

高血壓

西醫·中醫·針灸併用醫療法
北醫附設醫院內科醫師陳培源校訂

預防治療百科

中華民國三十七年四月二十二日再版

翻印必究

版權所有

家庭醫學叢書 3

高血壓治療百科

編譯者：本公司編輯部

校訂者：陳培源醫師

發行人：林佛兒

發行所：林白出版社有限公司

臺北市寧波西街八十八號二樓

電話：391-8887・391-1227・351-9797

免費郵政劃撥帳號：14980號

行政院新聞局局版臺業字883號

門市部：中國書城

臺北市成都路1號地下樓

排版者：協明文具印刷有限公司

臺北市武成街十二巷十七號

印刷者：文裕印刷有限公司

實價新臺幣二〇〇元

中華民國六十九年六月一日初版

倘有缺頁、裝倒、污損，請寄回換

□家庭醫學叢書之三

高血壓治療百科

北醫附設醫院內科醫師

陳培源醫師／校訂

本社編輯部／編譯

序

本書主要以高血壓的患者爲對象，收錄各種必要知識及治療方法，希望您閱讀之後，有助於您自我醫療。

生病就醫乃理所當然的事，而且心理求生的意志往往往超過醫藥及物理上的治療，尤其是慢性病症的患者，更需要具備有關的醫療常識來做爲意志力的基礎。

有人深信現代醫學，也有人偏好傳統中醫，事實上現代醫學和傳統中醫雖各有千秋，但其目的一樣，都在於恢復病患的健康。

基於「康復爲先」，我們所選擇的治療方法當然是以奏效爲優先考慮，因此本書中有單獨使用一種治療法，也有混合使用兩種或兩種以上的治療法，無論採用何法，我們的目的無非在恢復您的健康。

爲了您的健康，我們希望您能細心研讀本書，希望它能成爲恢復您健康的最佳顧問。

高血壓治療百科

血壓和健康

血液和血壓.....三

血液和循環.....三

相異的兩個循環系.....三

血液循環的構造.....三

血壓就是血液施加於血管的壓力.....三

心臟的構造和功能.....三

心臟是由四個部份所形成.....三

不斷反覆收縮的心臟.....三

血管的構造.....三

血管的模樣.....三

動脈血管的特徵.....三

最高血壓和最低血壓.....三

發明血壓測定的赫爾斯.....三

心臟收縮和擴張的情形.....三

血管和血壓的變化.....三

決定血壓值的條件.....三

血流和血流阻力的關係.....三

血流的大小.....三

血流的阻力.....三

大動脈的彈性.....三

血液的粘度.....三

血流量.....三

血壓的正確測量法.....三

血壓測定是很難的.....三

自己量血壓.....三

在家裏測定血壓有很多優點.....三

測量法和注意事項.....三

血壓的正常和異常.....三

很難判斷正常和異常.....三

造成高血壓的因素.....	五	腎臟病所引起的高血壓.....	六
本態性高血壓症和二次性高血壓症.....	五	因內分泌異常所引起的高血壓.....	六
直接原因是血管抵抗增加.....	五	其他疾病所引起的高血壓.....	六
控制血壓的因素.....	五	• 備註：動物神經和植物神經.....	六
腎性的因素.....	五	• 備註：壓受容體的作用.....	六
內分泌性因素.....	五	有了高血壓之後.....	六
神經性因素.....	五	□高血壓為什麼不好.....	六
血壓和年齡.....	五	對心臟和血管的影響.....	六
遺傳——容易得高血壓的體質.....	五	什麼叫動脈硬化症.....	六
大遺傳的影響.....	五	細動脈硬化和動脈硬化.....	六
環境的影響.....	五	動脈硬化的開始.....	六
精神緊張造成血壓上升.....	五	促進動脈硬化的要因.....	六
比加林的血壓變動實驗.....	五	□高血壓的症狀.....	六
食塩攝取量的影響.....	五	高血壓本身的症狀很少.....	六
遺傳因素和環境因素的相互關係.....	五	心臟的症狀.....	六
因疾病造成的高血壓——二次性.....	五	左心室的障礙所引起的症狀.....	六
高血壓.....	五	冠狀動脈硬化所引起的症狀.....	六
由於生病而使血壓上升.....	五	腦的症狀.....	六

