

上海科普图书创作出版专项资金资助

名家科普讲坛 健康系列丛书

颜乾麟 编著

高血压病

上海科学普及出版社

上海科普图书创作出版专项资金资助

名家科普讲坛 健康系列丛书

高 血 压 病

颜乾麟 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压病/颜乾麟编著. —上海:上海科学普及出版社,2011.4

(名家科普讲坛. 健康系列)

ISBN 978-7-5427-4863-8

I. ①高 II. ①颜… III. 高血压-防治 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 014990 号

责任编辑 林晓峰
特约编辑 蔡 婷

高 血 压 病

颜乾麟 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海市印刷七厂有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 5.5 字数 125 000

2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-4863-8 定价: 18.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换

前 言

近年来,随着社会竞争压力的增大、工作节奏的加快,高血压的发病率逐年递增,且呈现低龄化趋势。据 2006 年中国心血管病年度报告,我国高血压的发病人数已达两亿。大量临床研究表明,高血压对心脑血管病的发生起着至关重要的作用。高血压对心、脑、肾的损害严重威胁着人们的健康,高血压所造成的心脑血管疾病的病死率、致残率,将会给患者家庭和社会带来难以弥补的损失。因此,对高血压病的防治更需医患携手,从源头切入,注重早期干预,尽最大可能将患者的血压控制在理想状态。这不仅包括药物的合理应用,更为重要的是生活方式的调整。

本书旨在帮助人们对高血压病有较为全面的常识性认识,并引导人们形成良好的生活方式。既注重身体的调适,又保持情志的怡养,更顺应自然的变化,将高血压病的危险因素扼杀在萌芽状态,以使自己的身心保持和谐,为健康增值。“阴平阳秘,精神乃治”,期待人们都能健康长寿。

目 录

常识篇

1. 什么是血压？血压是如何产生的？ / 3
2. 什么是收缩压？什么是舒张压？什么是高血压？ / 3
3. 什么是原发性高血压？ / 3
4. 什么是继发性高血压？ / 4
5. 目前世界上高血压的发病趋势如何？ / 4
6. 我国高血压发病趋势如何？ / 5
7. 高血压的标准如何界定？ / 6
8. 中医如何辨证分析高血压病？ / 7
9. 中药降压机制的作用何在？ / 8
10. 中医药防治高血压病的思路如何？ / 9

病因篇

1. 影响血压的因素有哪些？ / 13
2. 高血压病会遗传吗？ / 13
3. 引起高血压病的心血管因素有哪些？ / 13
4. 精神因素会引起高血压病吗？ / 14
5. 肾脏对血压调节有何作用？ / 14
6. 胰岛素对血压有何影响？ / 15

7. 日常生活中还有哪些因素与血压有关? / 15
8. 高血压的病理基础是什么? / 16
9. 从中医学角度如何分析高血压病因? / 17
10. 从中医学角度如何分析高血压病机? / 18

症状篇

1. 高血压病会出现哪些临床症状? / 21
2. 高血压病会引起哪些并发症? / 21
3. 高血压病急症有哪些临床表现? / 22
4. 高血压对心血管会产生哪些影响? / 23
5. 高血压对脑血管会产生哪些影响? / 23
6. 高血压会引起哪些脑血管病? / 23
7. 高血压对肾脏会产生哪些影响? / 25
8. 高血压按病因如何分类? / 25
9. 高血压按病程进展速度如何分类? / 26
10. 何为老年人高血压? / 27

诊断篇

1. 高血压如何诊断? / 31
2. 高血压如何分级? / 31
3. 原发性高血压和继发性高血压如何鉴别? / 32
4. 继发性高血压主要与哪些疾病有关? / 32
5. 儿童高血压如何界定? / 34
6. 高血压需做哪些检查? / 35
7. 与高血压密切相关的疾病有哪些? / 36

8. 高脂血症与高血压有何相关? / 37
9. 高血压与糖尿病有何相关? / 37
10. 高血压与冠心病有何相关? / 38
11. 高血压如何自我监测? / 38
12. 高血压患者需做哪些体格检查? / 39
13. 医护人员如何正确测量血压? / 40
14. 自测血压有何意义? / 41
15. 如何正确自测血压? / 41
16. 自测血压和诊室血压相同吗? / 42
17. 如何进行动态血压监测? / 43
18. 动态血压监测的临床意义是什么? / 44

