

生活妙招

降血压

SHENGHUO MIAOZHAO JIANG XUEYA

主 编 栾 颖 孙延明
副主编 刘 冰 路 更



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

生活妙招

降血压

SHENGHUO MIAOZHAO JIANG XUEYA

主 编 栾 颖 孙延明

副 主 编 刘 冰 路 更

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 宇 王秋芝 石 兰

刘亚萍 刘艳和 邱亚静

张 菁 张明宇 张娟辉

张建伟 陈 奇 武学华

插图绘制



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

生活妙招降血压 / 栾 颖, 孙延明主编. —北京: 人民军医出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5091-5346-8

I. ①生… II. ①栾…②孙… III. ①高血压—防治
IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 258418 号

策划编辑: 于 哲 文字编辑: 田 奇 刘新瑞 责任审读: 余满松

出 版 人: 石 虹

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) 51927300—8052

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 7 字数: 138 千字

版、印次: 2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4500

定价: 19.00 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



内容提要 SUMMARY

本书共分 3 部分内容：第一章阐述了有关高血压病的基础知识，包括其流行趋势、发病原因、临床表现、诊断及治疗、日常调养方法；第二章介绍了能够降低血压、防治高血压病并发症的 100 个实用方法；附录 A 主要以表格形式介绍了日常食物在降血压方面的作用，运动及日常活动消耗热能和常用降血压西药及中成药的使用。其中，100 个实用法是本书重点，这些简便易行的妙招、窍门有助于您从日常生活的方方面面防治高血压病。本书内容丰富、层次清晰、语言简明，可供“三高”（高血压、高血脂、高血糖）患者参考应用。



前言 PREFACE

1960 年以来，我国居民高血压病患病率呈明显上升趋势。2002 年全国居民营养与健康状况调查资料显示，我国 18 岁及以上居民高血压病患病率为 18.8%，与 1991 年比较，患病率上升了 31%，估计全国患病人数超过 1.6 亿。根据《中国心血管病报告 2006》，中国每年新增高血压病患者 1 000 万人，2006 年高血压病人数已达 2 亿，每 5 个成年人中就有 1 人是高血压病患者。相关资料还表明，除高血压病外，心血管病的其他危险因素（如血脂异常、肥胖、糖尿病和吸烟等）也呈明显上升趋势，在一定程度上加快了高血压病的致病过程。

高血压病是一组临床综合征，其本身并没有多么可怕，可怕的是由它所引发的重要器官的损害。人体有很多器官会因高血压病而受到损害，这些器官即为高血压损伤的靶器官。高血压可导致心、脑、肾等重要脏器发生严重病变，如脑卒中、心肌梗死、肾功能不全等致死和致残性疾病。

以脑卒中为例，高血压病是脑卒中最主要的危险因素，79.8%的脑卒中与高血压病有关。脑卒中又称“脑血管意外”“脑血管事件”“中风”，是一种中老年人的常见病、多发病，具有高发病率、高致残率、高病死率和高复发率的特点。目前

脑血管病已成为危害我国中老年人健康和生命的主要疾病。全国每年新发脑卒中约 200 万人;每年死于脑血管病约 150 万人;存活的患者数为 600 万~700 万。预计到 2030 年,我国 60 岁以上的人口将达到 3 亿,而脑血管病首次发病者约有 2/3 是 60 岁以上的老年人,因此,未来 20 年我国的脑血管病发病率会逐年增加。

高血压病的发生与膳食结构不合理,高热量、高脂肪、高胆固醇食物摄入过多,高盐饮食,体力活动减少,生活节奏快,社会心理压力重,吸烟,酗酒等因素有关。因此,高血压病的治疗必须采取综合措施,饮食治疗、运动治疗等生活方式改变是治疗的基础。本书为普及高血压病防治知识而编写,书中尽可能用通俗易懂的语言讲述高血压病防治的方方面面,旨在让广大读者对高血压病的危害有正确的认识,了解高血压病与其他心脑血管疾病的关系,掌握在日常生活中预防和治疗高血压病及其并发症的方法。然而,纵览目前有关高脂血症方面的科普书籍,大都为教授防治方面的原则,如何将这些原则贯彻、细化到生活中去,则更为关键。那么,生活中有没有切实可行的降低血压的实用方法或窍门呢?答案是肯定的,这也是本书编写的目的所在。应该说,在掌握高血压病防治具体原则的前提下,从日常饮食、生活的细节着手,养成良好的习惯,对控制病情发展是非常有利的。防治高血压病,重在科学、合理和坚持,希望您早日摆脱肥胖、高脂血症和高血压病的烦恼!

