

把握健康主动权 做自己最好的医生

方伟 高景华/编著

高血压

GAO XUE YA JIAN KANG BAI SHI TONG

健康

百事通

高血压康复必知的生活细节

汇集名医精华

健康
靠自己

初步了解高血压
高血压的检测与预防
适宜高血压的健康生活



远离高血压，与健康零距离



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

把握健康主动权 做自己最好的医生

方伟 高景华/编著

高血压

GAO XUE YA JIAN KANG BAI SHI TONG

健康百事通

高血压康复必知的生活细节



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压健康百事通 / 方伟, 高景华编著. —杭州: 浙江
科学技术出版社, 2013. 1

(健康百事通系列)

ISBN 978-7-5341-5022-7

I. ①高… II. ①方…②高… III. ①高血压—防治
IV. ①R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 297164 号

书 名 高血压健康百事通
编 著 方伟 高景华

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京天马同德图书有限公司
印 刷 北京建泰印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 19

字 数 280 千字

版 次 2013 年 7 月第 1 版

2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-5022-7

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋 东 王 群

责任美编 金 晖

责任校对 刘 丹 王巧玲 李骁睿

责任印务 徐忠雷



前言 FOREWORD

高血压是最常见的心血管疾病，常引起心、脑、肾等脏器的并发症，严重危害人类的健康。因此，提高对高血压的认识，对早期预防、及时治疗相关疾病有极其重要的意义。

随着我国经济的飞速发展，人们的生活水平也有了显著提高。伴随着物质生活的丰富，我们的生活节奏也在明显加快，高血压也正在日益变成“沉默杀手”，威胁着现代人的健康。

一旦患上高血压，病症常会伴随终身，这给患者的生理及心理都带来了巨大的痛苦。高血压对患者的影响不仅仅表现为血压升高、头晕、头痛、记忆力减退等，更让人担心的是长期的高血压引起的冠心病、脑梗死等心脑血管及身体器官病变，这些高血压并发症会给患者带来更大的痛苦。

高血压的发病因素有很多，遗传基因、饮酒过多、高盐饮食、肥胖、缺少体力活动、精神紧张等，都会引发高血压。其中，饮食因素是引发高血压的最主要因素。饮食中摄入过多的高脂肪、高热量食物，致使身体不能正常代谢，从而引发高血压。因此，改变不良的饮食结构和饮食习惯，对预防和治疗高血压格外重要。

除了坚持服用降压药和饮食调理之外，还要注意生活中的很多细节，因为它们也会导致血压波动，其中精神因素不可忽略，对高血压的治疗效果起着很重要的作用。急躁、悲观等不良情绪都不利于保持血压的正常水平，而乐观的心态对于高血压患者来讲是非常有好处的。另外，坚持适当运动对高血压的治疗也很有帮助，甚至能使轻症高血压患者自愈。

中医疗法是最简单、最经济的一种治疗方法。因此，本书也专门通过一个章节列举了高血压的中医疗法，如拔罐、针灸、刮痧、贴敷等，这些疗法通过对体表局部的直接作用和对神经、体液的间接作用，达到调整和改善血液循环、改善营养代谢和神经系统功能的效果，以帮助身体器官恢复功能，帮助高血压患者更有效地控制血压。

本书叙述深入浅出，普及性强，突出了实用性，是作者结合丰富的临床经验和国内外最新文献编写的科普读物。全书详细地介绍了高血压的概念、临床表现、易患人群、检测及预防等基础知识及生活细节、饮食、运动、心理、药物、特色治疗等多种疗法，内容详实且实用，是治疗、调养高血压的居家必备宝典。

最后，希望每一位高血压患者都能通过学习本书从中获益，将高血压对生活的影响降到最低，并且积极预防可能发生的各类并发症。同时，也希望没有患上高血压的朋友们能从这本书中得到启发，提早调整膳食结构，远离高血压。祝愿各位朋友生活愉快，全家健康！

编者

2012年11月



目录 CONTENTS

上 篇 认识高血压——基本知识

第一章 直面健康的大敌——高血压

第一节 初步了解高血压	003
1. 血压的概念	003
2. 血压的重要生理功能	003
3. 影响血压的基本因素	004
4. 血压的波动现象	005
5. 高血压的概念	006
6. 区别高血压和高血压病	006
7. 高血压的分级分层	007
8. 高血压患者的理想血压值	008
9. 高血压的主要发病因素	009
10. 高血压发病率逐年增高的原因	009
11. 高血压患病情况	010
第二节 高血压的临床表现	010
1. 高血压常见症状	010
2. 高血压急症的临床表现	011
3. 高血压的眼部表现	012



4. 高血压时颈动脉的病变特点	013
5. 高血压患者的超声心动图的特点	013
6. 高血压引起的并发症	014
7. 高血压可造成脑损伤	015
8. 高血压引起脑出血的临床表现	015
9. 脑血栓所致脑卒中的临床特点	016
10. 长期患高血压可导致痴呆	017
11. 高血压影响肾脏功能	017
12. 高血压对心脏的危害	018
13. 了解肾实质性高血压	018
14. 认识肾血管性高血压	019
15. 嗜铬细胞瘤引发高血压	019
16. 原发性醛固酮增多症的临床特点	020
17. 儿童及青少年高血压的特点	020
18. 高血压患者的中医各型特点	021
第三节 高血压易患人群	022
1. 易患高血压的人群	022
2. 儿童高血压	023
3. 老年人高血压的病因	023
4. 女性更年期高血压	024
5. 瘦人得高血压病情更重	024
6. 高度紧张的人易患高血压	025

