

GAOXUEYA
BAOJIANDAQUAN

一部最全面的**防治全书** 一部最实用的**养生宝典**



高血压

保健大全

雷子林敬◎主编

我国现有高血压患者达1.6亿人，发病率在世界居首位。本书将为你揭开高血压的神秘面纱，成为你居家疗养的私人医生和贴心护士！

中医古籍出版社

常见病保健大全

高血压

保健大全

雷子林敬◎主编

GAOXUEYA
BAOJIANDAQUAN

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病保健大全/雷子,林敬编. —北京: 中医古籍出版社,
2008.12

ISBN 978-7-80174-665-8

I. 常… II. ①雷… ②林… III. 常见病—诊疗 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 167467 号

常见病保健大全

高血压保健大全

主 编: 雷子 林敬

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 25.25

字 数: 400 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-665-8

定 价: 26.00 元(全套 130.00)



高血压被公认为影响人类健康的“无声杀手”，是中老年人的常见病、多发病，也是引起冠心病、心肌梗死、心力衰竭、肾功能衰竭及脑中卒的主要原因。据 2002 年全国居民营养与健康状况调查资料显示，我国成人高血压患病率为 18.8%，我国有高血压病患者 1.6 亿，但高血压病的知晓率、治疗率及控制率均很低，我们面临的高血压病防治任务是非常艰巨的。

由于对“高血压”认识不够，许多人谈“高”色变。在大多数人的意识中，“高血压”病魔一旦沾身，终身就与其结下了不解之“冤”，至于生活中的防治误区，更是不一而足。为了帮助高血压患者早日摆脱病魔的困扰，再次充满活力地投身于工作、生活中，我们组织专家精心编写了这本《高血压保健大全》。

本书本着科学严谨的态度，以实用性为目标，采用通俗易懂的语言，从了解高血压、正确求医、合理饮食、有效运动、科学用药以及按摩、刮痧、拔罐、泡脚、针灸、生活保健等诸多方面，指导“高血压”人群从一点一滴做起，掌握高血压防治的“宜”与“忌”。只要高血压患者能按照书中的指导去做，相信血压一定会得到控制，高血压所带来的痛苦也会随之排除。

本书不仅是高血压患者自我保健、护理的首选读物，同时也是基层工作人员的参考工具书。由于编者水平所限，在编写过程中难免出现一些不尽人意之处，望广大读者朋友不吝赐教，提出宝贵意见，以便再版时修正。



目 录

第1章 揭开高血压的神秘面纱

——高血压基础知识

古语云：“知己知彼，百战不殆”。对于高血压病而言，只有了解了机体正常的血压状况，才能在与高血压的战斗中把握主动权，留住自己的健康。让我们一起来关注高血压的基本常识吧！

(一)掌握血压的相关概念	2
1. 什么是血压	2
2. 血压是怎样调节的	2
3. 血压会发生波动吗	4
4. 正常血压的标准	5
5. 哪些因素影响血压	6
6. 什么是高血压	7
7. 高血压和高血压病的区别	8
(二)了解高血压病的分类	9
1. 临界轻型、中度和重度高血压	9
2. 假性高血压	10
3. 原发性高血压	11
4. 继发性高血压	12



高血压保健大全

GAOXUEYABAOJIANDAQUAN

5. 体位性高血压	13
6. 缓进性高血压	14
7. 单纯性收缩期高血压	14
8. 急进型恶性高血压	15
9. 白色高血压	17
10. 顽固性高血压	17
11. 儿童高血压	19
12. 绝经后高血压	21
13. 妊娠高血压综合征	21
14. 老年人高血压	22
(三) 高血压发病有原因	23
1. 高血压与遗传有关	23
2. 血压跟着年龄走	24
3. 腰带越长, 血压越高	24
4. “口重”诱发高血压	25
5. 外界环境诱发高血压	26
6. 气候与高血压的关系非常密切	27
7. “夜半歌声”影响你的血压	28
8. 烟草之毒当戒而远之	29
9. 从中医的角度看高血压病	29
(四) 高血压病的信号	31
1. 高血压的“三高”和“三低”	31
2. 高血压的主要症状	32
3. 高血压常见症状与体征	33
(五) 高血压是“无声的杀手”	35
1. 高血压会导致心衰	35
2. 高血压对脑的损伤	36
3. 高血压对肾脏的损伤	37



