

高血压 饮食指南

科学改变饮食观，血压轻松降下来
合理安排每一餐，和「恐高症」说再见

李敏 编著

据不完全统计，目前我国已有超过一亿人患了高血压。在各种严重威胁着人们健康的因素中，高血压高居于「杀手榜」的首位。俗话说：「三分治，七分养。」高血压更是这样，因为它只能控制，不能治愈，日常的饮食调养就显得尤其重要。关键是您要怎么养，就是您能吃什么，要怎么吃才安全。本书就是针对这样的问题而编的，绝对是您居家旅行的必备之选！



【芹菜】
降压作用非常明显



【茄子】
降低血压及血液中胆固醇浓度



【洋葱】
降低血液粘稠度而降压



【决明子】
抑制血清胆固醇的升高



【山楂】
用于治疗高血压的疗效已得到肯定



【菊花】
降压、抗炎、解热



图书在版编目(CIP)数据

高血压饮食指南 / 李敏编著. — 广州: 广东经济出版社,
2009.4

(三高饮食指南丛书)

ISBN 978-7-5454-0110-3

I. 高… II. 李… III. 高血压—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第038909号

出版发行	广东经济出版社(广州市水荫路11号11~12楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	889毫米×1194毫米 1/16
印张	10
版次	2009年4月第1版
印次	2010年3月第3次
书号	ISBN 978-7-5454-0110-3
定价	全套(1~3册)71.40元

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址:广州市水荫路11号11楼

电话:(020)38306055 37604312 邮政编码:510075

邮购地址:广州市水荫路11号11楼

电话:(020)37601950 37601509 邮政编码:510075

图书网址:<http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

三高饮食指南

高血压 饮食指南

李敏 编著



广东人民出版社
广东新华书店

GAO XUE YA

前言



我们的生活水平越来越高了，各种危险隐患也增多了。比如，患高血压、高血脂、糖尿病这些所谓的“富贵病”的人也越来越多了。其中，高血压尤其常见而多发，据不完全统计，它的发病率在各种疾病中居于榜首位置，严重地威胁着我们的健康，影响着我们的日常生活。而且，它还可能并发其他病症，更是难以治愈。

血压升高是高血压的主要表现，其早期症状并不明显，如轻微的头痛、头晕、健忘、耳鸣、失眠、乏力等，大多数人会忽略它，使病情加重，引发更为严重的各种疾病，甚至会危及到生命。所以，及时治疗非常必要。

而在各种治疗方法中，饮食调养是非常有效的手段之一，因为饮食不当就是诱发高血压的一个重要因素。饮食不仅为人体日常活动提供了必需的营养素，而且有很好的滋养作用，能使人体气血充足，阴阳平衡，从而能够抵抗外邪入侵，预防疾病的发生。合理的饮食对高血压患者来说，更是辅助治疗和控制血压水平的有效措施。关于饮食治疗和调养对高血压的积极作用，传统中医学与西方医学在这一点上都是赞同的，临床实验也表明健康的饮食确实能帮助患者调节血压，减少或防止并发症的发生。

那么，怎样的膳食才算是健康的呢？对于血压高的病友来说，首先就是要限盐，饮食要清淡。因为盐不但可以使不少人发生高血压，而且还会直接损伤全身各处的血管壁，引起血管硬化，导致心肌梗死或肾功能衰退。然后是补充钾和钙，它们可以促使钠排出，降低血压。最后是要戒酒，尤其是酒精浓度的白酒。虽然少量饮酒对身体很有益处，但长期饮酒必定会引起心率加快，血压

YIN SHI ZHI NAN



上升，形成恶性循环，最终可能导致中风。对于正在服用降压药的病友来说，酒还会部分抵消药效。当然，总的原则是要营养均衡，这一点在我国现存的最早的医学专著《黄帝内经》中就已经被提出来了，书中说要以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，说明不仅食物要种类多样化，而且还要正确搭配，比例适当，才能收到最佳效果。

既然有了正确的饮食计划，那么就要严格按照这个计划去做才行。俗话说：“病来如山倒，病去如抽丝。”高血压更是这样，而且高血压现阶段还无法治愈，所以饮食治疗更是需要长期坚持，不能因为病情有所好转就半途而废，否则会导致病情反复，更加难治。通过了解谷物、蔬菜、水果、肉食、饮料和调味品以及各种中药材的成分、营养功效、药理作用、宜忌，广大病友可以根据实际情况，在专业医师的指导下，制定科学的饮食治疗计划，并持之以恒，力争将病情控制在理想范围内，享受和正常人一样的生活。这真是一件值得高兴的事。

