

高血压 调养三部曲

饮食+运动+用药

卢晟晔 著 北京大学人民医院内科医生



玩转厨房
食疗调压



积极健身
运动控压



适时适量
药物降压

天津出版传媒集团

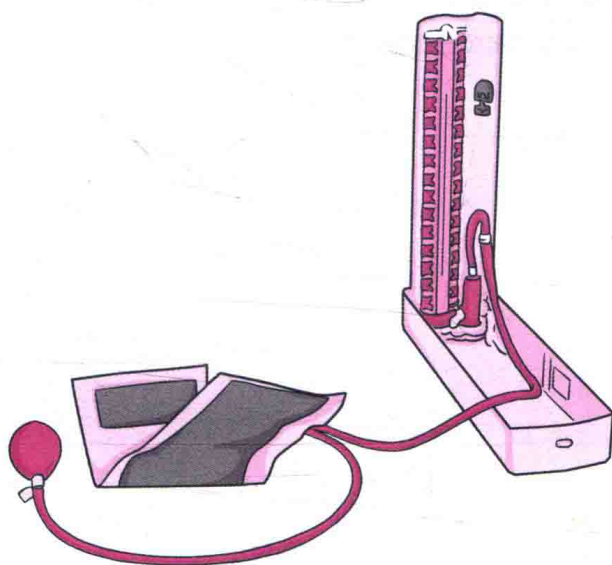
天津科学技术出版社

高血压调养三部曲


饮食+运动+用药

卢晟晔 著

北京大学人民医院内科医生



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社


图书在版编目 (C I P) 数据

高血压调养三部曲 : 饮食+运动+用药 / 卢晟晔
著. —天津 : 天津科学技术出版社, 2016. 5
ISBN 978-7-5576-1223-8
I. ①高… II. ①卢… III. ①高血压—防治
IV. ①R544. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第128639号

责任编辑: 张建锋

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332695

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 15 字数 232 000

2016年7月第1版第1次印刷

定价: 32.80 元

Preface 前言

随着生活水平的提高，人们的饮食越来越丰富，很多人吃出来一些疾病，如高血压、糖尿病等，这些疾病是人类健康的杀手，损害着人类的健康。

人们正常的生活因为高血压的出现而发生改变，每年不厌其烦地跑医院，每天提心吊胆地自我约束，这给原本美好轻松的生活带来了不便，更无形中降低了人们内心的幸福指数。

每一位高血压患者，每一位血压偏高而尚未形成高血压病症的人，是时候为自己的健康来进行充电学习了。本书从高血压病患者最为关心的问题出发，全心解析“如果得了高血压，我该怎么办”这一重点问题，为患者提供饮食、运动、用药等切实可行的改善方法，从根本上对高血压进行标本兼治。这不但能给高血压患者一个面对、选择最

适合自己治疗决策的机会，也让所有患者都能从中权衡出不同症状、不同治疗的利弊。

本书通过简单易懂的文字，将科学、严谨的医学常识及自我诊断、治疗方法传播出去，全书知识丰富，图文并茂，语言通俗，没有高深的医学术语，每一位读者都能读懂、读透，进而从中吸取治疗、预防高血压的知识。

本书是家庭防治高血压疾病的理想必备读物。衷心希望每一个读过此书的人，都可以从书中获得化解疾病、守护健康的希望与信心。



Content 目录

第一章

认清高血压，了解它才能更好地预防和治疗

走近高血压

- 003 血压多高才算高血压
- 004 高血压引发的症状，你感觉到了吗
- 006 对号入座，看看你是哪种类型的高血压
- 008 小心7种特殊的高血压
- 011 治疗之前，先了解高血压的分期
- 012 你是容易被高血压“盯上”的人吗

诊断高血压

- 013 测量血压没那么简单
- 021 排除继发性高血压的检查都有哪些
- 024 高血压治疗中要注意定期随诊
- 025 被诊断为高血压后要立即行动

治疗高血压

- 026 高血压的药物治疗
- 033 高血压的自然疗法

第二章

控制饮食，降压才能更顺利

遵守饮食原则

- 037 营养摄入应均衡
- 043 高血压患者需限制的食物

怎样安排日常饮食

- 045 知道自己应该吃多少
- 048 学会制订“热量计划书”

特别需要关注的饮食细节

- 050 限制盐分的摄入
- 055 注意膳食摄入之宜
- 060 注意膳食摄入之忌

降压明星食材

- 063 五谷杂粮
- 063 玉米
- 064 燕麦
- 065 荞麦
- 066 小米
- 067 薏米
- 068 红薯
- 069 绿豆
- 070 黄豆



