

(日) 横山 泉 编著 陈国平 译

轻松降血压 50法



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松降血压 50 法 / (日)横山 泉 编著;陈国平译.—杭州:浙江科学技术出版社,2006.7

ISBN 7-5341-2352-6

I.轻... II.①横... ②陈... III.高血压—疗法
IV.R544.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 023926 号

SARASARA CHI NI SHITE KETSUATSU WO SAGERU HON

© SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO., 2002

Originally published in Japan in 2002 by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO.,

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

轻松降血压 50 法

编 著 者 (日)横山 泉

译 者 陈国平

责任编辑 朱 园

封面设计 孙 菁

审核登记号 图字:11-2003-7 号

出 版 浙江科学技术出版社

印 刷 杭州之江印刷厂

发 行 浙江省新华书店

开 本 880×1230 1/32

印 张 6.5

版 次 2006 年 7 月第 1 版

印 次 2006 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5341-2352-6

定 价 15.00 元

轻松降血压50法

(日)横山 泉 编著

陈国平 译

浙江科学技术出版社

前言

现在,高血压的患病率非常高,平均每4人之中就有1人被诊断为高血压。高血压和年龄有密切的关系,在前所未有的老龄化社会里,随着老龄人口的增长,高血压患者也呈现持续增长的趋势。

以高血压为主,包括糖尿病、高脂血症等疾病,其称呼已由以前的“老年病”变成了“生活习惯病”。饮食中摄入过多的盐分和脂肪、疏于运动、疲劳等不良的生活习惯和高血压之间有着千丝万缕的联系。不能否认,饮食结构不合理、暴饮暴食、因贪图便利而疏于运动等不良生活习惯会导致严重的后果。

而且,血管老化即动脉硬化等也能对高血压产生很大的影响。随着年龄的增长,无论谁都会不可避免地出现老化现象。由于老化,血管壁会受到损伤,并在不可抗力的作用下失去弹性。这些老化现象是高血压患者增加的一个原因,也是称高血压为“老年病”的一个很重要的因素,更是防治高血压的棘手之处。因此,要预防高血压,不仅要改掉不良的生活习惯,而且必须要和老化这个强敌作斗争。

有人称高血压为“慢性杀手”,是因为其症状很少被患者察觉,病情常在不知不觉中加重,最后杀人于无形之中。高血压可引起心肌梗死和脑卒中等疾病,其发作时危及人的生命固然可怕,但是其后遗症同样令人担心,可能会导致四肢瘫痪、痴呆等严重后果,严重影响患者的生活质量。

高血压不是吃了医生的几帖药就能完全治愈的疾病，药物所不能及的部分，如改变不良的饮食和生活习惯也是非常重要的。老化是高血压最大的敌人，而养成良好的饮食和生活习惯，积极地运动是延缓衰老的最佳方法。

近年来，食品本身所具有的医疗效果经过各种各样的研究也逐渐明朗起来，在生活习惯上也渐渐摸索出了降低血压的方法。本书严格、精心地选择了50种降血压的方法，并加以说明，与读者共享。

如果读者通过阅读本书了解了饮食和日常生活中应该注意的和应该改正的地方，对控制血压起到了作用，那就是我最大的快乐了。

日本东京女子医科大学名誉教授
横山泉医院院长
横山 泉

编著者简介

横山 泉

日本东京女子医科大学名誉教授,横山泉医院院长。1962年毕业于东京慈惠会医科大学。1968年进入东京女子医科大学消化系统疾病中心工作,1980年成为其附属成人医学中心教授,1997年从同一大学附属的青山医院的院长岗位上退休。1999年,创办横山泉医院,同时开始在日本的电视、广播节目中主持健康谈话节目,活跃在电视、广播、杂志等广阔的领域里。从消化学、老年医学、健康管理学的角度,致力于生活习惯病的预防和改善方法的启蒙,同时也着手编著了很多家庭医学书。其主要的著作有《家庭医药的误区》、《处方药的服用误区》、《不倒的领袖》、《简易病理学事典》等。

