

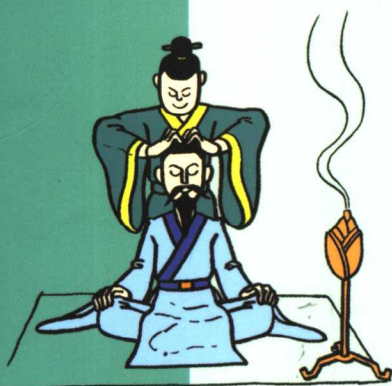
图



常见病自然疗法丛书

说

高血压



总主编 / 王海泉
孟迎春

主 编 / 张惠琴

人民卫生出版社
People's Medical Publishing House

图说常见病自然疗法丛书

高

血

压

主 编 张惠琴

副主编 王乐琴

编 委 尹继霞 郑晓丽 孙 峰 张 敏 赵玉敏

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

高血压/张惠琴主编. —北京:
人民卫生出版社, 2006. 6

(图说常见病自然疗法丛书)

ISBN 7-117-07585-6

I. 高… II. 张… III. 高血压—自然疗法—图解
IV. R544.105—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 040864 号

图说常见病自然疗法丛书

高 血 压

总 主 编: 王海泉 孟迎春

主 编: 张惠琴

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 1000×1400 1/32 印张: 7

字 数: 263 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07585-6/R·7586

定 价: 28.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

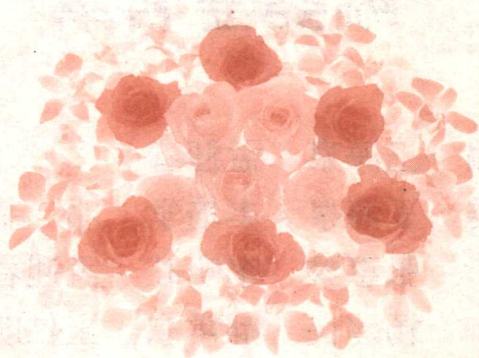
内容提要

《图说常见病自然疗法丛书》共10册,此为其中之一。本书主要以图文并茂的形式介绍了高血压的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸、食疗的方法及应用,以及高血压的运动、音乐疗法,心理调护、预防知识。该书集知识性、趣味性、实用性为一体,以文解图,以图说文,方法易学实用,可供想获得相关知识的医学生、乡村社区医生、自然疗法爱好者、患者及其家属阅读。

图说常见病自然疗法丛书

编委会名单

总主编	王海泉	孟迎春		
编委	王海泉	丰培学	邓莉	张恩和
	张惠琴	李明旺	孟迎春	屈明芬
	杨建民	郝常东	崔仁明	
绘图	林开开	张奕		



● 图 说 常 见 病 自 然 疗 法 丛 书 ●

高血压

前

言

随着生物科学技术的发展，西医学逐渐成为现代社会主流医学，尤其是影像诊断的发展，更使西医学的发展一日千里。然而，其弊端也逐渐显现。到今天，药物的毒、副作用，正在阻碍西医学的发展，甚至带来了不少医源性疾病。越来越多的有识之士开始将目光投向自然疗法。“人法地，地法天，天法道，道法自然”，大千世界，造化自然。中医的自然疗法利用导引、针灸、拔罐、刮痧、按摩、草药、食疗、运动、阳光、空气、温泉等天然的方法去激发人体的自然活力以治愈疾病，强身健体。希波克拉底学派认为：“疾病是源于体液不调所引致，引致的因素可以是先天的、意外的，或自然现象所引起的。”又认为：治愈是通过“自然力量”而获得的。而“自然力量”是由生命所造成的。所以治疗的目的只是帮助身体的自然治愈，“自然力量”才是真正的医生。本丛书特色也在于此。

我们共选了临床最常见的10种疑难病症，对每种病症分别以图文并茂的形式介绍其疗效好、易于操作、针对性强的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、验方、针灸、食疗、运动、音乐、心理调护等方法及其基本知识，以供

