

最权威、最实用的高血压居家调养必备宝典

高血压 居家调养自疗金典

主编 胡大一

中国著名心脑血管专家，卫生部首席健康教育专家
北京大学人民医院心血管研究所所长、心内科主任、博士生导师，
北京同仁医院心血管疾病诊疗中心主任，北京军区心肺血管疾病
研究所所长，欧亚科学院院士。



本书由权威高血压专家教您高血压的饮食疗法、运动疗法等生活调养术及简便易操作的中医疗法。

专家门诊连线从运动锻炼、饮食调理、正确用药、心理调节等方面为您解疑答惑。

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

高血压居家调养自疗金典/胡大一 主编. -青岛: 青岛出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5436-5232-3

I. 高… II. 胡… III. 高血压-防治 IV. R544. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第012203号

《高血压居家调养自疗金典》编委会

主 编 胡大一

编 委 牛东升 李青凤 王家琪 程玉李 李 萌 彭正勇 刘红霞 石艳芳 张 伟 安 鑫
张 静 石 沛 梁元高 李丽华 张 娜 刘志刚 刘 计 介庆庆 宋启文 石玉琳
樊淑民 修金莲 周 艳 修金凤 张 方 赵唯唯 高 杰 韩建立 杨 力 高 坤
马 磊 杨传华 高子郡 陶 涛 谢铭超 王 静 陈 旭

书 名 高血压居家调养自疗金典

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-80998664 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳

责任校对 逢 丹

制 作  悦然生活文化工作室

摄 影 刘志刚 刘 计

装帧设计 水长流文化发展有限公司

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 山东新华印刷厂临沂厂

出版日期 2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

开 本 16开(700毫米×1000毫米)

印 张 20.75

字 数 350千

书 号 ISBN 978-7-5436-5232-3

定 价 45.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

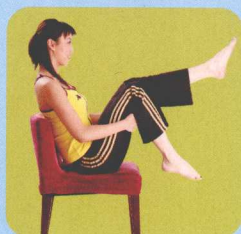
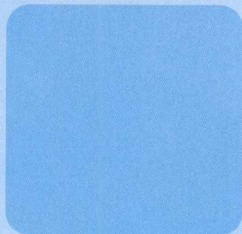
本书建议陈列类别: 大众健康类



高血压

居家调养自疗金典

胡大一◎主编



青 岛 出 版 社

专家介绍

胡大一，主任医师、教授、博士生导师，国家突出贡献专家、卫生部首席健康教育专家，国家重点学科心血管内科负责人。

1970年毕业于北京医学院（现北京大学医学部）医疗系，1985~1987年在美国纽约州立大学医学院和芝加哥伊利诺大学医学院研修。

现任国际欧亚科学院院士，北京大学人民医院心血管病研究所所长、心脏中心主任，首都医科大学心脏病学系主任、心血管疾病研究所所长，北京军区总医院心肺血管中心主任，中华医学会常务理事，中华医学会心血管病分会候任主任委员，中华医学会北京心血管病分会主任委员，同济大学医学院前任院长，中国生物医学工程学会心律分会前任主任委员，中国医师协会心血管内科医师分会会长，中国医师协会循证医学专业委员会前任主任委员，中国老年学会心脑血管疾病专业委员会主任委员，北京医师协会副会长，北京市健康协会理事长，美国心脏病学院专科会员、心律学会会员，复旦大学和吉林大学兼职教授。

担任《中华心血管病杂志》总编辑，《美国医学会杂志》（JAMA）中文版执行总编，欧洲心脏病杂志国际编委会委员，《中国医刊》编委会主任委员，《中国医药导刊》《中国心血管病研究》《心肺血管病论坛》总编辑，《中华医学杂志》《中华内科杂志》和《中华全科医师杂志》副总编辑等职务。获国家科技进步二等奖4项，卫生部和北京市科技进步奖13项，“吴阶平医学研究奖—保罗·杨森药学研究奖”一等奖，两次获首都突出贡献专家和首都科普先进工作者奖励，2005年获“联合国国际科学与和平周贡献奖”，2006年获“中国医师奖”和首都精神文明奖章。



前言

高血压

居家调养自疗金典

2004年我国高血压的患病率为18.6%，人数接近一亿六千万。据世界卫生组织（World Health Organization, WHO）预测，到2020年，非传染性疾病将占我国人口死亡原因的79%，其中高血压等心脑血管病将占首位。

