



百病自然疗法丛书

丛书主编：自然医学专家
谢英彪教授

高血压病的

自然疗法

李继英 谢英彪 主编

陕西师范大学出版社



百病自然疗法丛书

丛书主编：自然医学专家
谢英彪教授

高血压病的 自然疗法

李继英 谢英彪 主 编

蔡红雅 兰 岚

艾 园 华 清

陈素勤 金寿鹏

万国庆 蒋大钧

编 著



陕西师范大学出版社

图书代号:SK4N1327

图书在版编目(CIP)数据

高血压病的自然疗法/李继英, 谢英彪编著. —西安: 陕西师范大学出版社, 2005.1

(百病自然疗法)

ISBN7-5613-3072-3

I. 高… II. ①李…②谢… III. 高血压—自然疗法 IV. R544.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 140523 号

责任编辑 朱 蓓

封面设计 张圆圆

版式设计 王静婧

出版发行 陕西师范大学出版社

社 址 西安市陕西师大 120#(邮政编码:710062)

网 址 <http://www.snuph.com>

经 销 新华书店

印 刷 山东人民印刷厂

开 本 880×1230 1/32

印 张 6

字 数 150 千字

版 次 2005 年 4 月第 1 版

印 次 2005 年 4 月第 1 次印刷

定 价 12.00 元

开户行:光大银行西安南郊支行 账号:0303070-00330004695

读者购书、书店添货或发现印装问题,请与本社营销中心联系、调换。

电 话:(029)85307864 85233753 85251046(传真)

E-mail: if-centre@snuph.com

前 言

自然疗法主要是运用自然药品、自然物品，采用自然方式以达到治疗疾病、强身健体的目的。实质上，自然疗法近似于我国的传统医药学体系，可以将其看成是在世界范围内对以中医学为主要内容的传统医学的新认识、新概括。

自然疗法基于对自然界、人类社会和人体生理、病理、健康的整体观和辩证观的认识，主张人是自然界和社会的组成部分，人的健康是身心两方面良好状态的综合。自然疗法在医疗保健模式上主张天人相应，天人合一，返璞归真，回归大自然；强调人与自然、社会的和谐统一。这与现代医学所主张的“生物—心理—社会”模式相呼应。自然疗法在西方亦被称为“另类医疗”或“替代疗法”，也就是指“非正统”的治疗和保健方式。

自然疗法具有与现代西方医学治疗方法截然不同的两大特点，一是完全摒弃化学合成药物，充分利用自然环境的各种因素、物质和信息来防病治病，如森林、阳光、泥沙、空气、水及汤泉，以至草木花果、酒茶饮品的内服、外用（如药敷、熨敷等）和磁、蜡、热能等等，都是利用自然环境和资源为主的疗法；二是效法大自然的规律，以调理恢复人的自然之性、激发人体抗御疾病的能力为主要应用目的，如针灸、推拿、心理、音乐及娱乐等等。这些方法与以对抗治疗为主要模式的现代医学不同，它重在激发人体自身的自然抗病能力，调畅机体的失衡状态，达到祛病养生



的目的。所谓自然疗法，笔者认为就是除了外科手术、放射疗法、化学合成药物以外的无创伤、无痛苦的自然治疗方法，它的内容丰富多彩，蔚为大观，并形成了一门横跨预防医学、临床医学、康复医学的应用医学学科。

在应用自然疗法时，应当考虑的是如何与常规治疗相配合，而不是单纯地回归自然，因为人类社会的进步总是螺旋式上升的。人们应当认识到，虽然中西医药都有一定的局限性，但在人们的医疗实践活动中，现代医学是医疗的主体。自然疗法起着必不可少的补充作用。

目前，自然疗法已受到愈来愈多人们的重视，我国许多地方分别成立了自然医学会，出版了有关书刊。倡导自然疗法是每一位医学工作者的应尽之职。祖国传统医学是世界上较为完善的自然疗法体系，为了弘扬祖国传统医学的优势，并吸取世界各国自然疗法的精髓，我们组织有关专家共同编撰了这套《百病自然疗法》丛书，愿她能成为患者养生康复的良师益友。