读者阅读。

本丛书共 10 册。每册包括三部分内容：一是疾病的基本知识，突出知识性、趣味性，如对该病的认识过程，有关该病的病因病机、诊断、分类、治疗、预防等，向读者简要介绍其西医认识；二是根据中医的辨证论治原则介绍该病的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸、食疗的方法及应用；三是介绍中西医结合的有关该病的运动、音乐、心理调护、预防的知识。每册约 12 万字，穿插卡通漫画图、解剖示意图、相关穴位图等约 200 幅，集中西医自然疗法为一体；集知识性、趣味性、实用性为一体，为迫切想获得相关知识的医学生、乡村社区医生、自然疗法爱好者、患者及其家属提供一个全面、实用的读物。本书形式与不同层次、不同水平读者“欲休闲还忙碌、欲轻松还沉重”的心情特点形成强烈共鸣，为刚刚到来的“轻阅读时代”的医学界添彩，让人们在快乐中学习，在轻松中生活。

王海泉

2006 年元月于济南

C O N T E N T S 目录

1

第一章 概述

- 第一节 认识高血压 2
- 第二节 高血压的病因病理 7
- 第三节 高血压的分类与诊断 10
- 第四节 高血压的西医药治疗 18
- 第五节 中医学对高血压的认识 29

33

第二章 经络与腧穴

- 第一节 认识经络与腧穴 34
- 第二节 治疗高血压的常用穴位 37

45

第三章 高血压的按摩疗法

- 第一节 高血压常用按摩手法 46
- 第二节 高血压常用按摩法 54

65

第四章 高血压的拔罐疗法

- 第一节 拔罐防治高血压基础 66
- 第二节 高血压常用拔罐法 70

75

第五章 高血压的刮痧疗法

- 第一节 刮痧防治高血压基础 76
- 第二节 高血压常用刮痧法 79

高 · 血 · 压

图说常见病自然疗法丛书

85

第六章 高血压的中草药治疗

- 第一节 中草药简介 86
- 第二节 高血压常用中药 89
- 第三节 高血压常用方剂及偏方验方 93

101

第七章 高血压的贴敷疗法

- 第一节 贴敷防治高血压基础 102
- 第二节 高血压常用贴敷法 106

113

第八章 高血压的熏洗疗法

- 第一节 熏洗防治高血压基础 114
- 第二节 高血压常用熏洗法 118

127

第九章 高血压的针灸疗法

- 第一节 针灸防治高血压基础 128
- 第二节 高血压常用针灸法 132

145

第十章 高血压的饮食疗法

- 第一节 食疗防治高血压基础 146
- 第二节 高血压的饮食宜忌 152
- 第三节 高血压常用药膳 157

171

第十一章 高血压的运动疗法

第一节 运动防治高血压基础 172

第二节 高血压常用运动疗法 176

183

第十二章 高血压的音乐疗法

第一节 音乐防治高血压基础 184

第二节 高血压常用音乐疗法 187

193

第十三章 高血压的心理调护

第一节 高血压与心理问题 194

第二节 高血压的心理调护 197

205

第十四章 高血压的预防

图说常见病自然疗法丛书

高血压

第一章

概述

- 第一节 认识高血压
- 第二节 高血压的病因病理
- 第三节 高血压的分类与诊断
- 第四节 高血压的西医药治疗
- 第五节 中医学对高血压的认识



1

第一节

认识高血压

随着人民医疗卫生保健知识的不断提高，大家对自己的健康越来越关心（图1-1）。有不少人也十分关心自己的血压是否正常，是不是患有高血压？在介绍高血压的定义之前，先了解一下什么是血压。所谓血压是指血液在血管内流动，对血管壁产生的侧压力。血管内的血液，就好比自来水管中的水一样，水对水管的压力像是血液对血管的压力，其大小和水管的粗细和水塔的容量有关，水塔就好比我们的心脏，水塔里的水越多，水管越细，则水对水管的压力就越大；同样，当血管收缩时，血压就升高，血管扩张时，血压就降低。通常我们说的血压指的是从

大动脉（如肱动脉）上测得的数值。医生记录血压时，如为120/80mmHg，则120mmHg为收缩压，80mmHg为舒张压。按国际单位表示“kPa”（千帕斯卡），换算的方法：1mmHg（毫米汞柱）= 0.133kPa（千帕），那么120/80mmHg相当于16/10.6kPa。



