

● 施玉清 编著

在家

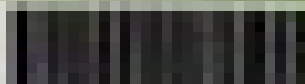
轻松防治高血压

金盾出版社

■ 家庭健康 指南



在家 轻松防治高血压

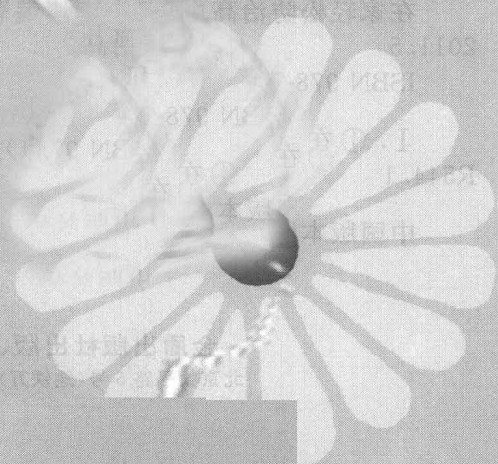


9 787302 010000 >

定价：29.80元

在家轻松防治 高血压

施玉清 编著



金盾出版社

内容提要

本书详细介绍了高血压病的医学防治知识,以及适合于患者在家治疗高血压的自然疗法,包括饮食、耳穴、敷贴、埋线、刺血、艾灸、药枕、按摩、刮痧、拔罐等十四种疗法。其内容丰富,科学实用,通俗易懂,可操作性强,适合高血压患者及其家属,以及基层医务工作者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

在家轻松防治高血压/施玉清编著. -- 北京:金盾出版社,
2011.5

ISBN 978-7-5082-6864-4

I. ①在… II. ①施… III. ①高血压—防治 IV. ①
R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 028117 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京金盾印刷厂

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.25 字数:160 千字

2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:17.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

随着社会的发展、人们生活方式的改变,心脑血管疾病已经成为人类健康的头号杀手,而高血压正是这些疾病的主要危险因素。在发达国家,高血压发生率高达 20%。即使在发展中国家,近年来高血压的发生率也在不断升高。据统计,我国目前高血压患者已超过 1.2 亿。

高血压的危害在于它可导致心、脑、肾等重要脏器的并发症,是心力衰竭、冠心病、脑卒中和肾衰竭的重要病因和危险因素。而高血压患者一旦出现上述并发症,重者死亡,轻者致残,既影响个人生活质量,又给家庭和社会带来沉重负担。高血压作为一种世界性的常见病、多发病、慢性病,正严重威胁着人类的健康,因此高血压被公认为是人类健康的“第一无形杀手”。

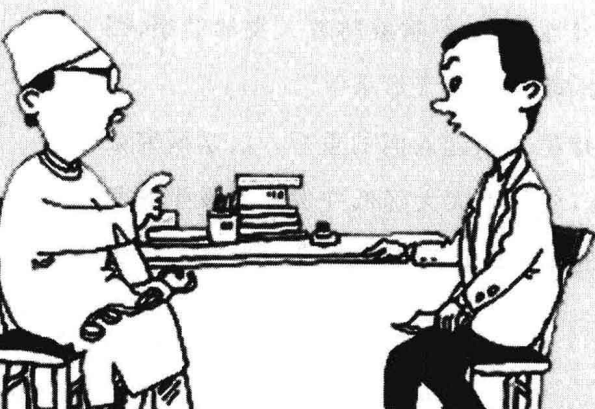
对高血压的预防和治疗早已引起人们的重视。医学研究证明,只要有效地治疗高血压,就能够大大降低并发症的发生率和死亡率。但在药物治疗中也存在着危害,药物不仅会导致各种药

源性疾病,而且还可能加重某些相关疾病。因此,非药物防治高血压已被越来越多的人所认可与接受。

本书主要介绍高血压的基础知识,以及适合在家防治高血压的一些简便易行而又行之有效的非药物方法,如饮食疗法、耳穴疗法、穴位敷贴疗法、穴位埋线疗法、刺血疗法、艾灸疗法、药枕疗法、按摩疗法、刮痧疗法、拔罐疗法、运动疗法、沐浴疗法、养心疗法、养生疗法。希望广大读者能够掌握这些方法,在实践中加以灵活运用,有效预防或辅助治疗高血压病,享受健康生活。

