



· 巧招妙治常见病系列 ·

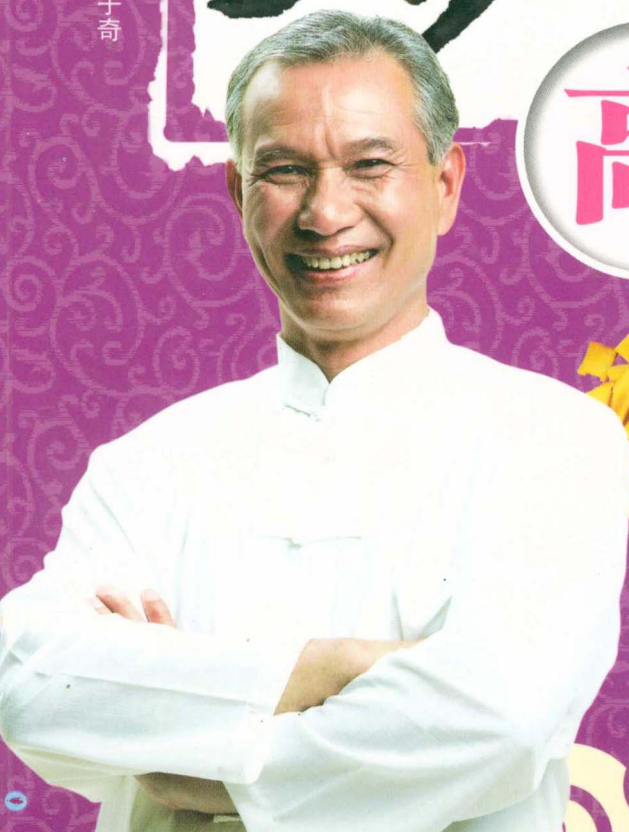


中医专家科学指导
健康生活有力保障

主编 良石 子奇

巧招妙治

高血压



- 【巧眼识别高血压】
- 【巧手赶跑高血压】
- 【巧嘴吃掉高血压】
- 【巧腿踢走高血压】
- 【巧心护理高血压】

主编 良石 子奇

· 巧招妙治常见病系列 ·



图书在版编目(CIP)数据

巧招妙治高血压/良石,子奇主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2008.6

ISBN 978-7-5388-5779-5

I. 巧… II. ①良…②子… III. 高血压—诊疗 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 056111 号

巧招妙治高血压

QIAOZHAO MIAOZHI GAOXUEYA

主 编 良石 子奇

责任编辑 张丽生 刘红杰

出 版 黑龙江科学技术出版社

(地址:哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编:150090)

电话:0451—53642106 传真:0451—53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市业和印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 13.375

版 次 2008 年 8 月第 1 版·2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5779-5/R·1482

定 价 23.80 元

序

文明程度的不断提高为我们带来了更多的快捷，也带来了更多的疾病。生活节奏的加快，饮食结构的改变，生活压力的增加，让现代人很容易在忙碌奔波间减少了对身体的关爱，忽略了身体健康的重要。当高血压、高脂血症、冠心病、前列腺病、肾病、糖尿病、乙型肝炎、胃病这些疾病不再是宣传册上触目惊心的字眼，而是成了你身体上真实的病痛时，也许是身体对你发出的一个严重警告：你对自己的身体已经忽略得太久了。

疾病可能会让你的生活发生颠覆性的改变，经受肉体的折磨，会使你精神不振、事业受损，甚至让你的亲人朋友也承受莫大的痛苦。这时候，你会期待着灵丹妙药的出现，盼望着有妙手巧招来帮助你战胜病魔。你甚至会对疾病产生莫名的恐惧，让你惊慌失措。

这个时候你迫切地需要一个能够带领你更好地认识疾病和治疗疾病的朋友，希望清醒地了解关于疾病的点点滴滴，等待关于疾病治疗的种种解答。

为了帮助你更好地解答这些疑惑，我们特别编写了这套《巧招妙治常见病》系列健康丛书。书中汇聚了关于认识疾病、预防疾病、治疗疾病的种种妙招，可帮助你了解疾病治疗的根本所在，让你拥有更好的治病武器，以便更快地回归健康。

