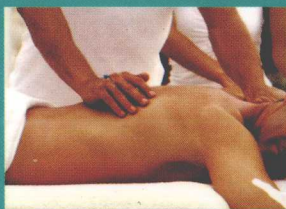


高血压病

自然疗法

魏松青
黄峰
张郁澜 主编



本书围绕高血压患者及家属迫切需要了解的高血压防治知识，重点介绍了高血压各种行之有效的药茶疗法、运动疗法、按摩疗法、针灸疗法、拔罐疗法、药浴疗法、刮痧疗法、足疗法等各种颇具特色、简便易行、疗效确切的自然疗法。



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

高血压病

自然疗法

主 编 魏松青 黄 峰 张郁澜
编 者 黄 峰 魏松青 张郁澜 黄 飞
曹 义 吴 兵 林 琳 康 增



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压病自然疗法/魏松青, 黄峰, 张郁澜主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2011. 8

(“绿土地快乐生活”丛书)

ISBN 978-7-5335-3867-5

I. ①高… II. ①魏…②黄…③张… III. ①高血压—自然疗法 IV. ①R544.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 104410 号

书 名	高血压病自然疗法 “绿土地快乐生活”丛书
主 编	魏松青 黄 峰 张郁澜
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福州晚报印刷厂
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/32
印 张	7
字 数	175 千字
版 次	2011 年 8 月第 1 版
印 次	2011 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3867-5
定 价	15.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

编者的话

生理功能正常，没有缺陷和疾病，称之为健康。随着传统的生物医学模式向生物—心理—社会—环境医学模式转变，现在健康的内涵，又增加了有关心理和社会的内容，人们对疾病的态度，也或多或少地发生了微妙的变化。如果人们不幸染病上身，已不再是靠单纯的“吃药打针”来解决问题，而是追求疾病治疗方式的多样化。另外，随着合成药物毒副作用的危害以及现代文明病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现，人们要求回归大自然的呼声也日益高涨，也使得自然疗法受到更多的关注，越来越多地进入人们的医事活动中。

其实，自然疗法自古有之。人类为了生存，在与自然搏斗中形成了食物疗法、药茶疗法、运动疗法、按摩疗法、针灸疗法、拔罐疗法、药浴疗法、刮痧疗法、足疗法等各种颇具特色、简便易行、疗效确切的自然疗法。这些疗法无创伤、无痛苦、形式多样、花费少、患者可选择余地大，因此备受患者及其亲属的欢迎。

高血压是世界最常见的心血管疾病，也是最大的流行病之一。高血压是动脉硬化发展过程中主要的风险因素之一，它与高胆固醇、吸烟、肥胖、糖尿病一起，并称为现代人类的主要健康问题。在我国，高血压已成为



严重危害着人们健康的隐形杀手。我国曾对高血压病进行过3次抽样调查，结果表明：我国高血压患病率每10年上升约25%，目前全国患者估计人数已超过1亿。本书针对高血压患者及家属迫切需要了解的有关高血压病防治知识，通俗、简明地介绍了高血压的发病原因、临床表现、诊断方法、治疗手段、护理康复等各方面知识，重点介绍了高血压病各种行之有效的自然疗法，可供患者在高血压治疗中选用，希望对高血压病患者及家属有所帮助。

需要说明的是，自然疗法有时可作为重要的治疗手段，但多是辅助治疗和康复的主要手段，书中介绍的各种自然疗法必须在医生指导下参考、选用。本书内容涉及面较广，所参考的资料较多，在此特向有关作者表示感谢，并欢迎读者不吝赐教。

目 录

上篇 高血压的基础知识

一、高血压的基本知识

- 什么叫血压/1
- 人体的血液循环系统是怎样的/1
- 影响血压的因素有哪些/2
- 影响血压波动的因素有哪些/3
- 什么叫基础血压和偶测血压/4
- 什么叫动态血压/5
- 监测动态血压有何意义/6
- 常用的血压计有哪几种/7
- 怎样正确测量血压/7
- 测量血压应注意哪些问题/8
- 在家测量血压应注意什么/9
- 什么是高血压/10
- 高血压是否就是高血压病/11
- 高血压病对人有哪些危害/11
- 如何按靶器官损害程度对高血压进行分类/12
- 什么是临界高血压/13
- 什么是单纯收缩期高血压/14
- 什么是原发性高血压/14
- 什么是继发性高血压/15
- 什么是清晨高血压/16
- 什么是睡眠性高血压/17