治疗篇

1. 高血压选择药物治疗和非药物治疗如何界定? / 49
2. 临床上治疗高血压常用西药有哪几类? / 49
3. 利尿剂适用于哪些高血压人群? / 49
4. 常用利尿剂有哪几类,有何禁忌? / 50
5. 常用利尿剂如何服用? / 50
6. β 受体阻滞剂适用于哪些高血压人群? / 51
7. 使用 β 受体阻滞剂有哪些不良反应? / 51
8. 常用 β 受体阻滞剂有哪些? / 52
9. 钙通道阻滞剂如何降压? / 53
10. 钙通道阻滞剂常用药物有哪些特点? / 54
11. 钙通道阻滞剂适用于哪些高血压人群? / 54
12. 钙通道阻滞剂常用药物如何服用? / 54

13. 血管紧张素转换酶抑制剂适用于哪些高血压人群？
/ 56
14. 血管紧张素转换酶抑制剂常用药物如何服用？ / 56
15. 血管紧张素 II 受体阻滞剂适用于哪些高血压人群？
/ 57
16. 血管紧张素 II 受体阻滞剂常用药物如何服用？ / 57
17. α 受体阻滞剂适用于哪些高血压人群？ / 57
18. α 受体阻滞剂常用药物如何服用？ / 58
19. 降压药物如何选择？ / 58
20. 青年高血压患者如何选择降压药？ / 59
21. 老年高血压患者如何选择降压药？ / 59
22. 孕期高血压患者如何选择降压药？ / 59
23. 冠心病心绞痛患者如何选择降压药？ / 61
24. 心力衰竭患者如何选择降压药？ / 61
25. 肾功能不全患者如何选择降压药？ / 62
26. 糖尿病患者如何选择降压药？ / 62
27. 降压药对心率有何影响？ / 63
28. 重度高血压患者如何用药？ / 63
29. 如何达到降压目标？ / 63
30. 如何正确应用降压药？ / 64
31. 高血压急症如何治疗？ / 65
32. 对伴有严重急性或进行性靶器官损害者如何用药？ / 65
33. 对靶器官还没有明显损害者如何用药？ / 66
34. 依据高血压病肝阳上亢的征候特点，中医如何进行辨证施治？ / 67

35. 依据高血压病阴虚阳亢的征候特点,中医如何进行辨证施治? / 67
36. 依据高血压病肝肾阴虚的征候特点,中医如何进行辨证施治? / 68
37. 依据高血压病痰浊中阻的征候特点,中医如何进行辨证施治? / 68
38. 依据高血压病血脉瘀阻的征候特点,中医如何进行辨证施治? / 69
39. 依据高血压病阴阳两虚的征候特点,中医如何进行辨证施治? / 69
40. 常用降压中药天麻的功效有哪些? / 70
41. 常用降压中药钩藤的功效有哪些? / 70
42. 常用降压中药罗布麻的功效有哪些? / 71
43. 常用降压中药夏枯草的功效有哪些? / 71
44. 常用降压中药川芎的功效有哪些? / 71
45. 常用降压中药决明子的功效有哪些? / 72
46. 常用降压中药三七的功效有哪些? / 72
47. 常用降压中药地龙的功效有哪些? / 72
48. 常用降压中药葛根的功效有哪些? / 73
49. 常用降压中药杜仲的功效有哪些? / 73
50. 常用降压中药桑寄生的功效有哪些? / 73
51. 常用降压中药地骨皮的功效有哪些? / 74
52. 常用降压中药臭梧桐的功效有哪些? / 74
53. 常用降压中药车前子的功效有哪些? / 74
54. 常用降压中成药有哪些? 各有哪些适应症? / 75