这套丛书内容深入浅出，是适合大众阅读的通俗读物。在这套书里，每一种治疗疾病的手段都不再是艰难晦涩的医学术语，而是生活中可以身体力行的趣味妙招。这样，你的康复过程，将不仅仅是一段医学疗程，而更像是你配合医生进行的一项魔术，成败与否完全把握在你的手中。

巧招妙治高血压

QIAOZHAOMIAOZHIL
GAOXUEYA

中医专家指导 健康生活保障

这套丛书集知识性、趣味性、科学性、实用性为一体，为你寻求健康带来一种全新的思路。如果你能够从本书中找到一个适合自己的治疗方法，或从本书中得到一点关于健康的新启示，我们都会深感欣慰。因为这不仅仅是你的幸福，这也是我们的快慰！

巧招妙治高血压

QIAOZHAOMIAOZHIGAOXUEYA

目 录

第一章 巧眼识别高血压	1
一、症状观察	1
(一) 临床症状	1
1. 头晕、头痛	1
2. 面目潮红	1
3. 腰酸耳鸣	1
4. 心神不安	2
5. 记忆力减退、不集中	2
6. 肢体麻木	2
7. 出血	2
(二) 并发症状	2
1. 动脉硬化	2
2. 血栓	3
3. 梗死	3
4. 心脏损害	4
5. 心力衰退	4
6. 高黏滞血症	5
7. 高凝状态	5
8. 尿毒症	6
9. 高血脂	6
10. 眼底改变	6
11. 脑中风	7
12. 脑损害	8
13. 肾损害	8
14. 左室肥厚	9
15. 高血压与冠心病	9
16. 高血压与糖尿病	10

巧招妙治高血压

QIAOZHAOMIAOZHIGAOXUEYA

(三) 危象症状	11
1. 高血压脑病	11
2. 高血压急症	11
3. 高血压次症	11
4. 颅内出血	12
5. 先兆子痫和子痫	12
6. 动脉夹层	12
二、病因分析	12
(一) 不良饮食习惯	12
1. 常年饱食	12
2. 过食高脂食物	13
3. 常食各种蛋黄	13
4. 不食肥肉	14
5. 饮水不足和过量	15
6. 钠盐食量超标	15
7. 过多摄入蛋白质	15
8. 微量元素失调	16
(二) 生活习惯不好	16
1. 吸烟	16
2. 饮酒	17
3. 睡觉打鼾	18
4. 久玩麻将	19
5. 不爱运动	20
6. 贪玩游戏机	21
(三) 情绪问题	21
1. 爱发脾气	21
2. 心理压力	22
3. 消极状态	23
4. 精神紧张	23
5. 情绪无常	24
(四) 遗传因素	24
(五) 肥胖	25
(六) 年龄	25
(七) 职业	26

中医专家指导 健康生活保障

巧招妙治高血压 QIAOZHAOMIAOZHIGAOXUEYA

(八) 药物的致病因素	26
1. 避孕药	26
2. 止痛药	26
3. 其他药物	26
三、奇招确诊	27
(一) 检查	27
1. 心电图检查	27
2. X线检查	27
3. 眼底检查	28
4. 超声心动图	28
5. 影像学 (CT 或核共振)	28
6. 血液流变学检查	29
7. 尿化验检查	29
8. 肾功能检查	29
9. 测定血糖、尿糖、糖耐量	30
10. 测定血中钙、尿酸的水平	30
11. 测定甘油三酯、胆固醇	30
12. 拍胸部正位片	30
13. 血化验正常值的检查与分析	30
(二) 诊断和鉴别诊断	31
1. 高血压的定义	31
2. 诊断标准及分类	31
3. 我国历次制定的高血压诊断标准	32
4. 测量血压	34
5. 继发性高血压的鉴别诊断	38
6. 肾血管性高血压的鉴别诊断	40
7. 肾素分泌瘤的鉴别诊断	41
第二章 巧手赶跑高血压	42
一、刮 痧	42
1. 刮背疗法	42
2. 刮治点穴结合法	42
3. 刮痧疗方	43
二、按 摩	45
1. 按摩方法	46