因發的腦中風發作.....	七	因姿勢不同血壓也會變動.....	八三
腎臟的症狀.....	七	血壓值的評價.....	八四
□因年齡而不同的高血壓特徵.....	七	不能只測定一次就下診斷.....	八四
年輕人的高血壓.....	七	血壓的測定時間也會有影響.....	八五
更年期和高血壓.....	七	最低血壓的測定也很重要.....	八六
老年人的高血壓.....	七	高血壓的時期和經過.....	八六
高血壓的現代醫學療法.....	七	□高血壓所必須作的檢查.....	八七
高血壓的診斷和治療.....	七	心臟的檢查.....	八七
血壓總是不定的.....	七	心臟的X光診斷.....	八八
平常高血壓的認定.....	六	心電圖檢查.....	九〇
在早期作正確的診斷.....	六	腦的檢查——眼底檢查.....	九一
正確的知識以及和醫生的合作.....	六	唯一可以看見細動脈的地方.....	九一
□高血壓的診斷.....	六	腎臟的檢查.....	九三
診斷很困難.....	六	與腎臟有密切的關係.....	九三
血壓值的判定.....	六	尿檢查.....	九四
WHO (世界衛生機構)		PSP排泄試驗.....	九五
的血壓分類.....	六	尿比重(尿濃縮檢查).....	九五
經過的觀察很重要.....	六	血液的檢查.....	九六

其它檢查.....	一六	藥物療法.....	一〇九
血液中的膽固醇量.....	一九	以降壓劑爲中心.....	一〇九
□高血壓的治療法.....	一九	因種類不同而作用各異.....	一一〇
本態性高血壓沒有辦法根治.....	一九	降壓劑的使用法.....	一一一
爲什麼要降低血壓.....	一九	使用降壓劑時.....	一一三
高血壓治療的基本方法.....	一九	具有代表性的降壓劑及其副作用.....	一二四
如何避免高血壓惡化.....	二〇	外科療法.....	一二七
可以預防的高血壓.....	二〇	主要對象是二次性高血壓.....	一二七
爲什麼早期發現很重要.....	二〇	腎性高血壓.....	一二七
必須接受正確的診斷.....	二〇	內分泌性高血壓.....	一二八
早期治療最重要.....	二〇	其他的二次性高血壓症.....	一二九
不要中斷治療.....	二〇	□高血壓的早期發現.....	一二九
高血壓的一般療法.....	二〇	積極地作健康檢查.....	一二九
保持身心的安靜.....	二〇	定期作健康檢查.....	一二九
食物療法.....	二〇	備註：市面所賣的血壓計.....	一二九
體重的控制.....	二〇	備註：吉斯和瓦格特的分類.....	一二九
高血壓和塩分.....	二〇	備註：內分泌系和荷爾蒙.....	一二九
動物性脂肪和膽固醇.....	二〇	高血壓的中醫療法.....	一二九

□中醫的知識·····	二三	中醫對於疾病的分類·····	二三
何謂中醫·····	二三	特殊的分類法·····	二三
具有兩千年以上歷史的醫學·····	二三	永遠是相對的·····	二三
民間藥材和中藥是不同的·····	二四	□中藥的用法和尋求·····	二四
中藥和西藥的效果不同·····	二四	爲了發揮效果·····	二四
中醫的成立和歷史·····	二六	醫師的選擇和飲食生活是重要的·····	二五
中醫萌芽於南方·····	二六	中藥的拿手與不拿手·····	二六
中醫和西醫之間的差異·····	二七	中藥的副作用·····	二七
細胞病理學是基本的西洋病學·····	二七	眩暈的作用·····	二七
中醫的特徵·····	二八	產生效果的過程·····	二八
全身診察·····	二八	緩慢的·····	二八
重視病人的個人差異·····	二八	尋求中藥時·····	二九
治療比病名的診斷重要·····	二九	要找確實有信用的·····	二九
內因重於外因，主觀重於他覺·····	三〇	中藥的保存法·····	二九
中藥無法用化學來說明·····	三〇	中藥的煎法·····	三〇
□實際上的中醫療法·····	三一	煎藥的容器·····	三〇
中醫的診斷法·····	三一	煎法·····	三〇
四個診斷法·····	三一	中藥的喝法·····	三一