这本《高血压饮食指南》就是在这样的前提下问世的，希望能为广大病友带来益处。在编写本书的过程中，编者参考了许多相关的书籍，在此特别向原作者表示衷心的感谢。当然，文中难免有不当之处，并不能适用于每一位病友，希望病友根据自己的实际情况在医生指导下借鉴使用，辩证治疗才是最有效的方法。

愿广大病友能早日康复！

编者

目录 O X U E Y A

07 第一章 对高血压的初步认识

- 08 第一节 初步了解高血压
- 08 什么是血压
- 09 血压的最佳测量方法
- 10 高血压是一种状态而不是病
- 10 怎样才算是高血压
- 11 高血压的常见症状有哪些
- 12 高血压对人体健康的危害
- 13 吃盐过多是形成高血压最主要的因素
- 14 肥胖、便秘也会引起血压升高
- 14 哪些人容易患高血压
- 16 患者的9个危险时刻
- 17 第二节
控制血压是患者需要长期坚持的事情
- 17 首先要尽量减少食盐的摄入量
- 17 改善生活方式非常关键
- 19 不能随便服用降压药
- 19 要定期进行身体检查
- 20 不能忽视并发症的检查
- 22 适度的体育运动也是高血压的有效辅助疗法
- 24 患者家属应掌握的急救知识

37 第三章 常见的降压食物及吃法

- 38 第一节 喝茶好降压
- 44 第二节 可降压的五谷杂粮
- 44 黄豆——营养学家推荐的高血压患者的优质食物
- 46 玉米——降糖降脂，保护血管，防治高血压

25 第二章 高血压患者的饮食原则及禁忌

- 26 第一节 饮食治疗的目标及原则
- 26 食疗的目标
- 26 食疗要遵循的原则
- 28 第二节 饮食治疗的要点
- 28 营养一定要均衡
- 29 适当改变饮食方法
- 30 不适合吃这些食物
- 31 几种常见并发症患者的饮食要点
- 33 要警惕这些不良的饮食习惯
- 34 营养素对高血压的影响
- 35 第三节 食物烹饪要点
- 35 原料要新鲜
- 35 食物的烹调方法有讲究
- 35 让食物低盐又美味的方法
- 36 外出吃饭怎么办



- 47 黑米——有利于控制血压
- 48 红薯——避免过度肥胖，有效保持血压稳定

- 50 绿豆——降压明目
- 52 小米——降低血压，防止动脉硬化
- 54 薏米——尤其适用于脾胃虚弱型高血压患者
- 56 荞麦——膳食纤维丰富，预防并发症
- 58 燕麦——预防高血压和心脑血管疾病
- 59 蚕豆——蛋白质不含胆固醇，热量低
- 60 黑豆——促进血液循环，降低血压



62 第三节 可降压的蔬菜

- 62 芹菜——降压作用非常明显
- 64 胡萝卜——降压、降糖、强心
- 66 茄子——降低血压及血液中胆固醇浓度
- 68 洋葱——降低血液黏稠度而降压
- 70 番茄——高钾低钠，有利于防治高血压
- 71 荠菜——快速降低血压
- 72 海带——降低血压，使血压保持稳定
- 74 香菇——稳定、降低血压，保护血管
- 76 黑木耳——可减少老年人高血压诱发脑血栓的可能性
- 78 莴笋——强心，利尿，降血压
- 80 茼蒿——降压补脑
- 82 冬瓜——有助于减轻体重，降低血压
- 84 紫菜——降低血压、稳定血压
- 86 荸荠——利尿降压、化痰消积
- 88 黄瓜——保护心血管，降低血压
- 90 苦瓜——防治高血压
- 92 竹笋——防治高血压
- 93 竹荪——预防心血管疾病
- 94 平菇——含有能降低血压的酪氨酸酶
- 96 马齿苋——降低血压



98 第四节 可降压的肉食和水产品

- 98 兔肉——阻止血栓形成，保护血管壁
- 100 牛肉——提高人体抗病能力
- 102 乌鸡——抑制和改善高血压症状
- 103 鲫鱼——降脂降压，延年益寿
- 104 鹌鹑——心血管疾病患者的理想滋补品
- 106 鲢鱼——尤其适合心血管病人食用
- 108 虾——保护心血管系统
- 110 海蜇——扩张血管，降低血压
- 112 海参——调节血管张力，降压