编 者



目录 CONTENTS

第一章 高血压基础知识	1
理想的人体血压值： $(100\sim120) / (60\sim80)$ mmHg.....	2
血压有两种计量单位.....	2
人体的血压有差异和波动.....	2
记住两个数值：140 mmHg 和 90 mmHg.....	3
高血压病诊断标准.....	3
血压水平如何分类.....	3
高血压病早期症状不明显.....	4
必须警惕头晕、头痛等症状.....	4
高血压病的危害——脑卒中.....	5
脑卒中即“中风”.....	5
高血压病的危害——心脏损害.....	6
“高心病”.....	6
高血压病的危害——肾损害.....	7
肾.....	7
尿毒症是肾损害最严重的阶段.....	8

高血压病可以引起动脉硬化	9
高血压病可损伤动脉内膜	9
注意脑卒中和冠心病的发作信号	10
脑卒中发作先兆	10
冠心病发作的危险信号	10
注意遗传和生活环境因素	12
原发性高血压与许多因素有关	12
高血压病与代谢综合征——肥胖、高血压、高血糖、 高血脂	14
代谢综合征即代谢障碍的一组症状	14
高血压病的治疗——综合治疗	15
综合治疗包括药物治疗和非药物治疗	15
药物治疗何时开始	15
降压治疗的目标及药物分类	15
六大类抗高血压药	15
高血压病患者应定期检查	16
抗高血压药物治疗——细节与提醒	18
抗高血压药的使用一定要在医师指导下进行	18
高血压用药应注意哪些问题	19
抗高血压饮食——日常饮食基本原则	20
高血压病患者必须重视饮食治疗	20
抗高血压运动疗法——适当运动可辅助降血压	21
运动从多方面降血压	21
老年高血压病——特点及治疗	22

血压应控制在 140~150/90mmHg	22
老年高血压如何用药	23
儿童高血压病——特点及治疗	24
症状不典型	24
综合治疗	24
运动与锻炼	25
第二章 100 种降血压妙招及注意事项	26
妙招 1 低盐饮食实用法——制定可以做到的目标	27
成年人每日只需摄盐 1~2 克	27
低盐饮食要求每天摄入食盐 3~4 克或更低	27
可以先减少 1/3, 再减少 1/3	27
妙招 2 低盐饮食实用法——量勺及两种方法	28
盐勺每勺装盐 2 克	28
浓淡搭配法	28
骤增骤减法	28
妙招 3 盐饮食实用法——减少隐性食盐的摄入	29
生活中存在很多隐性食盐	29
妙招 4 饮食实用法——减盐小窍门	30
用低钠盐代替普通盐	30
随时随地注意食盐摄取	30
妙招 5 避免血压突然升高的饮食方法	31
少食、慢食	31
妙招 6 低热量饮食法——以谷类为主食	32
饮食西方化可引发多种疾病	32

以谷类为主食是一种很好的膳食结构	32
妙招 7 低热量饮食法——主食以蒸、煮为主	34
油炸食物含热量较高	34
薯类含热量较高	34
妙招 8 低热量饮食法——少吃坚果等零食	35
坚果含热量较高	35
妙招 9 低热量饮食法——巧用低热量食物	36
将蔬菜、魔芋混入肉类食物	36
鱼和肉类的“视觉增量法”	36
妙招 10 低热量饮食法——少吃膨化食品	37
膨化食品高糖、高蛋白、高脂肪、高热量	37
妙招 11 低热量饮食法——常吃魔芋	38
葡甘露聚糖有奇效	38
魔芋食品是“宝贵的天然保健食品”	38
妙招 12 保护心血管系统的饮食法——每天食用	
豆制品	39
大豆制品对心血管疾病有特殊价值	39
妙招 13 保护心血管系统的饮食法——每天	
50~100 克鱼和海鲜	40
EPA 和 DHA 对心血管有益	40
如何吃鱼最健康	40
妙招 14 保护心血管的饮食法——使用植物油	42
通过植物油补充不饱和脂肪酸	42
不要忽视烹调油的摄入量	42