- 什么是体位性高血压/17
- 什么是白大衣高血压/18
- 什么是假性高血压/19
- 什么是潜在性高血压/20
- 什么是医源性高血压/20
- 什么是高原性高血压/21
- 怎样正确对待高血压病/22
- 合理、及时治疗高血压病有哪些好处/23
- 血压降到多少合适/24

二、高血压的致病因素

- 高血压的致病因素有哪些/25
- 遗传与高血压病有关吗/26
- 高血压病与年龄、性别有关系吗/26
- 食盐与高血压发病有关吗/27
- 钾、钙与高血压发病有关吗/28
- 脂肪与高血压发病有关吗/29
- 蛋白质对血压的影响怎样/30
- 饮酒与高血压病有关吗/31
- 吸烟对高血压病患者有危害吗/31
- 肾素-血管紧张素-醛固酮系统与高血压发病有关吗/33
- 胰岛素与高血压发病有关吗/34
- 前列腺素与高血压发病有关吗/35



体重与高血压发病有关吗/36
精神因素与血压升高的关系怎样/37
人的性格与高血压有关吗/37
动脉粥样硬化与高血压病的关系/38
避孕药会升高血压吗/39
运动缺乏与高血压有关吗/40
哪些职业易得高血压病/41

三、高血压的表现与检查

高血压有哪些临床表现/42
什么是急进型高血压/44
什么是高血压危象/45
什么是高血压脑病/46
高血压病患者需做哪些检查/48
高血压病患者的超声心动图有哪些表现/48
高血压病患者X线表现是什么/49
高血压病患者尿检查有异常吗/49
早期高血压病患者可做哪些试验帮助诊断/50
高血压病患者为什么要测糖耐量、血糖和尿糖/51
高血压病患者为什么要验血/52
为什么有些高血压病患者要测定17-酮类固醇、17-羟皮质类固醇/52
肾脏CT检查对诊断高血压的意义/53
为何有些高血压病患者要作镇静试验/53

四、高血压的预防与护理

高血压可以预防吗/55
什么是高血压病的一级预防/56

什么是高血压病的二级预防/59
什么是高血压病的三级预防/61
预防高血压从什么年龄开始/61
老年人应如何预防高血压/62
如何有效地预防高血压病/62
家有高血压病患者应该怎么办/63
高血压病患者的家庭护理要点有哪些/64
高血压病患者怎样进行自我护理/65
高血压病患者应怎样穿衣/65
如何用饮食控制高血压/66
如何安排高血压病患者的营养摄入/67
高血压病患者多食含矿物质的食物是否有益/68
多吃蔬菜对高血压病患者是否有利/69
高血压病患者早晨是否需补充水分/70
高血压病患者可饮酒吗/70
高血压病患者的居住环境应该怎样/71
哪些睡眠习惯和寝具有利于降血压/72
高血压病患者应采取哪种睡眠姿势/73
为什么高血压病患者要节制性生活/73
高血压病患者的性生活应注意什么/74

