

中华医学会健康管理分会  
中国健康促进基金会  
中国首席健康教育专家**洪昭光**教授

**共同  
推荐**

**名醫指浩** 跨媒体丛书  
大众健康馆

# 高血压 防治精选

编著 / 周建中 沈元良 赵辰梅等



- ✓ 1 书汇集 20 余本畅销书精华及视频
- ✓ 20 秒内查清所需健康知识
- ✓ 3000 种电子书供您预览
- ✓ 400000000 字数据库提供海量查阅
- ✓ 5000 余名一线医学专家为您提供健康咨询服务

**NEW!**  
**最新出版**



**人民军医出版社**

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 高血压防治精选



编著◎周建中 谢英彪 赵辰梅 黄传峰 林 青  
陶 然 胡元会 顾奎琴 沈 卫 张 明  
张伟亮 赵付芝 冯智慧 李清亚 张 松  
张东翔 刘春生 刘慧滢 沈元良 苏元元



人民军医出版社  
人民军医电子出版社

---

**图书在版编目 (CIP) 数据**

高血压防治精选/周建中等编著. —北京: 人民军医出版社, 2009.10

(名医指路跨媒体丛书·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-3008-7

I. 高… II. 周… III. 高血压—防治 IV.R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 168258 号

---

**策划编辑:** 秦新利 崔晓荣 **文字编辑:** 王久红 黄维佳 **责任审读:** 李 晨

**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) 51927288

**网址:** [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

**印、装订:** 三河市春园印刷有限公司

**开本:** 787 mm × 1092 mm 1/16

**印张:** 13 **字数:** 222 千字

**版、印次:** 2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

**印数:** 0001 ~ 3000

**定价:** 99.00 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

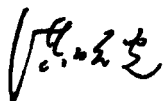
## 序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断提高，人们对健康的追求也越来越高了。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社是出版健康科普类图书最多的一家出版社，并引科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向获取健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者  
中国老年保健协会副会长  
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

## 序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权利和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

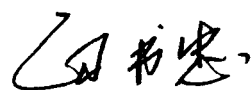
目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国 60 周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民

群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长  
中华医学会健康管理分会主任委员  
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

Handwritten signature in black ink, reading "李书春" (Li Shuchun).

2009年9月13日

## 总目录

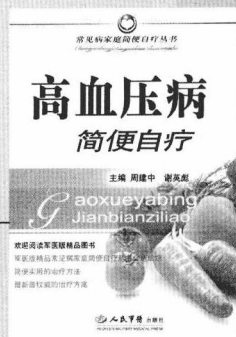
---

- 1 《高血压病简便自疗》 / 1
  - 2 《高血压用药配餐护理一本通》 / 49
  - 3 《中医帮你调血压》 / 97
  - 4 《中医教您防治高血压》 / 101
  - 5 《高血压的生活指导》 / 107
  - 6 《高血压病饮食和中医保健最佳方案》 / 115
  - 7 《哈佛医生帮助你降低血压》 / 125
  - 8 《吃掉高血压》 / 129
  - 9 《高血压病四季疗法》 / 137
  - 10 《用果蔬降下您的血压》 / 143
- 附录 A 全国综合医疗机构一览表 1
- 附录 B 名医指路·跨媒体丛书书目 32
- 附录 C 名医指路·光盘使用说明 34
- 附录 D 名医指路·阅读卡使用说明 42

# 高血压病简便自疗

GAOXUEYABING JIANBIAN ZILIAO

主 编◎周建中 谢英彪  
编著者◎王冬梅 刘丽妮 刘乃维  
李 欣 李瑶卿 张继华  
陈大江 周建中 春 晨  
谢英彪 颜庆佳



1

## 内容提要

本书以问答形式简要介绍了高血压病的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识，重点介绍适合读者自我调养和自我治疗高血压病的简便方法，并对高血压病防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映高血压病自我治疗和调养新成果的科普读物，内容融会中西而翔实，文字简洁明了，具有科学性、实用性和可读性强的特点，不仅适合高血压病患者的自我医疗，也可作为基层医护人员的参考读物。