本丛书是对世界自然疗法的一个新探索，恐难免有遗漏和不当之处，谨请读者不吝赐教。

编著者

2004年12月30日

目 录

前言/1

第一章 高血压病概述/1

一、高血压病的基础知识/1

高血压病的发病率有多高/高血压病的发病原因/高血压病有哪些症状/高血压有哪些并发症/高血压是如何分期的/高血压居高不下是何因/哪些人是原发性高血压的高危人群/您了解自己的血压水平吗

二、高血压病的常规诊治/17

如何对高血压人群进行干预/防治高血压病为何要从娃娃抓起/怎样对高血压病的危险度进行评估/为何患了高血压病就要长期治疗/家庭如何自测血压

第二章 高血压病的饮食治疗/27

一、高血压病的饮食治疗常识/27

高血压病患者的饮食原则/高血压病患者为何要低盐饮食

二、有益降压的蔬菜/30

芹菜/荠菜/菊花脑/洋葱/大蒜/芦笋/茄子/山药

三、有益降压的瓜果/38

苦瓜/冬瓜/西红柿/苹果/柿子/山楂/红枣/核桃仁

四、有益降压的水产品/45

莼菜/海带/紫菜/虾皮/牡蛎

五、有益降压的其他食物/48

豌豆/黑木耳/香菇/银耳/灵芝/黑芝麻/绿豆/绿茶

六、常用的降压食疗方/56

蔬菜类降压食疗方/水果类降压食疗方/干果类降压食疗方/水产品类降压食疗方/食用菌类降压食疗方/五谷杂粮类降压食疗

第三章 高血压病的药茶疗法 /75

药茶的种类/怎样服用降血压药茶/服用药茶有何禁忌/药茶疗法的降压机制/有效的降血压药茶验方

第四章 高血压病的药膳疗法 /83

一、药膳疗法的特色/83

二、有效降压的天然药物/84

菊花/荷叶/罗布麻/葛根/天麻/决明子/钩藤/何首乌/绞股蓝/枸杞子/菟丝子/夏枯草/杜仲/淫羊藿/黄芪

三、常用的降血压药膳方/100

第五章 高血压病的体育疗法/103

体育疗法的降压机制/高血压病患者如何进行散步/高血压病患者是否适合慢跑/降血压体操/打太极拳能降血压吗/高血压病患者打太极拳有何要领/手旋转健身球为何能降血压/健身球的锻炼方法/高血压病患者锻炼健身球的注意事项