071 蔬菜类

071 菠菜

072 油菜

073 茼蒿

074 芥菜

075 豌豆苗

076 番茄

077 紫甘蓝

078 芦笋

079 莴笋

080 茭白

081 土豆

082 苦瓜

083 胡萝卜

084 白萝卜

085 茄子

086 黄瓜

087 南瓜

088 肉蛋类

088 牛瘦肉

089 鸡肉

090 鸭肉

091 鸡蛋

092 菌藻类

092 香菇

093 金针菇

094 黑木耳

095 海带

- 096 紫菜
- 097 水产类
- 097 甲鱼
- 098 带鱼
- 099 草鱼
- 100 虾
- 101 水果类
- 101 柠檬
- 102 苹果
- 103 西瓜
- 104 柿子
- 105 红枣
- 106 香蕉
- 107 猕猴桃
- 108 乌梅
- 109 橘子
- 110 桑葚
- 111 山楂
- 112 柚子
- 113 其他
- 113 核桃
- 114 大葱
- 115 大蒜
- 116 醋
- 117 板栗
- 118 绿茶
- 119 玉米油
- 120 香油
- 121 橄榄油
- 122 酸奶



关于运动降压，你需要知道的事

- 125 坚持做运动对高血压患者的好处
- 127 这些高血压患者不适合运动
- 129 不运动有害，过度运动更不好
- 130 有氧运动最适合高血压患者
- 131 不要给自己太大压力，要把运动当成休闲

高血压患者运动的注意事项

- 133 运动时记得检测脉搏，强度不要过大
- 135 运动之前，计算你需要消耗的热量
- 137 控制好每天运动的时间
- 139 根据个人体质和病情，科学制订运动计划
- 141 运动前，一定要做好准备活动
- 142 运动后，请及时补充水分

适合高血压患者的运动

- 143 散步、慢跑，血压平稳身体好
- 145 游泳，流水帮你来降压
- 146 爬楼梯，每天都能做的运动
- 148 伸展操，使全身血液更加通畅
- 152 降压操，每天 10 分钟，血压不乱跳
- 157 太极拳，舒缓降血压
- 158 踩鹅卵石，按摩足底又降压

第四章

经络按摩，有效治疗高血压

足部按摩，改善脑内血液循环

- 161 按摩足部穴位降血压
- 164 按摩足部反射区降血压

手部按摩，疏经通络，降低血压

- 167 按摩手部穴位降血压
- 170 按摩手部反射区降血压

第五章

生活习惯，从细节处着手

高血压患者的四季保养策略

- 177 春季，心脑血管疾病的高发期
- 179 夏季，降压先防暑
- 180 秋季，降压并非越快越好
- 181 冬季，别让冷空气“吹”高你的血压

生活起居的调节

- 182 生活规律，血压才能稳定
- 184 应掌握的健康减压方法
- 186 高血压患者不可长时间卧床
- 187 高血压患者要注意“卫生间事件”
- 188 降血压，警惕“浴室危险”
- 189 喝牛奶、晒太阳，轻松降血压

拒绝烟酒，身体更健康

- 190 烟之危害：尼古丁和高血压的“孽缘”



- 191 怎样对香烟说“不”
- 193 挥挥手，不带走一滴酒

控制好自己的情绪

- 194 好心情是最好的降压药
- 195 常见的高血压心理疗法
- 197 纠正不良情绪，保持血压稳定
- 198 正确宣泄心中的苦闷，赶走高血压
- 199 生气是高血压的大敌，要学会制怒
- 200 摆脱抑郁，振作精神

第六章

高血压并发症调养方案

高血压并发肥胖症

- 203 高血压并发肥胖症的危害和饮食原则
- 204 高血压并发肥胖症的营养计划
- 205 高血压并发肥胖症的特效食疗方
- 207 高血压并发肥胖症的治疗方法

高血压并发高脂血症

- 208 高血压并发高脂血症的危害和饮食原则
- 209 高血压并发高脂血症的营养计划
- 210 高血压并发高脂血症的特效食疗方
- 212 高血压并发高脂血症的治疗方法

高血压并发糖尿病

- 214 高血压并发糖尿病的危害和饮食原则
- 215 高血压并发糖尿病的营养计划
- 216 高血压并发糖尿病的特效食疗方

218 高血压并发糖尿病的治疗方法

高血压并发冠心病

219 高血压并发冠心病的危害和饮食原则

220 高血压并发冠心病的营养计划

221 高血压并发冠心病的特效食疗方

222 高血压并发冠心病的治疗方法

高血压并发肾病

223 高血压并发肾病的危害和饮食原则

224 高血压并发肾病的营养计划

225 高血压并发肾病的特效食疗方

227 高血压并发肾病的治疗方法



第一章

认清高血压， 了解它才能更好地预防和治疗

高血压是一种非常常见的慢性疾病，发病原因不一，患者人数众多，发病率随着年龄的增长而不断增高，其并发症更严重影响着人们的身体健康。很多人都知道高血压，有些人本身就是高血压患者，但对高血压的病因、病理、症状、预防和治疗知识却知之甚少，因此，认清高血压便成了当务之急。



