

14

随身保健丛书



从生活中防治

高血压

保健常识

饮食指南

运动锻炼

经验方

◎ 孔炳耀 陈丽雅 编著

广东经济出版社

选题策划：曾 莹
责任编辑：曾 莹
封面设计：李庆文
责任技编：吴 涛

从生活中防治高血压

孔炳耀 陈丽雅 编著

出版 发行	广东经济出版社（广州市环市东路水荫路11号5楼）
经销	广东省新华书店
印刷	广东邮电南方彩色印务有限公司 （广州天河高新技术产业开发区工业园建工路17号）
开本	850×1168毫米 1/32
印张	7
字数	163,000字
版次	1998年9月第1版
印次	1999年3月第2次
印数	6 001～11 000册
书号	ISBN 7-80632-334-1/R·25
定价	11.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

读者热线：[发行部] (020) 83794694 83790316

* 版权所有 翻印必究 *

丛书编写人员

总顾问：邱健行教授

顾问：陈宝田教授

卢桂梅主任医师

邱志楠教授

邓景元教授

主编：邝日建 吕 雄

副主编：孔炳耀 潘俊辉 李 毓

编委：邱健行 邝日建 陈宝田 卢桂梅

邓景元 吕 雄 孔炳耀 潘俊辉

李 毓 林 岩 陈丽雅 陈 宁

覃广南 冯惠强

序

近些年来，人类备受环境污染和生态平衡失调的困扰，又面临化学药品毒副作用的不断出现，医源性、药源性疾病日益增加，疾病谱改变、老龄化社会来临等一系列重大问题，而且随着工业化、都市化、人口结构的变化，价值观念的变化等多种社会因素的影响，心脏病、高血压症、癌症、糖尿病、精神疾病急剧增加。

我国心血管疾病自 80 年代初，已占全部死因的第一位，城市居民脑血管病的死亡率 1994 年为 129.58/10 万，心脏病死亡率为 87.9/10 万，分别是 1957 年的 3.3 倍和 1.9 倍。15 岁以上成年人高血压患病率已由 1959 年的 5.11% 上升到 1994 年的 11.90%。目前有高血压患者 9000 万人。每年死于脑卒中者约 100 万人，估计每年因这些疾病导致丧失劳动力、致残造成的各种经济损失和医疗费用负担超过 100 亿元。我国癌症死亡人数 1994 年占城市中全部死亡人数的 21.82%，居总死因

前 言

高血压是中老年人常见的心血管病症，特别是高血压病，目前仍未有特效的根治药物和方法。由于高血压的发生发展受影响的因素很多，一旦形成高血压病，大多需要终身治疗，给漫长的人生旅途带来很多不便，严重影响了生活质量。如果不懂得一些防治高血压的知识，则可以带来严重的后果，最终影响到生存年限，不能尽享人生乐趣。

高血压病具有病程长、易反复、渐进性和并发症多等特点，为更好地配合药物治疗控制病情的进展，注意日常生活的调理，对于病情的康复，减少药物的用量，防止并发症的出现，提高个人生活素质等方面，都有极其重要的积极意义。本书正是从这一积极的态度出发，针对日常容易被忽视的，却又对高血压产生着严重影响的生活因素，进行分析。目前的研究表明，长期应用降压药物治疗，高血压患

者易产生严重的药物毒副作用。所以在医学界产生了“降压药物如何掌握和应用”的学术争论。世界卫生组织已将高血压病列为心身疾病之一，提倡以非药物治疗为首选。也就是说，高血压病可以在日常生活中得到控制。国内外的大量研究，已经取得了有说服力的实验证明。那么这种能控制疾病发生发展的生活方式，我们姑且将其称为现代的“科学生活方式”。其实，翻开我国传统医药学的典籍，大量的养生防病学术理论知识，在古代已经被临床医家重视和在民间广泛流传。祖国医药学“天人合一”、“顺应自然”的整体观念，在现代科技发达的社会仍然显示出其优越性和强大的生命力。因此，以科学的生活方式调治高血压，是每一个高血压患者都能做到的，也能做好的一种有效康复手段。