● 目录 ●

第1章

高血压与生活习惯病

你知道吗? 关于血压的是非判断题 12

为什么血压会上升? 血压的生理功能和基础知识 16

血压是血液循环时对血管施加的压强

血压受心排血量和血管阻力的影响

血压上升和交感神经及激素有关

饮食、生活习惯的不当也能引起血压异常

得了高血压后身体会发生哪些变化 20

过大的压力使血管受到伤害, 血管壁变得粗糙

高血压的危害随着时间的推移会波及到全身各处

高血压再加上黏稠的血液会导致严重的后果 22

高血压和黏稠的血液危害脑和心脏

含糖分多的黏稠的血液和高血压一起造成的危害

利用所掌握的有关高血压的正确知识来控制血压 24

高血压新的标准值分类更细、更严格

掌握了一天之中血压的起伏变化, 就能较容易地控制血压 ... 26

血压在一日之内也会上下波动

高血压患者特别要注意晚上和清晨的血压

了解了血压波动的“魔鬼时间”后, 就能有效地防止发生危险 · 28

多发脑卒中、心肌梗死的“魔鬼时间”

最危险的是血压摇摆不定

改善水质, 告别高血压 30

黏稠的血液流动困难, 而且容易引起血管堵塞

血液变清澈, 也能减轻心脏的负担

胆固醇和甘油三酯高的人容易使血液变稠

顺畅流动的血液和富有弹性的血管壁是相辅相成的 32

动脉硬化就是动脉变得像老化的橡皮管一样

要保持富有弹性的血管就必须保持低糖低脂肪的血液

清澈的血液和柔韧的血管能降低血压

测试你患高血压的危险度

你的肯定回答有几个	34
测试你的血液清澈度	
你的肯定回答有几个	36
测试你的血管柔韧度	
你的肯定回答有几个	38
测试的综合说明	40

第2章

改善血质、降低血压的50种方法

食品篇

1 海鱼

EPA、DHA有利于改善血质，缩氨酸能降低血压 42

2 墨鱼、章鱼、牡蛎

牛磺酸能缓解疲劳，降低血压 46

3 牛奶、奶制品

补充钙质，降低血压 48

4 纳豆、豆腐

大豆的成分可以防止动脉硬化 52

5 荞麦

增强毛细血管弹性，降低血压 56

6 胚芽米

含有精白米所没有的 γ -氨基丁酸，有降低血压的作用 58

7 芝麻

抗氧化成分能抑制动脉硬化，增强血管弹性 60

8 海藻类

含有丰富的能降低血压和胆固醇的成分 62

9 黄绿色蔬菜

具有抗氧化作用的维生素能清洁血液，柔韧血管 66

10 油菜科蔬菜

保护血管，降低血压 72

11 洋葱

是维持清洁的血液不可缺少的蔬菜 76

12 西红柿

颜色越红，预防动脉硬化和降压的效果越好 80

13 大蒜

形成臭味的成分可以防止血栓的形成，降低血压 84

14 芋艿

钾和食物纤维有助于降压 88

15 菌类

具有绝佳的降低血压和胆固醇的作用 90

16 柑橘类

柔和的清香有助于降低血压 94

17 苹果

众所周知的降压食品 98

18 香蕉

含有丰富的具有降压效果的钾盐 100

19 柿子

含有丰富的维生素C和丹宁，能

预防动脉硬化 102

20 醋

降低血压、血糖、胆固醇

..... 104

21 橄榄油、紫苏油