- 55. 适宜于肝火上炎型高血压的常用降压单方有哪些？
/ 77
- 56. 适宜于阴虚阳亢型高血压的常用降压单方有哪些？
/ 77
- 57. 适宜于肝阳偏亢型高血压的常用降压单方有哪些？
/ 77
- 58. 适宜于肝风内动型高血压的常用降压单方有哪些？
/ 78
- 59. 适宜于肝气郁结型的常用降压单方有哪些？ / 78
- 60. 适宜于瘀血内阻型的常用降压单方有哪些？ / 78
- 61. 适宜于中青年早期高血压病的降压单方有哪些？ / 78
- 62. 中药外治法如何治疗肝阳上亢型高血压？ / 79
- 63. 中药外治法如何治疗痰湿壅盛型高血压？ / 80
- 64. 中药外治法如何治疗肝肾阴虚型高血压？ / 80
- 65. 中药外治法如何治疗阴阳两虚型高血压？ / 81
- 66. 针灸对高血压病的作用如何？ / 82
- 67. 如何选择体针治疗高血压病？ / 82
- 68. 如何选择耳针治疗高血压病？ / 83
- 69. 如何选择水针治疗高血压病？ / 83
- 70. 如何选择皮肤针治疗高血压病？ / 84
- 71. 如何选择头针治疗高血压病？ / 84
- 72. 如何选择滚刺筒疗法治疗高血压病？ / 84
- 73. 如何选择放血疗法治疗高血压病？ / 84
- 74. 如何选择激光针疗法治疗高血压病？ / 85
- 75. 如何选择磁疗治疗高血压病？ / 85

- 76. 如何选择灸疗治疗高血压病? / 86
- 77. 推拿疗法防治高血压病功效如何? / 87
- 78. 常用推法如何操作? / 87
- 79. 常用一指禅推法如何操作? / 87
- 80. 常用拿法如何操作? / 88
- 81. 常用抹法如何操作? / 89
- 82. 常用揉法如何操作? / 89
- 83. 常用擦法如何操作? / 90
- 84. 常用按法如何操作? / 91
- 85. 常用摩法如何操作? / 91
- 86. 如何进行头面颈项部操作防治高血压病? / 92
- 87. 如何进行腹部操作防治高血压病? / 93
- 88. 如何进行腰部及足底操作防治高血压病? / 93

预防保健篇

- 1. 高血压如何进行一级预防? / 97
- 2. 高血压如何进行二级预防? / 97
- 3. 高血压如何进行三级预防? / 97
- 4. 高血压患者如何预防便秘? / 98
- 5. 高血压并发症脑出血如何预防? / 98
- 6. 高血压并发症脑梗死如何预防? / 99
- 7. 高血压并发症心绞痛如何预防? / 99
- 8. 高血压并发症心肌梗死如何预防? / 100
- 9. 高血压患者需要注意生活调理吗? / 100
- 10. 高血压患者如何选择适宜的温度和湿度? / 100

11. 高血压患者如何注意调节适宜的居住环境? / 101
12. 高血压患者如何保持舒适的衣着? / 102
13. 高血压患者如何注意劳逸结合? / 102
14. 高血压患者如何洗浴保健? / 103
15. 高血压患者如何注意性生活? / 103
16. 高血压患者如何进行精神调理? / 104
17. 高血压患者可以运动吗? / 104
18. 高血压患者如何安排充足的睡眠? / 105
19. 高血压患者如何进行生活护理? / 105
20. 高血压患者如何进行治疗护理? / 106
21. 防治高血压常用腧穴有哪些? / 106
22. 高血压患者如何进行头面部保健按摩? / 120
23. 高血压患者如何进行耳部保健按摩? / 121
24. 高血压患者如何进行咀嚼运动? / 122
25. 高血压患者如何进行胸部保健按摩? / 122
26. 高血压患者如何进行背部保健按摩? / 123
27. 高血压患者如何进行腹部保健按摩? / 123
28. 高血压患者如何进行提肛运动? / 124
29. 高血压患者如何进行腿部保健按摩? / 124
30. 高血压患者如何进行足部保健按摩? / 124
31. 高血压患者如何进行手部保健按摩? / 125
32. 高血压患者如何做好自我保健按摩操? / 125
33. 高血压患者饮食应注意哪些原则? / 126
34. 高血压患者如何控制糖类的摄入? / 127
35. 高血压患者如何减少脂肪的摄入? / 127