本书可供具有中等文化水平以上的读者阅读，也可供临床中西医务人员参考。

孔炳耀 陈丽雅
1998年1月1日于广州

目 录

第一章 一般概念	(1)
第一节 血压及其作用	(1)
第二节 血压的波动性	(2)
第三节 高血压定义	(3)
第四节 高血压的分类	(5)
一、症状性高血压	(6)
二、高血压病	(6)
三、特殊年龄的高血压	(8)
第五节 中医对高血压(病)的认识	(10)
第二章 情志变化与高血压	(13)
第一节 情志变化对健康的影响	(13)
第二节 情志变化可引起高血压	(15)
第三节 如何调养精神、防治高血压	(18)
一、七情调养原则	(18)
二、高血压的七情调摄方法	(25)
第三章 饮食营养与高血压	(33)
第一节 饮食与高血压的关系	(33)
一、肥胖	(34)
二、高盐(钠)摄入	(34)

三、其他营养素	(35)
第二节 提倡科学的饮食方式预防高血压	(39)
一、减轻体重	(40)
二、改进膳食结构	(41)
三、从儿童时期开始	(44)
第三节 高血压饮食治疗的方法	(45)
一、中医有关的饮食调理原则	(46)
二、高血压的饮食治疗	(49)
第四章 饮酒与高血压	(57)
第一节 酒为何物	(57)
第二节 酒精对人体的作用	(58)
一、神经系统	(58)
二、循环系统	(59)
三、消化系统	(59)
第三节 饮酒对高血压的危害	(60)
一、如何看待饮酒	(60)
二、饮酒与血压的关系	(61)
三、高血压嗜酒可能出现的后果	(62)
第五章 吸烟与高血压	(63)
第一节 烟为何物	(63)
一、有关吸烟的一些常识	(63)
二、烟草的成分	(65)
第二节 吸烟对人体的影响	(66)
第三节 吸烟对心血管病的危害	(69)
一、吸烟对血压的危害	(69)

二、吸烟对心脏的危害	(70)
三、吸烟对脑血管的危害	(72)
第四节 高血压吸烟者的生活调摄	(73)
一、多食具有抗氧化作用的食物	(73)
二、注意吸烟卫生	(74)
三、增加适当的运动锻炼	(74)
第六章 运动锻炼与高血压	(75)
第一节 运动与血压的关系	(76)
一、体力耐受性与高血压	(76)
二、运动中血压的调节	(77)
三、运动量与血压的关系	(77)
第二节 运动降压的作用原理	(78)
一、大脑中枢作用	(78)
二、调整植物神经功能	(79)
三、对血流动力学的影响	(79)
四、改善情绪	(80)
第三节 高血压运动项目的选择	(80)
一、运动方式	(80)
二、运动强度	(81)
三、运动频度	(82)
四、运动适应	(83)
第四节 高血压运动的注意事项	(83)
一、严格掌握适应症	(84)
二、动静结合原则	(84)
三、心身锻炼原则	(84)
四、加强观察	(84)

五、避免环境影响	(85)
第五节 运动锻炼方法	(85)
一、太极拳	(85)
二、气功	(86)
三、瑜伽术	(86)
四、医疗体操	(87)
五、步行	(88)
六、慢跑与急行	(88)
七、游泳	(89)
八、游戏	(89)
九、按摩	(89)
第七章 气功与高血压	(90)
第一节 气功的概念及其特点	(90)
一、气功的概念	(90)
二、气功的特点	(91)
第二节 气功的作用	(94)
一、防病治病	(94)
二、陶冶性情	(95)
三、开发智力	(95)
四、激发潜能	(96)
第三节 气功对高血压的治疗作用	(96)
一、气功的降压效果	(96)
二、气功降压的原理	(98)
第四节 高血压功法	(99)
一、哪类气功适用于高血压	(99)
二、练功基本方法	(100)