中医专家指导 健康生活保障

巧招妙治高血压

QIAOZHAOMIAOZHIGAOXUEYA

2. 按摩疗方	46
三、拔罐	48
1. 注意事项	48
2. 拔罐方法	49
四、梳头	52
五、针灸	53
1. 体针	53
2. 耳针	53
3. 头皮针	53
4. 梅花针	53
5. 灸法	53
6. 水针疗法	53
六、贴敷	54
1. 足敷	54
2. 穴敷	55
3. 脐敷	55
七、洗脚	55
八、刷浴	55
1. 刷背刷足法	56
2. 全身刷浴法	56
九、按压合谷穴	56
十、按压足三里	57
十一、其他疗法	57
(一) 气功治疗	57
(二) 五彩入五脏降压法	58
(三) 五音入五脏降压法	59
(四) 彩色治疗	59
(五) 药枕治疗	60
(六) 踏青竹降压	60
(七) 足底敲打	61
(八) 磁针疗法	62
(九) 书画疗法	63
(十) 温酒暖身法	63
(十一) 中药浴疗法	64

中医专家指导 健康生活保障

巧招妙治高血压 GIAOZHAOMIAOZHII GAOXUEEYA

1. 磁石降压煎	64
2. 钩藤浸液洗足方	64
3. 桑叶羌蔚子洗足方	64
4. 高血压浴足方	64
(十二) 外敷中药治疗	65
1. 吴萸山药散	65
2. 二仁槐子散	65
3. 珍珠母槐花散	65
4. 天南星附子醋方	65
5. 肉桂吴萸磁石散	65
6. 降压膏贴穴方	65
(十三) 巧拿雨伞降压	65
第三章 巧嘴吃掉高血压	67
一、食疗餐厅	67
(一) 降压蔬菜	67
1. 芹菜	67
2. 菠菜	67
3. 茼蒿	68
4. 小白菜	68
5. 洋葱	68
6. 大蒜	69
7. 大葱	69
8. 番茄	69
9. 马铃薯	70
10. 山药	70
11. 胡萝卜	70
(二) 降压瓜果	71
1. 冬瓜	71
2. 苦瓜	71
3. 苹果	71
4. 梨	72
5. 西瓜	72
6. 柿子	72
7. 香蕉	72

8. 猕猴桃	73
9. 柠檬及其制品	73
10. 红枣及其制品	73
11. 核桃	74
12. 花生	74
(三) 降压食物与食品	75
1. 大豆及制品	75
2. 绿豆及其制品	75
3. 蚕豆	75
4. 玉米及玉米油	76
5. 芝麻及芝麻油	76
6. 蜂蜜	77
7. 醋	77
8. 牛奶	77
9. 橙汁	77
10. 鸡蛋	78
(四) 降压水产品	78
1. 海带	78
2. 虾皮	78
3. 鱼类	79
(五) 降压膳食方	79
1. 山药绿豆羹	79
2. 山药红枣粥	80
3. 芦笋芹菜汁	80
4. 冬瓜冰糖蓉	80
5. 茄子粥	80
6. 番茄饮	81
7. 燕窝银耳羹	81
8. 柳橙菊花茶	81
9. 柠檬草莓汁	81
10. 番茄西瓜汁	81
11. 香蕉绿茶羹	82
12. 苹果玉米羹	82
13. 生香蕉	82

