

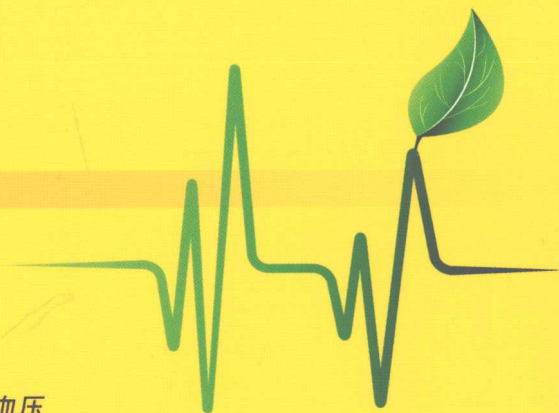


绿袖健康书系
LUXIU JIANKANG SHUXI



防治高血压 从每天做起

主 编 韩志刚 王 辉
绘 图 张评飞



- 用讲述故事的方式，理解高血压
- 从每天24小时做起，预防高血压
- 利用各种居家方式，配合医生治疗高血压



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



健康中国行动

——全民预防丛书

防治高血压 从每天做起

主 编 郭卫刚 副 编

编 委 张时飞

- 高血压的病因和发病机制、危险因素和预防
- 高血压的诊断和危险分层、治疗目标和原则
- 高血压的药物治疗、非药物治疗和综合管理



人民卫生出版社

RENMEN JIAOYU CHUBANSHE

防治高血压 从每天做起

FANGZHI GAOXUEYA
CONG MEITIAN ZUOQI

主 编 韩志刚 王 辉

编 者 王 辉 刘 平 刘 新
唐莉萍 王志超 韩志刚
苗若秋 李冰淋 姚明宇
杨永明 陈玉杰 周若石
刘 越 陈 建 王旭蓝



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

防治高血压从每天做起/韩志刚,王辉主编.—北京:人民军医出版社,2009.11

ISBN 978-7-5091-3129-9

I. 防… II. ①韩…②王… III. 高血压—防治—普及读物
IV. R544.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 186467 号

策划编辑:于哲 文字编辑:陈娟 责任审读:余满松
 周芬

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8052

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.25 字数:175千字

版、印次:2009年11月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:23.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

本书是奉献给高血压患者的科普读物，共分7章。第1章讲述了与高血压有关的基础知识；第2章以时间为顺序，对高血压患者每日生活给予细致的指导；第3~5章介绍了高血压患者的休闲娱乐、衣食住行以及四季的保养；第6~7章阐述了高血压病的各种疗法，包括运动疗法、传统疗法以及休闲疗法等；附录部分简介了茶艺、园艺方面的入门知识，可供高血压患者选择。本书深入浅出地讲解了深奥的医学原理，内容通俗易懂，使人读起来兴味盎然，能从中获得多方面的医学知识，适合广大高血压病、心脏病、高脂血症患者及其家属阅读参考。



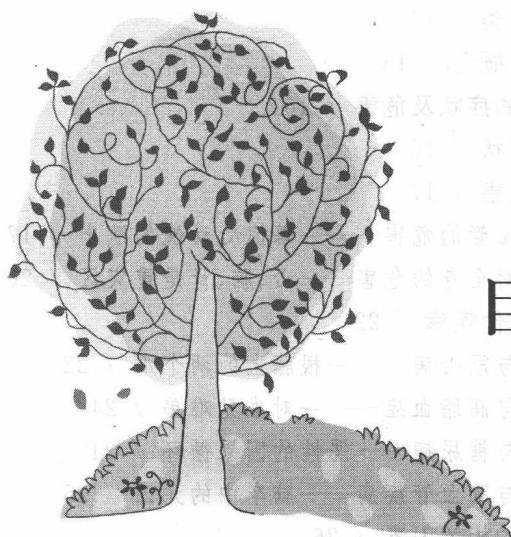
前 言

高血压病是世界最常见的心血管疾病,也是最大的流行病之一,我国成人高血压患病率为 18.8%,估计全国目前患病人数为 1.6 亿。高血压因影响到血管而给全身多个器官带来隐患,与冠心病、脑卒中、肾功能障碍等疾病存在着明显的因果关系。近年来,随着社会的发展进步,人民生活水平的提高,世界各国的高血压发病率都在上升,这不仅给患者本身带来了痛苦,更给家庭和社会造成了巨大的负担。因此,我们有必要了解血压,了解心血管系统,了解高血压并发症的防治方法。