第六章 高血压病的医疗气功疗法 /117

医疗气功有哪些基本方法/医疗气功的降压机制/如何练习强壮降压功/怎样锻炼放松降压功/怎样锻炼六字诀降压功/练医疗气功降压时要注意什么

第七章 高血压病的针刺疗法/129

针刺疗法的降压机制/针刺降压的常用穴位/针刺降压的操作方法/针刺降压有何注意事项

第八章 高血压病的推拿疗法/135

推拿疗法的降压机制/推拿降压的常用手法/推拿降压的具体方法/自我推拿保健操/运用推拿降压时的注意事项

第九章 高血压病的泡足疗法 /143

什么是泡足疗法/泡足降压方

第十章 高血压病的足部反射区推拿疗法 /147

什么是足部反射区推拿疗法/高血压病患者如何推拿足部反射区

第十一章 高血压病的药枕疗法 /149

什么是药枕疗法/药枕疗法的降压机制/哪些药枕可降压

第十二章 高血压病的刮痧疗法 /153

什么是刮痧疗法/刮痧疗法的降压机制/刮痧疗法如何治疗高血压病

第十三章 高血压病的温泉疗法 /159

什么是温泉疗法/温泉疗法治疗高血压病的方法

第十四章 高血压病的心理疗法 /163

什么是心理疗法/心理疗法如何治疗高血压病

第十五章 高血压病的起居疗法 /167

什么是起居疗法/高血压病患者应注意哪些起居养生问题

第十六章 高血压病的娱乐疗法 /173

音乐疗法的降压机制/高血压病患者的音乐疗法/高血压病患者的舞蹈疗法/高血压病患者的书画疗法/高血压病患者的花卉疗法

第十七章 高血压病的梳头疗法/181

什么是梳头疗法/高血压病患者的梳头疗法

第一章 高血压病概述

一、高血压病的基础知识

◆ 高血压病的发病率有多高

血压是指血液对血管壁产生的压力。血压的形成与血容量、心脏收缩、血管的阻力及弹性有关。血容量增加时血管的平均充盈度也增加，压力也随之增加，反之则减小；同样，心脏收缩时的射血量的多少，也与血液对血管壁的压力有关；此外大动脉的弹性也能影响血液对血管壁的压力。

一般情况下，心脏收缩，射出血液，动脉血压就会上升，血压上升的最高值称为收缩压；心脏舒张，动脉血压就会下降，血压下降所达到的最低值为舒张压。正常人的血压随着年龄的增长而逐渐增加，并且在不同的生理状态下也有一定程度的波动，例如人在活动时血压上升，而睡眠时血压下降。

高血压是一种动脉压升高为主要特征，可并发心、脑、肾、视网膜等靶器官损伤及代谢改变的临床综合征。动脉压随年龄的增长而升高，同时心血管等疾病死亡率和危险性也随着血压水平的升高而逐渐增加，但很难在正常血压和高血压之间划一明确界线。目前，我国多采用卫生部高血压联盟于 1990 年 10 月颁发的



高血压病的自然疗法

第一章 高血压病概述

《中国高血压防治指南》的标准，将高血压诊断标准定义为：未服抗高血压药物情况下，18 岁以上成年人收缩压 ≥ 140 毫米汞柱或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱。但现在国际上普遍认为，将血压维持在一个较低的水平可减少各种心脑血管疾病的发病率，据此提出应该将血压降至 120/80 毫米汞柱以下。

高血压病已成为当今世界五大疾病之一，不能再把它视同一般的慢性病。高血压病是人群中患病率很高的疾病，据世界卫生组织报告，非洲地区的发病率为 10%，欧美国家成年人的发病率在 20% 以上。1959 年我国心血管病学术报告会综合 13 个省市共 739204 人血压普查资料分析，此病发病率为 2.24%~7.44%，平均发病率为 5.11%。1964 年再综合 11 个省市自治区共 494331 人血压普查分析，发病率为 3.4%~7.3%。而 1979~1980 年全国高血压抽样普查结果，成年人高血压发病率为 5.8%，临界高血压为 3.3%，合计血压升高率为 9.1%。1978 年华北地区对 584067 名农民血压作调查，发病率为 3.94%，对城市人口 216236 人调查发病率为 7.52%。1991 年我国对 15 岁以上 94 万人进行抽样调查，高血压患病率为 11.26%，与 1979~1980 年相比，10 年间患病率增加 25%。另据流行病学调查显示，我国高血压目前正以每年新增 300 万人的速度发展，仅上海地区就有 120 万名患者，且有继续增加的趋势。高血压引起的脑血管、心血管并发症致死排位在大城市占第二、第三位，在中小城市占第四、第五位，仅次于恶性肿瘤和肺部疾患，对人体健康危害极大。

据我国多省市心血管流行病和人群防治协作会议透露，近十年来，全国高血压病、脑卒中、冠心病发病率急剧上升，全国现有高血压病患者不少于 1 亿，全国每年死于心血管病的人数不少于 200 万。1980 年与 1991 年两次全国高血压抽样普查表明，高