高血压是心脑血管病重要且危险的发病因素。高血压患者并发脑卒中、心肌梗死的相对危险分别为血压正常者的3.41倍、2.23倍。以脑卒中为例，70%~80%的脑卒中患者有高血压病史。血压每增加5%，脑卒中的发病率就增加50%以上。我国每年患脑卒中而存活下来的患者有500万~600万，其中75%以上留有不同程度的残疾。

高血压是一种慢性疾病，除了出现急性并发症时需住院治疗外，其他时间都需要在日常的生活中细心调养。研究表明，改变不良的生活方式，如高盐饮食、过量饮酒、体力活动少、精神紧张等，可以使高血压病的死亡率下降55%。所以，高血压患者居家调养和自疗就显得尤为重要。因此，我们特别编撰了这本《高血压居家调养自疗金典》，希望高血压患者在家通过自己的生活调养，将身体的病痛和生活不便降到最低，能够正常快乐地生活。



全书共分六部分。第一部分“认识高血压”，对高血压病的诱发因素、症状及其分类做了详尽的阐述，旨在帮助高血压患者掌握高血压病的特点，以便对症治疗；第二部分“高血压的三级预防及其并发症”，明确地告诉高血压患者可以通过三级预防来稳定病情、预防并发症，从而降低死亡率，并且对高血压都能引起哪些并发症及发生并发症应怎样处理作了介绍；第三部分“高血压生活调养”，从饮食、运动、音乐保健、家庭护理四个方面介绍了高血压病在日常生活中需要注意的调养细节；第四部分“高血压中医疗法”，介绍了中草药单方、临床验方、按摩疗法、药枕疗法、敷贴疗法、拔罐疗法和刮痧疗法；第五部分“高血压特殊人群保健与自疗”，主要阐述了老年期、妊娠期、儿童期和青春期高血压病患者保健与自疗的特殊性及其适用方法；第六部分“专家门诊连线”，则汇聚了患者日常生活中有可能遇到的问题，从预防保健、合理饮食、运动锻炼、正确用药、心理调适、生活调养、科学护理等方面逐一解答疑惑。

愿本书能指导高血压患者改善症状、减少或延缓并发症的发生、降低心肌梗死和脑卒中的发病率，让高血压患者像健康人一样拥抱幸福而又美好的生活！

A stylized, cursive signature in black ink.

胡大一

目录 CONTENTS

一 认识高血压

1 你患高血压的几率有多大

高血压是怎样形成的.....	20
哪些人容易患高血压.....	20
测一测你患高血压病的几率有多高.....	21
高血压病的危害有多大.....	22
我国高血压病的流行特点.....	22

2 如何发现高血压

我国高血压的诊断标准.....	23
如何早期发现高血压.....	23
中老年人要警惕高血压的预警信号.....	23
高血压病的主要症状.....	24
与高血压主要症状同时伴随的症状.....	24
查出患有高血压病怎么办.....	25

3 高血压如何进行分类、分级、分期

高血压如何进行分类.....	26
高血压如何进行分级.....	27
高血压如何进行分期.....	27

4 如何测量血压

血压计的选择.....	28
用水银柱式血压计如何测量血压.....	28
测量血压有何注意事项.....	29
血压测量发生误差的常见原因.....	30
学会自己测量血压的好处.....	30



二 高血压的三级预防及其并发症

1 高血压的三级预防

一级预防.....	32
二级预防.....	33

目录 CONTENTS

三级预防.....	34
-----------	----

2 怎样有效预防高血压

均衡饮食是关键.....	36
适量运动让身体免疫力强起来.....	37
良好的心态很重要.....	38
生活细节莫忽视.....	38
预防高血压的五大秘诀.....	39

3 与血压升高有关的因素

年 龄.....	40
性 别.....	40
姿 势.....	40
情 绪.....	40
运 动.....	40
消 化.....	41
气温变化.....	41

4 高血压会导致哪些并发症

发生在眼部的并发症.....	43
发生在脑部的并发症.....	43
发生在心脏部位的并发症.....	46
发生在肾脏的并发症.....	48

5 发生并发症应怎样处理

高血压并发症的预防.....	50
处理高血压危象的注意事项.....	51
脑出血的处理方法.....	51
脑血栓的处理方法.....	52
发生心绞痛时的处理方法.....	52
心绞痛的自我急救“三穴法”.....	53
心肌梗死的救护措施.....	53
预防高血压并发症的沐浴方法.....	54
预防高血压并发症的如厕对策.....	55
预防高血压并发症的生活改善重点.....	55