中医专家指导 健康生活保障

14. 香蕉饮	82
15. 苹果汁	82
16. 冰糖西瓜玉米须饮	82
17. 葡萄芹菜汁	83
18. 红枣汤	83
19. 三仁饮	83
20. 菠菜山楂饮	83
21. 茭白芹菜汁	83
22. 三物饮	83
23. 芹菜粥	83
24. 菊花粥	84
25. 罗布麻五味子茶	84
26. 何首乌大枣粥	84
27. 胡萝卜汁	84
28. 松花蛋梗米淡菜粥	84
29. 雪红汤	85
30. 冬瓜鲩鱼汤	85
31. 菊槐绿茶饮	85
32. 菊楂决明饮	85
33. 芹菜山楂粥	85
34. 养颜汤	86
35. 金菊猪脑羹	86
36. 山楂银耳粥	86
37. 蛇粉双耳羹	86
38. 首乌瑶柱三鲜羹	87
39. 核桃三物饮	87
40. 金菊斑鱼汤	87
41. 紫菜五味汤	87
42. 海带决明汤	88
43. 海带燕窝汤	88
44. 参贝汤	88
45. 海蜇钩藤汤	88
46. 海蜇牛膝汤	88
47. 猪腰安眩汤	88

巧招妙治高血压

QIAOZHAOMIAOZHIL
GAOXUEYA

巧招妙治高血压

QIAOZHAOMIAOZHIGAOXUEYA

48. 鲜芹苹果汁·····	89
49. 桑叶荷叶粥·····	89
50. 桂心粥·····	89
51. 莲肉粥·····	89
52. 韭白粥·····	89
53. 玉米粉粥·····	90
54. 柠檬玉面粥·····	90
55. 冬瓜粥·····	90
56. 鸭肉粥·····	90
57. 冰糖五彩玉米羹·····	90
58. 香蕉玉米须汤·····	91
59. 绿豆海带汤·····	91
60. 马蹄海蜇汤·····	91
61. 红枣香蕉汤·····	91
62. 双耳汤·····	92
63. 粳米芹菜汤·····	92
64. 香菇鸡汤·····	92
65. 草菇肉片汤·····	92
66. 茭白肉丝汤·····	92
67. 大米大蒜粥·····	93
68. 绿豆大蒜饮·····	93
69. 大蒜糖醋汁·····	93
70. 白酒大蒜饮·····	93
71. 山楂茶·····	93
72. 芝麻桑葚糊·····	93
73. 芹菜饮·····	94
74. 山楂排骨汤·····	94
75. 玉米木耳粥·····	94
76. 紫菜芦笋汤·····	94
77. 蔬菜肉片汤·····	94
78. 田七瘦肉汤·····	95
79. 银耳山楂羹·····	95
80. 山楂粥·····	95
81. 淡菜粥·····	95

中医专家指导 健康生活保障

82. 何首乌粥·····	95
83. 荷叶粥·····	96
84. 软坚降脂茶·····	96
85. 冬瓜薏苡仁兔肉汤·····	96
86. 海带紫菜汤·····	96
87. 海带牡蛎汤·····	96
88. 松竹饮·····	97
89. 冰糖煮海参·····	97
90. 黄芪汤·····	97
91. 豆腐肉汤·····	97
92. 莲子腐竹肉汤·····	97
93. 葛根羹·····	98
(六) 健康食谱·····	98
1. 炒洋葱头·····	98
2. 蒜苗炒豆腐·····	98
3. 苦瓜炖豆腐·····	98
4. 蒸茄子·····	99
5. 鱼香茄子·····	99
6. 天麻鲤鱼·····	99
7. 蒸香菇鲫鱼·····	99
8. 红杞蒸鸡·····	100
9. 鸡丝拌芹菜·····	100
10. 蘑菇丝瓜枸杞煨肉片·····	100
11. 陈皮兔·····	101
12. 炒香菇松子仁·····	101
13. 芹菜水饺·····	101
14. 枸杞鲜蘑炒猪心·····	101
15. 莼菜蛋清炒虾仁·····	102
16. 黑木耳煎嫩豆腐·····	102
17. 灵芝烧猪心·····	102
18. 五味苦瓜·····	103
19. 香菇炖鸡腿·····	103
20. 豆腐蒸鱼·····	103
21. 降压六葶素·····	104