妙招 15 保护心血管系统的饮食法——每天喝茶	43
茶叶的主要降压成分是儿茶素	43
如何饮茶	43
勤洗杯壶，不留茶垢	45
少喝珍珠奶茶	46
绿茶含儿茶素较多	46
妙招 16 保护心血管系统的饮食法——吃黄绿色蔬菜	47
黄绿色蔬菜富含 β -胡萝卜素	47
妙招 17 保护心血管系统的饮食法——补充番茄红素	48
番茄红素是目前发现的最强的抗氧化剂	48
番茄益处多多	48
妙招 18 补钾降血压——多吃深色蔬菜	50
钾和钠是一对“冤家”	50
深绿色蔬菜是钾的最好来源	50
妙招 19 补钾降血压——多吃菌藻类食物	51
菌藻类富含钾	51
妙招 20 补钾降血压——多吃水果	52
水果是典型的“高钾低钠”食物	52
妙招 21 避免血压异常升高的饮食法——每天	
饮用牛奶	53
牛奶是最好的钙源	53
妙招 22 减少肉食对血压的不良影响	54
肉食属于高能量、高脂肪食物	54
肉食是“化学药品的汇集地”	54

妙招 23 广泛用于高血压病治疗的多酚类物质	55
多酚中的类黄酮与血压关系密切	55
妙招 24 能够保护血管的芦丁	56
芦丁曾被称为维生素 P	56
“保健珍品”——山楂	56
滋补佳品——葡萄	57
妙招 25 具有维持正常血压作用的牛磺酸	58
牛磺酸从牛黄中分离得出	58
妙招 26 防治并发症的饮食法——每周不超过 2 个鸡蛋	59
蛋类营养丰富	59
蛋黄含胆固醇较多	59
吃煮鸡蛋或蒸鸡蛋羹	60
妙招 27 防治并发症的饮食法——不吃荤油、 棕榈油、椰子油	61
荤油含较多饱和脂肪酸	61
妙招 28 防治并发症的饮食法——不吃氢化油	62
氢化油容易堵塞血管	62
妙招 29 和乳酸菌“交朋友”	63
乳酸菌可防止血压升高	63
发酵食品含有乳酸菌	63
妙招 30 少饮酒能降血压	64
酗酒可引起多种疾病	64
防止饮酒过量的窍门	64

妙招 31 多喝水防止血液黏稠	65
晨起、睡前及夜半 3 杯水.....	65
妙招 32 方便实用的降压法——每天喝醋	66
醋可从多方面降血压.....	66
每日可食入 20~40 克醋.....	66
妙招 33 荞麦可阻止血压升高	67
荞麦含有芦丁和烟酸.....	67
辅助治疗高血压的荞麦粥.....	67
妙招 34 防止动脉硬化的饮食法——每天吃一头大蒜	68
大蒜素.....	68
大蒜食疗方.....	69
如何储存大蒜.....	70
妙招 35 干香菇泡水有降血压功效	72
香菇属于蘑菇类食物.....	72
干香菇富含维生素 D.....	72
妙招 36 每天 1/4 个洋葱，杀菌降“三高”	73
洋葱的气味是个宝.....	73
“三高”患者应每天吃洋葱.....	73
妙招 37 常吃芹菜血压不高	74
芹菜含多种降血压物质.....	74
妙招 38 苹果连皮一起吃降血压更有效	75
苹果是高脂血症患者的优质天然食物.....	75
喝苹果汁更利于吸收.....	75