C O N T E N T S

三 高血压生活调养

1 高血压饮食指导

高血压患者饮食原则与食谱举例	58
营养素与高血压	60
补钾的好处	60
补镁的好处	60
锌铜比值影响血压	60
缺钙也会引起高血压	60
盐和高血压的关系	61
减少食盐的小诀窍	61
B族维生素与高血压	62
维生素C与高血压	62
维生素E、P与高血压	62
微量元素锌、铁与高血压	62
摄入优质蛋白质可降血压	62
脂肪与血压有着密切的关系	63
水是影响血压的重要营养素	63
食物是最好的降压药	64
应常吃的降压水果	64
应常吃的降压蔬菜	64
其他应常吃的降压食物	65
高血压食疗方	66
可减少降压药不良反应的食物	67
高血压患者的节日饮食	68
高血压患者的春季饮食	68
高血压患者的夏季饮食	68
高血压患者秋冬进补需慎重	68
高血压患者宜常吃植物油	69
高血压患者要少吃蛋黄	69
降压食材食谱	70
芹菜 糖醋芹菜/炆拌芹菜腐竹/芹菜烧荸荠	70



目录 CONTENTS

芹菜炒土豆片/西芹百合/芹菜炒黄豆芽	71
芹菜粥/鲜芹苹果汁/芹菜炒肉丝	72
芹菜馅饺子/猪肝炒芹菜/虾仁芹菜	73
茄子 麻酱拌茄子/糖醋茄条/肉末茄子	74
素烧什锦茄丁/地三鲜/家常茄子	75
番茄炒茄子/酱爆茄子/五色茄丝	76
茄子西芹瘦肉汤/鲢鱼炖茄子/海米烧茄子	77
胡萝卜 酸辣胡萝卜丝/菠菜拌胡萝卜/清炒胡萝卜丝	78
胡萝卜烧白菜/胡萝卜煎蛋/胡萝卜炒木耳	79
胡萝卜炒猪肝/胡萝卜饼/胡萝卜银耳羹	80
牛肉胡萝卜粥/胡萝卜玉米鸡汤/胡萝卜炖羊肉	81
洋葱 凉拌洋葱/洋葱烧番茄/洋葱炒土豆片	82
洋葱烧香菇/洋葱粥/火腿洋葱汤	83
猪肝炒洋葱/洋葱豆腐皮/海米炒洋葱	84
洋葱馅水饺/洋葱炒牛肉/洋葱炒蛋	85
荠菜 清炒荠菜/荠菜粥/荠菜豆腐羹	86
荠菜肉馄饨/荠菜炒鸡片/蛋皮拌荠菜	87
番茄 番茄生菜沙拉/番茄丝瓜/番茄菜花	88
番茄烧豆腐/番茄炒肉片/番茄冬瓜汤	89
番茄牛肉/番茄鸡块/番茄炒鸡蛋	90
番茄蛋汤/番茄鱼/番茄炒虾仁	91
白萝卜 椒油白萝卜/白萝卜汁/炆白萝卜条	92
萝卜香菇汤/蛋香萝卜丝/白萝卜粥	93
白萝卜炖排骨/萝卜丝肉丸汤/白萝卜炖羊肉	94
海蜇拌萝卜丝/牡蛎萝卜丝汤/鲫鱼萝卜丝汤	95
茭白 凉拌茭白/香菇茭白汤/茭白炒鸡蛋	96
茭白烧黄豆/茭白烧木耳/香辣茭白	97
茼蒿 蒜蓉茼蒿/麻酱茼蒿/茼蒿豆腐	98
香菇扒茼蒿/茼蒿炒皮蛋/双仁拌茼蒿	99
肉酱茼蒿/茼蒿炒肉丝/茼蒿羊肉片汤	100
茼蒿炒虾皮/蚝油茼蒿/茼蒿炒鱿鱼	101
菠菜 姜汁菠菜/菠菜苹果汁/花生菠菜	102
清炒菠菜/菠菜猪血汤/菠菜炒绿豆芽	103



