

高血压患者首选读本
家庭医疗轻松搞定

高血压 医疗全书



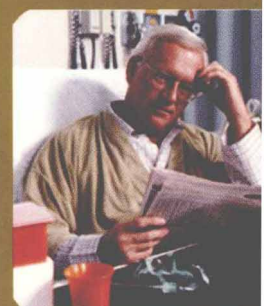
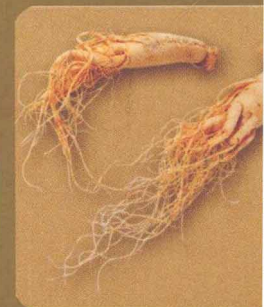
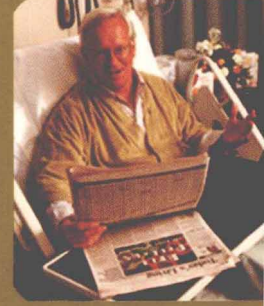
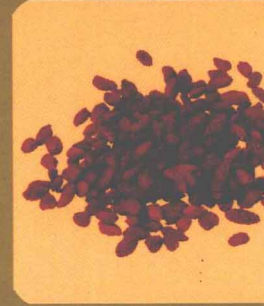
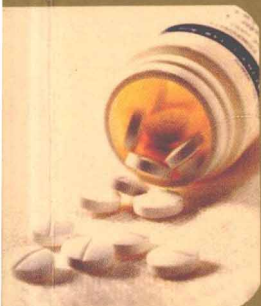
- ◎ 高血压基础知识
- ◎ 药物治疗法
- ◎ 饮食疗法
- ◎ 健康运动疗法
- ◎ 泡脚按摩疗法
- ◎ 高血压其他疗法

刘从明◎编著



中医古籍出版社

gaoxueya yiliaoquanshu



三 高 症 医 疗 全 书

高血压 医疗全书

刘从明◎主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

江苏工业学院图书馆

图书在版编目 (CIP) 数据

三高症医疗全书/刘从明, 郝恩恩, 田建华编著. - 北京: 中医古籍出版社, 2007. 3

ISBN 7 - 80174 - 410 - 1

I. 三... II. ①刘... ②郝... ③田...

III. ①高血压 - 治疗②高血脂病 - 治疗③高血糖病 - 治疗

IV. R544. 105②R589. 05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 163912 号

三高症医疗全书
高血压医疗全书

编 著: 刘从明

责任编辑: 郑 蓉

封面设计: 水木子

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市梨园彩印厂

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 24.25

字 数: 300 千字

版 次: 2007 年 9 月第 2 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 7 - 80174 - 410 - 1/R · 409

定 价: 29.80 元 (全套 89.40 元)



前言

高血压病是中老年人的常见病、多发病。据有关部门统计，我国成年高血压患病率为 18.8%，被号称为影响人类死亡的头号杀手之一，其后期常并发脑卒中、肾功能衰竭和心力衰竭等，严重危害着人们的身体健康。

在高血压的治疗中，降压是一个很重要的目标，但是不能仅仅局限于降压，更重要是在降压的同时要预防靶器官的损害。所谓靶器官是指人体重要的心脏、肾、脑等器官。西药在降低血压方面比较迅速，但是中药改善症状比较灵活、理想。举个比较通俗的例子，一个长期的高血压患者，因为逐步适应了“高血压”的状态，头疼的症状并不是很明显。但是单纯使用了西药后，血压会迅速下降，患者反而不能适应“血压正常”的状态了，于是头疼的症状就非常明显。而中药治疗高血压，降低血压缓慢、平稳，同时头疼的症状也能祛除。

有关专家研究表明，单纯依赖西药治疗，会有很多的毒副作用。而中西医结合的治疗方法，在一定程度上可以减轻这种毒副作用对人体的危害，达到一个“减副增效”的作用。特别是非药物治疗，有相当的优势，可以根据患者的不同体质、类型、体力状况，采取循序渐进的方法，并且可视具体情况选择。比如体力较差者可以选择气功、太极拳、五禽戏等，而且适合于高血压患者在家庭中施治。另外，在高血压临界水平或一级早期阶段，可以选择饮食上的调理。而食疗作