是预防血栓最合适的油 ... 108

22 坚果

含有丰富的防止动脉硬化的成分 110

健康茶篇

23 绿茶

既可饮用也可食用,可以降低血压,净化血液 112

24 萃取茶

强化 γ -氨基丁酸能降低血压

..... 116

25 杜仲茶

能降低血压,防止动脉硬化

..... 118

26 槐实茶

通过改善血液循环、强化血管来降低血压 120

27 银杏茶

具有降低血压、预防血栓的功效 122

营养成分篇

28 食物纤维

是高血压的敌人,消除便秘必不可少的物质 124

29 多酚

具有抗氧化作用,能够打扫血管,净化血液 126

30 钙

不足会导致血压上升 128

31 钾

促进盐分排泄,降低血压

..... 130

32 牛磺酸

是预防心肌梗死、脑卒中不可缺少的蛋白质 132

33 镁

能增强钙的作用 134

日常生活篇

34 减少盐分摄取

关键是持之以恒 136

35 补充水分

稀释黏稠的血液 142

36 降血压体操

经常运动的人不易发生高血压

..... 144

37 摇晃手脚运动

促进血液循环,降低血压

..... 148

38 按摩手脚

改善因动脉硬化而造成的血液循环不畅 152

39 头皮按摩

起到放松肌肉、提神的作用

..... 156

40 按摩刺激穴位

能降低血压。对高血压并发症也有疗效 160

41 和衣而卧

躺下一会儿就能降低血压,安定精神 164

42 侧卧

防止睡眠中呼吸暂停	166
43 腹式深呼吸	
可以放松身心,降低血压 ...	168
44 消除急躁情绪	
消除血压上升的一个原因	
.....	170
45 沐浴法	
正确的沐浴方法能降低血压,改善血质	174
46 戒烟	
能使血压下降,血管变年轻	
.....	180
47 饮酒的方法	
饮酒得当可以降低血压和胆固醇	184
48 消除便秘	
为了防止血压上下剧烈波动,必须消除便秘	188
49 厕所里的几点注意	
降低危险地带发作的概率	
.....	192
50 减肥	
只要减轻体重就能降低血压	
.....	196
对血压有利的一天的行动模型	
.....	202
因季而异,不使血压上下波动的	
生活方法	204

[知识专栏]

海鱼的DHA能有效地防止痴呆	
.....	44

卤荞麦用足够的干制鲑鱼来调制汤,汤料要一起吃下去	57
洋葱的皮也具有降压作用	
.....	78
柑橘类水果不能和降压药一起吃	96
香蕉也是预防癌症的良方	
.....	100
柿树的叶子也是降血压的民间良药	102
醋的种类	104
绿茶里还含有茶油和绿茶油	
.....	114
在注意盐分的前提下,梅干也能净化血液	117
为什么有些人即使减少盐分的摄入血压也没有变化	137
坐着用臀部往前挪动躯体可以矫正骨盆不正,降低血压	147
用菊花做枕头可以起到降压的效果	156
选择枕头时,重要的是让头部枕得舒适	159
如果担心运动不足可以尝试以下方法	191
高血压严重时,最好不要过性生活	195
利用减肥食品的药剂或胶囊	
.....	199