114 牡蛎——降低血压和血清胆固醇

116 淡菜——降血压，除虚热

118 第五节 可降压的水果

118 猕猴桃——稳定血压、降低血压，防癌

119 香蕉——抑制血压升高

120 柿子——平肝降压，保护血管

121 苹果——对嗜盐过多的患者尤其有效

122 西瓜——所含配糖体成分能降低血压

123 金橘——对高血压、血管硬化、冠心病患者有益

124 橙子——降低患心脏病的可能

125 柠檬——改善高血压症状

126 桃子——帮助人体排出多余的盐分，辅助降低血压

127 李子——稳定血压

128 梨子——增加血管弹性，降低血压

129 第六节 可降压的干果

129 莲子——平肝降压、安神

130 花生——降低血压、胆固醇，防治动脉粥样硬化

132 核桃——防治高血压

134 板栗——能有效防治高血压、冠心病、动脉硬化等疾病

136 第七节 可降压的饮品和调味品

136 酸奶——坚持饮用能降压

137 蜂蜜——适用于气血不足、阴阳两虚、肝肾阴虚型高血压

138 大蒜——蒜素和硒都能辅助降压

140 生姜——降脂降压，防止血栓

141 醋——降压，防止心脑血管疾病

142 葱——降低血压，避免血栓形成

143 第八节 可降压的药食两用食品

143 菊花——降压、抗炎、解热

144 山楂——用于治疗高血压的疗效已得到肯定

146 天麻——改善心肌血液循环，降低血压

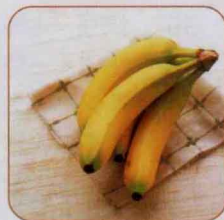
148 钩藤——对高血压引起的头晕头痛、失眠心烦、心悸气促有效

150 决明子——抑制血清胆固醇的升高

152 夏枯草——清泄肝火，对肝火亢盛、阳虚阳亢、肝阴肝虚型患者尤其有效

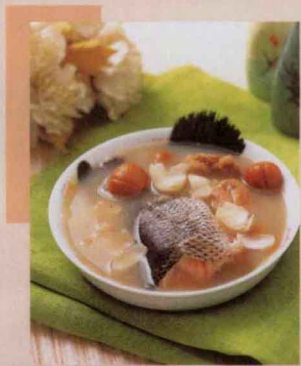
154 丹参——降低血压、血脂，增强免疫功能

156 玉米须——利尿降压



158 附录

158 食物等热量互换表



C 第一章 Chapter one

对高血压的初步认识

第一节 初步了解高血压

第二节 控制血压是患者需要长期坚持的事情

第一节 初步了解高血压

什么是血压

血压是指血液在血管里流动时对血管壁所产生的压力。如果将心脏比喻成水泵,那么血液就如同水,血管就是连接在水泵上的水管。当启动水泵时水压就加在水管和水泵上,即相当于血压。也就是说,血压是由心脏、血管及在血管中流动的血液共同形成的。

血压随心脏收缩力的增强而升高,舒张而降低。同时,血压还随着血管总容积的增大而降低,减小而升高。这与血管弹性、动脉硬化等有密切关系。

血压值比通过测定动脉、静脏、心脏、毛细血管等来获知。一般情况下,血压是由测定动脉而得到的。

收缩压与舒张压

在医院里测量血压时,假如医生说:“你的血压是140 / 95mmHg(毫米汞柱)。”那么这里的140mmHg为收缩压,也就是最大血压,95mmHg为舒张压,即最小血压。

心脏扩张时接受血液(舒张期),紧接着心肌又收缩,送出血液(收缩期)。心脏就是这样交替重复着舒张与收缩的动作。舒张期时血压为低压,即最小血压、舒张压;收缩期时血压为高压,即最大血压、收缩压。

收缩压会随着人的情绪变化而发生波动,有时达180mmHg,有时为150mmHg。相对来说,舒张压的波动幅度较小,一般总能保持在一个相对稳定的状态。

一直以来,人们对舒张压比对收缩压更为重视,总是把舒张压作为诊断的重要依据。近年来,随着医学水平的提高,人们发现收缩压异常与舒张压异常一样会引起脑溢血,故对收缩压也逐渐给予了足够的重视。