4. 高血压影响性生活	37
5. 高血压是不是不治之症	38
(六) 高血压的有效预防	39
1. 得了高血压还需要预防吗	39
2. 高血压的一级预防	40
3. 高血压危象及急救处理	42
4. 高血压的预后	43
(七) 科学检查, 早发现早治疗	44
1. 疗前检查, 对病情要了然于胸	44
2. 高血压常规检查不能少	45
3. 血压测量宜讲究	46
4. 自测血压要注意	47
5. 血压测量, 误差有因	48
6. 血压单位简易换算法	48

第 2 章 做好准备再求医

—— 高血压患者看病求医学问多

如何更有效地看好高血压病, 确实是一门“学问”, 但是只要您是个有心人, 总是会有些心得的。“变被动为主动”就很重要。本章就为大家讲述了在求医问药中的经验, 以供大家参考。

1. 做一名理智的就医者	50
2. 做好不上当受骗的准备	51
3. 选择医生比选择医院更重要	52
4. 做好准备再求医	54
5. 高血压患者就诊求医选时机	55
6. 高血压患者就诊挂号有窍门	56



7. 高血压患者看病要怀有一颗平常心 57
8. 求医不能片面听信广告 58
9. 求医忌盲目听信朋友或左邻右舍 58
10. 求医问药忌相信天然的就是无毒的神话 58
11. 高血压患者应正确回答医生询问 59
12. 高血压患者看病求医态度要正确 59
13. 高血压患者病情叙述应简明 60
14. 高血压患者求医有何权利 62
15. 高血压患者求医有何义务 63
16. 高血压患者住院如何办理入院手续 64
17. 高血压患者正确把握住院时机 65
18. 高血压患者病愈出院的注意事项 66

第3章 会吃会喝才健康

——高血压患者的饮食保健

生活富裕了,吃好喝好了,并不意味着健康水平提高了,如果缺乏健康知识,经济条件再好也换不回来健康,有时甚至恰恰相反,越有钱越瞎吃傻喝,越瞎吃傻喝就越缺乏健康。

1. 饮食习惯升高了你的血压 70
2. 会吃会喝才健康 72
3. 水是天赐良药 74
4. 热量摄入宜控制 75
5. 减肥降压有法宝 76
6. 营养素对高血压有影响 77
7. 高血压病人吃什么蔬菜好 79
8. 高血压病人吃什么水果好 91



9. 高血压病人还宜吃什么	98
---------------------	----

第4章 运动是生命的基石

——高血压患者的运动保健

人的一生都是在平衡健康与运动的关系中度过的。对运动的任何一种态度都会直接影响身体的健康状况。生命在于运动,而如何运动则大有学问。下面就让我们来关注一下运动对高血压有何积极影响吧!

1. 运动为什么可以降血压	108
2. 运动降压的特点	109
3. 掌握运动原则	109
4. 运动时要注意的几个细节	110
5. 最好的运动是散步	111
6. 最经济、简单的疗法从慢跑开始	112
7. 踩踩鹅卵石,健康就在你脚下	113
8. 甩手运动,把高血压甩得远远的	113
9. 练练健身球,神清气又爽	114
10. 气功练一练,延年又益寿	117
11. 做做降压操,舒筋又健骨	120
12. 打打太极拳,阴阳互补血压稳	121
13. 八段锦,降压又健身	123
14. 跳出健康跳出美	127
15. 在游泳中寻找健康	129



第5章 常用药物百宝箱

——高血压患者的药物调理

高血压患者除了要注意饮食、运动等方面的日常保健外,在一定情况下还要进行药物治疗。那么,吃什么药?中药还是西药?怎样吃?注意哪些问题?带着这诸多的疑问,让我们一起来探讨研究吧!

