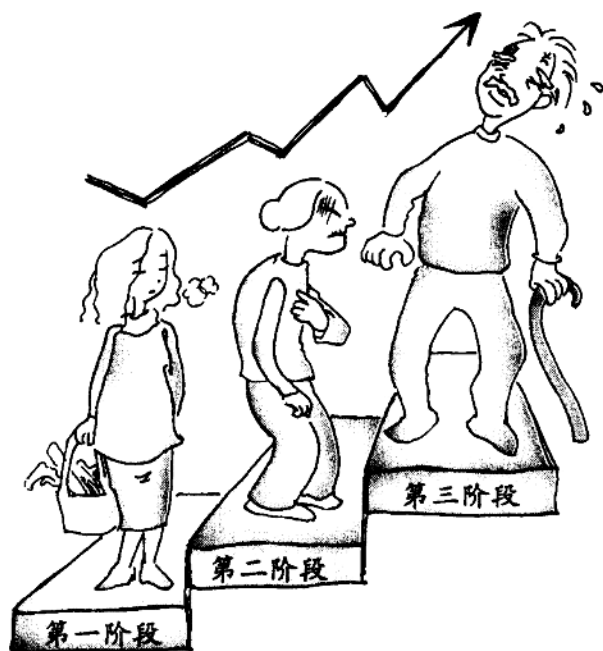
· 小贴士 ·

高血压病在我国存在“三高三低三不”现象：“三高”即高患病率、高致残率、高死亡率；“三低”，即知晓率低，治疗率低，控制率低；“三不”，即不规律服药，不难受不吃药，不爱用药。所以了解高血压病对治疗有着重要意义。

疾病分类

够恢复正常，临床上无心脏、脑、肾并发症表现。

Ⅱ期：血压达到确诊高血压水平，舒张压超过 13.3 kPa (100 mmHg) 以上，休息后不能降至正常。并有下列各项中的一项者：①经 X 线、心电图或超声心动图检查，有左心室肥大的征象；②眼底检查，见有颅底动脉普遍或局部变窄；③蛋白尿和(或)血浆肌酐浓度轻度升高。



Ⅲ期：血压达到确诊高血压水平，舒张压超过 $14.7 \sim 16.0 \text{ kPa}$ ($110 \sim 120 \text{ mmHg}$)，并有下列各项中的一项者：① 脑血管意外或高血压脑病；② 左心衰竭；③ 肾功能衰竭；④ 眼底出血或渗出，有或无视乳头水肿。

急进型高血压：急进型恶性高血压，病情急剧发展，舒张压常持续在 17.3 kPa (130 mmHg) 以上，并有眼底出血、渗出或视乳头水肿。

从上述分期可见，Ⅰ期高血压病心脑肾等脏器官尚无受到损害；Ⅱ期高血压病有心脑肾轻度损害或单一靶器官损害的征象，但仍处于器官功能代偿阶段；而Ⅲ期高血压病心脑肾器官损害严重，且已丧失代偿能力。

高血压病病因不明。虽然目前有很多学说，从不同的角度来说明高血压的发病机制，如精神神经学说，内分泌学说，肾源学说，遗传学说，摄钠过多学说等，这些学说都有充分的理论和事实根据，但均有一定的局限性，只能反映高血压发病机制的某些侧面，而不能全面阐述，所以治疗起来多缺乏病因治疗。总的来说，高血压的病因尚未完全明了，可能与下列因素有关。

1. 遗传与体重

高血压病的遗传因素越来越得到人们的重视。调查表明，60%左右的高血压病人均有家族史，但遗传的方式未明。某些科学工作者认为高血压病属单基因常染色体显性遗传，但也有认为属多基因遗传，因为这种患者在同一家庭中经常一同出现。

体重与高血压病的发病率密切相关，据有关资料报道，肥胖者的高血压患病率要比体重正常者高2~3倍。医学前瞻性研究也证实，在一个时期内体重增长较快的个体，其血压增长也快。研究证实，无论单因素还是多因素分析，均证明体重指数偏高，患高血压病的几率增