



高血压家庭保健
首选读物

GAOXUEYA
BAOJIAN BAIKE

高血压 保健百科

【内容丰富，治病防病保健 + 图文并茂，好懂好用好看】
专家指导，科学实用安全 + 细心贴心，省时省力省钱】



全程健康教育最新模式
防治慢性病，自己是最好的医生



林敬 李国霞/编著
上海科学技术文献出版社

（美）雷·布里格斯著，王立新译

高血压 保健百科

全程健康教育最新模式
防治慢性病，自己是最好的医生

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压保健百科/林敬，李国霞编著. —上海：上海科学技术文献出版社，2010. 9

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4405 - 3

I. ①高… II. ①林… ②李… III. ①高血压—保健—基础知识
IV. ①R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 138518 号

责任编辑：忻静芬

高血压保健百科

林敬 李国霞 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
北京市兆成印刷有限责任公司印刷

*

开本 710×1010 1/16 印张 24 字数 300 千字

2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4405 - 3

定价：32. 80 元

<http://www.sstlp.com>

前言 ➤ ➤ FOREWORD

高血压，无知比患病更可怕

中国有13亿人，高血压患者目前已经占到了总人口的1/10，也就是说，我国每10个人中，就有1个是高血压的受害者。所以，我国心脑血管疾病已经成为危害人类健康的头号杀手，而高血压又是引起或加重心脑血管疾病的罪魁祸首。这一庞大的患病基数，可谓步步紧逼，挤兑着健康，扼杀着物质文明带来的生活质量。

尽管高血压的发病原因多种多样，但不健康的生活方式则被公认为是致病的主要原因。许多人年纪轻轻就糊里糊涂地成了高血压的受害者，甚至丢了性命。最为可悲的是，高血压患者往往对这一残酷现实抱着消极悲观的态度，慨叹老天的不公。其实，高血压并不可怕，可怕的是对“高血压”的无知，进而放任高血压对身体的肆虐。

生命犹如绿洲，那么，高血压就好比肆虐的沙漠，而手上的这本《高血压保健百科》就是一道健康的“防护林”。本书在大力倡导健康生活方式的基础上，以中医学对高血压的认识、防治方法、养生保健方法为主线，融合现代医学、心理学、营养学、康复学等多学科内

容,积极普及高血压保健的相关常识,就影响血压升降的因素、高血压的预测与诊治做了详细的介绍。本书主要对高血压患者自身能够调控的经络按摩、中药疗法、西药疗法、泡脚疗法、膳食疗法、运动疗法和心理、起居疗法等进行了全面介绍,每种治疗方法都有助于治疗和康复高血压病。

本书是畅销书《高血压医疗保健百科》的升级版,不仅对其在结构上做了梳理和调整,而且内容上也与时俱进,为适应现阶段高血压患者的特点做了大量的更新,内容更丰富、更通俗、更实用。尽管高血压本身不难治疗,但往往会引起多种并发症,所以高血压病的治疗是一个长期的、持续的过程,单单期望于采用某种饮食方案或运动疗法就能像治疗感冒、头痛一样立竿见影是不现实的。对于高血压的治疗,必须全面、综合地防治结合。