血压因人及年龄而异

血压因体格不同而有差别。体形高大的人,通过心脏将血液输送至全身,所需的力当然就比个子矮小的人大,故血压也会高一些。这就是为什么肥胖会影响健康的缘故。

年龄不同,血压也有区别。在成长期,随着年龄的增长,人的血压也会跟着升高,从成熟期到40岁左右,血压基本上稳定;到50岁以后,由于血管老化,血压就会逐渐升高。

当然,由于身体素质及饮食生活习惯等因素的影响,有人过了50岁而血压并不怎么升高,有些年轻人的血压却反而上升。这是因为血压经常在变动。



DI YI JIE CHU BU LIAO JIE GAO XUE YA

血压经常在变动

一天之中，血压并非固定不变。通常，早晨醒来后，血压开始上升；随着日常活动的开始，血压慢慢升高，在午后两三点钟时达到最高；到了晚上，血压开始下降；睡眠期间，血压处于最低状态。这种现象称为血压的日差变动。而进行剧烈的运动或受到严重的刺激都会引起血压升高。

血压也随季节的变化而波动。冬季血压较高，夏季较低。这是由于人体的适应性反应，在寒冷时血管收缩而温暖时血管舒张，从而引起血压变化。这也是脑溢血患者往往在冬季发病的一个原因。

在测量血压时，应当考虑到这些血压的变化规律。

血压的最佳测量方法

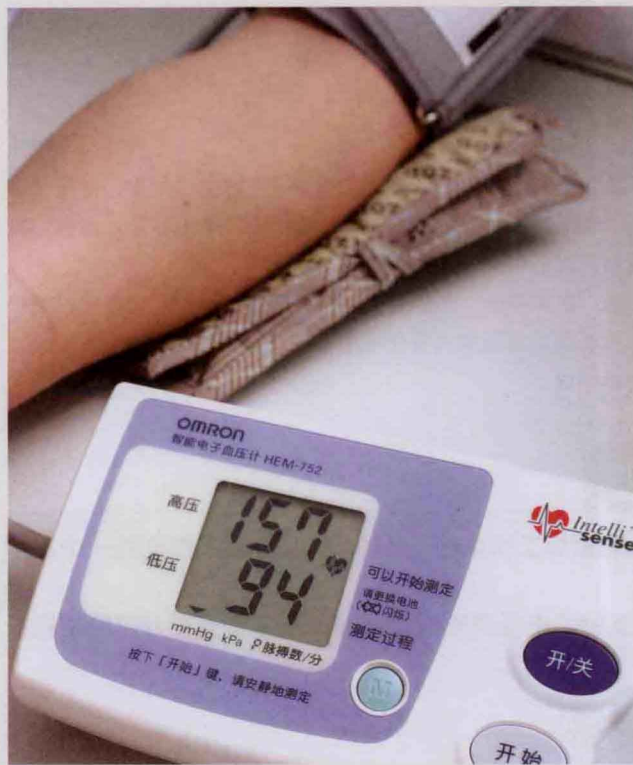
血压在一天之中会有波动，尤其当面临重要工作或在人多的场合发言时，即使是一个正常人，血压也会一下子升高 20~30mmHg。

为了较客观地测得自己的血压，应交叉时间进行测量，最少测三四次，而且要尽可能在轻松平静的状态下测量。

血压的正确测量法及其测量要领

- ◆ 尽可能在温暖、安静的环境中测量。
- ◆ 测量前安静地待数分钟。
- ◆ 假如系了领带，要先松开领带，解开衬衫纽扣。
- ◆ 测量之前，先上厕所。
- ◆ 血压计缠臂的部分应与心脏在同一高度。
- ◆ 心情确实难以平静时，做几次深呼吸后再重新测量。
- ◆ 服用降压药期间，遵照医生指示，在站立或侧卧状态下进行测量。
- ◆ 当血压比以前略高或略低时，要保持平静心态，不可血压一升高就焦虑忧愁，一降低就得意忘形。
- ◆ 平时自测血压以了解身体状况，但一年之中至少由医生测量两三次。
- ◆ 应由医生判断血压的测量结果。

高血压是一种状态而不是病



高血压不能统统都说是病。当医生诊断为高血压时，应进一步做全面的身体检查。如果是因肾脏或副肾等出现病变而导致的高血压，称为继发性（症候性）高血压。这种类型的高血压患者以年轻人居多。对于这类高血压应先找病因，对症治疗，血压将随病愈而下降。