血压病患病率在十年间由 7.7% 上升至 13.6%，几乎增长了 1 倍，经常需要门诊和医院治疗的心血管病人估计在 1000 万以上，很多科技专家、生产能手因脑出血、心肌梗死等病而英年早逝，引起全社会的极大关注。上海市卫生部门向人们提示了全民预防保健的重点，并特别强调指出，循环系统疾病（主要是心血管疾病如高血压病、动脉粥样硬化症、脑卒中、冠心病）、肿瘤（即各种癌症）、呼吸系统疾病（包括肺结核和肺癌在内），仍是市民健康的三个最大“杀手”。

据调查，目前我国人群中临界以上高血压患病率为 13.58%，全国高血压病患者近 9000 万。由于高血压病而引起的脑卒患者每年约有 150 万人，其中 70% 丧失劳动力，甚至从此终生卧床，给病人、家庭和社会带来沉重负担。据调查，20 世纪的最后 10 年中，我国高血压患病率增加了 25%，其中以临界高血压人群增加最为明显。1999 年开始改用新的诊断标准，旨在警示人们应尽快放弃不良的生活方式。

目前，高血压病已成为首当其冲的疾病，对生命构成严重的威胁。在我国无论是城市还是农村，成人高血压患者均超过 1/3 人群。潜伏有患病危险的人也占 1/3 人群，此两项加在一起，可以说有半数以上的人受到高血压病的严重侵袭。调查结果还表明：尽管重度和极重度的高血压患者仅占高血压病患者的 1/10 以下，但是在我国有 50% 的患者在此次普检之前并不知道自己患有高血压病，他们对自己的病症未曾采取过任何治疗措施。而且，有高血压病的患者中，近 90% 以上未得到满意的控制，许多人直到出现并发症才就医。

高血压和高血压病是两个不同的概念。高血压可以由多种因素引起，它可能是某些疾病的临床症状之一，如肾盂肾炎、肾结



高血压病的自然疗法

第一章 高血压病概述

核、妊娠高血压综合征等，或是服用某种药物后的副作用，如服用避孕药可以引起血压升高，这类症状称之为继发性高血压，也称为症状性高血压。此外，高血压也可能作为主要临床表现而病因不明，这称为原发性高血压，即本书所讲述的高血压病。高血压病是一种全身性疾病，除血压升高外，还有头痛、头晕、耳鸣、记忆力减退等神经系统功能失调症状。高血压病的后期还会并发脑卒中、心脏病和肾功能不全等，可危及患者生命安全。高血压病的自然疗法在近年来已日益引起人们的极大兴趣，成了轻型高血压病患者的首选疗法，因为它既经济方便，又无副作用，希望能引起每一位高血压病患者的重视。

◆ 高血压病的发病原因

高血压病的病因尚未完全确定，目前认为是在一定的遗传基础上由于多种后天因素的作用导致正常血压调节机制代偿失调所致。高血压病与饮食结构、生活习惯密切相关，例如长时期膳食不当、肥胖、抽烟、酗酒、性格暴躁、缺乏适当运动等，都会导致高血压病的产生。现简要介绍几类，如能有效地控制以下重要环节，则可明显地降低或减少高血压病的发病率。

(1) 遗传因素的影响

高血压病是一种多因子遗传性疾病，高血压的发病有较明显的家族集聚性，双亲均有高血压的正常血压子女（儿童或少年）血浆去甲肾上腺素、多巴胺的浓度明显较无高血压家族史的对照组高，以后发生高血压的比例亦高。国内调查发现，与无高血压家族史者比较，双亲一方有高血压者的高血压患病率要高 1.5 倍，双亲均有高血压病者则高 2~3 倍，高血压病患者的亲生子女和收养子女虽然生活环境相同但前者更易患高血压。动物实验已筛选