## 目录

高血压病是怎样发生的  
您了解自己的血压水平吗  
高血压病的发病率有多高  
高血压病的发病原因是什么  
继发性高血压的发病原因有哪些  
高血压病在我国流行的特点是什么  
哪些人是原发性高血压的高危人群  
什么是高血压病的“三高三低”  
高血压病的标准是什么  
什么是临界高血压  
高血压病如何分类  
高血压病是如何分期的  
什么是急进型恶性高血压病  
什么是儿童高血压病  
什么是妊娠高血压病  
高血压病“缠上”年轻白领  
高血压病居高不下是何因  
高血压病有哪些并发症  
高血压病对脑有何损伤  
高血压脑卒中时会出现什么症状  
高血压病对肾脏有何损伤  
高血压病对心脏有何损伤  
高血压病对眼底有何损伤  
怎样对高血压病危险度进行评估  
为何要对高血压人群进行干预  
高血压病有哪些常见临床表现  
缓进型高血压病有何临床表现  
急进型高血压病有何临床表现  
高血压危重症有何临床表现  
高血压病的诊断要注意什么  
高血压病患者常做哪些化验  
高血压病患者为何要做血糖化验  
高血压病患者为何要做心电图检查  
高血压病患者为何要做胸部 X 线检查  
高血压病患者为何要做眼底镜检查  
高血压病患者为何要做微循环检查  
高血压病患者检查血液黏度有什么意义  
高血压病患者为何要做肾图、腹平片、肾 B 超等检查  
数字减影血管造影对诊断高血压病有何意义  
高血压病患者为何要做超声心动图检查  
高血压病患者为何要检查血浆肾素  
高血压病患者为何要做 24 小时动态血压监测

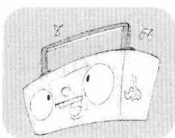
高血压病患者为何要定期测量血压  
高血压病的治疗原则是什么  
如何治疗高血压病  
Ⅰ期高血压病患者如何治疗  
Ⅱ期和Ⅲ期高血压病患者如何治疗  
什么是高血压阶梯疗法  
什么是高血压病的自助餐疗法  
急进型恶性高血压病怎样治疗  
如何正确服用复方降压片  
血压高又伴有痛风如何选药  
为什么高血压病需要长期治疗  
常用的降压药物有哪些  
短、中、长效降压药各有什么特点  
怎样平稳降压  
选用降压药物有何原则  
怎样治疗高血压病伴肾损害  
哪些降压药有助于保护肾脏  
妊娠期高血压病如何选择药物  
高血压心脏病的治疗目标是什么  
如何治疗高血压危象  
如何防治妊娠期高血压病  
如何防治青春期高血压病  
高血压病患者能彻底治愈吗  
临床上如何护理高血压病患者  
影响高血压病预后的因素有哪些  
高血压病患者有哪些起居养生问题  
高血压病患者在生活中要注意什么  
高血压病患者如何安度夏季  
高血压病患者如何减轻体重  
高血压病患者的家庭护理  
高血压病患者起居应注意什么  
高血压病患者如何讲究睡眠卫生  
高血压病患者为什么要少做深呼吸  
高血压病患者对饮食的要求是什么  
高血压病患者应注意清晨饮水  
高血压病患者如何合理膳食  
更年期高血压病患者如何膳食  
高血压病患者为何要少喝鸡汤  
高血压病患者能进补吗  
高血压病患者为何要吃低盐饮食  
高血压病患者为什么要限盐补碘  
高血压病患者如何戒烟限酒

高血压病患者怎样对付寒冷  
高血压病的饮食治疗原则是什么  
“仙人草”灵芝对血压有双向调节作用吗  
苹果是“大众降压水果”吗  
子和叶为何能降血压  
为何称山楂为“心脑血管益友”  
富含芦丁的大枣有利降压吗  
为什么称核桃仁为“益寿降压干果”  
为何称黑芝麻为“美味降压食品”  
清暑佳品绿豆能降压吗  
多吃海带为何能降压降脂  
紫菜对心脑血管病有效吗  
为何称虾皮为“高钙降压水产品”  
牡蛎为“高锌降压海鲜”吗  
常饮绿茶为何有助于降血压  
为何称菊花为“降压明目花卉”  
荷叶为夏天降压佳品吗  
罗布麻有何平肝降压作用  
葛根有何降压解痉作用  
天麻为降压药膳的好材料吗  
决明子为何常用于降压  
钩藤用于降压时为何不能久煎  
为何称何首乌为“益寿降压品”  
为何称绞股蓝为“降脂降压新秀”  
枸杞子为“延年益寿上品”吗  
为何称菟丝子为“温性降压药”  
夏枯草为何是降压茶的好原料  
杜仲有何降压作用  
淫羊藿为更年期高血压病的良药吗  
为何称黄芪为血压的双向调节药  
有效的降压药茶方有哪些  
高血压病患者如何用粥疗方自我治疗  
防治高血压病的汤羹有哪些  
防治高血压病的菜肴有哪些  
防治高血压病的主食有哪些  
防治高血压病的饮料有哪些  
防治高血压病的果菜汁有哪些  
如何用单味中草药治疗高血压病  
中药外治高血压病的妙方有哪些  
高血压病患者如何适量有规律的有氧运动  
规律运动对高血压病患者有何好处  
高血压病患者适于参加哪些体育活动