五、高血压的治疗

高血压的一般治疗原则是什么/76
为什么要长期有规律地治疗高血压病/77

高血压病的用药原则是什么 /77

降压药物有哪些种类/78

降压药有哪些副作用/79

抗高血压药物治疗的原则有哪些/80

选择抗高血压药物的原则有哪些/81

得了高血压是否应终生用药治疗 /81

分级治疗对高血压病患者有什么益处/82

什么是高血压病的自然疗法/83

为什么高血压应注意合理、安

全有效地用药治疗/84

下篇 高血压病自然疗法

一、饮食疗法

高血压病患者的饮食原则/85

常用降压食品/88

降压血的食疗方/92

二、药茶疗法

药茶的降压原理/102

降压药茶方/102

药茶疗法注意事项/108

三、验方秘方疗法

降压血验方秘方/110

四、药枕疗法

药枕的降压原理/118

药枕的制作方法/119

降压药枕方/120

药枕疗法注意事项/122

五、贴敷疗法

贴敷疗法的降压原理/123

高血压的贴敷疗法/124

贴敷疗法注意事项/134

六、熏洗疗法

熏洗疗法的降压原理/135

高血压病的熏洗疗法/137

熏洗疗法注意事项/149

七、足疗

足疗治疗高血压的原理/151

足部按摩疗法/153

足踩鹅卵石法/154

足针疗法/155

八、耳穴疗法

耳穴的定位/156

耳穴疗法的常用方法/156

高血压的耳穴疗法/157

耳穴疗法注意事项/158

九、气功疗法

气功疗法的降压原理/159

练功方法/160



放松功/162

点线放松功/163

高血压降压功/163

嘘气静坐功/165

简易降压功/166

降压稳压功/167

气功锻炼注意事项/167

十、体育疗法

体育疗法的降压原理/170

太极拳/171

散步/176

降压体操/176

游泳/179

体育疗法注意事项/180

十一、推拿疗法

推拿疗法的降压原理/182

推拿常用手法/183

降血压推拿常用穴位/185

自我全身按摩法/186

按摩头部法/187

捏拿颈部法/188

四肢按摩法/188

胸腹按摩法/189

擦腰揉腹法/189

背部推按法/190

高血压自我保健按摩法/191

按摩降压法/192

自我推拿降压保健操/194

自我推拿降压法/195

推拿疗法注意事项/196

十二、心理疗法

高血压病患者的心理调养/197

沉思调节法/198

自律训练法/200

行为疗法/202

十三、音乐疗法

音乐疗法的降压原理/203

降压音乐的选择/203

十四、磁疗

磁疗的降压原理/205

高血压的磁疗法/206

磁疗注意事项/206

十五、刮痧疗法

刮痧的降压原理/208

刮痧部位及方法/208

刮痧疗法注意事项/209

十六、艾灸疗法

常用灸法/210

高血压的艾灸疗法/211

十七、体针疗法

体针疗法的降压原理/212

体针疗法的操作方法/212

高血压的体针疗法/214

体针疗法注意事项/215

上篇 高血压的基础知识

一、高血压的基本知识

什么叫血压

血压是指人体动脉血管中的血液在流动时与血管壁之间产生的一种相互作用力（侧压力）。也就是说，血流动力与动脉血管的阻力之间产生的压力，就叫血压。

人体的血管分为动脉、静脉和毛细血管。血液在动脉、静脉或毛细血管内流动，均会对血管壁产生不同的侧压力。而现代医学所定义的“血压”，一般是在动脉血管上测量出来的，所以又叫做“动脉压”。

血压的产生来自血液循环，它是循环系统最重要的功能指标之一。因此，要了解血压形成的原理，还得从人体的血液循环说起。

人体的血液循环系统是怎样的

人体的血液循环系统是由心脏和血管两部分构成的，它们之间相互连接，构成了一个基本上封闭的“管道系统”。

心脏由左心房、左心室、右心房、右心室4个腔，以及房室瓣、半月瓣等心脏瓣膜组成。从左心室发出一根粗大的血管，就是



主动脉。心脏通过有节律的收缩，把含氧量高的血液（称为“动脉血”）泵入主动脉，通过各级动脉分支，直至遍布全身、交织如网的毛细血管。血液在毛细血管网中将氧和各种有用的营养物质供给组织，并将组织中的二氧化碳及其他代谢产物运走。从毛细血管出来的血液（称为“静脉血”），通过各级静脉汇入右心房。这样就构成了人体的大循环，即所谓“体循环”。

回流到右心房的静脉血，经右心室泵入肺动脉，通过肺泡壁毛细血管进行气体交换，即摄取肺泡中的氧气，排出二氧化碳，使之重新成为含氧量高的动脉血。新鲜的动脉血经肺静脉回入左心房，完成人体的小循环，即所谓“肺循环”。

心脏是一个强有力的肌肉器官，它日夜不停地进行着有节律的收缩，即所谓心脏搏动。心脏搏动产生动力，将血液从心腔排出，向前推进，流动不息，不间断地进行着周而复始的大小循环。在正常情况下，成年人心脏每分钟要搏动 60~100 次，每次可排出血液 60~100 毫升，由此维持人体各器官组织的新陈代谢，保证生命活动的顺利进行。