编 者

2010年7月

《 高 血 压 保 健 百 科 》 , 开 启 健 康 与 幸 福 之 门

高血压患者每日生活指南

起 床	上午		中午		餐 午间休息
	宜	忌	宜	忌	
	早晨睡醒后应及时服药	忌随意停药	多吃蔬菜和水果	忌吃的食物	
	血压在一天24小时中不是恒定的,存在着自发性波动。研究表明,上午8~10时和下午3~5时,血压最高。一般药物的作用是在服药后半小时出现,2~3小时达到高峰。因此,早上7时和下午2时服降压药最合适。	突然停药,有可能出现“反跳”现象,患者表现出紧张、焦虑、恶心、出汗、失眠、快速性心律失常、血压升高。严重者可诱发急性心肌梗死、高血压脑病甚至猝死。因此,如果服药后血压降至正常,可逐渐减少降压药的品种和剂量,并密切观察血压的变化情况。	高血压患者应多吃维生素含量丰富及纤维素多的新鲜蔬菜和水果,平时饮茶宜清淡。	高血压患者摄入高脂肪、高胆固醇的饮食中蛋白质重蛋白的浓茶、浓咖啡,少食荤油及油脂类食品。	
	温水洗漱	忌排便急躁	宜选择植物油	忌烟酒	
	过热、过凉的水都会刺激皮肤感受器,引起周围血管的舒缩,进而影响血压。30~35℃的温水洗脸漱口最为适宜。	高血压患者切忌排便急躁、屏气用力,那样有诱发脑出血的危险。要坐便,这样可持久,避免蹲位疲劳。如有习惯性便秘,要多吃蔬菜、水果等含纤维素多的食物。	高血压患者餐饮中的食用油宜选择植物油,如豆油、菜籽油、玉米油等。这些植物油对预防高血压及脑血管的硬化和破裂有一定好处。	高血压患者要严格控制烟酒,其饮酒量每日必须限制在50毫升以内,切忌一次饮完,并绝对禁止酗酒。香烟中的尼古丁能使心跳加速、血管收缩、血压上升,高血压患者吸烟犹如雪上加霜。	
	养成饮水的好习惯	忌减少钠盐的摄入	宜中午小睡	忌过度深呼吸	
	清晨漱口后饮白开水一杯,既有冲洗胃肠道的作用,又可稀释血液,降低血液黏稠度,促进新陈代谢,降低血压。	每日摄入钠盐量应限制在6克以内,老年高血压患者,每日摄入钠盐量应限制在4克左右,这对降低和稳定血压大有裨益。	多项临床研究表明,午饭后适度的卧床休息不仅有利于营养物质的消化吸收,而且对心血管功能的维护和保养十分有利。	近年来,科学的研究和临床观察发现,高血压患者过度深呼吸会给人带来诸多危害,特别是中老年高血压和冠心病患者,过度深呼吸会诱发心脏血管收缩,对患者有致命威胁。	
选择适合自己的运动量	忌起床后马上运动	捏手掌心紧急降压			
高血压患者应根据自身情况,选择适合自己的运动量。可通过心率的变化来衡量。先算出运动时你能承受的最大心率(220-你的年龄),为安全起见,应取最大心率的60%~85%作为运动适宜心率。开始锻炼时,应比适宜心率低一些,然后逐渐加大运动强度,以提高运动效果。	城市中清晨6~7点钟的空气污染比较严重,对于高血压患者来说,由于血压存在“晨峰”现象,因此,高血压患者起床后立即运动有可能发生高血压脑病或脑梗死,同时,高血压病人忌起床后就剧烈运动。	先从右手开始,用左手的大拇指按压右手掌心,并从手掌心一直向上按到指尖,然后,返回掌心,直到每个手指都按到。然后再同样按左手掌。			
练 早 餐	下午				
	宜	忌			
	最理想的运动方式	好心情是血压稳定的基础	气候变化剧烈时忌外出		
	快步走和太极拳是高血压患者最理想的运动方式。此外,还可选择慢跑、游泳、气功等运动方式。	高血压患者在工作时保持心情平和、情绪乐观非常重要,良好的情绪能使血压稳定,有利于高血压的恢复。	冬季刮大风降温时,或盛夏持续高温时,或是遭遇雷雨、沙尘暴等恶劣天气时,高血压患者的血压波动会很大,此时应尽量避免外出。		
	合理安排运动时间	常喝保健降压茶	忌寒冷		
	高血压患者运动最好选择在上午八九点钟以后,运动的频度一般为每周3~5次,每次以0.5~1小时为宜。	用适量的菊花、槐花、荷叶、莲子心、玉米须、决明子、山楂、枸杞泡茶,长期饮用有一定降压作用。	寒冷是高血压的克星,高血压患者要特别注意保暖,如夏季忌直吹空调,冬季应衣着暖和,忌露天冬泳。		
	宜吃七分饱	宜步行上下班	忌过度娱乐		
	一杯牛奶或一杯豆浆,一个鸡蛋,两片面包或半个馒头,加清淡小菜即可。不可过饱,也不可不吃。	如果家离单位比较近,应尽可能步行上下班,如果比较远,可以先搭乘一段交通工具,然后再选择步行。常期坚持对降压有好处。	高血压患者生活要有规律,不要长时间泡在麻将或牌桌上,也不要因朋友聚会或家人团聚而过度劳累,过度兴奋。高血压患者并伴有心血管疾病者,要随身携带必备的急救药物,如速效救心丸等以备不测。		
宜在安静的环境里学习和工作	充分放松很重要	晚餐忌过晚、过饱			
研究表明,当人们处在喧闹的工作环境中时,血压平均上升4个毫米汞柱,即使嘈杂声持续时间短,血压同样也会上升。因此,高血压患者宜在安静、舒适的环境下学习和工作。	每天要躺着或稍微抬起双腿坐着休息几次,每次15~20分钟。对高血压患者非常有益。	晚餐吃得过晚或过饱,会加重胃肠的负担,使消化液供应不足,甚至会引起消化不良。			
工作宜有张有弛、劳逸结合	做做足疗也能降压				
工作再忙,也应安排10~20分钟的休息时间,比如,闭上眼睛打5~10分钟盹,或喝上一杯清淡的绿茶,这样可以缓解精神紧张。另外,各种不同性质的工作交替或轮流进行,也有助于大脑疲劳的恢复。	休息时,动手做一下足部按摩,对缓解高血压的各种症状有意想不到的好处。				
培养积极的业余爱好	宜清淡饮食				
高血压患者宜培养积极的业余爱好,如种花、养鸟、钓鱼、欣赏音乐、吟诗作赋、琴棋书画等,这对神经衰弱、高血压、冠心病等均有一定的辅助治疗作用。	晚餐宜吃易消化食物,应配汤类,不要怕夜间多尿而不敢饮水或进粥食。进水量不足,可使夜间血液黏稠,促使血栓形成。				
宜经常自我按摩	夜 间				
高血压患者经常进行按摩,可以改善大脑皮质的功能,增强脑内血液循环,使血管扩张、血流通畅,这对减轻头晕头痛等症状,降低血压,防治脑动脉硬化均有良好的作用。比如,可经常按压合谷穴、足三里、风池、风府等穴位。	宜	忌			
	睡前泡脚助睡眠	忌睡前服用降压药			
	每晚上床前用温水泡脚,尤其是根据不同证型高血压的不同发病机制,选择相应的天然药物,可发挥平肝潜阳、滋阴潜阳以及祛风化痰、滋养肝肾等治疗作用,从而达到降低血压,缓解头晕、头痛,除烦安眠等目的。	高血压患者若白天经常忘了服药,而晚上临睡前服用降压药,可能导致血压在夜间降得太低。特别是老年人,容易因此诱发缺血性中风。			
	夜间起床宜动作缓慢	忌吃刺激性食物			
	高血压病人夜间起床动作应缓慢一些,最好在床上坐1~2分钟后,再慢慢下床,避免因体位性低血压的发生而摔倒、摔伤。	高血压患者睡前不宜进食、饮酒、喝茶和吸烟,以免血管收缩、血压上升,加重心脏负担。			