很多高血压患者即使进行全面细致的检查也找不出引起高血压的病变，这种类型称之为原发性高血压。40岁以上的高血压患者大都属于这一类。我们通常所说的高血压一般指原发性高血压。

医学研究证实，高血压与遗传及饮食生活习惯等关系密切，目前对高血压仍无法彻底治愈。近年来医学界开发了各种新药，可以使高血压患者的病情有所缓解或得以控制，享受和正常人一样的生活。但是高血压患者不能只依赖药物，还应当辅以食疗方法，以及改变生活习惯，来保持健康，否则仍然会出现各种健康问题。

怎样才算是高血压

怎样才算是高血压呢？关于这一点，判断的标准不尽相同。通常，去医院测量血压（随机血压）时，如果收缩压超过150mmHg，舒张压超过90mmHg，或收缩压、舒张压任何一种超过正常范围时，就算是高血压。

正常的血压范围因年龄不同而有差别。年轻人血压超过140 / 90mmHg，而中、老年人超过160 / 90mmHg，即诊断为高血压。

高血压患者如果没有什么特殊紧急情况，一般不提倡服用降压药。但是患者要定期测量血压，进行必要的检查，以便随时监测身体健康状况。

判断高血压类型时，需参考患者的年龄、血压值、家族中有无高血压病史以及尿液、血液、胸部X光照片、心电图等的检查结果。如果怀疑为继发性高血压，应进一步做多项更深入的检查。

高血压的常见症状有哪些

1. 头晕

头晕为高血压最常见的症状。有些是瞬间性的，常在突然下蹲或起立时出现；有些是持续性的。头晕是病人的主要痛苦所在，其头部有持续性的沉闷不适感，严重地妨碍思考、影响工作，对周围事物失去兴趣。当出现高血压病症或椎—基底动脉供血不足时，可出现与内耳眩晕症相类似的症状。

2. 头痛

头痛是高血压常见症状，多为持续性钝痛或搏动性胀痛，甚至有炸裂样剧痛，疼痛部位多在额头两旁的太阳穴和后脑勺，常在早晨睡醒时发生，起床活动及饭后逐渐减轻。

3. 烦躁、心悸、失眠

高血压病患者性情多较急躁，遇事敏感，易激动。心悸、失眠较常见，失眠多为入睡困难或早醒、睡眠不实、梦多、易醒。这与大脑皮层功能紊乱及植物神经功能失调有关。

4. 注意力不集中、记忆力减退

早期多不明显，但随着病情发展而逐渐加重。表现为注意力容易分散，近期记忆减退，常很难记住近期的事情，对过去的事如童年时代的事情却记忆犹新。因频繁发生而令人苦恼，故常成为促使病人就诊的原因之一。

5. 肢体麻木

常见手指、脚趾麻木或皮肤如蚁行感，或颈背肌肉紧张、酸痛，部分病人常感手指不灵活。一般经过适当治疗后可以好转，但若肢体麻木较顽固，持续时间长，而且固定出现于某一肢体，并伴有肢体乏力、抽筋、跳痛时，应及时到医院就诊，预防中风发生。