影响血压的因素有哪些

一般说来，心脏的收缩力和动脉的弹性及张力作用，是维持正常血压的主要因素。假如心脏有病，收缩能力降低时，血压就会降低。又如在动脉硬化时，大动脉的弹性不正常，心脏收缩时挤入动脉的血液，得不到大动脉的适当伸张所给予的缓冲余地，所以收缩压便会较常人升高；而在心脏舒张时，却又因为大动脉没有回缩的压迫作用，舒张压就会比较低。另外，在动脉的最小分支中，动脉管壁平滑肌的收缩能力，对血压的升降也有很大的影响。这些小血管平滑肌，即使轻微的收缩，也可使管腔缩小，对大动脉内的血流造成明显的阻力，此时大动脉内血压便会明显升高；当全身的小血管由于某种原因而扩张时，大动脉内的血流阻力下降，血压就会降低。

形成血压，还需要有足够的血量在血管里流动，就是说，血液能充满所有的血管。如果血量不足，血压也会下降。

此外，心跳的速率，也可说每分钟心脏收缩和舒张的次数，也和血压有关。正常人平静时心跳的速率是70~80次/分钟，每次心脏收缩时排出的血液60~100毫升。当心跳速率加快时，每分钟心脏的总排血量必定增加，这时动脉血管便会受到较大的血液压力，血压便会升高；反之，当心跳速率减慢时，血压就会降低。不过这种血压的升高或降低，受影响的主要是收缩压。

在大脑皮质中有专门管理血管收缩和舒张的血管舒缩中枢，这些中枢“下达命令”，通过交感神经和迷走神经，把命令下达到各内脏器官的血管，可以使血管收缩或扩张。心跳速率的快或慢也是由交感神经和迷走神经控制。当交感神经兴奋时，心跳则增快；当迷走神经兴奋时，心跳则减慢。因此，神经系统和血压的关系是很密切的。

影响血压波动的因素有哪些

正常人体的血压并不是恒定不变的。同一个人，在不同日或同日的不同时间里，所测得的血压肯定不会绝对相同，往往是起伏波动的，这就是血压的“波动性”，是一种生理现象。所以，只要血压值都在正常范围内波动，且没有其他危险因素存在，就完全没有必要为之恐慌。

血压常因人的饮食起居、动作体位、情绪变化等因素而有一定的波动。具体地说，可能引起血压生理性波动的因素，主要有以下几种：

1. 情绪变化：人在长时间精神紧张，或焦虑、忧思、恐惧时，就会使大脑中枢的兴奋抑制过程失去平衡，影响血管的舒缩而引起血压的上升。在情绪激动时，体内的肾上腺素分泌增加，导致心脏排血量增加，小动脉收缩，因而血压升高。



2. 运动及体位、姿势的改变：人在运动时血压会上升，主要是收缩压升高。而且，运动时血压上升的幅度大小与运动的激烈程度成正比。据观察，一个壮年男子在激烈运动后，其收缩压可上升20~50毫米汞柱（2.7~6.7千帕。注：1毫米汞柱=0.133千帕），而舒张压则只略微上升。这是因为运动时全身肌肉需血量增多，相应地增加了心脏的排血量和肾上腺素的分泌，引起血压（收缩压）大幅度上升。运动停止后，血压又很快地恢复到原先的水平。就体位来说，站立时血压会略微上升，主要是舒张压升高，以使头部维持充分的血流供应。

3. 进食：人在进食时，血压（收缩压）通常可升高5~8毫米汞柱（0.7~1.1千帕），且可持续1小时左右。这时，舒张压通常不受影响，或稍有下降。这是因为进食的时候，血液流向腹部以保证肠胃的血液供应，从而使分布在腹腔内脏的血管扩张。

4. 睡眠：睡眠时，肢体处于静止状态，各个脏器组织的功能活动减弱，对血液的需求量也相对减少。这时候心脏跳动减慢，因而每分钟心排血量也减少，导致血压下降。睡眠状态下，一般血压可比醒时低15~30毫米汞柱（2.0~4.0千帕）。