由于水平和能力有限,书中难免有谬误之处,希望各位专家及同仁批评指正。

作 者





目 录

一、基础知识

1. 什么是血压?	1
2. 什么是脉压?	1
3. 造成脉压过大或过小的因素有哪些?	1
4. 什么是正常值血压?	2
5. 什么是平稳动脉压?	2
6. 什么是动态血压?	3
7. 什么是高血压?	3
8. 什么是临界高血压?	3
9. 血压可分为哪几类?	3
10. 什么是原发性高血压?	4
11. 什么是继发性高血压?	4
12. 原发性高血压的特点有哪些?	5
13. 继发性高血压的种类有哪些?	6
14. 什么是肾血管性高血压?	7
15. 什么是顽固性高血压?	8
16. 什么是直立性高血压?	8
17. 什么是缓进型高血压?	9
18. 什么是急进型恶性高血压?	9
19. 什么是高血压急症?	10
20. 什么是高血压危象?	10

21. 什么是高血压脑病?	11
22. 高血压与高血压病有什么不同?	11
23. 高血压流行的相关特征有哪些?	12
24. 高血压病与遗传因素有关吗?	13
25. 老年高血压的特点有哪些?	13
26. 诱发老年高血压的因素有哪些?	14
27. 妊娠高血压综合征的特点有哪些?	15
28. 婴幼儿高血压有哪些表现?	15
29. 引发青少年高血压的因素有哪些?	16
30. 交感神经对高血压的影响有哪些?	17
31. 吸烟对血压有哪些影响?	18
32. 体重增加对高血压有哪些影响?	18
33. 饮酒对高血压有哪些影响?	19
34. 高盐饮食对高血压有哪些影响?	20
35. 高脂血症对高血压有哪些影响?	21
36. 蛋白质对高血压有哪些影响?	21
37. 缺钙对高血压有哪些影响?	22
38. 性格对高血压有哪些影响?	23
39. 引起高血压的药物有哪些?	23
40. 为什么说甲状腺功能亢进会引起高血压?	24
41. 为什么说多囊肾会引起高血压?	24
42. 为什么说肾肿瘤会引起高血压?	25
43. 为什么说肾脏疾病会引起高血压?	26
44. 高血压对心脏有哪些损害?	26
45. 高血压对大脑有哪些损害?	27
46. 高血压对肾脏有哪些损害?	28
47. 高血压对眼底有哪些损害?	29



目 录

48. 高血压晚期的并发症有哪些？	30
49. 高血压引起的大动脉疾病有哪些？	30
50. 患高血压病需要做哪些检查？	32
51. 为什么高血压患者要做尿液检查？	33
52. 为什么高血压患者要做血糖检查？	34
53. 为什么高血压患者要做血液黏度检查？	34
54. 为什么高血压患者要做数字减影血管造影检查？	35
55. 为什么高血压患者要做肾素测定？	36
56. 为什么高血压患者要做血管紧张素、阻滞剂试验？	36
57. 为什么高血压患者要做肾动脉造影？	37
58. 为什么高血压患者要做 C 反应蛋白测定？	37
59. 为什么高血压患者要做高血压危象检查？	38
60. 高血压儿童要做哪些检查？	39
61. 高血压病治疗的原则有哪些？	40
62. 血压降到什么水平最适宜？	40
63. 影响高血压预后的因素有哪些？	41
64. 为什么说高血压患者年龄越小预后越差？	42
65. 如何进行高血压的一级预防？	43
66. 如何进行高血压的二级预防？	44
67. 如何进行高血压的三级预防？	45
68. 高血压各期的治疗原则是什么？	45
69. 儿童预防高血压有哪些措施？	46
70. 女性如何预防高血压？	47
71. 高血压患者的 10 种禁忌是什么？	47
72. 高血压患者如何科学服药？	50
73. 中医怎样预防高血压？	53
74. 高血压患者日常自我保健方法有哪些？	54

75. 高血压治疗中常见的误区有哪些? 55
76. 高血压非药物治疗方法有哪些? 56

二、饮食疗法

1. 哪些食物有降压的作用? 57
2. 高血压患者的食物宜忌有哪些? 57
3. 高血压患者的饮食禁忌有哪些? 60
4. 适于高血压患者的菜谱有哪些? 61
5. 适于高血压患者的汤类有哪些? 86
6. 适于高血压患者的药粥有哪些? 106
7. 适于高血压患者的面点有哪些? 124
8. 适于高血压患者的药茶有哪些? 135

三、耳穴疗法

1. 什么是耳穴压贴法? 142
2. 耳穴压贴如何选穴及操作? 142
3. 耳穴降血压的作用是什么? 142
4. 治疗高血压病选择耳穴的方法有哪几种? 143
5. 耳穴压贴取穴及操作方法有哪些? 144
6. 耳穴压贴的手法及适应证有哪些? 145
7. 耳穴针刺法的选穴方法有哪些? 146
8. 耳穴贴磁法的选穴方法有哪些? 147
9. 耳穴放血法的选穴方法有哪些? 148