为使读者深刻理解和认识到高血压病的危害,了解其防治方法,书中运用了大量文学描写手法,并配有插图,帮助读者理解相关内容,增加阅读兴趣。本书的另一特点是细致讲解了高血压病患者一日生活要点及宜忌,使您能够在最大程度上预防或减少高血压病及其并发症的发生。

需要提醒您的是:一旦患上高血压病,一定要在医生指导下进行规范、系统的治疗,切不可随意用药、盲目治疗。因此书中并没有介绍高血压病用药方面的内容,书中的内容都是您在日常生活中可以做到、可以采用的方式和方法。如果本书能够对您正确地理解高血压病有所帮助,那将是编者最大的欣慰。

编 者



目 录

第1章 高血压病基本知识

第一节 什么是血压 / 1

一、心血管系统——人体内的密闭管道 / 1

二、心脏——永不停歇的发动机 / 3

三、血压——心脏收缩传导给血管的压力 / 8

(一) 血压的产生 / 8

(二) 血压的调节和决定因素 / 8

四、血压的变化及有关概念 / 10

(一) 人体血压的变化 / 10

(二) 血压的单位 / 11

(三) 血压的有关概念 / 11

第二节 高血压病的诊断标准及分类 / 12

一、什么是高血压病 / 12

二、血压水平的分类 / 13

三、高血压的有关概念 / 13

第三节 高血压病的症状及危害 / 16

一、高血压病的症状 / 16

二、高血压病的危害 / 17

(一)高血压对血管的危害——一幕惊心动魄的演出 / 17

(二)高血压病对全身的危害——心、脑、肾是重灾区 / 20

三、高血压病与其他疾病 / 22

(一)高血压病与冠心病——一根藤上的两个瓜 / 22

(二)高血压病与高脂血症——一对难兄难弟 / 24

(三)高血压病与糖尿病——恶性的因果循环 / 24

(四)高血压病与脑血管疾病——脑卒中的元凶 / 25

第四节 高血压病的相关因素 / 26

一、遗传因素 / 26

二、饮食因素 / 26

(一)高血压与食盐 / 26

(二)高血压与脂肪 / 27

(三)高血压与饮酒 / 27

三、体重因素 / 28

四、吸烟 / 29

(一)肺泡 / 29

(二)吸烟带来了什么 / 29

五、年龄因素 / 30

六、精神因素 / 31

七、性格因素 / 32

八、环境因素 / 32

第五节 高血压病的发病情况 / 33

一、高血压的由来及发展简史 / 33

二、高血压在发达国家的流行趋势 / 34

三、高血压病在我国的发病趋势 / 35

四、我国高血压病的“三高”和“三低” / 36

第六节 家庭中的血压监测 / 37

一、家庭自我监测血压的意义 / 37

二、如何测量血压 / 38

三、每天测量几次血压为好 / 40

四、家庭血压计的选择和保养 / 41

五、做好血压周记 / 43

第2章 高血压病患者一日生活计划

第一节 上班族 / 45

一、起床——上班 要点:慢节奏、保温 / 45

(一)起床 / 45

(二)排便 / 47

高血压患者便秘的预防和治疗 / 50

(三)晨练 / 52

(四)洗脸和刷牙 / 54

(五)早餐 / 56

(六)换衣服 / 56

(七)上班途中 / 57

二、工作时间 / 59

(一)危险的办公室“坐族” / 59

(二)压力是高血压的大敌 / 60

慢工作,不做办公室“子弹头” / 61

(三)午餐 / 62

(四)午休 / 64

(五)白天的饮水 / 66

(六)会议和加班 / 68

三、下班——回家 / 68

(一)下班铃响时活动一下 / 68

(二)回家路上的漫步 / 68

(三)到家第一件事 / 69

四、晚餐——就寝 / 69

(一)晚餐 / 69

(二)悠闲的睡前时间 / 70

(三)夜间睡眠 / 72

关于失眠的建议 / 78

第二节 退休在家 / 79

一、生活规律、起居有时 / 79

二、调整身心、充实生活 / 81

三、老友相伴,聊天取乐 / 82

第3章 高血压病患者的休闲娱乐和居住空间

一、旅游和驾驶 / 83

(一)旅游咨询 / 83

(二)选择交通工具 / 83

(三)途中注意事项 / 84

二、节假日和日常休闲 / 85

(一)平安度过节假日 / 85

(二)日常活动注意事项 / 86

(三)不要过劳 / 88

三、居住环境 / 90

(一)关于取暖的对策 / 90

(二)关于炎热的对策 / 92

(三)对付噪声 / 93

(四)卫生间及浴室 / 94

(五)住宅色系及照明 / 94

(六)室内植物摆放 / 96

第4章 高血压病患者的春夏秋冬

一、春季起居保养 / 98

(一)“草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟” / 98

(二)春季心理和行为调适 / 98

(三)注意气候变化 / 99

(四)补充水分 / 100

(五)消除春困 / 100

二、夏季起居保养 / 100

(一)“绿树阴浓夏日长,楼台倒影入池塘” / 100

(二)夏季心理和行为调适 / 101

(三)安排夏季最佳作息时间 / 101

(四)注意冷食和冷气 / 102

(五)夏季应避“风” / 102

(六)摇扇取凉好处多 / 102

(七)“桑拿天”不宜出门 / 103

(八)经常补充水分 / 104

(九)保持正常睡眠 / 104

(十)梅雨季节更应关注冠心病 / 104

(十一)夏季衣物 / 105

三、秋季起居保养 / 105

(一)“山明水净夜来霜,数树深红出浅黄” / 105

(二)秋季心理和起居调适 / 106

(三)耐寒锻炼的好时机 / 106

(四)克服秋乏 / 107

(五)深秋季节,不要再“秋冻” / 107

(六)秋令防燥 / 107

(七)谨防脑卒中 / 108

四、冬季起居保养 / 108

(一)“才见岭头云似盖,已惊岩下雪如尘” / 108

(二)冬季心理和起居调适 / 109

(三)早睡晚起 / 109

(四)暖补助睡 / 109

(五)三步取暖法 / 110

(六)多晒太阳 / 110

(七)温度太低时不必勉强出门 / 110

(八)外出保暖 / 111

(九)“候鸟”老人好处多 / 113

第5章 高血压病饮食调养

第一节 高血压病饮食原则 / 115

一、饮食总原则 / 115

二、食物选择 / 121

三、合理膳食两句话 / 122

(一)饮食中的一、二、三、四、五 / 122

(二)餐桌上的红、黄、绿、白、黑 / 122

四、饮食方式 / 123

五、高血压患者应该了解的营养学知识 / 127

(一)居民平衡膳食宝塔 / 127

(二)食品标签常用名词的含义 / 127

(三)高血压患者的进补 / 128

第二节 有益于高血压病的食物 / 129

一、粮油 / 129

玉米(129)

荞麦(130)

燕麦(131)

红薯(132)

马铃薯(132)

山药(133)

芋头(134)

魔芋(135)

花生(137)

玉米油(137)

橄榄油(138)

二、豆类及豆制品 / 139

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 黑豆(139) | 绿豆(139) | 黄豆(140) |
| 蚕豆(141) | 北豆腐(142) | 南豆腐(143) |
| 豆腐皮(143) | 干豆腐(144) | |

三、蔬菜 / 145

- | | | |
|----------|---------|----------|
| 生姜(145) | 大蒜(145) | 洋葱(146) |
| 茄子(147) | 芹菜(148) | 荠菜(149) |
| 胡萝卜(149) | 冬瓜(150) | 黄瓜(150) |
| 菜花(151) | 竹笋(152) | 茼蒿(153) |
| 番茄(154) | 竹荪(155) | 大白菜(156) |
| 韭菜(156) | 香菇(157) | 平菇(158) |
| 豆芽(159) | 芦笋(160) | |

四、水果 / 160

- | | | |
|---------|----------|---------|
| 香蕉(160) | 柚子(161) | 橙子(162) |
| 橘子(163) | 猕猴桃(163) | 山楂(164) |
| 苹果(165) | 梨(166) | 桃(166) |
| 西瓜(167) | 草莓(167) | 葡萄(168) |

五、肉类 / 169

- | | | |
|---------|---------------|---------|
| 兔肉(169) | 鹌鹑肉(鹌鹑蛋)(170) | |
| 鸭肉(170) | 驴肉(171) | 牡蛎(171) |
| 虾(172) | 鱼类(173) | |

六、海产品、干货 / 173

- | | | |
|---------|----------|---------|
| 海带(173) | 海蜇(174) | 海参(174) |
| 淡菜(175) | 蛤蜊(175) | 紫菜(176) |
| 银耳(176) | 黑木耳(177) | 莲子(178) |
| 松子(178) | 核桃仁(179) | |

七、饮品 / 179

- | | | |
|----------|---------|---------|
| 豆浆(179) | 酸奶(180) | 茶叶(181) |
| 葡萄酒(181) | 蜂蜜(182) | |

