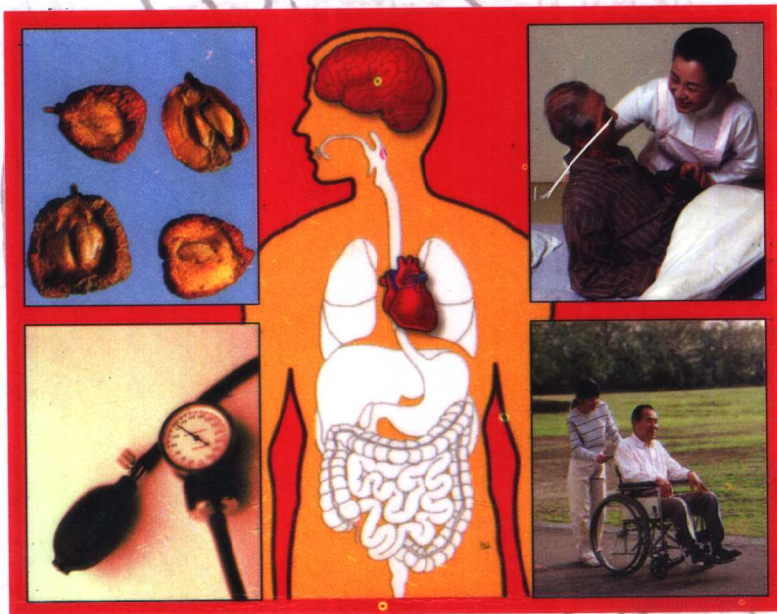


健康大师 **DIY**

十大慢性病中西医防治与自我调养康复方法

高血压中西医 双效自疗手册



杭群/著

随着生活压力的沉重与生活水准的提高，高血压疾病在现代已非中老年人的专利，并且是危害健康的大敌。“高血压”贵在预防，尤其是严格的饮食要求，可以比打针吃药更能有效控制病情的发展。

 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

健康大师 DIY

高血压中西医 双效自疗手册

◎杭 群/著 ◎王俊雄 郭忠祯/校订

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书中文简体字版，经台湾旺文社股份有限公司正式授权辽宁版权代理公司代理，由辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记 06-2002 第 165 号

版权所有·不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

健康大师 DIY/高血压中西医双效自疗手册/杭群
著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002. 10
(健康系列丛书)
ISBN 7-5381-3721-1

I. 健... II. 杭... III. 高血压—中西医结合疗法
IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 052444 号

出版者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 朝阳新华印刷厂

发行者: 各地新华书店

开本: 880mm × 1230mm 1/32

字数: 150 千字

印张: 7.375

印数: 1~7000

出版时间: 2002 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 李夏 袁跃东

版式设计: 于浪

封面设计: 李若虹

责任校对: 李雪

定 价: 16.00 元

联系电话: 024-23284360

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

邮购咨询电话: 024-23284502

http://www.lnkj.com.cn

前 言

高血压病是现代生活中，发病率极高的一种疾病，近年来，随着经济的发展、生活水准的提高和人口老龄化问题的出现，高血压病的发生率较以前显著提高。世界各国对本病的研究和防治都予以高度重视，这不仅是因为高血压病人众多，更主要的是由于它严重地威胁着患者的健康。高血压病是引起心力衰竭、肾功能衰竭、中风乃至于猝死的重要原因。一般而言，高血压病的形成过程十分缓慢，可能会在10年、20年甚至更长的时间里才发病，所以本病多见于中老年人。有些是在到医院做例行检查时发现患有高血压的，有些甚至是在发生中风之后才发现的，所以说，本病的发生具有相当程度的隐匿性，应引起中老年朋友的警惕。

一旦发现患有高血压病，患者通常会有两种截然不同的错误观念：一种是抱着无所谓的态度，觉得高血压病没什么了不起，无非是有些头痛、头晕而已，所以仍然不注意一些会加重病情的习惯，如抽烟、喝酒等。另一种观念是觉得高血压病太严重了，似乎高血压就意味着中风，以致精神高度紧张，一动也不敢

动,生怕会引起中风。

之所以会产生以上两种错误观念,就是因为对高血压病的知识了解不够,而医师又很少有时间和耐心向病人做过多的解释。因此,就需要我们自己去了解有关于高血压病的知识,这对树立战胜高血压的信心极为有益。除了要了解高血压病的相关知识外,还应该知道高血压病的调养与康复方法,因为高血压病是一种慢性疾病,所谓“三分治,七分养”的古话,在本病的康复中显得尤为重要,而高血压病的调养是需要读者自己了解与掌握的。