四、穴位敷贴疗法

1. 什么是穴位敷贴疗法? 150



2. 常用敷贴的穴位有哪些？	150
3. 穴位敷贴降血压的方法及效果如何？	151
4. 穴位敷贴要注意的事项是什么？	153
5. 足部敷贴疗法有哪些？	154
6. 常用外敷降压法的药物配方有哪些？	154

五、穴位埋线疗法

1. 什么是穴位埋线疗法？	157
2. 穴位埋线的操作方法有哪些？	157
3. 穴位埋线的注意事项有哪些？	158
4. 穴位埋线降压的取穴方法与疗效有哪些？	159

六、刺血疗法

1. 什么是刺血疗法？	161
2. 刺血疗法降血压的作用与效果有哪些？	161
3. 刺血疗法治疗高血压的穴位有哪些？	162
4. 刺血疗法操作的注意事项有哪些？	163

七、艾灸疗法

1. 什么是艾灸疗法？	164
2. 艾灸降血压的穴位及方法有哪些？	164
3. 艾灸疗法的注意事项有哪些？	166
4. 艾灸疗法的种类有哪些？	166

八、药枕疗法

1. 什么是药枕降压法？	170
--------------------	-----



2. 常用的药枕降压方有哪些? 170
3. 药枕降压的配方与疗效有哪些? 173
4. 使用药枕降压的注意事项有哪些? 175

九、按摩疗法

1. 什么是按摩降压法? 177
2. 降压按摩的要求有哪些? 177
3. 高血压患者的按摩穴位有哪些? 178
4. 高血压病辨证选用的穴位有哪些? 179
5. 头部按摩降血压的方法有哪些? 179
6. 耳部按摩降血压的方法有哪些? 181
7. 手部按摩降血压的方法有哪些? 181
8. 足部按摩降血压的方法有哪些? 182
9. 腹部按摩降血压的方法有哪些? 184

十、刮痧疗法

1. 什么是刮痧疗法? 185
2. 刮痧疗法的作用有哪些? 185
3. 刮痧的用具有哪些? 188
4. 刮痧的介质有哪些? 189
5. 刮痧疗法的种类有哪些? 189
6. 刮痧疗法的刮摩方式有哪些? 190
7. 刮痧降压的取穴与疗效有哪些? 191
8. 刮痧时应注意的事项有哪些? 192



十一、拔罐疗法

1. 什么是拔罐疗法? 193
2. 拔罐疗法的工具有哪些? 193
3. 拔罐疗法的辅助用品有哪些? 198
4. 拔罐疗法的注意事项有哪些? 201
5. 拔罐疗法对降血压的作用与疗效有哪些? 201

十二、运动疗法

1. 什么是运动疗法? 203
2. 高血压患者运动要掌握哪些原则? 203
3. 高血压患者运动时应注意哪些事项? 204
4. 适合高血压病患者的运动项目有哪些? 204
5. 什么是养生功法? 208
6. 养生功降血压的作用是什么? 208
7. 养生功降血压的操作方法有哪些? 209

十三、沐浴疗法

1. 什么是沐浴疗法? 212
2. 什么是药浴疗法? 212
3. 药浴的方法有哪些? 212
4. 药浴降血压的作用有哪些? 213
5. 药浴时应注意的事项有哪些? 214
6. 药浴降血压的配方及疗效有哪些? 214
7. 浴足疗法的种类有哪些? 217
8. 中药浴足汤的配方有哪些? 218



9. 氦浴降血压原理与疗效有哪些? 221
10. 海水浴降血压原理与疗效有哪些? 222

十四、养心疗法

1. 什么是养心降压法? 224
2. 如何进行放松训练? 225
3. 什么是书画疗法? 225
4. 书画疗法的降血压作用是什么? 226
5. 音乐疗法降血压的作用是什么? 226
6. 音乐降血压疗法的临床疗效有哪些? 227
7. 音乐疗法的乐曲选择依据是什么? 228

十五、养生疗法

1. 调整起居顺应四季养生有哪些内容? 232
2. 中青年高血压患者的养生疗法有哪些? 233
3. 老年高血压患者自身特点有哪些? 236
4. 老年高血压患者的养生疗法有哪些? 237
5. 脑力劳动者高血压病的养生疗法有哪些? 240
6. 体力劳动者高血压病的养生疗法有哪些? 242
7. 高血压患者如何做到劳逸适度? 242
8. 高血压患者如何调整睡眠? 243
9. 高血压患者怎样选择合适的寝具? 245
10. 高血压患者怎样选择适宜的着装? 247
11. 高血压患者怎样营造舒适的居室? 248
12. 高血压患者日常行为应注意哪些事项? 249



一、基础知识

1. 什么是血压?