C O N T E N T S

双菇菠菜/菠菜炒粉丝/菠菜牛肉羹.....	104
菠菜拌牡蛎/菠菜拌蛋皮/菠菜鸡丝汤.....	105
油菜 酱汁油菜/蒜香油菜/芝麻油菜.....	106
鱼香菜心/油菜炒豆泡/油菜豆腐汤.....	107
腐乳油菜心/香菇油菜/油菜烧肉片.....	108
油菜烧香肠/油菜虾仁/海米油菜.....	109
豌豆(豌豆苗) 拌豌豆苗/豌豆饭/素炒豌豆苗.....	110
豌豆烧鲜蘑/豌豆苗拌香干/豌豆苗炒鸡片.....	111
豌豆牛肉丁/豌豆苗豆腐汤/豌豆苗肉丝汤.....	112
鲜虾豆苗羹/豌豆苗蛤蜊汤/豆苗蛋汤.....	113
芦笋 芦笋烧草菇/芦笋烧鲜虾/芦笋牛肉.....	114
芦笋煎蛋/芦笋玉米番茄汤/芦笋鸡片.....	115
黄瓜 老虎菜/黄瓜炒小虾/蓑衣黄瓜.....	116
黄瓜炒肉丁/黄瓜拌银耳/黄瓜木耳汤.....	117
皮蛋炒黄瓜/黄瓜拌金针菇/黄瓜拌猪耳朵.....	118
黄瓜瘦肉汤/黄瓜拌海蜇/黄瓜炒柿子椒.....	119
莼菜 莼菜羹/莼菜鱼片汤/莼菜豆腐汤.....	120
莼菜竹笋鸽蛋汤/西湖莼菜汤/莼菜香菇汤.....	121
海带 海带拌粉丝/酸甜海带/蒜泥海带丝.....	122
白菜海带丝/海带冬瓜汤/肉末烧海带.....	123
海带烧黄豆/辣味海带丝/海带拌豆腐丝.....	124
海带腔骨汤/海带焖饭/海带豆腐汤.....	125
海蜇 海蜇拌豆腐皮/韭香海蜇/海蜇拌莴笋.....	126
蜇丝芹菜/菜心拌蜇皮/香菜拌蜇皮.....	127
墨鱼 墨鱼炒韭菜/墨鱼花炒莴笋/芹菜拌墨鱼.....	128
红椒墨鱼丝/墨鱼烧豆腐/墨鱼尖椒.....	129
紫菜 紫菜菠菜卷/紫菜汤/紫菜包饭.....	130
紫菜肉末羹/紫菜鱼丸汤/紫菜豆腐汤.....	131
甲鱼 清炖甲鱼汤/桂圆炖甲鱼/清蒸甲鱼.....	132
山药甲鱼汤/甲鱼百合红枣汤/红烧甲鱼.....	133
香菇 香菇烧丝瓜/香菇炒肉片/香菇炒大白菜.....	134
香菇烧尖椒/香菇芹菜/香菇豆角.....	135
香菇豆腐汤/香菇西兰花/酿香菇.....	136