第三节 高血压的食疗药膳方 / 183

一、粥 / 183

- | | | |
|-------------|------------|-----------|
| 菊花粥(183) | 桃仁粥(183) | 葛根粥(183) |
| 山楂粥(183) | 芹菜粥(184) | 决明子粥(184) |
| 大蒜粥(184) | 荷叶粥(184) | 灵芝粥(185) |
| 胡萝卜粥(185) | 双仁粥(185) | |
| 腐竹豌豆粥(185) | 天麻钩藤粥(185) | |
| 玉米须蜂蜜粥(186) | 绞股蓝粥(186) | |
| 木耳绿豆粥(186) | 莲子西瓜粥(186) | |
| 山药荔枝粥(187) | 芹菜菠菜粥(187) | |
| 玉竹燕麦粥(187) | 银杏红枣粥(187) | |
| 枸杞红枣粥(188) | | |

二、茶 / 188

- | | |
|------------|-------------|
| 山楂荷叶茶(188) | 山楂菊明茶(188) |
| 山楂木香茶(188) | 苹果蜜茶(189) |
| 钩藤荔枝饮(189) | 菊槐茶(189) |
| 枸杞桑菊茶(189) | 马兰头生地茶(189) |
| 千秋茶(190) | 白茅根茶(190) |
| 桑菊薄荷饮(190) | 芹菜汁(190) |
| 竹笋汁(190) | 莼菜冰糖饮(191) |

三、酒 / 191

- | | |
|--------------|------------|
| 补益杞圆酒(191) | 桑葚酒(191) |
| 老菊花酒(191) | 延年山药酒(192) |
| 松鹤补酒(192) | 菊花枸杞酒(192) |
| 复方杜仲酒(192) | 苏子酒(193) |
| 复方女贞子酒(193) | 首乌酒(193) |
| 黄精首乌杞子酒(193) | |

四、汤羹 / 194

- | | |
|-------------|------------|
| 荠菜早莲草汤(194) | 竹心桔草汤(194) |
|-------------|------------|

- | | |
|------------|--------------|
| 竹荪紫菜汤(194) | 玉竹莲子瘦肉汤(195) |
| 鸡蛋泽泻汤(195) | 海带薏仁蛋汤(195) |
| 萝卜酸梅汤(195) | 茉莉银耳汤(195) |
| 蜇头猪骨汤(196) | 胖大海甘麦汤(196) |
| 四味止眩汤(196) | 银耳杜仲羹(196) |
| 冰糖炖海参(197) | |

五、醋疗 / 197

六、食物的不同烹饪方法 / 199

第6章 高血压病运动疗法

- 一、运动疗法的益处 / 203
- 二、注意事项 / 204
- 三、运动前后的“宜”和“不宜” / 205
- 四、不要忽视准备活动 / 206
- 五、运动处方 / 207
 - (一)步行 / 207
 - (二)慢跑 / 208
 - (三)游泳 / 208
 - (四)球类 / 209
 - (五)骑自行车 / 209
 - (六)爬楼梯 / 210
 - (七)太极拳 / 210
 - (八)五禽戏 / 211
 - (九)八段锦 / 212
 - (十)舞蹈 / 212

第7章 高血压病其他疗法

- 一、传统疗法 / 215

- (一)按摩疗法 / 215
- (二)贴敷疗法 / 216
- (三)针灸疗法 / 216
- (四)艾灸疗法 / 217
- (五)熏洗疗法 / 217
- (六)拔罐疗法 / 219
- (七)刮痧疗法 / 221
- (八)手部外治疗法 / 222
- (九)足部外治疗法 / 222
- (十)药枕疗法 / 228
- (十一)刷浴疗法 / 231

二、休闲疗法 / 232

- (一)垂钓疗法 / 232
- (二)沐浴疗法 / 232
- (三)音乐疗法 / 235
- (四)视觉疗法 / 237
- (五)阅读疗法 / 238
- (六)花卉疗法 / 239
- (七)书画疗法 / 239
- (八)品茗疗法 / 240
- (九)集藏疗法 / 241
- (十)芳香疗法 / 241

附录 A 园艺小常识 / 242

附录 B 茶的类别及名品 / 244

第1章 高血压病 基本知识



第一节 什么是血压

一、心血管系统——人体内的密闭管道

要了解血压,首先要了解与之密切相关的心血管系统。心脏和血管系统是人体内一套四通八达的密闭系统,血液在这套系统内往复流动,将养分带到身体各处,以维持各种生命活动。其中,心脏是推动血液的原动力。有人将我们的身体比作一个家,一个真正由自己掌握的家。在这个家里,骨骼是支撑房屋的木料,眼睛如同窗户,肺好比通风管,大脑是保险丝盒,肠道是管道系统,嘴是食物加工器,心脏是供水枢纽。如果供水枢纽瘫痪,这个家将无法运转,可见,心脏是多么重要。