喝的大數和時間·····	一三	避免過重的工作·····	一四
喝的温度·····	一四	注意飲食·····	一四
煎藥的保存法·····	一四	容易引起腦中風時·····	一五
接受中醫診療之前·····	一四	適度的嗜好和運動·····	一五
能否持續接受診療·····	一四	早期發現和中醫療法·····	一五
如何接受診察·····	一四	定期診斷是重要的·····	一五
要把症狀說清楚·····	一四	適合早期療法的中藥·····	一五
一個月診察一次·····	一四	中醫的養生和飲食養生·····	一五
□高血壓的診斷和治療·····	一五	如何利用醫學書籍和養生的知識·····	一五
中醫和高血壓·····	一五	爲了使治療有效果而看書·····	一五
本態性高血壓症和中醫·····	一六	得到的知識要實際活用·····	一六
調整全身的平衡·····	一六	如何作有效的中醫治療·····	一六
高血壓症的中藥處方和效用·····	一七	請有經驗的醫師診斷·····	一六
二次性高血壓症和中醫·····	一五	要按照治療的本質來用藥·····	一六
中醫和西醫併用時·····	一五	□高血壓症和動脈硬化症的	
注意日常生活·····	一五	飲食養生·····	一六
過有規律性的生活·····	一五	適時的飲食養生·····	一六
如何睡得好·····	一五	東方式飲食的優點·····	一六

□高血壓症養生的一般應注意事項……	一四	沐浴和冷氣……	一五
工作、休養與補給的調合……	一五	要注意冷氣……	一五
正確的養生與穩定的心情……	一五	性生活……	一五
配合能力的工作和運動……	一六	□養生、飲食養生的原則……	一五
知道自己血壓的變化……	一七	食土生食物的原則……	一五
中風後不要勉強作運動……	一七	順從自然生活……	一五
休養的方法……	一八	食物也要順從自然……	一五
未疲勞前先休息……	一八	飲食與運動平衡的原則……	一六
如何攝取睡眠的量……	一八	生病時的飲食養生……	一七
訓練睡覺的技巧……	一八	• 病例 • 每天早晨感到頭痛的人……	一五
營養的補給……	一七	• 病例 • 便秘和頭痛很厲害的人……	一五
注意食物的攝取量……	一七	• 病例 • 腦出血的老人……	一五
需作適度的補給和運動……	一七	• 備註 • 柴胡劑和驅瘀血劑……	一五
禁食的功効……	一七	高血壓的穴道療法……	一六
保持健康的身體……	一七	□合乎自然的中國醫學……	一六
調整通便……	一七	所謂的穴道……	一六
減少夜間上廁所的次數……	一七	穴道是能滯留的地方……	一六
保持精神安定……	一七	穴道的尋找法……	一六

□各種穴道療法.....	一〇	• 備註・表示穴道位置的「寸」.....	一〇
穴道按摩治療法.....	一〇	高血壓的民間療法.....	一〇
指壓的穴道治療法.....	一〇	□民間療法的特色.....	一〇
灸的穴道治療法.....	一〇	以流傳爲主的治療法.....	一〇
穴道的鍼治療法.....	一〇	以藥草和食物療法爲中心.....	一〇
日常的穴道治療法.....	一〇	□民間藥的適應與不適應.....	一〇
□有效的高血壓治療法.....	一〇	適於採用民間藥的情形.....	一〇
適合於良性的的高血壓治療法.....	一〇	不適於採用民間藥的情形.....	一〇
治療全身的症狀.....	一〇	□對高血壓有效的民間療法.....	一〇
□與現代醫學併用.....	一〇	藥用植物.....	一〇
避免會感到痛苦的事情.....	一〇	食物的利用.....	一〇
不要作過度的治療.....	一〇	糙米.....	一〇
□穴道療法的說明.....	一〇	對高血壓有效的蔬菜類.....	一〇
頭痛、頭重／目眩、耳鳴、臉		豆類也有治療的功能.....	一〇
部發紅／頸部、肩膀的僵硬／		對身體有益的食品.....	一〇
失眠、減少夜間排尿的次數／		其他有效的食品.....	一〇
心悸、呼吸急促、胸部疼痛／		□青汁療法.....	一〇
手脚的浮腫、麻痺、冰冷		青菜和野草.....	一〇