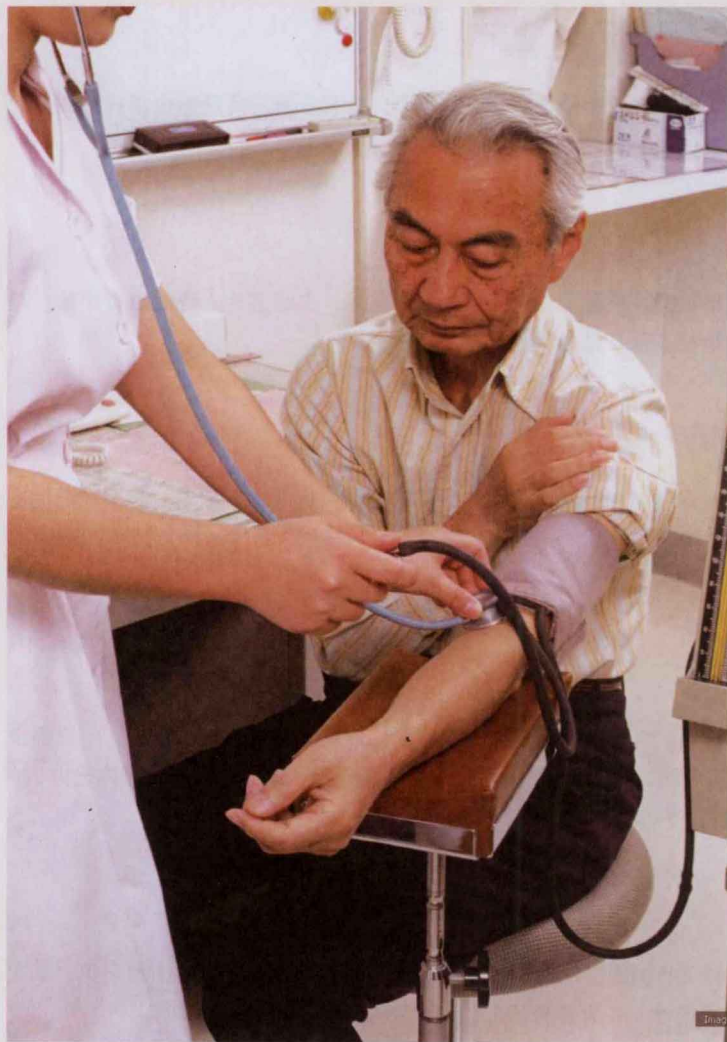
6. 出血

由于高血压可致动脉硬化，使血管弹性减退，脆性增加，故容易破裂出血。首先以鼻出血多见，其次是结膜出血、眼底出血、脑出血等，据统计，在大量鼻出血的病人中，大约80%患有高血压。

综上所述，当病人出现莫名其妙的头晕、头痛或上述其他症状时，都要考虑是否患了高血压病。应及时去医院做进一步的检查，确诊是否已经患上高血压，避免病情进一步发展。

高血压对人体健康的危害

血压的高低是我们身体健康的一项重要指针，高血压是指体循环动脉血压增高到异常时的一种常见的临床综合征。由于血压过高会对心、脑、肾等重要器官造成伤害，引发相关器官的病变，对身体健康和日常生活造成严重的影响，所以高血压病常常伴随着一定的危险性，必须小心预防和应对。



对心脏的影响

高血压不仅可以引起心肌肥厚、心力衰竭，而且还可以引起心绞痛及心肌梗死，长期的高血压将会使心室扩张，形成高血压心脏病。

对脑的影响

高血压可以引起脑动脉硬化，最后引起中风，包括可以致命的脑梗塞和脑溢血。

对肾脏的影响

高血压可以引起肾动脉硬化，影响肾功能，严重的会导致尿毒症。

高血压在早期的时候可以没有任何症状，如果一旦发现心、脑、肾等器官功能异常，那就意味着损害已经造成了，高血压病正在向更危险的程度发展。

吃盐过多是形成高血压最主要的因素

引起血压升高的原因有很多，非常复杂。血压升高是对过度兴奋或紧张情绪的适应性反应。生活节奏加快，社会现象纷繁复杂，受影响的机会极多，人们的精神压力增大，为此很容易引起血压升高二三十 mmHg。如果情绪波动大，承受力差，血压更会快速升高。

此外，血液中的胆固醇、尼古丁等也是引起血压升高的主要原因。但对血压影响最大的首推食盐。

研究证实：食盐摄入量多的地区高血压患者多。关于食盐与高血压的关系，各国的专家学者反复进行了各种的研究，得出结论：食盐摄入量多的地区患高血压的人多；反之，食盐摄入量越少，则高血压患者越少。

该项研究成果在很多地区得到了证实。有不少人每天摄入的食盐量高达 20~30 克，在这样的地区，成人中患高血压的人数多达 30%~40%。

人们普遍认为血压随年龄增长而升高。事实上，在食盐摄入量每天超过 10 克的地区，这种说法是正确的。但是也有一些少数民族，他们几乎不食用盐，该地区的人们几乎没有出现随着年龄增长而升高的现象。而在食盐摄入量平均为 10 克以上的地区，当摄入的盐量越少时，则血压上升得越慢。由此可见，限制食盐摄入量对血压高的人来说是至关重要的。

摄入食盐过多会使血压升高，其造成血压升高的根本原因目前还没有明确。但根据大量的调查研究可以推断，这似乎是食盐中的钠所引起的。

食盐（氯化钠）进入人体后，分解成氯离子和钠离子，从而使血液中钠离子含量增多。钠黏附于血管壁上，并将水分集中于此，使血管壁膨胀，导致血管内腔变窄，血液流动不畅，从而引起血压升高。