▲（图1-1）

按照世界卫生组织(WHO)建议使用的血压标准是：凡正常成人收缩压应小于或等于120mmHg，舒张压小于或等于80mmHg。

收缩压在120~139mmHg，舒张压在80~89mmHg为正常高值；如果成人收缩压大于或等于140mmHg，舒张压大于或等于90mmHg为高血压；收缩压在140~159mmHg之间，舒张压在90~99mmHg之间，为1级（轻度）高血压；收缩压在160~179mmHg之间，舒张压在100~109mmHg之间，为2级（中度）高血压；如果收缩压大于或等于180mmHg，舒张压大于或等于110mmHg，

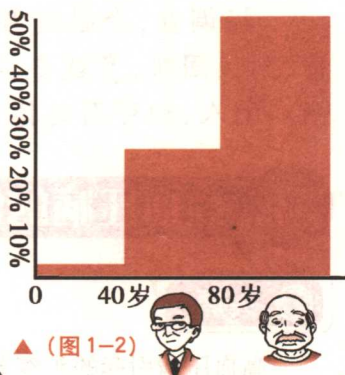
为3级(重度)高血压;如果单纯收缩压大于等于140mmHg,而舒张压小于90mmHg则为单纯收缩期高血压。

一 高血压的流行病学

我国高血压病的流行病学研究已历时40年。自1959年以来我国进行的四次普查结果显示,高血压患病率1959年为5.11%,1979年为7.73%,1991年为11.88%,1998年男性患病率为15.0%,女性患病率为13.9%,呈明显的上升趋势。

① 年龄对血压的影响 (图1-2)

对大多数人群血压观测发现,高血压的发生随着年龄的增长而增加,符合年龄相关危险因素。据报道年龄小于40岁的人群中高血压的发病率为3.3%,40~79岁发病率为27.9%,而80岁以上的发病率为49.9%。



② 不同的民族对血压也有影响 (图1-3)

库纳人是居住在巴拿马加勒比海的小岛上的居民。他们的血压终生都没有明显升高,而且高血压在他们中也很少见。但是,那些迁徙到都市化的巴拿马城市的人,高血压的发病率增高到10.7%。在我国,哈萨克民族高血压发病率远高于汉族和其他民族。



▲ (图1-3)

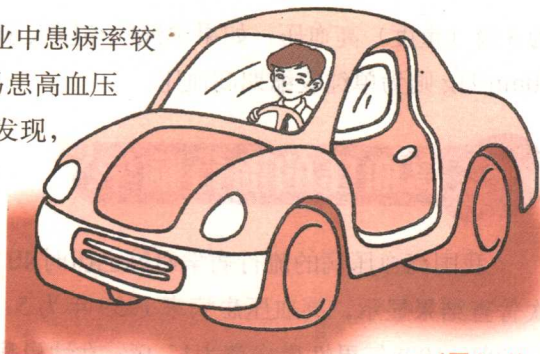
③ 性别对血压的影响

男女高血压病发病率有一定差异。两性的血压变化,开始男性的发病率高于女性,而女性45岁以后血压升高稍快,尤其收缩压,似有在更年期期间上升的现象。同时,女性高血压病的特点是预后比男性好,原因尚不明了。

④ 职业对血压的影响 (图1-4)

职业的不同对高血压的发生有一定的关系。工作繁忙、紧张,注意力需要

高度集中、体力活动较少的职业中患病率较高。这也就是说,脑力劳动者易患高血压病。我国有关人员在抽样普查中发现,城市人员中高血压的发病率显著高于农村,同一地区的工人高血压发病率也显著高于农民。



▲(图1-4)

⑤ 个性对血压的影响

据调查,个性过强,容易激动,遇事急躁,难以自抑,过分自负,刻板固执,多疑多虑,个性怪癖,或压抑并抱有敌意,具有攻击倾向的人,均可引起体内代谢失调,生理功能紊乱甚至患高血压。

二 高血压病的常见症状

① 头痛

高血压病引起的头疼多半出现在后脑部位、额面和颞部,或伴颈后部(颈项)强痛;头痛以白天、早晨为多;性质以胀痛、跳痛多见;若经常感到头疼剧烈,同时又恶心作呕,这就是向恶性高血压病转化的特有症状。



▲(图1-5)

② 晕眩

(图1-5)

高血压病引起的晕眩症状,女性患者出现较多,男性患者也有这种症状。病情较轻的,只是出现头晕,或轻度眩晕,闭目养神,休息一会儿,眩晕就会慢慢消失;如果病情较重,则头晕目眩好像坐船一样,旋转不定,头重脚轻,严重的会站立不稳,这时就可能是脑充血或脑中风的先兆。