妙招 39 每天吃一勺芝麻可降血压	76
芝麻木脂素具有强抗氧化性	76
妙招 40 多吃海藻类降血压	77
海藻类含有丰富的降血压成分	77
对高血压病患者非常有益的海带	77
多喝海带水	77
妙招 41 银耳和黑木耳有抗动脉粥样硬化作用	79
新鲜木耳不能食用	79
“山珍”银耳降血压	79
妙招 42 营养丰富的蜂王浆	81
蜂王浆是一种营养丰富的补品	81
如何使用蜂王浆	81
妙招 43 天麻具有降血压作用	82
天麻可降血压、保护心脏	82
天麻降压粥	82
妙招 44 钩藤具有降血压作用	83
钩藤常与天麻配伍使用	83
钩藤降压方	83
妙招 45 罗布麻茶可降血压	84
罗布麻叶含黄酮苷	84
妙招 46 适合春夏季食用的决明子降压粥	85
决明子能够降压降脂	85
决明子降压方	85

妙招 47 能够改善高血压病症状的葛根粥	86
葛根具有降血压、扩血管作用	86
妙招 48 夏枯草全草均有降血压作用	86
夏枯草属于清热泻火药	86
妙招 49 防治高血压病和糖尿病的黄芩	87
黄芩属于清热燥湿药	87
妙招 50 含多种不饱和脂肪酸的罗汉果	87
罗汉果可降压、降糖	87
妙招 51 丹参对心血管具有多种作用	88
丹参属于活血药	88
妙招 52 杜仲缓解高血压头晕	88
杜仲是一味传统名贵滋补中药	88
妙招 53 降血压、改善微循环的红花	89
红花	89
妙招 54 对心血管疾病有多重功效的当归	89
当归既补血又活血	89
妙招 55 女贞子可降压降脂	90
女贞子是一味延年益寿的传统中药	90
妙招 56 降血压、扩血管的桑寄生	90
桑寄生含黄酮类物质	90
妙招 57 名贵中药冬虫夏草降血压	91
冬虫夏草是抗衰老名品	91
妙招 58 改善“三高”的绞股蓝	91
绞股蓝含皂苷	91

妙招 59 降血压、抗衰老的黄精	92
黄精能够抑制肝糖原酶解	92
妙招 60 能够防治心脑血管疾病的何首乌	92
何首乌可降脂降压	92
妙招 61 泡脚降血压	93
浴足疗法属于熏洗疗法	93
浴足降血压方	93
妙招 62 简便易行的敷贴疗法	95
敷贴降压方	95
妙招 63 有助于降低血压的药枕疗法	97
在睡眠中不知不觉降血压	97
妙招 64 人人都能做的按摩降压法	98
按摩需要掌握手法和穴位	98
妙招 65 运动降血压开始运动前一定要做医学检查	99
应该检查哪些项目	99
这些高血压病患者不适合运动疗法	100
妙招 66 制订合理的运动计划	101
运动时间、运动强度和运动频率	101
妙招 67 高血压病患者运动时应注意安全	102
运动疗法不是一般的体育锻炼	102
妙招 68 从每周 3 次快走开始	103
散步适用于大多数高血压病患者	103
每天 6 000~8 000 步	103

妙招 69 慢跑的步幅宜小	104
慢跑速度略快于步行即可	104
妙招 70 向高血压病患者重点推荐的运动形式—— 太极拳	105
练太极拳应注意放松	105
妙招 71 高血压病患者应坚持血压测量	106
自我血压监测是控制血压的必要环节	106
正常人监测血压也有好处	106
妙招 72 学会做血压记录	107
血压记录可帮助发现潜在问题	107
妙招 73 学会选择血压计	108
推荐水银柱式血压计	108
什么是动态血压监测	108
妙招 74 学会正确使用血压计	109
正确测量血压是监测血压的开始	109
妙招 75 戒烟	110
吸烟导致血压上升	110
吸烟可引起多种疾病	110
妙招 76 防止血压异常升高——起床的“3个 半分钟”	111
突然起床可导致脑供血不足	111
妙招 77 防止血压异常升高——不用刺激的闹钟	112
最好不用闹钟叫醒	112