也有研究结果显示，钠能促进荷尔蒙分泌，其刺激作用引起过敏反应，从而使血压升高。

总之，钠为高血压的元凶。不仅食盐中含有钠，化学调味品的主要成分——谷氨酸钠中也含有钠，故高血压患者不但要控制食盐摄入量，也必须注意不可食入过多的化学调味品。



肥胖、便秘也会引起血压升高

医学数据显示，人类的死亡率随肥胖度的增加而升高。高于正常体重50%的肥胖者，其死亡率是普通人的两倍以上。

为什么身体肥胖的人会影响身体健康呢？高血压是其中的主要原因。

一方面，一个人的身体如果比较肥胖，那么为了将血液送至全身以满足机体代谢的需要，就必须付出更多的能量，从而引起血压升高；同时，如果因过量摄入胆固醇、中性脂肪而发胖，其动脉硬化也比普通人早，而动脉硬化也会导致血压升高。

另一方面，人的体重增加时，心血管的负担也随着加重，容易诱发危及生命的脑溢血、心绞痛、心肌梗死等疾病。而且，身体肥胖的人还易患糖尿病、肝脏疾病等。所以也有人说“肥胖是成人病的温床”，这是有一定的科学依据的。

便秘对人体健康的危害也很大。普通人解便时，如果用力过猛，血压便会突然升高，高血压患者当然就更容易血压升高，故应充分重视便秘。实际上，有不少高血压患者在解便时因用力过甚而引发了脑溢血，因而，切不可忽视便秘。

如果患有便秘，那么解便时间会因此而增加，久蹲解便，血压自然就会升高。有没有缓解的方法呢？首先，欧美式厕所的结构较为合理，不必太用力就可完成解便，故应尽可能将厕所建造为西式厕所。在寒冷的冬季，必须做到厕所保持温暖，以免在去厕所解便时因气温骤变而引起血压升高。

当然，预防便秘最主要的方法还是改善饮食，最根本的就是要经常适量摄取富含纤维素及水分的食物。此外，也应注意：便秘类型不同，饮食情况也有差异。

哪些人容易患高血压

高血压(原发性高血压)的致病原因，目前还在研究之中，通常认为与日常生活中的诸多因素有关。临床数据表明，以下人群容易患高血压：

1. 吸烟的男性

男性与女性，谁更容易患高血压？对于这一问题，现在还没有确切的统计数据。但是，男性的社会压力较大，而且吸烟人数多，故男性患高血压的几率大得多。

2. 老年人

通常，血压有随着年龄增长而升高的倾向。到中年以后，40岁患高血压的人数约19%，50来岁约40%，60岁以上约63%。

3.双亲中有患高血压的人

假如双亲中有高血压患者，则其子女患高血压的几率较大。因此，当双亲或其兄弟姐妹有人患高血压时，子女到了20岁左右，应当去测量自己的血压是否正常。

4.肥胖的人

越是肥胖的人，越容易患高血压。因此，超重人士应当减肥，使体重达到或接近标准体重。

5.精神压力大的人

精神压力大是高血压的一大诱因。因此，千万不要将工作中的不顺心、社交上的不愉快带回家里，要保持轻松舒畅地生活，发展对身心有益的业余爱好。

6.有不良嗜好的人

有的人特别喜欢味道重的食物，但是这些食物食用过多，对身体有损无益。

饮酒过量会引起血压升高，热量增多，这也是肥胖的主要原因。如果需要饮酒，务必不能过量。

吸烟也是健康的大敌，应将其戒掉，但不宜强制性戒烟，以免增加精神压力，不利于血压稳定。最好的方法是循序渐进，因势利导。

7.性格急躁的人

调查结果显示，高血压患者大多数性格急躁，或心胸不豁达，或固执呆板。

我们把这类性格急躁的人称为A型人，把做起事来无拘无束，随遇而安的人称为B型人。调查结果显示：患心绞痛、心肌梗死的人以A型人为多。另外，即使在同样的压力下，A型人受到的刺激远远大于B型人。

8.习惯性便秘者

便秘持续时间过久，会引起血压升高。患有便秘的人，应多食用富含纤维素的食物，早晨喝些温开水及牛奶，调理生活，使每日能顺畅解便。养成定时排便的习惯，生活科学而有规律，可防治便秘。