5. 其他因素：气温高低及衣着冷暖均可使血压发生暂时性变化，如寒冷或炎热的环境温度，可使血压升高。吸烟、饮酒等也可使血压升高。

什么叫基础血压和偶测血压

在特定的基础情况下，当受测者的身体、精神及代谢均处于静息状态时（清晨刚醒而未起床时）测到的血压值称为基础血压。除基础血压外，在没有任何准备的情况下，测得的血压值称为偶测血压。严格来讲，在门诊取坐位或卧床休息10~15分钟后测得的血压值也应属于偶测血压。

一般认为，高血压患者基础血压高低与预后有密切关系。基础

血压越高,预后越差。由于血压存在波动性,偶测血压仅“捕捉”到某一短暂时刻的血压,难以代表受测者的血压水平,单次偶测血压值评定受测者血压状态的价值有限。青年人,尤其是处于青春期的血压变化很大,首次偶测血压与此后的偶测血压相差可非常显著。因此,如根据单次偶测血压决定的高血压患病率,可能会大大高于实际患病率,从而使临床医生对人群进行过多诊断与不必要的治疗。但是临床上诊断血压高低时,绝大多数是根据偶测血压,恰恰是偶测血压高,才引起临床医生对患者血压问题的关注。根据流行病学研究资料统计,血压水平和死亡率、并发症率的高低相平行,其所取的血压值均为偶测血压。国外 Sokolow 在一次偶测血压与高血压并发症严重程度的研究中发现,偶测血压与眼底改变、心肌肥厚、心脏扩大程度呈显著正相关。因此,如注意了环境、镇静及休息时间等因素,重复数次偶测血压而取其平均值,对心血管病的预报是有意义的。同时群体检测高血压时,可能有 $1/3$ 被视为高血压的人实际上是临界高血压或正常者,故应间隔数周后复测血压,以免不必要的治疗。

什么叫动态血压

在诊疗单位用标准血压计测量血压是多年来诊断高血压病和观察疗效的主要方式,但在诊疗单位偶测的血压常不能反映休息时或在其他环境及日常活动中的血压。在家测量血压虽能克服一些问题,但受到患者使用血压计的熟练程度、记录次数与误差的限制,且可能得不到睡眠、运动和其他活动中的血压,因此出现了动态记录患者血压的技术——24 小时血压测量。

使用动态血压记录仪测定一个人昼夜 24 小时内,每隔一定时间内的血压值称为动态血压。目前应用的有直接和间接动态血压记录 2 种:①直接 24 小时血压记录是经动脉内动态测量血压,其测量的数据准确,但需有经验的操作者与精密仪器,我国较少应用。



②间接 24 小时血压记录临床应用广泛，是由换能器、微型记录盒和回收系统组成，可定时给袖袋充气，测量肱动脉血压，并自动储存数据。

监测动态血压有何意义

监测动态血压有如下意义：

(1) 消除偶测血压的偶然性，避免因情绪、运动、进食、吸烟、饮酒等因素影响血压，较为客观、真实地反映血压情况。

(2) 可获得更多的血压数据，能实际反映血压在全天内的变化规律。

(3) 对早期无症状的轻度高血压或临界高血压患者提高了检出率，并可得到及时治疗。

(4) 可指导药物治疗。在许多情况下可用来测定药物治疗效果，帮助选择药物，调整剂量与给药时间。

(5) 判断高血压患者有无靶器官（易受高血压损害的器官）损害。如有心肌肥厚、眼底血管病变或肾功能改变的高血压患者，其日间的差值较小。

(6) 预测 1 天内心脏血管病突然发作的时间。在凌晨血压突然升高时，最易发生心脏血管疾病。

(7) 对判断预后有着重要意义。与常规血压相比，24 小时血压高患者其病死率及第一次心血管病发病率，均高于 24 小时血压正常者。特别是 50 岁以下，舒张压 < 120 毫米汞柱（16.0 千帕），而以往无心血管病发作者，测量动态血压更有意义，可指导用药，预测心血管病发作。理想的血压控制应该包括整个 24 小时的血压，监测动态血压可排除“白大衣高血压”的安慰剂反应，能正确地评价治疗过程中休息与活动状态、昼夜节律，以及药物作用的持续时间，可以根据血压高峰与低谷时间，选择作用长短不一的降压药物，更有效地控制血压，减少药物的不良反应。