鉴于以上情况,我们编著了这本《健康大师DIY——高血压中西医双效自疗手册》,这本书与其他介绍高血压病的小册子相比有以下一些特点:1. 面对一般读者,用通俗的语词详细地介绍了高血压病的一般知识;2. 重点介绍适宜中国人体质,并为人们所乐于接受的中医治疗和调养方法;3. 以中医理论为指导,介绍多种行之有效的自然疗法,如食疗、经络、穴位、气功等。

总之,希望读者通过本书的阅读,对高血压有一个正确的认识,并利用本书所提供的各种治疗与调养方法,尽快战胜疾病,恢复健康。



鲁序

随着人类的社会发展,经济、生活水准的提高,人们对健康亦已日益关注;世界卫生组织(WHO)提出了21世纪人人享有健康的目标,这已成为世界各国医学界努力的方向。

然而,要达到这一目标的要求是相当困难的,虽然现代医疗技术已取得了长足的进步,医疗水准也在日新月异地发展,但人类所面临的疾病不仅没有减少,却反而越来越多,越来越难以治疗,究其原因无外乎以下几种因素:1. 由于生活水准的提高,人们的饮食结构发生了极大变化,食肉多而食蔬菜少,人们往往进食了超出身体所需要的热量,由此带来的结果是所谓“文明病”的泛滥,如糖尿病、高血压、冠心病等,这些疾病均与饮食因素关系密切;2. 由于工业的发展,人类所生活的环境已受到极大污染,工业废气、废水、汽车废气等,使现在的人群难以呼吸到新鲜的空气,喝不上干净的水;加上农药的大量使用,使得人体所受到的毒害远胜于昔,这种情况导致的疾病如癌症、哮喘等越来越多;3. 由于现代社会生活的节奏加快,人际关系复杂,人们所承受的思想压力极其沉重,由此而造成人们精神上的紧张,亦可以

引起一系列疑难杂症，如性功能障碍，更年期障碍症候群等，均与精神因素有关；4. 一些较为“传统”的疾病如肝病、胃病、肾病等，往往是由于病毒、病菌感染所致，这些疾病并未过多受益于现代医学的发展，因为迄今为止人类尚未发明能杀死病毒的药物。而一些抗菌药已产生抗药性。

以上这些因素并非孤立存在的，它们往往同时并存，相互促进，由此而导致现代社会各种疾病的层出不穷。

现代社会的疾病不仅多，而且难治，这已是众所周知的事实，原因亦不难理解，因为现代社会的致病因素如饮食、环境污染、精神因素等，往往是日积月累之下导致人体疾病产生的，因而这些疾病往往具有慢性化的特征，一旦发病之后，身体器官往往已产生了极大的损害，要想完全恢复健康，绝非是一朝一夕之事。这就如同古人所说的“病来如山倒，病去如抽丝”，因此，在现代社会中，要想获得健康、祛除疾病，仅靠医生的治疗已嫌不足，尚需要普通人群对各种疾病的相关知识有必要的了解，以便于患者在漫长的治疗康复过程中，既能配合医生的治疗，同时也能够进行自我监护、自我调养乃至自我治疗。

《健康大师 DIY》的作者正是基于上述考虑，选择了危害人类健康的多种疾病，每一种编辑一册，从疾病的发生、机理与预防，到中西医的检查与治疗；从各种行之有效的自然疗法，到

各种疾病的自我调养,均做了详尽介绍。尤为可贵的是,这套全书以广大普通人群所能接受的语言文学,把原本深奥、复杂的医学理论通俗化,使一般非医学专业人士从中既可了解到医学知识,又能利用其中所提供的方法来预防、治疗疾病,作者之用心可谓良苦。

这套丛书科学规范,有理有据,集科学性、实用性、通俗性于一身,是近年来不多见的医学普及性读物。鉴于各位作者均从事于繁忙的临床医疗及科研工作,能于百忙之中抽时间编著这样一套丛书贡献于世,可谓善事。

作者诸君均毕业于北京中医药大学研究所,与我师生之情多年,勤奋好学、学风严谨、品学兼优。从事于临床医疗工作后仍保持着兢兢业业的优良作风,孜孜不倦地为广大患者排忧解难,实属难能可贵。作为老一辈的医学工作者,看到诸君以这样一套高品质的著作造福于人群,心中万分喜悦,愿以作序,并祝他们在今后的人生中,为人类的健康做出更大的贡献。

北京中医药大学研究生部主任
博士生导师 鲁兆麟教授

黄序

医学科学的发展与进步,带给世人有目共睹的巨大成就,以往常见的瘟疫、霍乱、伤寒、天花、肺结核、血吸虫病等疾患,随着现代抗菌药、疫苗及其他化学药品的发明,已纷纷被人类所征服,现在已较少出现,也不再是中国人的主要死亡原因。