(一)高血压病的中药治疗	132
1. 中医治疗高血压病的基本原则	132
2. 中医辨证治疗高血压	133
3. 高血压的中医验方	135
4. 肝阳偏盛型中成药	143
5. 阴虚阳亢型中成药	145
6. 肝肾阴虚型中成药	146
7. 痰湿中阻型中成药	147
8. 中风型中成药	148
9. 其他降压中成药	150
(二)高血压病的西药治疗	153
1. 高血压病西药治疗的原则	153
2. 高血压西医治疗的目的	154
3. 血压应该控制在什么范围	154
4. 临床上常用的降压药物	155
5. 新型降压药物	168
6. 目前公认的第一线降压药的特点	169
7. 降压药的适应证	170
8. 高血压病的阶梯疗法	171



9. 高血压病药物治疗的新概念	172
10. 正确选用降压药	173
11. 伴其他疾病的高血压病人用药需特别注意	174
12. 缓释制剂、控释制剂	175
13. 短、中、长效降压药物	177
14. 什么时候服用短效降压药物	177
15. 日常降压选长效药	178
16. 降压药物的联合治疗	179
17. 降压药物联合治疗的主要方式	180
18. 降压药物联合治疗的合理配伍	180
19. 高血压病用药注意事项	181
20. 高血压用药应避免走入的误区	183
21. 高血压病人科学合理的服药时间	185
22. 降压药物不要经常更换	186
23. 降压药物需要终身服用吗	187
24. 长期服用降压药应注意什么	188
25. 常用降压药物的不良反应	188
26. 服用降压药会引起阳痿吗	190
27. 服用降压药后发生了阳痿怎么办	191
28. 血压已降至正常,继续用药会引起低血压吗	192
29. 降压药物疗效不佳的原因	193

第6章 充分利用随身携带的药囊

——高血压患者的按摩保健

按摩疗法是一种“古为今用”、行之有效的中医疗法。它是你随身携带的保健医生。只要依靠双手,根据不同病情,运用各种不同的手法,就可以在人体体表部位上进行有效的治疗。下





面让我们看一下按摩对高血压的治疗有何积极的作用。

1. 按摩疗法是高血压患者随身携带的药囊 198
2. 头部按摩降压图解 199
3. 耳部按摩降压图解 203
4. 颈肩部按摩降压图解 206
5. 胸腹部按摩降压图解 207
6. 腰背部按摩降压图解 208
7. 上肢部按摩降压图解 211
8. 下肢部按摩降压图解 214
9. 足部反射区按摩降压图解 217
10. 手部反射区按摩降压图解 220
11. 按摩降压的注意事项 223

第7章 刮痧拔罐,病去一半

—— 高血压患者的刮痧拔罐调理

刮痧拔罐用于高血压的康复是根据经络和脏腑在生理上相互联系,病理上相互影响的机制,通过在体表腧穴上进行刮痧拔罐可以疏通经络、调畅内脏气血,促使病邪祛除,从而达到治疗或促进病体康复的目的。

- (一) 刮痧调理法 226
 1. 刮痧疗法的降压机制 226
 2. 刮痧疗法降压图解 226
 3. 刮痧的补泻手法 230
 4. 刮痧的时间与疗程 230
 5. 刮痧降压的注意事项 231



(二)拔罐调理法	232
1. 拔罐疗法的降压机制	232
2. 拔罐疗法降压图解	232
3. 拔罐降压的注意事项	237

第8章 每日泡脚,胜吃良药

——高血压患者的泡脚保健

民谚曰:“春天泡足,升阳固脱;夏日泡足,祛湿除暑;秋天泡足,润肺濡肠;冬天泡足,丹田温灼。”可见泡足在人们生活中的重要性。中医理论认为,人体全身由经络连通,脚底则是各经络的交集之处。让我们在泡脚中享受健康吧!