走近高血压

《孙子兵法》云：“知己知彼，百战不殆。”中医讲究辨证施治、对症下药，要想更好更有效地预防和治疗高血压，彻底摆脱高血压带来的折磨和困扰，我们就要走近它、了解它、研究它、看清它。

● 血压多高才算高血压

提到高血压，人们很自然地便会想到血压高，的确，血压高是高血压的最主要症状，但血压究竟要高到多少才算是高血压，这里面是有些讲究的。

人的血压分为两种：一种是舒张压，一种是收缩压。舒张压指的是人的心脏舒张、动脉血管回弹时，血液对血管内壁的压力，也称低压。收缩压指的是人的心脏收缩、动脉压力上升时，血液对血管内壁的压力，也称高压。

血压的额定单位为千帕（kPa），1千帕等于7.5毫米汞柱（mmHg）根据我国最新的高血压指南，血压水平定义和分类如下表。

类别	收缩压 / 千帕 (毫米汞柱)	舒张压 / 千帕 (毫米汞柱)
理想血压	< 16.0 (120)	< 10.7 (80)
正常血压	16.0~17.2 (120~129)	10.7~11.2 (80~84)
正常高值	17.3~18.5 (130~139)	11.3~11.9 (85~89)
高血压	≥ 18.7 (140)	≥ 12.0 (90)
1级高血压 (“轻度”)	18.7~21.2 (140~159)	12.0~13.2 (90~99)
2级高血压 (“中度”)	21.3~23.9 (160~179)	13.3~14.5 (100~109)
3级高血压 (“重度”)	≥ 24.0 (180)	≥ 14.7 (110)
单纯收缩期高血压	≥ 18.7 (140)	< 12.0 (90)

特别讲解一下正常高值，有些人的血压高压在17.3~18.5千帕(130~139毫米汞柱)之间，低压在11.3~11.9千帕(85~89毫米汞柱)之间，这种情况不是高血压，但也不属于正常血压，这种血压被定义为正常高值，意思就是比正常的血压值要高，但在可接受范围内，不会对人体造成不良影响。不过，血压值处于正常高值阶段人群的健康状态一般都不是特别理想，不经意间就会发展成高血压，毕竟18.5千帕(139毫米汞柱)和18.7千帕(140毫米汞柱)，11.9千帕(89毫米汞柱)和12.0千帕(90毫米汞柱)之间，距离真的不算远。

● 高血压引发的症状，你感觉到了吗

有时候，你明明量着血压偏高，但到医院一查，医生却说不是高血压；而有的时候，血压计上显示的血压数值正常得不能再正常，医生却又郑重其事地告诉你，你得了高血压。

这是为什么呢？很多人迷惑不解。但实际上答案很简单。高血压是一种综合性病症，发病的时候，临床病症有很多，血压高只是其中最主要的一项。高血压的人血压肯定是高的，但人们血压高的原因却有很多，如着急上火、心情郁闷、其他脏器功能异常等，不一定就是由高血压引起的。

想要判定自己到底有没有患上高血压，除了测量血压外，还要额外注意以下几种高血压的常见症状。

1. 脑部症状

头晕是高血压的主要症状之一，发病部位为脑部，发病时多表现为持续性的眩晕和不适感，用俗话说，就是脑袋沉。

患者头晕的原因很多，停用降压药、疲劳过度、情绪波动强烈、突然蹲下或突然站起都有可能诱发头晕症状。一般来说，在高血压脑部病症中，头晕算是最轻微的，若病情稍稍加重，则头晕会变成头痛。高血压引发的头痛并不是尖锐、短暂的刺痛而是持续性的钝痛或者搏动性的胀痛。疼痛部位大多在后脑以及眼角斜上方的太阳穴。越到后期，高血压患者头痛的频率就会越短，持续时间就会越长，严重的时候还会伴随着呕吐、恶心等症状。

2. 心脏症状

在高血压发病早期，心脏功能代偿正常，通常不会出现明显的并发症；到了高血压中后期，伴随着患者血压的长期持续升高，心脏血管受到压迫，心脏的负担持续加重，心肌会变得肥厚，左心室也可能因此扩张，会造成心肌缺血、心律失常，表现在外部，就是胸闷和心悸。

3. 肾脏症状

许多长时间被高血压困扰的患者的肾功能都不是很好。

众所周知，人体是一个精密而复杂的系统，每一个“零件”之间都有着