但医学的进步毕竟是有限的,在一些疾病被克制的同时,现代仍有相当多,甚至更多的疾病在困扰着广大人群,且较以往的疾病更加难以治疗,如本套《健康大师 DIY》所辑的疾病,基本上都属于现代社会的多发病、疑难病,现代医学迄今还没有太好的治疗手段。探究这些疾病为什么难治,我想与现代社会不同于以往的结构有关,这些疾病与现代社会中的环境污染、饮食欧化、精神紧张、运动过少等因素关系密切,很多疾病是在上述因素的综合作用下而产生的,病理机制十分复杂,治疗所涉及的层面亦相当广泛。

鉴于现代医学对一些现代疾病的治疗乏力,国内医学界很自然地将目光投向具有几千年历史的中医中药,经过几十年研究与运用,形成了独具中国特色的中西医结合疗法,并获得了极

高的治疗效果。

所以,我十分欣喜地看到这套《健康大师DIY》的问世,它以一病一册的方式详尽介绍了现代社会常见疾病的有关知识,既有疾病的基本原理,又有中西医的诊断与治疗;既包括患者自己可以施行的自然疗法,又指出了患者在疾病调养与康复中所应遵循的原则、方法及注意事项等。全书内容丰富,语言通俗,所载治疗、调养方法翔实可靠。相信这套丛书的出版,将给那些深受疾病困扰的读者带来惊喜与希望。各位作者均为高学历的医学专门人才,能在繁忙的临床工作之余,为广民众编著这么一套健康自助性丛书,实属可敬。我以先睹为快,并乐而为之序。

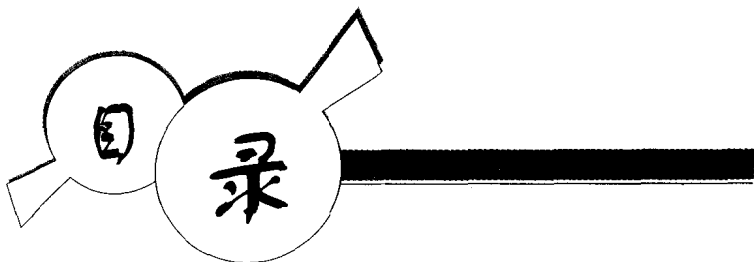
北京中医药大学中西医结合基础专业
博士生导师 黄启福教授

作者简介

杭 群

安徽广德人，出身中医世家。安徽中医学院针灸系学士、北京中医药大学硕士、博士，专攻中西医结合专业。曾于北京首都医科大学从事中西医结合的临床、科研和教学工作，现于美国加州 Silicon Valley Medical Center 从事临床与科研工作。

致力于中西医学结合、中药针灸合用以及各种医疗方法相结合，以获取最大疗效。擅长内科杂病的治疗，在癌症、慢性肝炎、肝硬化、慢性肾炎及肾功能衰竭等疾病的治疗上，有独到的见解与疗效。曾发表科研论文数十篇，医药著作近二十部。



目 录

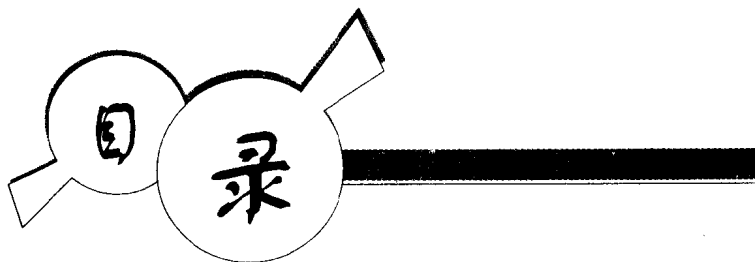
前 言 /1
鲁 序 /1
黄 序 /1
作者简介 /1



第 1 章 高血压的基本知识 /1
 正常血压的形成与调节 /2
 高血压的概念与诊断 /5
 高血压的发病原因与过程 /6
 常见诱发高血压的因素 /8
 高血压的类型及特点 /13
 高血压的预后和发展趋向 /21