目录 CONTENTS

part

01

高血压,潜伏在你体内的健康杀手.....

001

第一节 人体血压,高不成低不就 : 002

- 揭开人体血压的神秘面纱 : 002
- 高血压的基本定义与分类 : 003
- 不同年龄血压理想值计算 : 004
- 血压调节的两种主要方式 : 005
- 高血压常见的临床症状 : 007
- 控制高血压,避免并发症的发生 : 009

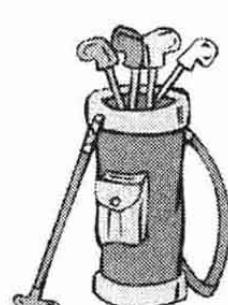
第二节 高血压让健康“后患无穷” : 011

- 高血压,名副其实的“健康杀手” : 011
- 血压高,导致多种心脏疾病 : 013
- 小心高血压伤害你的视力 : 013
- 高血压直接威胁脑部健康 : 014
- 高血压,肾脏损害的前奏 : 015
- 高血压影响美满“性生活” : 015

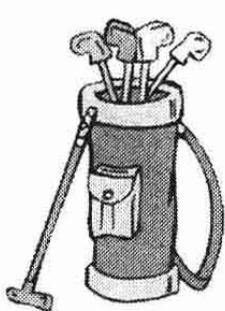
第三节 高血压爱眷恋的主要人群 : 017

- 食咸者——摄入食盐越多血压越高 : 017

高
血
压
保
健
百
科



001



高
血
压
保
健
百
科

- 肥胖者——高血压患者的“亲密战友”：019
- 老年人——血管弹性弱血压易增高：022
- 白 领——高血压成为职业病：023
- 司 机——特殊人群易患高血压：024

