



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

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

上海科学技术文献出版社

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,但往往会引发多种并发症,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

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

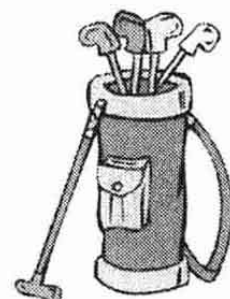
- 揭开人体血压的神秘面纱 : 002
- 高血压的基本定义与分类 : 003
- 不同年龄血压理想值计算 : 004
- 血压调节的两种主要方式 : 005
- 高血压常见的临床症状 : 007
- 控制高血压, 避免并发症的发生 : 009

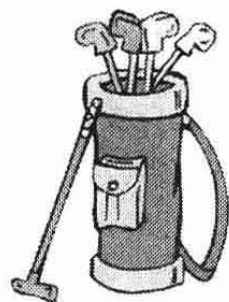
第二节 高血压让健康“后患无穷” : 011

- 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





- 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

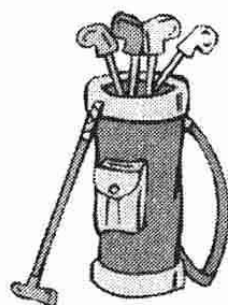
- 高血压的三级预防措施 : 046
- 妊娠期很容易出现高血压 : 048
- 学点相应的急救措施 : 049

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

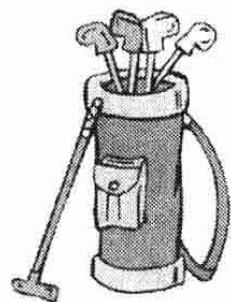
- 常见血压计的种类 : 056
- 哪些人需要测量血压 : 058
- 测压时应选对时间点 : 059
- 测量血压时必备的条件 : 060
- 自测血压应注意的事项 : 061
- 血压测量误差必有因 : 061



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



- 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

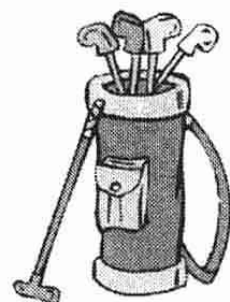
- 刮痧疗法,最便捷的“降压法” : 123
- 刮痧降压,选择工具是关键 : 125
- 图解有效的刮痧降压方法 : 129
- 把握好刮痧的时间与疗程 : 132
- 刮痧降压时的注意事项 : 133

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

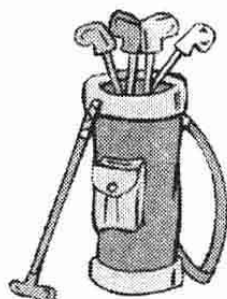
- 如何正确选用降压药 ∴ 205

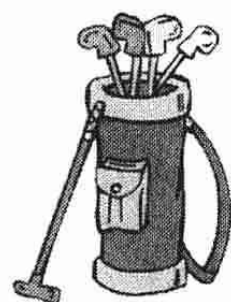


- 高血压并发症患者用药须知 : 206
- 日常降压选长效药 : 208
- 降压药物的联合治疗 : 209
- 降压药物联合治疗的主要方式 : 210
- 降压药物联合治疗的合理配伍 : 211
- 高血压病用药注意事项 : 212
- 高血压用药应避免走入的误区 : 214
- 高血压患者科学合理的服药时间 : 215
- 降压药物不要经常更换 : 217
- 降压药物需要终身服用吗 : 217
- 长期服用降压药应注意什么 : 218
- 常用降压药物的不良反应 : 219
- 服用降压药会引起阳痿吗 : 221
- 服用降压药后发生了阳痿怎么办 : 222
- 持续服降压药会引起低血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

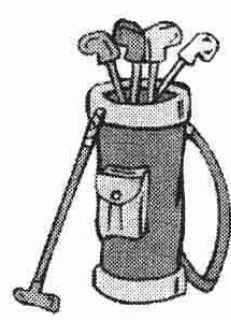
- 花生苗水 257
- 石决明黄芪水 257
- 槐米菊花水 258
- 钩藤菊花水 258
- 滋阴潜阳水 258
- 石决明罗布麻 259

- 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
- 蒺藜茶水：262
- 茺蔚蒺藜枯草水：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
- 豨莶鬼针草水：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





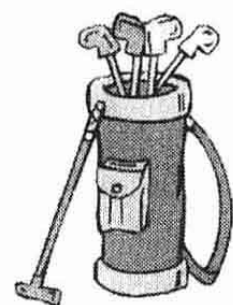
- 原则二:重视控制热量的摄入 : 270
- 原则三:降压之道离不开“水” : 271
- 原则四:降压快请与营养素“手牵手” : 272
- 原则五:谨防踏进高血压“饮食陷阱” : 274
- 原则六:多吃些有效降压的“水果” : 277



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

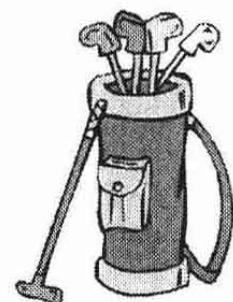
part 09 运动疗法,身体动起来血压降下去…………… 321

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