藥食療法.....	三二五	長壽的人也有低血壓.....	三二
□如何使用民間藥物.....	三六	低血壓的症狀.....	三三
採集法和保存法.....	三六	低血壓的診斷.....	三三
煎汁的有效期間.....	三六	低血壓的治療.....	三五
煎藥的容器.....	三六	及早發現病因.....	三五
煎法.....	三七	□低血壓和中醫療法.....	三六
喝法.....	三七	對自訴症狀的治療法.....	三六
如何取得藥用植物.....	三七	主要的症狀.....	三六
低血壓的知識.....	三九	• 備註• 起立性低血壓和治療.....	三四
□何謂低血壓.....	三九	中醫治療法.....	三六
低血壓的血壓標準.....	三九	生活上的注意事項.....	三六
□低血壓的原因.....	三九	積極的培養體力.....	三六
本態性低血壓症.....	三九	要充分注意飲食.....	三六
症候性低血壓症.....	三〇	□低血壓和穴道治療法.....	三九
因循環障礙所引起的低血壓症.....	三〇	作穴道療法有效的症狀.....	三九
因內分泌障礙所引起的低血壓症.....	三二	調節身體的平衡.....	三〇
□低血壓的治療.....	三三	能够改善身體狀況、培養體力的	三〇
本態性低血壓症的治療.....	三三	穴道療法.....	三〇

穴道療法的方法.....	二二〇	開車的注意事項.....	二二五
□低血壓和民間療法.....	二二三	睡眠與高血壓.....	二二六
藥用植物.....	二二三	睡眠能消除腦細胞的疲勞.....	二二六
食物的應用.....	二二四	清醒時血壓上昇.....	二二六
高血壓和日常生活		夜間多尿應特別注意.....	二二八
□高血壓症與日常生活的心理建設.....	二二八	清晨緩緩起床.....	二二九
注意小事為基本事項.....	二二八	□高血壓與運動.....	二二九
血壓上升和下降的原因.....	二二九	運動與心臟的負擔.....	二二九
神經與荷爾蒙的功能.....	二三〇	運動的優點.....	二三三
自律神經的功能和血壓.....	二三〇	高血壓患者與運動.....	二三三
交感神經系與血壓的關係.....	二四一	避免作劇烈運動.....	二三三
□保持身心的安寧.....	二四二	□高血壓與入浴.....	二四四
緊張會導致血壓上昇.....	二四二	入浴的益處.....	二四四
住院後血壓會自動降低.....	二四三	關鍵為入浴方式.....	二四四
避免交感神經緊張.....	二四三	注意浴室和水的溫差.....	二四四
安排生活時間的注意事項.....	二四四	避免浸泡過久.....	二四六
關於工作場所.....	二四四	不可立刻踏出浴缸.....	二四六
		西式浴缸較為理想.....	二四九

入浴時的注意事項	二六	多飲或夜間飲用都不適宜	二九
□ 季節與高血壓	二二	• 備註：高血壓和溫泉療法	二五
氣候冬季	二二	高血壓症與飲食	二五
腦中風多半發生於二月份	二二	□ 高血壓的預防	二五
防止事故發生	二二	高血壓的原因	二五
保溫的工夫	二二	過胖	二五
注意衣服和寢具	二三	攝取過多食塩	二五
留意冷水	二三	攝取過多油脂	二五
□ 嗜好與高血壓	二四	爲了預防而應具備的飲食知識	二五
對精神的影響極大	二四	□ 高血壓症的飲食	二五
酒類	二四	低卡路里的飲食	二五
關鍵在於飲用法	二四	減少食塩取量	二五
喝酒不佳的原因	二五	攝取必要量的蛋白質即可	二五
對於併發症有不良影響	二五	脂肪來自液態油	二五
香煙	二五	充分攝取維他命C和P	二五
香煙的害處相當多	二五	一日必須攝取的食品量	二五
最好戒煙	二六	□ 動脈硬化症的食物	二六
咖啡與紅茶	二六	動脈硬化轉惡的原因	二六