第四节 影响血压升降的主要因素：026

- 气候因素是血压升降的外因：026
- 遗传因素是血压升降的内因：027
- 环境是血压升降的“调节器”：028
- 色彩是血压升降的“遥控器”：029
- 熬夜是血压升降的“助推器”：030
- 让老中医为您的高血压“把脉”：031

part 02 远离高血压，防查双管齐下..... 033

第一节 远离高血压生活的“红灯区”：034

- 高血压患者谨防“长时间站立”：034
- 看电视，时间长了血压也高了：035
- 高血压患者最好不要“搬重物”：036
- 高血压患者要和烟草说“拜拜”：037
- 过量饮酒，血压升高的“导火线”：038
- 常常打麻将，渐渐入祠堂：038

第二节 早预防可远离高血压：040

- 没有高血压也要早预防：040
- 了解病发前的五大“信号”：042
- 儿童也需要预防高血压：044

- 高血压的三级预防措施 : 046
- 妊娠期很容易出现高血压 : 048
- 学点相应的急救措施 : 049

第三节 全面了解高血压的检查项目 : 051

- 高血压患者全面检查的重要性 : 051
- 检查项目一:尿常规检查 : 052
- 检查项目二:血糖检查 : 053
- 检查项目三:血液生化检查 : 053
- 检查项目四:眼底检查 : 053
- 检查项目五:肾功能检查 : 054
- 检查项目六:超声心动图检查 : 055
- 检查项目七:X 线检查 : 055

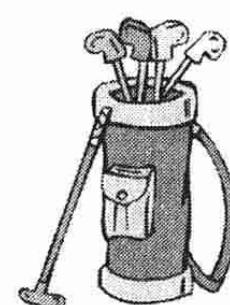
第四节 血压测量的注意事项 : 056

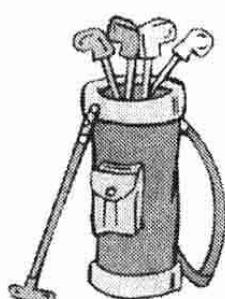
- 常见血压计的种类 : 056
- 哪些人需要测量血压 : 058
- 测压时应选对时间点 : 059
- 测量血压时必备的条件 : 060
- 自测血压应注意的事项 : 061
- 血压测量误差必有因 : 061

part 03 稳定血压,“医、保”两手准备 063

第一节 高血压患者必知的求医细节 : 064

- 做一名理智的就医者 : 064
- 求医前应做好六项准备 : 065





高
血
压
保
健
百
科

- 求医时,谨防走进“五大”误区 : 067
- 选择医生比选择医院更重要 : 069
- 高血压病患者就诊求医选时机 : 070
- 高血压病患者就诊挂号有窍门 : 071
- 看病求医态度要正确 : 072
- 看病时病情叙述应简明 : 073
- 正确回答医生询问 : 075
- 掌握自身应享有的权利 : 076
- 出现这些症状需要入院治疗 : 078
- 学会更快、更好办理入院手续 : 079
- 病愈出院需要注意的事项 : 080

第二节 春夏秋冬预防保健工作要做好 : 082

- 高血压患者春季保健“消春困” : 082
- 高血压患者夏季保健“补水分” : 084
- 高血压患者秋季保健“防卒中” : 086
- 高血压患者冬季保健“防中风” : 087

part **04** 经络疗法,历史悠久的“降压瑰宝”..... 089

第一节 按摩——随身携带的“降压”药囊 : 090

- 手到病除,按摩降压神奇但不神秘 : 090
- 不花钱有奇效的按摩降压法 : 092
- 常用按摩降压的取穴定位方法 : 094
- 按摩百会、攒竹等头部穴位降血压 : 098
- 按摩心、肝等耳部区域降血压 : 101
- 按摩桥弓、大椎等颈肩部穴位降血压 : 104

- 按摩膻中、关元等胸腹部穴位降血压 : 105
- 按摩命门、气海俞等腰部穴位降血压 : 107
- 按摩曲池、合谷等上肢部穴位降血压 : 110
- 按摩太冲、太溪等下肢部穴位降血压 : 113
- 按摩额窦、肾区等足部反射区降血压 : 116
- 按摩肾、血压区等手部反射区降血压 : 119
- 按摩降压时的十大注意事项 : 121

第二节 刮痧——有效降压的“秘密武器” : 123

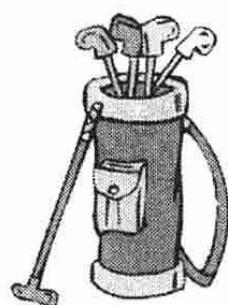
- 刮痧疗法,最便捷的“降压法” : 123
- 刮痧降压,选择工具是关键 : 125
- 图解有效的刮痧降压方法 : 129
- 把握好刮痧的时间与疗程 : 132
- 刮痧降压时的注意事项 : 133