三、高血压保健功.....	(104)
第五节 常见功种及锻炼方法.....	(107)
一、放松功.....	(107)
二、站桩功.....	(108)
三、静坐功.....	(109)
四、六字诀法.....	(112)
第六节 练功中常见问题的处理.....	(113)
一、感觉与动触.....	(114)
二、防偏与纠偏.....	(115)
三、关于日程与安排.....	(116)
第八章 劳逸与高血压	(118)
第一节 劳逸的概念及防治疾病的意义.....	(118)
第二节 劳逸对高血压的保健作用.....	(119)
第三节 劳逸的运用.....	(120)
一、琴棋书画畅情舒志.....	(120)
二、旅游漫步开阔胸怀.....	(124)
三、花木鸟鱼怡养性情.....	(126)
四、读书看报消遣娱乐.....	(127)
第九章 体质与高血压	(129)
第一节 体质差异的形成.....	(129)
一、自然环境因素.....	(129)
二、遗传因素.....	(129)
三、性别因素.....	(130)
四、年龄因素.....	(130)
五、精神因素.....	(130)

六、饮食营养因素.....	(131)
第二节 体质与健康的关系.....	(131)
一、传统体质分类.....	(132)
二、现代体质分类.....	(133)
第三节 高血压的体质特点.....	(134)
第四节 如何改善高血压体质.....	(136)
一、从儿童起培养健康的生活方式.....	(136)
二、饮食干预.....	(137)
三、运动干预.....	(137)
四、保持心理平衡.....	(137)
五、采用适合自己的药物.....	(138)
第十章 生活环境与高血压	(139)
第一节 日常生活与高血压.....	(139)
一、起居与高血压.....	(139)
二、沐浴与高血压.....	(143)
三、二便与高血压.....	(149)
四、睡眠与高血压.....	(151)
第二节 环境与高血压.....	(154)
一、社会因素.....	(154)
二、噪声与高血压.....	(155)
三、振动与高血压.....	(156)
四、气温与高血压.....	(157)
五、高原与高血压.....	(159)

第十一章 夫妻生活与高血压 (162)

- 第一节 夫妻按摩助降压 (162)
- 第二节 相互关怀胜药物 (163)
- 第三节 恩爱共度更年期 (165)
- 第四节 妊娠与高血压 (167)
 - 一、学会分析妊娠期高血压 (167)
 - 二、如何预测妊高征 (169)
 - 三、妊高征的家庭处理 (170)
 - 四、妊高征的善后调理 (171)
- 第五节 高血压病人的性生活 (172)
 - 一、房事不节对健康的影响 (173)
 - 二、性生活对血压的影响 (173)
 - 三、提倡健康的性生活 (174)
 - 四、高血压病人房事禁忌 (177)

第十二章 高血压患者的保健 (180)

- 第一节 自我保健及措施 (180)
 - 一、自我保健意识 (180)
 - 二、自我保健措施 (183)
 - 三、保持生活规律 (184)
- 第二节 正确认识高血压并发症及高血压急症 (185)
 - 一、高血压并发症 (185)
 - 二、高血压并发症的后果 (189)
 - 三、高血压急症 (190)
 - 四、家庭保健处理 (191)

第十三章 高血压患者的生活质量	(193)
第一节 什么是生活质量	(193)
一、生活质量的组成	(193)
二、生活质量的意义	(194)
第二节 生活质量下降的原因	(196)
附表 常用食物成分表	(198)

第一章 一般概念

第一节 血压及其作用

血压是指血管内的血液对于血管壁的侧压。简单地讲，是人体动脉血管中的血液在流动时与血管壁之间产生的一种相互作用力。就是说血流动力与动脉血管的阻力之间产生的压力，即称血压。因为这种血压是在动脉血管上测量出来的，所以叫动脉压，习惯上简称“血压”。

血压的数值是以心脏收缩时产生的收缩压与心脏舒张时产生的舒张压之比（收缩压/舒张压）来表示的；过去是以毫米汞柱（mmHg）为单位，现在统一以法定计量单位千帕（kPa）来表示。其两者的换算关系为：1 毫米汞柱 = 0.133 千帕。为照顾习惯，又遵循法定计量，现在常以千帕为主，辅以毫米汞柱表示。如 21.3/12.7 千帕（160/95 毫米汞柱）。