第 2 章 高血压的预防 /23
 预防的意义与可能性 /24
 高血压的一级预防 /26
 高血压的二、三级预防 /30



目 录



第3章 高血压的西医治疗 /33

治疗原则 /34

各类降压药的适应类型和降压机理 /37

常用降压西药的应用指南 /49



第4章 高血压的中医治疗 /57

中医对高血压的认识 /58

中医对高血压的辨证论治 /60

常用于降压的中草药 /65

中药复方在降压中的作用 /71

中药外用治疗高血压的方法 /79

治疗高血压的中药煎煮方法 /83



第5章 高血压的自然疗法 /91

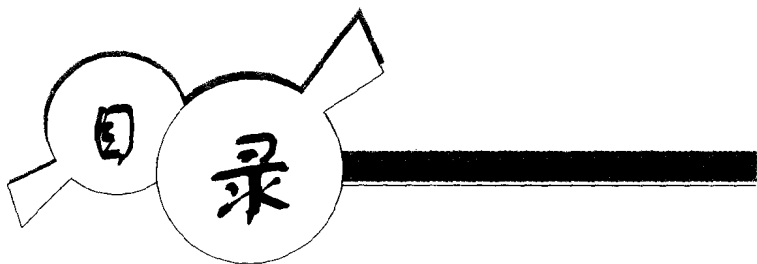
自然疗法的概念及对高血压的疗效 /92

饮食疗法 /95

经络锻炼法 /114

穴位按摩法 /122

针灸疗法 /125



目 录

气功疗法 /126



第 6 章 高血压患者的饮食起居 /131

- 高血压的饮食调理 /132
- 高血压患者的心理调节 /137
- 高血压患者的睡眠 /141
- 高血压患者的适宜环境 /143
- 高血压患者的性生活 /147
- 戒除不良的生活习惯 /152
- 对高血压康复有利的生活习惯 /157
- 高血压病患的体育锻炼 /162



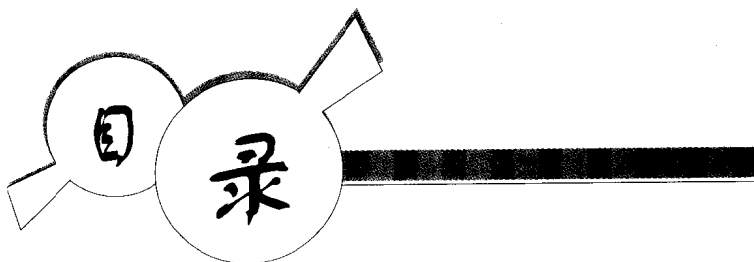
第 7 章 高血压并发其他疾病的治疗与调养 /169

- 并发高血症 /170
- 并发动脉硬化 /176
- 并发冠心病 /180
- 高血压与中风 /186



第 8 章 几种特殊高血压的防治 /191

- 老年人高血压 /192



目 录

高血压急症 /196

嗜铬细胞瘤 /199



第9章 迈向健康快乐的人生 /203

对高血压的误解与对策 /204

高血压防护知识问答 /209

结语 /211



附录 人体穴位经络图 /213

第 1 章

高血压的基本知识

您也许对“高血压”这个名词并不陌生，在我们的日常生活中，不时会听说某个同事或某位亲属得了高血压。的确，在生活节奏越来越快的现代社会中，有越来越多的人患上了这个令人烦恼的疾病。然而您可能会觉得这种病虽然很常见，但却离您比较远，因为您的身体一向很健康，甚至连感冒都不常犯，您对自己的身体很有信心。

直到最近的某一天，您忽然感到近来总是有些头昏、头晕、上班时注意力不能集中、在家里时会莫名其妙地很烦躁、睡眠也不好，因此您就去看医生。医生在给您做完检查之后告诉您：“您的血压很高啊！”然后给您开了一些降低血压的药物便去接待下一个病人了，而您一定还急于了解很多问题：高血压究竟是怎么回事？我怎么会得这种病呢？高血压很严重吗？这个病能够治得好吗？我该怎样做才能摆脱高血压的烦恼呢？等等诸如此类的问题。

正常血压的形成与调节



◆ 血压的形成

大家都知道,人的心脏是一刻也不停地跳动着,心脏的跳动对于生命的存在有着极其重要的意义。正是由于心脏的不断跳动,才推动了血液在人体血管中的流动,并将营养物质和氧气输送到身体的各个部分,这样才维持了生命活动的需要。所以,有人把心脏比喻成为一个“泵”,这个“泵”输出的是血液。

当血液由心脏“抽送”出之后,就开始了它在血管中的流动循环,沿途要经过主动脉血管、大动脉血管、小动脉血管、微血管、小静脉血管、大静脉血管,经过这么一个漫长的过程后,最终仍然回到心脏,这个循环过程也就是我们通常所说的血液循环。

血液既然是在血管中流动着的,那么就必然需要有动力的推动,这个动力来自于哪里呢?答案就是心脏的跳动。心脏的跳动是有一定规律的,它先是收缩,收缩之后就舒张,心脏就这样不断交替地收缩与舒张着。当心脏收缩时,它将其中的血液挤压进入动脉,在心脏收缩产生压力的推动下,血液才可以在血管中流动,当心脏舒张时,血液依靠惯性作用和血管的弹性,仍然可以维持它在血管中的流动。

了解了以上血液循环的一些基本道理,我们就可以谈谈什