第三节 拔罐——降压神奇、见效快 : 134

- 拔罐疗法,外治也能降血压 : 134
- 拔罐疗法常用 4 种罐具 : 135
- 拔罐降压的常用体位 : 137
- 常用的拔罐方法有哪些 : 138
- 拔罐疗法的降压图解 : 149
- 拔罐降压注意“十一大”事项 : 154

第四节 针灸——激发经络气血的“降压法” : 156

- 针灸疗法,使血压趋于稳定 : 156
- 针灸降压常用穴位一览表 : 157
- 针灸降压的主穴、次穴与方法 : 159
- 针灸降压有“四大”注意事项 : 160





part
05

中药疗法,标本兼治的“特色降压法”……

161

第一节 高血压的中医治疗原则 : 162

- 独特的中医治疗优势 : 162
- 中医治疗高血压的基本原则 : 164
- 分型论治,4种基本的降压法 : 165
- 不可盲目购买降压中成药 : 168

第二节 高血压防治的中药百宝箱 : 169

- 中医验方,对症降压的“妙方” : 169
- 中成药,高血压患者的“灵丹” : 174
- 药酒药茶,不苦口的“降压药” : 181
- 药枕疗法,降压“高枕无忧” : 192

part
06

西药疗法,高血压的西医治疗方案……

199

第一节 西药治疗的原则与方法 : 200

- 高血压西医治疗十原则 : 200
- 高血压西药治疗的目的 : 202
- 高血压病的阶梯疗法 : 202
- 降压用药的适应证 : 203

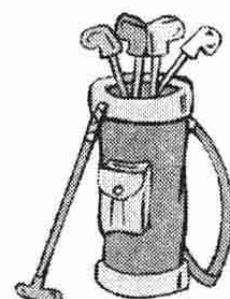
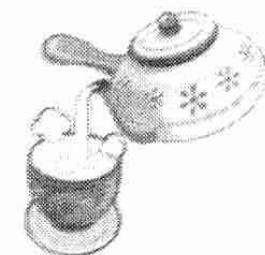
第二节 选用西药,应有“法”可依 : 205

- 如何正确选用降压药 : 205

- 高血压并发症患者用药须知 : 206
- 日常降压选长效药 : 208
- 降压药物的联合治疗 : 209
- 降压药物联合治疗的主要方式 : 210
- 降压药物联合治疗的合理配伍 : 211
- 高血压病用药注意事项 : 212
- 高血压用药应避免走入的误区 : 214
- 高血压患者科学合理的服药时间 : 215
- 降压药物不要经常更换 : 217
- 降压药物需要终身服用吗 : 217
- 长期服用降压药应注意什么 : 218
- 常用降压药物的不良反应 : 219
- 服用降压药会引起阳痿吗 : 221
- 服用降压药后发生了阳痿怎么办 : 222
- 持续服降压药会引起低血压吗 : 223
- 降压药物疗效不佳的原因 : 224

第三节 常用西医降压药物详解 : 226

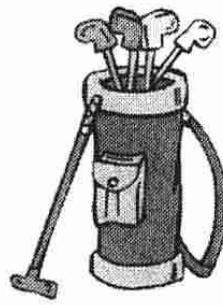
- 新型降压药物 : 226
- 第一线降压药 : 228
- 利尿剂 : 229
- β -受体阻滞剂 : 230
- 钙拮抗剂 : 231
- 血管紧张素转换酶抑制剂 : 233
- α -受体阻滞剂 : 235
- 血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂 : 236
- 其他常用降压药 : 237





第四节 常见高血压并发症的治疗 | 241

- 老年高血压病的治疗 | 241
- 妊娠高血压病的治疗 | 243
- 高血压并发冠心病的治疗 | 244
- 高血压并发糖尿病的治疗 | 245
- 高血压并发肾功能损害的治疗 | 245
- 高血压并发痛风的治疗 | 246
- 高血压并发血脂异常的治疗 | 246
- 高血压并发支气管炎的治疗 | 247
- 高血压并发左心室肥厚的治疗 | 247



part 07 泡脚疗法,除湿润肺降血压 249

第一节 泡脚疗法,为何降压如此神奇 | 250

- 泡脚降压的神奇之旅 | 250
- 泡脚疗法有四大优势 | 251
- 要注重泡脚水、器具和泡脚时间 | 253
- 泡脚降压时有“八大”注意事项 | 255