1. 每日泡泡脚,胜吃降压药	240
2. 泡脚疗法降血压	240
3. 泡脚降压的注意事项	251

第9章 小偏方,大疗效

——高血压患者的偏方调理

中医偏方是中医药宝库中的一朵奇葩,其历史源远流长,在世界上也享有盛誉,“小偏方治大病”之说,几乎有口皆碑,深入人心。同样,也可以用这些小偏方来降低血压,达到健康长寿的目的。

生吃西红柿降血压	254
菊槐绿茶饮降血压	254
莲心饮降血压	254



高血压保健大全

GAOXUEYABAOJIANDAQUAN

鲜葫芦汁降血压	254
玉米须降血压	255
柿漆牛奶降血压	255
猪胆汁绿豆粉降血压	255
黄瓜藤降血压	256
黑木耳柿饼降血压	256
菊花酒降血压	256
海带根降血压	257
芹菜大枣降血压	257
向日葵叶降血压	257
绿豆猪胆汁降血压	257
山楂降血压	258
芹菜汁降血压	258
海参冰糖降血压	258
香蕉西瓜皮降血压	259
猪毛菜玉米须降血压	259
棕皮葵花盘降血压	259
花生叶降血压	259
荠菜车前草降血压	260
西瓜翠衣茶降血压	260
山楂荷叶茶降血压	260
红葡萄酒降血压	260
醋花生降血压	261
花生壳降血压	261
刺儿菜降血压	261
天地龙骨茶降血压	262
茭白芹菜降血压	262
鲜藕芝麻冰糖降血压	262



麻豆腐降血压	263
柳叶枯草饮降血压	263
蜂蜜黑芝麻降血压	263
香蕉蒂降血压	264
苦瓜绿茶降血压	264
泽泻地龙丸降血压	264
蜇皮马蹄菜降血压	265
荸荠海蜇头降血压	265
二草丝瓜头降血压	265
早芹汁降血压	266
玉兰花降血压	266
桃仁决明子降血压	266
二子桃仁降血压	266
淮山猪连田降血压	267
松花蛋淡菜降血压	267
地瓜汁降血压	267
冰糖木耳降血压	268
荞麦叶藕节降血压	268
二明黄菊降血压	268
蚕豆花降血压	268
玉米须香蕉皮降血压	269
鲜葫芦汁降血压	269
玉米穗菊花汤降血压	269
山楂茶降血压	270
芭蕉根降血压	270
毛豆水降血压	270
亚麻仁降血压	270
桑枝蚕砂降血压	271



高血压保健大全

GAOXUEYABAOJIANDAQUAN

海藻水降血压	271
海带根降血压	271
桑枝艾叶降血压	271
糖醋皮蛋降血压	272
芹菜荸荠汤降血压	272
蔡鼻草降血压	272
黄蓍归尾汤降血压	272
花托红枣降血压	273
槐米荞麦花降血压	273
泽泻芝麻丸降血压	273
寄生杜仲降血压	273
柳叶夏枯草降血压	274
枸杞芹菜鱼片汤降血压	274
二花鲫鱼汤降血压	275
莲子瘦肉汤降血压	275
萝卜酸梅汤降血压	276
罗布麻猪排骨汤降血压	276
茉莉银耳汤降血压	276
生地煲鲜汤降血压	277
花生蚕豆汤降血压	277
胖大海甘麦汤降血压	277
萝芙木兔肉汤降血压	278
四味止眩汤降血压	278
牛膝汤降血压	278
杏仁猪肺汤降血压	279
花椒番茄汤降血压	279
玉竹茄子煲降血压	280
首乌黑豆炖甲鱼降血压	280



枸杞炒虾仁降血压	281
百合炒鲜贝降血压	281
荸荠炒肉片降血压	281
苦瓜炒豆芽降血压	282
仙灵脾炒鸡片降血压	283
玉米须炖蚌肉降血压	283
素炒黑白降血压	284
炒三泥降血压	284
酸炒萝卜丝降血压	285
芝麻苦瓜降血压	285
天麻焖鲤鱼降血压	286
决明煲牡蛎降血压	286
姜拌藕降血压	287
香菊汤降血压	287
花生壳散降血压	287
芹菜籽降血压	288
臭牡丹丸降血压	288
八角梧桐降血压	288
葛根二黄汤降血压	288
大柴胡汤降血压	289
黄连解毒汤降血压	289
陈皮橘红汤降血压	289
首乌汤降血压	290
疏肝散降血压	290
茯苓汤降血压	290
五皮汤降血压	290
金银菊花降血压	291
葛根黄连汤降血压	291