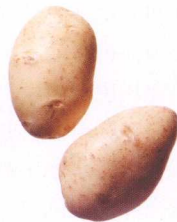
目录 CONTENTS

香菇丝瓜肉片汤/香菇鸡丁/香菇鸡肉粥	137
金针菇 金针菇炒双耳/金针菇拌黄瓜/金针菇炒鸡蛋	138
金针菇烧羊肉/金针菇牛肉汤/豆苗金针菇汤	139
草菇菜心/草菇烧鸡蛋/草菇扒芦笋	140
草菇炖豆腐/鲜菇鱼片/肉丝草菇	141
木耳 木耳酸辣汤/凉拌双耳	142
黑木耳拌豆芽/木耳烧腐竹/木耳圆白菜	143
木耳肉片汤/木耳拌黄瓜/青笋木耳炒肉片	144
木耳炒鱿鱼/木耳鱼头汤/蚝油黑木耳	145
大蒜 蒜味豇豆/蒜泥白肉/蒜香空心菜	146
大蒜煨鸡块/大蒜烧鲶鱼/蒜蓉蒸扇贝	147
牛奶、酸奶 奶油玉米笋/牛奶浸白菜/牛奶焖饭	148
烤布丁/芝麻酸奶/鲜奶蒸蛋	149
西瓜 西瓜草莓沙拉/西瓜皮炒毛豆/凉拌西瓜皮	150
西瓜柠檬汁/西瓜皮烧肉/绿豆西瓜粥	151
山楂 山楂糕拌白菜心/雪中梅花/山楂粥	152
栗子山楂羹/山楂炖豆腐/山楂肉丁	153
香蕉 冰糖水果/香蕉拌桃/酸奶水果沙拉	154
香蕉西米羹/香蕉酸奶/香蕉粥	155
苹果 苹果西芹虾仁沙拉/苹果胡萝卜汤/荔橘苹果	156
苹果银耳瘦肉汤/果味肉丁/苹果炒鸡柳	157
猕猴桃 银耳水果羹/水果锅巴/猕猴桃杏汁	158
猕猴桃水果/火腿水果沙拉/猕猴桃肉丝	159
荞麦 素馅荞麦蒸饺/荞麦南瓜饼/荞麦蛋汤面	160
摊荞麦蛋饼/芝麻荞麦饼/葱香荞麦饼	161
荞麦红枣饭/香菇荞麦粥/五谷糯米粥	162
荞麦莲子大枣粥/荞麦面馄饨/荞麦菜卷	163
燕麦 燕麦粥/玉米燕麦粥/凉拌燕麦面	164
五香麦片粥/苦肉肉末粥/牛奶麦片粥	165
玉米 什锦玉米/嫩玉米炒柿子椒/椒盐玉米	166
肉末炒玉米/鸡蓉玉米羹/玉米面发糕	167
小米玉米粥/玉米山药粥/窝头	168
玉米排骨煲/乡村玉米饼/玉米鹌鹑蛋	169
黄豆及其制品 榨菜豆腐/香辣豆腐干/香椿炆黄豆	170



C O N T E N T S

蜜汁豆干/咸蛋黄拌豆腐/青椒豆腐丝	171
酸辣豆腐皮/白菜焖油豆泡/蒜薹炒豆干	172
油麦嫩豆腐/黄豆烧茄子/松仁豆腐	173
蛋黄豆腐/卤黄豆/甜豆浆	174
番茄鱼丸豆腐汤/花蟹豆腐锅/生菜豆腐汤	175
土豆 芝麻土豆丝/土豆烧豆角/醋熘土豆丝	176
素炒三丁/土豆炖南瓜/土豆泥/土豆饼	177
土豆丝摊鸡蛋/罗宋蔬菜汤/番茄土豆汤	178
鱼香土豆丁/土豆牛肉汤/青椒瘦肉土豆丝	179
红薯 红薯炖土豆/红薯藕粉羹/红薯烧南瓜	180
芋头红薯粥/红薯饭/玉米红薯粥	181
荸荠 荸荠炒芹菜/脆炒荸荠/糖醋荸荠	182
荸荠炒豌豆苗/荸荠百合汤/荸荠炒香菇	183
荸荠烧肉片/荸荠银耳羹/荸荠肝尖	184
荸荠虾仁/荸荠鸡翅/荸荠酿虾	185



2 高血压运动指导

散步疗法	186
慢跑疗法	187
爬楼梯疗法	188
易筋经疗法	188
游泳疗法	190
太极拳疗法	191
五禽戏疗法	193
八段锦疗法	195
降压体操疗法	196
各期高血压患者的运动处方	202
运动疗法的降压机制	204
高血压患者宜“微笑轻松运动”	204

3 高血压音乐保健法

音乐保健法	205
-------------	-----

4 高血压患者的家庭护理

高血压患者的夏季护理	208
------------------	-----



目录 CONTENTS

高血压患者秋季的饮食护理	209
高血压患者的冬季护理	209
高血压患者一天24小时的护理要点	210
家属要督促高血压患者定期查体	211
高血压患者的节日护理要点	212
适合高血压患者的着装	212
适合高血压患者的居室环境	212
高血压合并脑出血患者的家庭护理方法	213
高血压合并心肌梗死患者的家庭护理方法	213
高血压合并糖尿病患者的家庭护理方法	214
高血压合并肾损害患者的家庭护理方法	214
老年高血压患者的家庭护理方法	214
妊娠期高血压病患者的家庭护理方法	215
高血压合并心脏病患者的家庭护理方法	215
高血压患者的家庭护理常规	216