- 36. 高血压患者如何控制食盐的摄入? / 128
- 37. 高血压患者如何适量摄入蛋白质? / 129
- 38. 高血压患者如何补充维生素? / 129
- 39. 日常饮食中有哪些维生素来源? / 130
- 40. 高血压患者如何戒烟少酒? / 131
- 41. 富含钾、钙、铁、镁、硒、铜、锌等矿物质的饮食来源有哪些? / 131
- 42. 富含锰、碘、磷、铬、钼、钒、镍等矿物质的饮食来源有哪些? / 132
- 43. 肝火上炎、肝阳上亢型高血压患者可供选择的降压饮料有哪些? / 133
- 44. 痰瘀交阻、瘀血内阻型高血压患者可供选择的降压饮料有哪些? / 136
- 45. 肝肾不足、肝风夹痰型高血压患者可供选择的降压饮料有哪些? / 137
- 46. 肝脾不和型高血压患者可供选择的降压饮料有哪些? / 138
- 47. 高血压合并冠心病、糖尿病患者可供选择的降压饮料有哪些? / 139
- 48. 阴虚火旺、阴虚阳亢型高血压患者可供选择的降压药酒有哪些? / 140
- 49. 肝肾阴虚型高血压患者可供选择的降压药酒有哪些? / 141
- 50. 活血养血的降压药酒有哪些? / 141
- 51. 益气祛风的降压药酒有哪些? / 142

- 52. 补益心肾的降压药酒有哪些? / 142
- 53. 高血压患者可供选择的降压食疗方有哪些? / 143
- 54. 高血压伴冠心病患者可供选择的降压粥有哪些?
/ 144
- 55. 高血压兼有便秘患者可供选择的降压粥有哪些?
/ 144
- 56. 高血压伴其他兼证患者可供选择的降压粥有哪些?
/ 145
- 57. 肝肾阴虚、肝火上炎型高血压患者可供选择的降压食
疗方有哪些? / 146
- 58. 肝脾不和型高血压患者可供选择的降压食疗方有哪
些? / 149
- 59. 高血压患者可供选择的降压主食有哪些? / 154
- 60. 高血压患者如何进行散步? / 155
- 61. 高血压患者如何进行慢跑? / 157
- 62. 高血压患者可以打太极拳吗? / 158
- 63. 高血压患者可以练气功吗? / 158
- 64. 高血压患者练习气功须遵循哪些原则? / 159
- 65. 高血压患者如何进行量化锻炼? / 160

参考文献 / 161

名家科普讲坛

健康系列丛书

高血压病

常识篇

1. 什么是血压？血压是如何产生的？

血压就是指血管中流动的血液，对血管壁所作用的力量。心脏和血管是产生血压最重要的器官，负责把血液送到身体的各个部分。心脏好比是把血液打出去的泵，血管是输送血液的管道，血液循环便如此周而复始。人体经体内循环将变得污秽的血液由静脉送到肺部，进行气体交换，血液获得新鲜的氧气后，又成为干净的动脉血液，然后再由心脏送到全身各部位。血液积满于心脏后，心脏就收缩，然后再把血液泵出，因收缩而放出的血液带有冲击力，所以血管会感受到冲击的压力，这就是血压的产生。

2. 什么是收缩压？什么是舒张压？什么是高血压？

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的变化。血压有两种状态，一种是收缩压，一种是舒张压。这两种状态是由于心脏的收缩与扩张而产生的。所谓收缩压就是心脏收缩血液送出时，血管所受到的压力，又称作最高血压。舒张压则是指心脏存放血液时的血压，也称作最低血压。高血压是指成人(≥ 18 岁)在未服抗高血压药的情况下静息时，非同日3次测量，动脉收缩压 ≥ 140 mmHg($1 \text{ kPa} = 7.5 \text{ mmHg}$)和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg。

3. 什么是原发性高血压？

原发性高血压又称高血压病，是指迄今原因尚未完全阐明