是指血液在血管内流动时对血管壁产生的侧压力,称为血压。用血压计在肱动脉上测得的数值来表示,以毫米汞柱为单位。血压包含收缩压和舒张压,收缩压是指心脏在收缩时,血液对血管壁的侧压力;舒张压是指心脏在舒张时,血管壁上的侧压力。

2. 什么是脉压?

收缩压与舒张压的压差值称为脉压。正常值为 30~40 毫米汞柱,脉压>60 毫米汞柱称之为脉压过大,<20 毫米汞柱称之为脉压过小。

3. 造成脉压过大或过小的因素有哪些?

引起脉压过大的疾病是主动脉瓣关闭不全、动脉硬化等,常见于风湿性心脏病、梅毒性心脏病、部分先天性心脏病与高血压心脏病、甲状腺功能亢进、细菌性心内膜炎及重症贫血等。主动脉瓣关闭不全时,舒张期左心室一方面接受从左心房流入的血液,另一方面接受由主动脉逆流的血液,故左心室收缩期搏血量较正常为高,这就造成了左心室代偿性肥大与收缩后期由于部分血液倒流回左心室,使血管内血压又急速下降形成舒张压过低。

脉压过小多见于早期高血压患者。由于患者的交感神经兴奋性增高,全身体表小血管痉挛,以致收缩压不高,舒张压相对增



高,脉压变小。脉压过小还见于周围血管的弹性与顺应性减退,其原因是血管内膜下有大量脂质与钙盐沉着及血管内膜中层平滑肌肌层增生造成的。这些过程除受调节外,还受患者年龄、性别、内分泌、脂质代谢及糖代谢等多种因素的影响。一般来说,年龄越大、肥胖、血液黏稠度高或合并糖尿病、高脂血症时,血管弹性明显减退。此外,脉压小也有生理性因素,如体质性血压降低,多见于营养较差的年轻女性。

研究表明,脉压大可以列为冠心病独立危险因素,对预测冠心病有重要意义。无论是年轻人或年长者,脉压 >65 毫米汞柱的人,与那些脉压 ≤ 45 毫米汞柱的人相比,其心血管疾病死亡率要高出3倍。因此,脉压的增大是全球心血管病死亡率,特别是冠心病死亡率增长的先兆,也是独立于其他危险因素及人的血压变化的一个重要因素。

4. 什么是正常值血压?

正常成人收缩压应 <140 毫米汞柱,舒张压 <90 毫米汞柱,其中 $120\sim 139/80\sim 89$ 毫米汞柱定为正常高值。现在我国对血压的正常低限尚没有统一规定,一般来讲,收缩压不低于90毫米汞柱,舒张压不低于60毫米汞柱,部分女性可再低于上述标准10毫米汞柱。

5. 什么是平稳动脉压?

动脉血压在心动周期中随着心室的收缩和舒张而发生周期性变化。心室收缩期间,动脉血压上升所达到的最高值称为收缩压;心室舒张期间,动脉血压降低所达到的最低值称为舒张压,每一心动周期中的动脉血压平均值称为平均动脉压。由于舒张期



时程长于收缩期,故平均动脉压不是收缩压与舒张压的平均数,而是更靠近于舒张压,一般约等于舒张压加 $1/3$ 脉压。

6. 什么是动态血压?

使用动态血压记录仪测定一个人昼夜 24 小时内,每间隔一定时间的血压值称为动态血压。动态血压包括收缩压、舒张压、平均动脉压、心率,以及它们的最高值和最低值, $\geq 160/95$ 毫米汞柱和(或) $140/90$ 毫米汞柱的百分数等项目。

7. 什么是高血压?

在未服用降血压药物的情况下,收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和(或)舒张压 ≥ 90 毫米汞柱为高血压。收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和舒张压 < 90 毫米汞柱单列为单纯性收缩期高血压。患者既往有高血压史,正在服用治疗高血压药物,血压虽然低于 $140/90$ 毫米汞柱,亦应该诊断为高血压。

8. 什么是临界高血压?

世界卫生组织规定,收缩压为 $140 \sim 149$ 毫米汞柱,舒张压为 $90 \sim 94$ 毫米汞柱,为临界高血压。临界高血压在临床上有其重要性,因为它常见而且是高血压的重要预警信号。研究表明,临界高血压发展成确定性高血压的人数至少是正常血压发展成确定性高血压人数的 2 倍。

9. 血压可分为哪几类?

血压分为正常、正常高值及高血压。 $120 \sim 139/80 \sim 89$ 毫米汞柱定为正常高值,我国流行病学研究表明,在此水平人群 10 年中的心血管发病危险较 $< 110/75$ 毫米汞柱水平者增加 1 倍以上。