为中医的特色之一，就是强调“药食同源”，即平常我们吃的一些蔬菜、水果，可以分别用中医五脏的理论，从不同的属性发挥不同的作用。

除了运动和饮食调配以外，其他的非药物治疗还有很多，比如按摩、泡脚、拔罐、刮痧，都可在不同的阶段加以配合使用。

以上这些非药物治疗具有有病治病、未病先防的保健作用，并且无任何毒副作用。同时，价格低廉，操作方便。鉴于此，我们收集了治疗高血压的各种方法，编写了这本《高血压医疗全书》。它不仅内容丰富、涉及面广，实用性亦很强。

全书共分为十二个章节，首先介绍了高血压基础知识，然后对高血压的西药治疗、中药治疗、饮食疗法、按摩疗法、泡脚疗法、拔罐疗法、刮痧疗法、运动疗法、偏方疗法及其他疗法逐一详述，最后概述了高血压的生活调护。本书不仅是高血压患者自我保健、护理的首选读物，同时也是基层工作人员的参考工具书。

由于作者水平有限，在编写过程中难免会出现一些纰漏和不足，望广大读者朋友不吝赐教，提出宝贵意见，以便再版时修正。

编者

目录

C O N T E N T S



第一章 高血压基础知识

1. 血压的形成	1
2. 血压的生理功能	1
3. 影响血压的因素	2
4. 高血压的定义及分类	3
5. 高血压和高血压病的区别	4
6. 高血压病的分期	5
7. 高血压病的发病机制	6
8. 高血压病的发病因素	7
9. 高血压病是不可忽视的常见心血管疾病	9
10. 高血压病的危害性	10
11. 高血压病“三高”与“三低”的特点	10
12. 高血压病的主要症状	11
13. 高血压病对人体各器官的损害	12
14. 高血压病的并发症	14
15. 缓进性高血压	15

目录

CONTENTS



2

16. 急进型高血压	16
17. 高血压病的高危人群	16
18. 老年人高血压	19
19. 妊娠高血压综合征	19
20. 绝经后高血压	20
21. 儿童高血压	20
22. 体位性高血压	22
23. 睡眠性高血压	23
24. 假性高血压	23
25. 顽固性高血压	24
26. 高血压肾病不可忽视	25
27. 高血压与高血脂	26
28. 高血压与糖尿病	27
29. 高血压危象及其急救处理	28
30. 老年人低血压	29
31. 高血压病的预后	30
32. 高血压治疗前检查的目的	31
33. 高血压病需要做的常规检查	32
34. 血压的测量	32
35. 自测血压应注意的事项	34
36. 测量血压出现误差的原因	34
37. 血压的单位换算	35

目录

CONTENTS



第二章 高血压西药治疗

1. 高血压药物治疗的原则	36
2. 高血压药物治疗的目的	37
3. 血压应该控制在什么范围	38
4. 临床上常用的降压药物	38
5. 新型降压药物	47
6. 目前公认的第一线降压药的特点	48
7. 降压用药的适应证	49
8. 高血压病的阶梯疗法	50
9. 高血压病药物治疗的新概念	51
10. 降压药物的选用	52
11. 伴其他疾病的高血压病人用药需特别注意	53
12. 缓释制剂、控释制剂	54
13. 短、中、长效降压药物	55
14. 什么时候服用短效降压药物	55
15. 日常降压选长效药	56
16. 降压药物的联合治疗	57
17. 降压药物联合治疗的主要方式	57
18. 降压药物联合治疗的合理配伍	58
19. 降压药的联合用药选择	59
20. 高血压病用药注意事项	59