巧招妙治高血压

QIAOZHUAOMIAOZH
GAOXUEYA

(七) 防治食谱	104
1. 芹菜炒香菇	104
2. 鳖甲炖白鸽	104
3. 归芪炖牛肉	104
4. 冰糖炖海参	105
5. 脆爆海带	105
6. 牛膝香菇煲瘦肉	105
7. 天麻蒸猪脑	106
8. 银耳炒菠菜	106
9. 山楂雪蛤炖鲍鱼	106
10. 大蒜菠菜拌海蜇	106
11. 大蒜菠菜炒墨鱼	107
12. 茯苓杏仁炸全蝎	107
13. 淮杞山楂煲海螺	107
14. 香菇油菜	108
15. 野鸭蒸蒜杞	108
16. 豆芽炒肉丝	108
17. 糖醋带鱼	109
18. 葱头鸡翅	109
19. 素炒五丝	109
20. 萝卜拌香菜	110
21. 海带爆木耳	110
22. 焖豆角	110
23. 枸杞炒虾仁	111
24. 草菇豆腐	111
25. 虾米白菜	111
26. 天麻炖甲鱼	111
27. 金针炒冬菇	112
28. 香菇白菜	112
29. 百合炒鲜贝	112
30. 荷叶粉蒸鸡	112
31. 绞股蓝炖乌龟	113
32. 番茄烩豆腐	113
33. 玉竹茄子煲	113

34. 番茄炖冬瓜	114
35. 姜拌藕	114
36. 海藻煮黄豆	114
37. 参归猪蹄筋	114
38. 香脆芹叶	115
39. 紫菜青菜海米卷	115
40. 虾子炒春笋	115
(八) 饮食降压小秘方	116
1. 降压饮	116
2. 泡足方	116
3. 降压方	116
4. 石决丹参汤	116
5. 二草汤	117
6. 蚯蚓方	117
7. 丹参降压汤	117
8. 三草二明汤	117
9. 山楂苹果饮	117
10. 泽泻汤	118
11. 黄精四草汤	118
12. 布麻茶饮	118
13. 复方夏枯草汤	118
14. 一味莴苣降压汤	118
15. 仙灵浸膏降压糖片	119
16. 仙人掌海藻饮	119
17. 六味降压汤	119
18. 菟蔚牛膝煎	119
19. 芍药丹菊汤	119
20. 赭地汤	120
21. 芍药煎	120
22. 蚕龙丸	120
23. 八味降压茶	120
24. 梧桐汤	120
25. 八味降压汤	121
26. 敷脐降压散	121

27. 加味益阴潜阳汤	121
(九) 民间降压单验方	121
1. 菊槐绿茶降压饮	121
2. 西瓜皮草决明降压汤	121
3. 贴敷涌泉穴降压法	122
4. 拌菠菜海蜇	122
5. 松花蛋菜降压粥	122
6. 白矾治痰厥降压方	122
7. 肉桂吴茱萸外敷降压法	122
8. 龙胆硫黄粉降压方	123
9. 金银菊花降压汤	123
二、药物专柜	123
(一) 降压药物	123
1. “利尿”类降压药	124
2. “啞噪”类降压药	125
3. β 受体阻滞剂	126
4. 钙离子拮抗剂	127
5. 血管紧张素转换酶抑制剂	128
6. 血管紧张素II受体拮抗剂类药物	130
(二) 降压中药	131
1. 中药分类	131
2. 单味药	132
(三) 古代食疗法	135
1. 钩藤膏	135
2. 桑葚膏	136
3. 喇嘛酒方	136
4. 定风酒方	136
5. 清脑羹	136
6. 葛粉羹	136
(四) 药膳降压方	137
1. 苘蒿降压蛋	137
2. 木耳降压泥	137
3. 决明子降压菜	137
4. 香芹降压菜	137