第二节 常用降压的泡脚验方 | 257

- 花生苗水 | 257
- 石决明黄芪水 | 257
- 槐米菊花水 | 258
- 钩藤菊花水 | 258
- 滋阴潜阳水 | 258
- 石决明罗布麻 | 259

高
血
压
保
健
百
科

- 臭梧桐侧柏叶 : 259
- 吴茱萸黄柏水 : 259
- 七子水 : 260
- 小苏打水 : 260
- 鸡毛菜玉米须水 : 260
- 鲜姜五味水 : 261
- 吴茱萸桃仁水 : 261
- 吴茱萸米醋水 : 261
- 荸藜茶水 : 262
- 芫蔚荸藜枯草水 : 262
- 夏枯草柳叶水 : 262
- 天麻半夏水 : 262
- 二花白芍水 : 263
- 磁石菊花水 : 263
- 梧桐水 : 263
- 芹菜双桑水 : 264
- 白荷菖蒲水 : 264
- 杞菊决明水 : 264
- 稀莶鬼针草水 : 265
- 黄芩丹皮水 : 265
- 绞股蓝杞叶水 : 265
- 罗布麻红茶水 : 265
- 枯草杞叶水 : 266

part

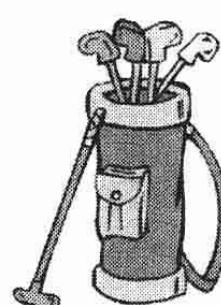
08

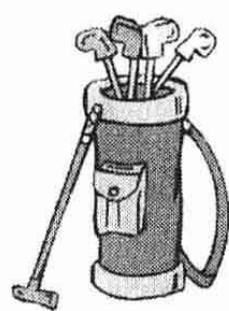
饮食疗法,好吃又受用的健康降压法……

267

第一节 民以食为天,高血压患者饮食六原则 : 268

■ 原则一:高血压患者饮食吃“文化” : 268





- 原则二：重视控制热量的摄入 | 270
- 原则三：降压之道离不开“水” | 271
- 原则四：降压快请与营养素“手牵手” | 272
- 原则五：谨防踏进高血压“饮食陷阱” | 274
- 原则六：多吃些有效降压的“水果” | 277

第二节 降压之道，吃千吃万不如吃“五谷杂粮” | 283

- 黄豆——高血压患者的“首选” | 283
- 玉米——调中开胃有“降压”的功效 | 284
- 豌豆——食疗专家誉为“降压佳豆” | 285
- 绿豆——防治“高血压”有较强的作用 | 286
- 黑芝麻——活血润脉，益气降压 | 287
- 花生——降压抗衰的长生果 | 288

第三节 多多细察，隐藏在厨房里的“降压药” | 289

- 每日一瓣大蒜降压快 | 289
- 多吃芹菜、芦笋防高血压 | 290
- 香菇、蘑菇对降压有奇效 | 292
- 降压别忘了爱情果番茄 | 293
- 胡萝卜，降压“一流”的小人参 | 294
- 冬瓜是防治高血压的绝妙蔬菜 | 295
- 茄子+洋葱，高血压患者的朋友 | 296
- 降压三宝：银耳、黑木耳、海带 | 298

第四节 降压美食推荐食疗榜 | 300

- 降压美味生活粥 | 300
- 营养均衡降压菜 | 306

◆part

09**运动疗法,身体动起来血压降下去……**

321

第一节 运动降压好处多 322

- 坚持运动对高血压患者的好处 322
- 有氧运动,运动降压的首选 323
- “运”前体检,高心率防止高血压 324
- 运动降压的注意事项 325

第二节 日常运动降压方法推荐 327

- 散步,不花一分钱的“降压药” 327
- 慢跑,高血压患者的最佳自我体疗 328
- 甩手运动,防病健身降压快 330
- 健身球,无创伤、无痛苦的降压法 330
- 做做降压操,舒筋又健骨 334
- 打打太极拳,阴阳互补血压稳 335
- 八段锦,强筋骨、利关节降压“神奇” 337
- 游泳降血压,身体顶呱呱 341
- 气功法,一种强身降压功 342

◆part

10**高血压患者的其他常用疗法……**

345

第一节 心理调适,高血压的怡情降压法 346

- 良好的情绪,是血压稳定之道 346
- 疏泄疗法,赶走苦恼赶走“高血压” 348