总之，随着动态血压测量方法的应用，使人们对血压的易变

性、环境刺激对血压的影响、在诊所测得血压值相近人群中区别高危和低危患者及降压治疗效果观察等方面提高了认识，为高血压病的临床与流行病学研究提供了新的途径。

常用的血压计有哪几种

常用的血压计有以下 3 种：

1. 水银柱式血压计：水银柱式血压计是应用最广泛的一种，由 3 部分构成：①打气加压用的橡皮球。②缚于肢体的气袖。③盛有水银的压力计，其玻璃管上的刻度指示压力。三者以胶管相连接，将气袖缚于肢体上，用气球向气袖内充气加压，将肢体动脉血流阻断。此时，肢体下端动脉搏动消失，即听不到声音。然后缓慢放气，听到第一个搏动声为收缩压；继续放气，声音明显减低或消失的一刻，代表舒张压。水银柱式血压计准确可靠，但较笨重，不易携带。

2. 弹簧表式血压计：其气袋及打气用的橡皮球与水银柱式血压计相同。以弹簧表代替水银柱，血压读数直接从弹簧表上读出，原理与水银柱式血压计相同。须注意：由于弹簧易于老化失灵，常影响结果的准确性。

3. 电子血压计：电子血压计是用电子电路来识别的，在水银柱式和弹簧式血压计测量血压时通过听诊器才可以听到的咚嗒声，经过科学的换算，在显示屏上显示出血压的数值。质量可靠的电子血压计与水银柱式血压计同样准确、可靠，但价格较贵。

怎样正确测量血压

测量血压时，被测者坐着或躺卧，手臂裸露伸直搁在桌上或床边，上臂位置要和心脏在同一水平上，手臂弯处垫 1 个小枕头，将气袖缚在被测者上臂，气袖的下缘距臂弯处至少 2 厘米。捆绑的松紧应适当，要求服贴，没有空隙，然后打气，使气袖鼓起。这时水



银柱逐渐升高或表上指针移动，上臂的动脉渐渐被压瘪。当水银柱或指针升到一定刻度时，脉搏就不能摸出。听筒放在臂弯侧稍下方（肱动脉处）听诊，将气球上活塞慢慢放松，逐渐放气，当气袖内的压力与血压相等而足以使血流通过时，在听诊器上就可以听到“哒”、“哒”的响声，这时血压计上刻度的读数就是收缩压；继续放气，至“哒”、“哒”声音变轻或消失时，这时的读数就是舒张压。

假若没有听筒的话，也可用手按诊来测量血压。方法：当气袖放气时，用中间3个手指按住手腕上桡动脉的搏动处，脉搏开始是摸不到的，当第一次触到脉搏的一瞬间，血压计上刻度的读数就是收缩压。但是，按诊法不能测出舒张压。通过按诊法测得的收缩压要比听诊测得的收缩压低5~10毫米汞柱（0.7~1.3千帕）。

测量血压应注意哪些问题

测量血压时应注意如下几点：

- (1) 室内要保持安静，室温最好保持在20℃左右。
- (2) 在测量前，受检者要精神放松，最好休息20~30分钟，不要紧张地思考某一件事，或对自己的血压反复推测预计，或抱着一种忧虑的心情，尤其是第一次测量血压的患者更不必恐慌。测量时，手臂稍会发麻，没什么痛苦，不要恐慌，恐慌会影响血压。另外，要排空膀胱，不饮酒、咖啡和浓茶，并停止吸烟。
- (3) 患者可采取坐式或卧式，两脚平放，其肘部及前臂舒适地放在与心脏大约平行的位置上。
- (4) 成人用的气袖宽度要求12.7厘米。使用时，先将气袖内空气挤出，再缠在右上臂肘关节上2~3厘米处。缠气袖时应该均匀而固定地缠在手臂上，不可折叠起来捆绑，也不可过紧或过松，以服帖为度。在肘窝内侧摸到肱动脉跳动后，将听诊器听头放在肱动脉上，打气测压，注意听诊器不能压得过重，也不能压在袖带底下测量。
- (5) 第一次测量完成后应完全放气，至少等1分钟后，再重复