四 高血压中医疗法

1 高血压病中草药单方	218
2 高血压病临床验方	222
3 中医辨证施治药方	
肝阳上亢型常用验方	228
阴阳两虚型常用验方	229
阴虚阳亢型常用验方	230
痰浊中阻型常用验方	232
4 高血压按摩疗法	
足底按摩降压方法	234
手部按摩降压方法	237
耳穴按摩降压方法	240
躯体按摩降压方法	242
自我按摩降压法	243
背部推拿降压法	243



C O N T E N T S

5 高血压药枕疗法

药枕疗法 244

6 高血压敷贴疗法

敷贴疗法 246

敷贴疗法的作用 247

高血压常用敷贴法 247

7 高血压拔罐疗法

拔罐疗法 249

高血压常用拔罐法 251

8 高血压刮痧疗法

刮痧疗法 253

刮痧降压法 254

刮背降压法 254



五 高血压特殊人群保健与自疗

1 老年高血压患者保健与自疗

何谓老年高血压 258

老年高血压的特点 258

老年高血压患者治疗中的注意事项 259

饮食原则 259

健身球疗法 260

洗足疗法 260

药茶疗法 261

生活起居疗法 263

2 妊娠期高血压病患者保健与自疗

饮食原则 264

散步疗法 264

书画疗法 265

沐浴疗法 266



目录 CONTENTS

花卉疗法	268
幽默疗法	269
调摄护理疗法	269

3 儿童高血压患者保健与自疗

饮食原则	271
舞蹈疗法	271
按摩疗法	271
日光浴疗法	272
矿泉浴疗法	273

4 青春期高血压患者保健与自疗

饮食原则	274
体操疗法	275
足部外治疗法	276



六

专家门诊连线

1 预防保健22问

Q1 老年人如何预防高血压病	278
Q2 如何有效地预防高血压	278
Q3 影响血压的因素有哪些	279
Q4 怎样预防妊娠期高血压疾病	279
Q5 患有高脂血症容易得高血压病吗	279
Q6 饮酒会使血压升高吗	280
Q7 儿童及青少年如何预防高血压	280
Q8 哪些人容易患原发性高血压	280
Q9 某些药物也会引起高血压吗	281
Q10 预防高血压有什么秘诀吗	281
Q11 夜尿频多是患上高血压的症状吗	281
Q12 职业与高血压的发病率有关系吗	282
Q13 年龄与高血压的发病率有关系吗	282
Q14 如何预防无症状的高血压	282



C O N T E N T S

Q15 患有慢性鼻炎的男性更容易患高血压吗	283
Q16 如何预防睡眠性高血压	283
Q17 怎样才算患了高血压	283
Q18 何谓门诊高血压	284
Q19 吸烟会引起血压升高吗	284
Q20 哪些情况下血压会升高	284
Q21 季节和气候会影响血压的变动吗	285
Q22 自我按摩能预防高血压病吗	285

2 合理饮食20问

Q1 不同证型的高血压患者如何进补	286
Q2 为什么高血压患者要减少食糖的摄入	286
Q3 为什么高血压患者喝水宜少量多次	286
Q4 高血压患者可以吃蜂蜜吗	287
Q5 为什么高血压患者家中应备小盐匙	287
Q6 高血压患者应吃什么食用油	287
Q7 钙与血压有何关系	287
Q8 高血压患者可以吃鸡蛋吗	288
Q9 高血压患者应如何安排膳食	288
Q10 为什么高血压患者不宜过多摄入味精	288
Q11 为什么高血压患者要远离咖啡	289
Q12 含钠较高的食物有哪些	289
Q13 为什么高血压患者要少吃放碱发酵的面食	289
Q14 膳食中的脂肪酸会影响血压吗	290
Q15 为什么高血压患者夏天不渴时也要补水	290
Q16 处于更年期的高血压患者应如何安排膳食	291
Q17 高血压患者应如何看待果汁	291
Q18 怎样吃花生能降血压	291
Q19 为什么高血压患者宜常吃鱼	292
Q20 什么是中度以上饮酒	292

3 运动锻炼19问

Q1 高血压患者能进行冬泳锻炼吗	293
Q2 选择水平运动可有效控制高血压吗	293
Q3 为什么高血压患者运动后不宜立刻洗热水澡	293