血压在人体的生理功能方面起着什么样的作用呢？我们知道，自来水管中能源源不断地供应用水，是因为自来水厂给予水管一定的压力，所以即使住在高楼，只要有足够的压力，也能使用自来水。同样道理，血液在体内的血管中能不断地运行，是需要动力的。血液运行的动力来自心脏的收缩，心脏的收缩挤压，使血液得到了血流动力，血液得以向前流动。但心脏的功能是收缩与舒张交替进行的，所以当心脏处于舒张期时，血液就会失去动力。因此只有心脏的收缩，还不能维持血液不断的流动。人体

中的血管具有极良好的弹性，这种弹性对维持体内血液循环起着与心脏不相上下的重要作用。当心脏收缩时，在挤压血液流动的同时，也对动脉血管壁产生压力，此时动脉血管则相应弹性扩张。这时动脉血管的扩张，不仅可以使血流动力得到缓冲而不致于压力过高；同时可以在心脏舒张时，血液得不到动力的一刻又能弹性收缩，以压迫血流继续流动。所以心脏的收缩与动脉血管的扩张（产生收缩压）、心脏的舒张与动脉血管的收缩（产生舒张压）的不断的自主运动，从而使血液不停顿地、连续地流向全身。由此我们可以明白，血压是用来表示和了解血液在动脉血管中的流动状况的。由此可以进一步了解到，血压的作用是使人体重要的器官（如心、脑、肾等）保持一定的血流量，从而可以维持组织器官以及全身必须得到的营养物质的供给。

第二节 血压的波动性

看过血压的形成和作用，也许会问：人体的血压值是固定不变的吗？回答是否定的。每个人的血压值都存在一定的波动性，医学上分称为“生物学变异”（指受测者内在的血压自然变异或外界环境因素影响所致的血压变异）和“测压变异”（指由测量血压时误差所造成的血压读数变异）。而一般所谓的血压波动性系指前者，即血压本身在不同时的上下波动，而非读数的误差。

临床医生已经注意到，无论是正常血压者还是高血压者，冬天血压往往比夏天高，而原因尚不清楚。除了季节性波动外，更重要的是血压在昼夜 24 小时内出现一种生理节奏性波动。医学家们使用动脉内直接连续测量血压的方法进行研究，证实处于一般正常生活节奏者在上午九十点钟时血压最高，以后逐渐下降，于晚间睡眠中血压降至最低点，最大差值可达 5.33 千帕（40 毫

米汞柱),睡醒时血压可上升 2.67 千帕(20 毫米汞柱)左右。起床走动后血压进一步升高,有研究认为这可能是冠心病猝死多发生在清晨的主要原因。血压 24 小时内的波动与去甲肾上腺素水平及压力感受器反射的敏感性有关,老年人由于去甲肾上腺素水平较低、压力感受器的敏感性下降,所以血压波动就大,这对于老年人的健康是一大威胁。

此外,人体的血压值也可以随着饮食、体位、动作、情绪等因素变化而有一定的波动。如人在谈话时,血压至少可以上升 10%。在婴儿哭泣、耳聋人用手势与人联系、儿童在教室高声朗读时,血压平均要上升 10%~20%。从这些情况看,血压的波动似是人体为调节某种功能的生命活动。事实上也是这样,因为人体的血压主要受心血管、血液及血管运动神经等血压调节系统的控制,每时每刻都根据人体脏器对血流量的需求,不断进行调节。如当我们处于休息的安静状态时,各脏器的活动量及对血流量的需要相对较少,血压调节系统就自主地调节相适应的血压高度,此时的血压就相对地低一点;当人体处于运动状态时,各脏器的活动量及对血流量的需求也会增加,血压调节系统又会自主地调节必要的血压高度,以提高和维持脏器组织对血流量的供给,这时血压值就会相对偏高一些。而当人体从运动状态逐渐恢复到休息的安静状态后,又是通过血压调节系统自主地调节血压,使其恢复至原来的水平。

因此,偶尔一两次测得的血压值是不足为凭的,血压时有波动的现象也是不足为怪的。

第三节 高血压定义

我们了解到,人体的血压存在一定的波动性,那么什么是正