高血压病患者如何进行散步  
高血压病患者是否适合慢跑  
降压操怎样做  
打太极拳能降血压吗  
手旋转健身球为何能降血压  
高血压病患者锻炼健身球要注意什么  
医疗气功有哪些基本方法  
如何练习强壮降压功  
怎样锻炼放松降压功  
怎样锻炼 6 字诀降压功  
用医疗气功降压要注意什么  
针灸能降压吗  
针刺降压有何注意事项  
按摩疗法为何能降低血压  
如何按摩降血压  
如何做自我按摩保健操  
泡脚降压方有哪些  
高血压病患者如何按摩足部反射区  
哪些药枕可降压  
如何刮痧治疗高血压病  
如何巧用温泉自我治疗高血压病  
高血压病是否需要心理治疗  
心理疗法如何治疗高血压病  
高血压病患者如何使用音乐疗法  
高血压病患者如何使用舞蹈疗法  
高血压病患者如何使用书画疗法  
高血压病患者如何使用花卉疗法  
高血压病患者如何使用梳头疗法  
高血压与高血压病是一回事吗  
瘦人就不会患高血压了吗  
轻度高血压病没关系吗  
高血压病防治有何误区  
为什么降压药不能吃吃停停  
高血压病患者为何要远离咖啡因  
吸烟饮酒与高血压病关系不大吗  
高血压病患者为何要远离某些药物  
高血压病患者服药有何禁忌  
血压骤降为何危害多  
白大衣高血压是否需要治疗  
常用的降压药物没有不良反应吗  
老年高血压病患者为何要慎用利血平  
.....



## 样张选读



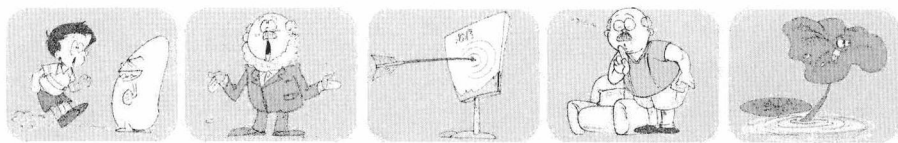
### 高血压病的饮食治疗原则是什么

1. 控制热能摄入 控制热能的摄入,可使临床症状如呼吸困难得到改善。提倡吃复合糖类,如淀粉、标准面粉、玉米、小米、燕麦等植物纤维较多的食物,促进肠道蠕动。有利于胆固醇的排泄;少进食葡萄糖、果糖及蔗糖,这类糖属于单糖,易引起血脂升高。

2. 限制脂肪的摄入 膳食中应限制动物脂肪的摄入,烹调时,多采用植物油,胆固醇限制在每日 300 毫克以下。可多吃一些鱼,海鱼含有不饱和脂肪酸,能使胆固醇氧化,从而降低血浆胆固醇,还可延长血小板的凝聚,抑制血栓形成,预防脑卒中,还含有较多的亚油酸,对增加微血管的弹性,预防血管破裂,防止高血压并发症有一定作用。

3. 适量摄入蛋白质 以往强调低蛋白饮食,但目前认为,除合并有慢性肾功能不全者外,一般不必严格限制蛋白质的摄入量。高血压病患者每日蛋白质的量为每千克体重 1 克为宜,例如:60 千克体重的人,每日应吃 60 克蛋白质。其中植物蛋白应占 50%,最好用大豆蛋白,大豆蛋白虽无降压作用,但能防止脑卒中的发生,可能与大豆蛋白中氨基酸的组成有关。每周还应吃 2~3 次鱼类蛋白质,可改善血管弹性和通透性,增加尿、钠排出,从而降低血压。平时还应注意吃含酪氨酸丰富的食物,如去酯奶、酸牛奶、奶豆腐、海鱼等,如果高血压并发肾功能不全时,应限制蛋白质的摄入。

4. 多吃含钾离子、钙离子丰富而含钠离子低的食品 如



土豆、芋头、茄子、海带、茭苳、冬瓜、西瓜等,因钾盐能促使胆固醇的排泄,增加血管弹性,有利尿作用,有利于改善心肌收缩能力。含钙离子丰富的食品如牛奶、酸牛奶、芝麻酱、虾皮、绿色蔬菜等,对心血管有保护作用。选用含镁离子丰富的食品,如绿叶蔬菜、小米、荞麦面、豆类及豆制品,镁盐通过舒张血管达到降压作用。