③ 耳鸣

高血压病引起的耳鸣都是双耳耳鸣,持续时间较长,耳鸣时感觉有响声如蝉鸣,或脑中“嗡嗡”轰鸣。这是由于高血压、血管硬化、脑部供血不足等直

接影响的结果。

④ 手脚麻木

高血压病引起手足麻木或僵硬的感觉,有时也好像虫子爬行的感觉,这些症状是由于高血压病血管收缩或动脉硬化等原因导致肢体局部供血不足引起的。麻木感不只出现于手脚部位,大部分运动系统都会出现麻木、僵硬症状,还会出现知觉的麻痹,而且绝非暂时性的,症状不会消失。

⑤ 心悸气喘 (图 1-6)

高血压病导致的心脏肥大、心扩张、心肌梗死、心脏功能不全、狭心病等都会使心脏功能不正常,出现心悸气喘的症状。



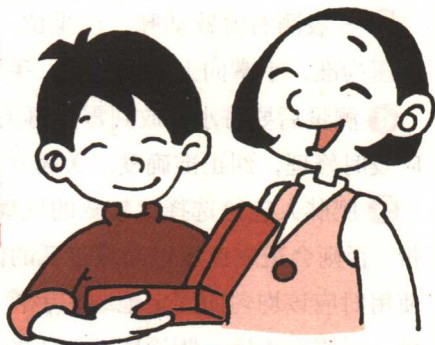
▲ (图 1-6)

⑥ 肾脏表现

长期高血压可以导致肾小动脉硬化。肾功能减退时,可引起夜尿、多尿,尿中含蛋白、管型及红细胞。尿浓缩功能低下,酚红排泄及尿素氮清除障碍,出现氮质血症及尿毒症。

三 测血压方法及其注意事项

高血压病是一种长期的慢性疾病,医生往往建议,有高血压病人的家庭最好准备一个血压计,以便及时准确地掌握血压的变动情况和治疗效果,及时调整药物剂量及服药时间。那么如何测血压呢(图 1-7)?



▲ (图 1-7)

① 测血压方法

测压前 30 分钟不吸烟,不饮浓茶。静坐休息 15 分钟以上再

测定，坐着或躺卧，手臂裸露伸直放在桌上或床边，上臂和心脏要在同一水平，手臂弯处垫一个小枕头，橡皮气袖缚在被测者上臂，气袖下缘距肘弯处至少2cm。捆缚的松紧适当，要求服帖没有空隙，将听诊器轻轻放上，迅速充气，第一次可将水银柱打到180~190mmHg，将气球上活塞慢慢放松，缓缓放气，在听诊器上就可听到“嗒”、“嗒”的搏动音即为收缩压，继续放气，至“嗒”、“嗒”声变轻或消失时，这时的读数就是舒张压。休息1~2分钟再次打气，让水银柱升至第一次所测得的收缩压以上约30mmHg，就可放气，不必打得过高。假如前后两次的测量值相差大于10~20mmHg/5~10mmHg，应反复测定，取两次接近值的均值。

② 注意事项

① 测量前要静坐休息15分钟，安定情绪。不要紧张、过分的考虑自己的血压是否正常，否则会影响血压。

② 天气寒冷时，不要因为怕冷，而不愿意脱衣服，卷起过多的衣袖，会造成袖带的下缘低于肘横纹，血压偏低（图1-8）。



▲（图1-8）

③ 一般测右臂肱动脉，以坐位

血压为准，手掌向上不要握拳，手臂的高度应相当于心脏的高度。

④ 测量后要将水银放到零点再关闭，否则易引起水银外溢。发生外溢时应及时修理，纠正准确度。关闭水银柱开关时应该倾斜45度角。

⑤ 肥胖人应该选择比较宽的气囊袖带；小儿应该选择特制的较窄的袖带，否则会造成血压过高或过低的假象。成人用的气袖宽度要求12.7cm。使用时应该均匀而固定地缠在手臂上，不要折叠起来捆缚，也不可过紧过松，以服帖为度。听诊器不能压的过重，也不能压在袖带底下测量。

⑥ 初次测血压的人测得的血压数值若很高，应该让他休息1小时以后再再进行测量。