出遗传性高血压大鼠株，分子遗传学研究已实验成功基因转移的高血压动物，上述材料均提示遗传因素的作用。

(2) 膳食和营养的影响

膳食是影响血压高低的重要因素，膳食成分与血压的关系极大，膳食不当会直接诱发高血压病。

①钠盐摄入过量：过量的钠在循环系统中能使血压升高。人体的钠来源主要取自于食盐。钠能吸引并保持血液中的水分，人体生理所需的钠，最低限量约为 200~250 毫克/每升，相当于 650 毫克食盐，即 0.65 克食盐。调查研究中发现，一般人的食盐消耗量每天约为 10~15 克，这实际已超过生理需要量的若干倍。临床研究资料表明：降低食盐的摄入，能使高血压病患者的血压降低。根据世界卫生组织调查，我国人群日均摄钠量每增加 1 克，平均收缩压增高 0.267 千帕 (2 毫米汞柱)，舒张压约增高 0.227 千帕 (1.7 毫米汞柱)，对此，人们已引起了广泛的关注和重视。

②缺铬：动脉粥样硬化症与高血压病被认为是两种姐妹病，常相伴发生。现代医学研究证实：大、中动脉粥样硬化 (包括小动脉在内)，其动脉壁可发生许多变化，如动脉内膜和中层变厚，胶原、弹性蛋白、脂质和钙含量增加，内膜表面不规则和内膜下间隙的细胞浸润。上述病理改变可导致大 (以及中、小等) 动脉变硬、弹性减退、舒张顺应性下降。因此，无论心输出量正常或降低，随年龄增长，其收缩压均逐步升高，脉压差增大，从而导致 (逐步形成) 高血压病。缺铬是导致动脉粥样硬化的主要原因。有资料报道，在一些以粗粮为主食，即常吃粗面粉、吃蔗糖不多的国家，动脉粥样硬化就比较罕见。当铬的补偿足够充分时，动脉粥样硬化的症状会明显地改善，病情也会中止发展。要避免动脉粥样硬化——(包括伴同发生的高血压) 糖尿病综合征，最有效的



高血压病的自然疗法

第一章 高血压病概述

方法是预防。多食粗粮、粗面粉，少吃精米、精面粉；多食用含灰分高的原糖（如红糖等），少吃精制糖（如白糖等），可避免机体缺铬。

③高镉：高血压病是美国和其他一些国家最常见的慢性病之一，又是某些（但不是所有的）原始地区中最罕见的疾病之一。这个现象已引起了科学家们的高度关注。在所进行的动物实验研究中，只有喂饲镉的那些动物出现了与人的高血压完全一样的症状，即心脏扩大、肾血管病变、血压升高以及动脉粥样硬化的病情加重等。研究发现，镉积聚在人和大鼠的肾脏、动脉和肝脏内，在这些组织中镉干扰着某些需要锌的酶系统。镉对肾组织比锌更有亲和力（即比锌有更大的亲和力），因而能置换锌，这样就改变了依靠锌的那些反应。而且，镉也能被血管结合。研究结果肯定：肾脏内镉含量与锌含量的比例变化是引起原发性高血压病的一个直接原因。给大鼠注射一种对镉的专一性很强的螯合剂（即与镉结合的能力强于与锌结合的螯合剂），可以从大鼠肾脏中除去一部分镉，代之以锌。经过这样的处理后，高血压就能在一个晚上治愈。过于精制的食品与食物、通过镀锌铁管（白铁管）的自来水、污染的空气等是高镉的主要来源。正是这样，日积月累，经年而聚，人们以自己的健康代价接受高镉对人类的扼杀。值得庆幸的是，我国政府有关部门已着手实施保障人民健康的益寿工程。以上海为例，自1997年下半年开始，所有新建住宅、楼群等建筑中，一律废弃使用镀锌铁管（白铁管），而代之以对人体无害的强力塑胶合成管，对于已建的住宅、楼群，也将分区、分片、有计划、有步骤地实施此项设备的更新，阻断自来水中的高镉来源。毫无疑问，这将会对提高人们的生命质量产生深远的影响。