目录

C O N T E N T S



4

21. 高血压用药应避免走入的误区	61
22. 高血压病人科学合理的服药时间	62
23. 降压药物不要经常更换	63
24. 降压药物需要终身服用吗	64
25. 长期服用降压药应注意什么	64
26. 常用降压药物的不良反应	65
27. 服用降压药会引起阳痿吗	66
28. 服用降压药后发生了阳痿怎么办	67
29. 血压已降至正常,继续用药会引起低血压吗	68
30. 降压药物疗效不佳的原因	69
31. 顽固性高血压的药物治疗	70
32. 老年高血压病的药物治疗	72
33. 老年高血压用药的注意事项	73
34. 单纯收缩期高血压也需要服药治疗	74
35. 妊娠高血压病的药物治疗	75
36. 高血压伴冠心病的药物治疗	76
37. 高血压伴左心室肥厚、心律失常或心力衰竭的药物治疗	77
38. 高血压伴动脉硬化、脑梗死的药物治疗	77
39. 高血压伴血脂异常的药物治疗	78
40. 高血压伴糖尿病的药物治疗	78
41. 高血压伴痛风(高尿酸血症)的药物治疗	78
42. 高血压伴支气管哮喘或慢性呼吸道病变的药物治疗	78

目录

CONTENTS



43. 高血压合并肾功能损害的药物治疗	79
---------------------------	----

第三章 高血压中药治疗

1. 中医治疗高血压病的基本原则	80
2. 中医辨证治疗高血压	81
3. 高血压的中医验方	83
4. 高血压的中成药辨证治疗	91

第四章 高血压饮食疗法

1. 饮食与高血压之间的关系	98
2. 高血压的食疗原则	102
3. 有益于降压的蔬菜	103
4. 有益于降压的水果	112
5. 有益于降压的其他食物	117
6. 配制降压药膳常用的药物	124
7. 高血压的饮食禁忌	130
8. 高血压患者食疗菜谱	137
9. 高血压患者食疗粥谱	147
10. 高血压患者食疗汤羹	151
11. 高血压患者食疗茶饮	161

目录

CONTENTS



12. 高血压患者食疗药酒	166
---------------------	-----

第五章 高血压按摩疗法

1. 按摩疗法的降压机制	168
2. 按摩疗法的特点	169
3. 按摩疗法的取穴方法	170
4. 高血压按摩常用的穴位及反射区的位置	173
5. 高血压按摩疗法的常用手法	183
6. 高血压按摩疗法的注意事项	186
7. 高血压按摩疗法	187
8. 自我保健降压操	216

第六章 高血压泡脚疗法

1. 泡脚疗法的降压机制	218
2. 泡脚疗法的特点	218
3. 泡脚水的选择	220
4. 泡脚器具的选择	220
5. 泡脚的时间	221
6. 泡脚疗法的注意事项	222
7. 高血压的泡脚验方	223

目录

C O N T E N T S



第七章 高血压拔罐疗法

1. 拔罐疗法的降压机制 230
2. 拔罐疗法的特点 230
3. 拔罐疗法的常用罐具及材料 231
4. 拔罐常用的体位 232
5. 拔罐疗法的吸拔方式 233
6. 拔罐常用的方法 234
7. 拔罐疗法的注意事项 237
8. 拔罐的三大要素 238
9. 高血压的拔罐疗法 239

第八章 高血压刮痧疗法

1. 刮痧疗法降压的机制 244
2. 刮痧疗法的特点 244
3. 刮痧工具 245
4. 刮板的应用 247
5. 刮痧时常用体位 249
6. 刮痧疗法的种类 250
7. 人体各部位的刮拭顺序 255
8. 刮痧疗法降压的方法 260