有效食品和营养成分索引

蔬菜类

- ◆黄绿色蔬菜 66
- ◆油菜科蔬菜 72
- ◆洋葱 76
- ◆西红柿 80
- ◆大蒜 84
- ◆芋艿 88
- ◆菌类 90

水果类

- ◆柑橘类 94
- ◆苹果 98
- ◆香蕉 100
- ◆柿子 102

谷类、杂谷类

- ◆荞麦 56
- ◆胚芽米 58

大豆、种子、坚果类

- ◆纳豆、豆腐 52
- ◆芝麻 60
- ◆坚果 110

杏仁
胡桃
花生

海产类

- ◆海鱼 42
- 竹筴鱼
- 沙丁鱼
- 鲱鱼

鲑鱼

青花鱼

秋刀鱼

鲷鱼

金枪鱼

◆墨鱼、章鱼、牡蛎 46

◆海藻类 62

海带

紫菜

羊栖菜

裙带菜

牛奶、奶制品

◆牛奶、奶制品 48

调味料、調理油

◆醋 104

◆橄榄油、紫苏油 108

茶类

◆绿茶 112

◆萃取茶 116

◆杜仲茶 118

◆槐茶 120

◆银杏茶 122

营养成分

◆食物纤维 124

◆多酚 126

◆钙 128

◆钾 130

◆牛磺酸 132

◆镁 134

第1章

高血压与 生活习惯病



你知道吗？关于血压的是非判断题

要很好地控制血压，首先很重要的一点就是要掌握有关血压的正确知识。但事实上有很多看似正确的知识实际上是错误的。下面就来测试一下你对血压的认识。

Q1

俗话说的“上血压”就是指心脏收缩时的血压。



Q4

在高血压患者的午饭食谱里，卤荞麦面不如荞麦面。



Q2

一天中血压最高时在上午10~11点左右。



Q5

高血压患者最好在饭前沐浴。



Q3

在诸多因素中，最易引起血压上升的是上厕所时屏气用力。



Q6

高血压患者最好不要晒太阳。



Q7

高血压患者最好用温水淋浴洗澡。



Q10

高血压患者可进行诸如打高尔夫球、打网球、散步和游泳等活动。



Q8

海带具有很好的降压效果,是高血压患者理想的降压食品。



Q11

受到寒冷的刺激,血压就会上升,因此冬天时要用热水洗手。



Q9

日本菜比西餐含有更多的盐分。



Q12

假如父母都不是高血压患者,那么自己得高血压的机会较小。



答案和说明参见下一页

Q1

血压有两个数值,分别表示心脏收缩时血液的压强和扩张时血液的压强,俗称“上血压”和“下血压”。正确的名称上血压应是收缩压,下血压应是舒张压。收缩压是心脏收缩,通过压力把血液输送到全身时血液对血管产生的压强;舒张压是心脏舒张,全身的血液回流到心脏时血管受到的压强。

Q4

如果注意卤燕麦的制作方法的话,就会发现还是箬篱燕麦所含的盐分少。另外,燕麦里含有一种叫“芦丁”的多酚,具有防止动脉硬化和降低血压的功效。而芦丁会全部溶解在燕麦面的汁里面,所以千万别忘了喝燕麦面的汤汁。但也要注意在喝燕麦汤时别摄入过量的盐分。

Q2

一般是白天活动时血压高,夜里睡觉时低。一天中血压最高时一般在下午2~3点钟。因为那时肾上腺激素分泌最旺盛,交感神经也最紧张。这时如果过度兴奋或进行容易引起血压上下起伏的动作的话,就极易引发心脏病。

Q5

饭后血液会大量集中在胃和肠里参与消化,形成暂时的低血压。这时候如果洗澡,随着温度的变化,血压会大幅度地上下起伏,因此容易引起心脏病发作和脑卒中。而且越是血压高的人就越容易引起血压变动。因此高血压患者在饭后2小时以内不要洗澡。

Q3

在厕所里屏气排便时虽然也会引起血压上升,但最易引起血压上升的因素却是焦急的情绪。有数据显示,焦急可以使人的血压平均上升80mmHg。在感冒时,持续的焦急情绪更会使血压上升,因此相当危险。那些动不动就着急的人应该注意到这一点。另外,还要积极预防感冒。

Q6

大热天里长时间地晒太阳当然是不明智的,但是一天里晒20分钟的太阳却有利于降低血压。日光浴时体温适度上升,血管舒张,血压可以暂时得到降低,因此高血压患者要适度地晒晒太阳。特别是从血压上升到最高点的午后到傍晚这段时间,进行日光浴特别有效。

Q7

严禁长时间在很热的水里浸泡或洗澡。高血压患者一般在40℃左右的温水里慢慢地洗澡有利于降低血压。最好是在饭前洗澡,但对于喜欢在睡前慢慢洗澡的人来说,只要不在饭后2小时之内也无妨。要注意尽量减少洗澡间和更衣室的温差。

Q10

血压高的人为了安全起见,应该避免需要爆发力的运动。因为屏气或使呼吸和脉搏大幅上升的剧烈运动极易引起心脏病发作和脑卒中,竞赛等引起心情紧张的活动对身体也不好。建议患者根据自己的情况,进行一些比较舒缓的运动如游泳、散步等。

Q8

海带和裙带菜等海藻类食物富含具有降压作用的藻朊酸等食物纤维,但是煮的时候如果加盐太多,就无法达到预期的目的。海带最好是做成醋拌海带或海藻色拉等加盐不多的菜。

Q11

冬天在便后洗手、洗脸时,仅仅在手接触到冷水的那一瞬间,血压就会上升30~40mmHg,特别是自来水冷得彻骨的时候。所以患者一定要不怕麻烦,坚持用热水洗手。另外,在外出时,要加衣保暖,注意不要受到寒冷的刺激。

Q9

日本菜多用酱油和黄酱等调味品,比西餐含有更多的盐分。西餐也有黄油、蛋黄酱等含盐丰富的调味品。所以,在采取减少盐分摄入来控制血压的时候,要注意食品中含有的盐分。

Q12

有研究表明,父母双方都患有高血压时,小孩得高血压的可能性为1/2左右;当父母中有一方是高血压时,这个概率是1/3左右。父母都没有高血压时,这个概率要小于1/20。但是高血压和年龄、生活习惯等有很大的关系,如果不注意饮食和生活习惯,即使家族中没有高血压患者也很可能导致高血压。