④缺钙：钙是控制高血压的一种重要营养剂。有学者在研究

报告中指出,降低日常膳食中钙的摄取量,会引起高血压。该学者使用计算机,对 10372 人作营养成分与血压关系的研究,这些人的年龄范围为 18~74 岁。结果表明,降低膳食中钙、钾、维生素 A 和 E 的摄入,都能引起血压的升高,且一贯低钙的膳食,是造成高血压的重要原因。研究发现,膳食中含钙量高的一组,他们的血压最低。

⑤脂肪摄入过多:高血压病与肥胖有密切联系,在膳食中脂肪过多摄入也会引起血压升高。药理研究表明:脂肪能使红细胞粘附在一起,从而使它们在通过血管时产生很大的阻力,而且,过量的脂肪也会使血压控制机制产生变化。当摄入的脂肪量降低后,血压也就会下降。

(3) 不良生活习惯的影响

①嗜烟:吸烟与不吸烟者的高血压患病率有显著差别。吸一支烟后有时收缩压可增加 1.33~3.33 千帕 (10~25 毫米汞柱),每分钟心搏可增加 5~20 次。有学者研究发现,对血压影响最大的是尼古丁,它可以兴奋血管运动中枢,引起小动脉血管痉挛、血管壁脂肪沉积,并使小动脉收缩,从而增加血流阻力,导致血压升高。有关报道还表明,纸烟的烟雾也含有相当多的镉,其中大部分被摄入体内。对于血压不稳定的非高血压病患者(如临界高血压),吸烟后其收缩压有时竟可以上升 4 千帕 (30 毫米汞柱)。值得高度警惕的是,吸烟者极易发生恶性高血压,其危险性为不吸烟者的 3 倍。

②酗酒:饮酒超过一定限度时,可致血压升高。美国学者通过长期观察得出的结论是:每日饮酒精 32 克以上者,其收缩压较不饮酒者高 0.667 千帕 (5 毫米汞柱),舒张压高 0.267 千帕 (2 毫米汞柱)。由此可见,少饮酒或禁酒是预防高血压的有效措施之



高血压病的自然疗法

第一章 高血压病概述

一。有些人把酒视为琼浆玉液而狂饮无度，酗酒成性，其实这是非常有害的。因为饮酒过度，不仅会导致高血压病，还会诱发高血压病的多种并发症。

③情绪波动：许多人在外界的激发因素作用下，情绪波动会很大，或激动，或生气，或性格暴躁，或精神过度紧张。结果，由于神经系统及内分泌体液因素控制失调，血管壁中的平滑肌收缩力加强，从而引起周身小动脉的管径变窄，增加了血液流动的压力，从而导致血压增高；而且，如果不正确对待，高血压病本身也会产生情绪紧张和忧虑。有相当一部分高血压病患者经过心理监护，调节机体内在的平衡，应用自然疗法的综合措施，临床症状不仅得到改善，而且机体的抗病能力也提高了。

(4) 职业和环境

流行病材料提示，从事须高度集中注意力工作、长期精神紧张、长期受环境噪声及不良视觉刺激者易患高血压病。

◆ 高血压病有哪些症状

高血压患者中约 5% 的人无自觉症状，也不知道血压何时升高，更不知道什么时候已产生了血管和器官损害的并发症，有些患者甚至在发生了心脑血管意外之后才知道自己患有高血压。大多数的高血压患者在血压升高早期仅有轻微的自觉症状，如头痛、头晕、失眠、耳鸣、烦躁、工作和学习精力不易集中并容易出现疲劳等。随着病情的发展，特别是出现并发症时，症状逐渐增多并明显，如手指麻木和僵硬、多走路时出现下肢疼痛，或出现颈背部肌肉酸痛紧张感。当出现心慌、气促、胸闷、心前区疼痛时表明心脏已受累，出现夜间尿频、多尿、尿液清淡时表明肾脏受累、肾小动脉发生硬化。如果高血压患者突然出现神志不清、呼