5. 膳食宜清淡 减少烹调用盐量,尽量少吃酱菜等类盐腌食品。适当的减少钠盐的摄入有助于降低血压,减少体内的水钠潴留。每日食盐的摄入量应在 5 克以下或酱油 10 毫升,可在菜肴烹调好后再放入盐或酱油,以达到调味的目的。也可以先炒好菜,再蘸盐或酱油食用。在注意减少钠盐的同时,应注意食物中的含钠量,例如挂面含钠离子较多。蒸馒头时,避免用碱,应改用酵母发面。可用食盐代用品如无盐酱油等,都有利于高血压病患者。

6. 多吃绿色蔬菜和新鲜水果 有利于心肌代谢,改善心肌功能和血液循环,促使胆固醇的排泄,防止高血压病的发展。少吃肉汤类,因为肉汤中含氮浸出物增加,能够促进体内尿酸增多,加重心、肝、肾的负担。

7. 忌食用兴奋神经系统的食物 如酒、浓茶咖啡等,吸烟者应戒烟。

8. 适当增加海产品摄入 如海带、紫菜、海产鱼类等。

### “仙人草”灵芝对血压有双向调节作用吗



灵芝,俗称灵芝草,有“长寿草”、“神仙草”的美称,为多孔



菌科植物灵芝(赤芝)或紫芝的子实体。

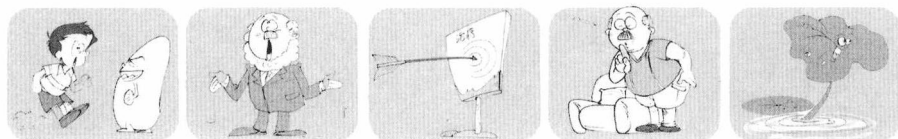
我国民间将灵芝作为药物,已有 2 000 多年的历史,而且很早就载入药典。灵芝性味甘、微苦,微温,归心、肺、肾经,有益气除烦、养心安神、止咳平喘等功效。《神农本草经》记载,赤芝“主胸中结,益心气,补中,增智慧,不忘,久食轻身不老延年”;紫芝“主耳聋,利关节,保神,益精气,坚筋骨,好颜色,久服轻身不老延年”。

灵芝可祛病延年、益气除烦,已为许多临床应用研究所表明,但必须长期服食,方能获得滋养强壮的效果。灵芝有助于人体健康,可增强神经系统功能,并能使机体处于良好的免疫状态,提高人类生存质量,对中老年高血压病患者来说,是值得推荐的长期服食的滋补饮品。

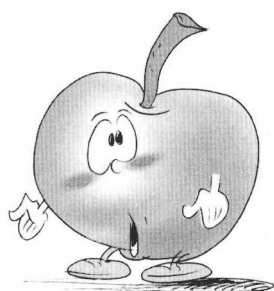
灵芝提取物能增加心肌的营养性血流量,改善心肌的微循环,增强心肌的功能,并可改善急性心肌梗死的症状,扩张冠状动脉,减少高血压病并发脑、心血管性疾病的发生。灵芝对血压有双向调节作用,这对稳定人体的正常血压状态具有重要意义。灵芝有防止引起血管障碍的作用,可预防脑血栓、心肌梗死等病症。灵芝浸提液在肝脏中,影响血管紧张素的生成,维持血压稳定且无害,是平常人可安全使用的降压药。服用灵芝比较安全,尚未见到服用灵芝有不良反应的报道。随着灵芝孢子破壁难关的攻克,灵芝人工培养获得成功以及培养菌丝和发酵液最大限度的利用,灵芝的应用前景十分广阔。

灵芝除药用外,灵芝可用于药膳食疗,制饮、泡酒、煲汤、做菜均可。

发热恶寒、鼻塞流涕之外感表证者不宜服用灵芝。



### 苹果是“大众降压水果”吗



苹果，古称柰，又有平波、超凡子、天然子之称，为蔷薇科落叶乔木植物苹果的果实。

国外有句谚语说得好：“每顿饭后吃苹果，医生不会来找我。”此话虽有夸张的成分，但充分反映了人们对苹果营养和药用价值的肯定。苹果性味甘凉，有生津润肺、除烦解暑、开胃醒酒等功效。如孙思邈《千金方·食治》指出：苹果“益心气”。唐代食疗专家孟诜说：苹果“主补中焦诸不足气，和脾；卒患食后气不通，生捣汁服之”。《饮膳正要》说，苹果“止渴生津”。《滇南本草》认为，苹果“炖膏食之生津”。《滇南本草图说》记载，苹果“治脾虚火盛，补中益气”。《医林纂要》则认为苹果功专“止渴，除烦，解暑，去瘀”。清代温病学家王士雄《随息居饮食谱》也认为，“苹果润肺悦心，生津开胃，醒酒。”