目录

CONTENTS



9. 刮痧疗法的注意事项	261
--------------------	-----

第九章 高血压运动疗法

1. 运动疗法的降压机制	264
2. 运动疗法降压的特点	264
3. 高血压患者怎样选择运动项目	265
4. 高血压病常用的运动处方	265

第十章 高血压偏方疗法

1. 鲜西红柿治高血压	288
2. 菊槐绿茶饮治高血压	288
3. 莲心饮强心降血压	288
4. 鲜葫芦汁治高血压	288
5. 玉米须煎饮治高血压	289
6. 柿漆和牛奶治高血压	289
7. 猪胆汁绿豆粉治高血压	289
8. 黄瓜藤汤治高血压	289
9. 黑木耳柿饼治高血压	289
10. 菊花酒治高血压病	290
11. 白芍杜仲汤治高血压病	290
12. 海带根治高血压病	290

目录

C O N T E N T S



13. 小苏打水泡脚治高血压病	290
14. 芹菜大枣汤治高血压病	291
15. 向日葵叶汤治高血压病	291
16. 绿豆猪胆汁治高血压病	291
17. 山楂茶治高血压病	291
18. 五味贴敷降压方	291
19. 芹菜汁降压清热	292
20. 玉兰鱼球治虚火上升	292
21. 海参冰糖滋阴降压	292
22. 香蕉西瓜皮治高血压	292
23. 猪毛菜玉米须汤治高血压病	293
24. 棕皮葵花盘汤治高血压病	293
25. 花生叶汤治高血压病	293
26. 荠菜车前草汤治高血压病	293
27. 西瓜翠衣茶治高血压病	293
28. 山楂荷叶茶治高血压病	294
29. 红葡萄酒治高血压	294
30. 醋花生治高血压	294
31. 花生壳治高血压	294
32. 刺儿菜治高血压	295
33. 天地龙骨茶治高血压	295
34. 茭白降血压	295
35. 鲜藕芝麻冰糖治高血压	295

目录

CONTENTS



10

36. 羊油炒麻豆腐治高血压	296
37. 臭蒿子治高血压	296
38. 白术天麻饮治高血压	296
39. 菊花白芍饮治高血压	296
40. 柳叶枯草饮治高血压	297
41. 丹参川芎莲心饮治高血压	297
42. 蜂蜜治高血压	297
43. 香蕉蒂治高血压	297
44. 生龙骨牡蛎元参汤治高血压	297
45. 龙胆草黄芩生地汤治高血压	298
46. 桑寄生杜仲汤治高血压	298
47. 苦瓜绿茶治高血压	298
48. 泽泻地龙芝麻蜜治高血压	298

第十一章 高血压其他疗法

1. 针灸疗法	299
2. 耳针疗法	302
3. 耳压疗法	303
4. 敷贴疗法	305
5. 磁疗法	313
6. 药枕疗法	316
7. 温泉疗法	324

目录

C O N T E N T S



11

8. 森林浴疗法	326
9. 刷浴疗法	327
10. 梳头疗法	328
11. 心理疗法	329
12. 音乐疗法	335
13. 书画疗法	337
14. 赏花疗法	338

第十二章 高血压生活调护

1. 生活环境宜清静	340
2. 保证充足有效的睡眠	341
3. 日常生活中应注意衣带宽松	343
4. 体位改变时注意动作缓慢	343
5. 清晨起床宜饮水	344
6. 坚决戒烟	344
7. 学会适量饮酒	345
8. 注意减肥	347
9. 保持大小便通畅	350
10. 需防范厕所里发生的意外	352
11. 沐浴时要注意的事项	353
12. 主动消除压力	355
13. 按时测量血压	357

目录

C O N T E N T S



12

14. 忌盲目用中药材进补	358
15. 忌长时间看电视	358
16. 忌长时间打麻将	359
17. 忌持重物	360
18. 忌开车运动	361
19. 高血压患者的春季保健	362
20. 高血压患者的夏季保健	363
21. 秋冬季节谨防脑卒中	365
22. 高血压患者的冬季保健	366
23. 高血压患者同样能长寿	367
24. 高血压患者可以结婚吗	368
25. 性生活保健问题	369
26. 高血压病与性功能障碍	371
27. 高血压女性患者慎服避孕药	371