第二章 检测与预防——知己知彼

第一节 检测诊断高血压	027
1. 科学自测血压	027
2. 血压计的选用	028
3. 及早发现高血压	028
4. 仔细检查眼底	029
5. 高血压眼底变化的分级	029



6. 高血压患者要做心电图检查	029
7. 需做动态血压监测的患者	030
8. 尿常规检查必不可少	031
9. 高血压患者需进行肾功能检查	031
10. 超声心动图检查心脏受损情况	032
11. 看懂血脂化验单	032
12. 高血压患者要常验血	033
13. 正确诊断高血压	033
14. 高血压的诊断标准	034
15. 肾脏 CT 检查对高血压诊断的临床意义	034
16. 原发性和继发性高血压的诊断	034
17. 剧烈运动后不可以诊断高血压	035
18. 高血压脑病的诊断	035
第二节 高血压的预防和基本应对措施	036
1. 预防健康的头号杀手——高血压	036
2. 有高血压家族史的人应预防高血压	036
3. 儿童期就要预防高血压	036
4. 青春期高血压的预防	038
5. 高血压的三级预防	038
6. 更年期更要预防高血压	039
7. 戒烟可预防高血压	040
8. 谨防上午发生高血压心脏意外	041
9. 防肾病以预防高血压	041
10. 预防高血压常见并发症	042
11. 高血压患者要预防便秘	042
12. 妊娠高血压综合征患者的护理	042
13. 高血压患者要预防心绞痛	043
14. 预防高血压应注意的问题	044
15. 高血压防治过程中的“五大误区”	046
16. 高血压患者的自我护理	047

17. 绝大多数高血压患者必须终身服药	048
18. 高血压患者五忌	048
19. 与高血压和平共处	049

下篇 治疗高血压——降压基本法

第一章 养生之道——细节降压

第一节 日常生活巧妙降压	053
1. 健康生活方式必知	053
2. 高血压养生六法	054
3. 生活环境要清静	055
4. 长效降压药宜晨服	056
5. 吃好早餐降血压	057
6. 睡眠是高血压患者的天然补药	058
7. 安排好自己的休息和睡眠	059
8. 失眠巧应对	060
9. 温水洗脚好处多	061
10. 中老年人应注意“三松”	062
11. 高血压患者沐浴时的注意事项	062
12. 健康午睡降压明显	063
13. 高血压患者上厕所要小心	064
14. 跳舞有益于降压	064
15. 看电视不利于降压	065
16. 不宜长时间打麻将	066
17. 高血压患者应避免长时间站立	067
18. 科学安排工作	067
19. 轻松消除压力	068



20. 避免挤公交车	069
21. 高血压患者不宜乘飞机	070
22. 尽量远离手机	070
23. 高血压患者要远离空调	071
24. 高血压患者应定期体检	071
25. 高血压患者的自我保健方法	071
第二节 注重细节适度降压	072
1. 适应自然环境	072
2. 高血压的三种非药物防治法	073
3. 慎用“滴鼻净”	074
4. 梳头能有效预防高血压	074
5. 定时测血压	075
6. 避免饮用能量饮料	076
7. 经常练习书画	076
8. 不宜搬运重物	077
9. 保持大小便通畅	077
10. 定期到医院复查	078
11. 刺激性的音乐不宜听	079
12. 巧拿雨伞利于降压	079
13. 选择合适的居室色彩	080
14. 养成良好的作息习惯	081
15. 改正不良生活方式有助于降压	081
16. 高血压患者不宜熬夜	082
17. 安全的降压入浴法	082
18. 外出旅游不宜安排硬性日程	083
第三节 顺应天时四季降压	084
1. 春季要调压稳压	084
2. 春捂“三注意”	085
3. 炎热夏季安然度过	086
4. 夏季不宜涉冷	088
5. 秋季防病祛疾	089

6. 尽量避免秋冻	089
7. 秋冬季节注意防范脑卒中	090
8. 老年高血压患者冬天洗澡五忌	091
9. 冬季防病注意事项	092
10. 安全过冬注意事项	093

第二章 饮食疗法——食物降压

第一节 饮食得法科学降压	095
1. 重视饮食疗法	095
2. 晨起宜饮水	096
3. 掌握高血压的食疗原则	097
4. 对症选择佳肴美食	098
5. 选择正确的进餐方式	099
6. 针对不同情况安排饮食	100
7. 高血压患者节制饮食的方法	101
8. “一限三补”利于降压	101
9. 天赐降压药——水	102
10. 适合高血压患者的康复油	103
11. 喝咖啡不会升高血压	103
12. 不宜多吃调料	104
13. 不宜过度饮酒	104
14. 一定要吃好早餐	105
15. 多摄入维生素	106
16. 科学饮食平抑血压	107
17. 不可长期素食	107
18. 高血压患者饮食三忌	109
19. 节假喜庆饮食十大原则	109
20. 高血压患者外出就餐五忌	110
21. 适宜高血压患者常用的烹饪方式	111
22. 在外用餐小心食物陷阱	111



23. 不宜吃快餐	112
第二节 美食降压良药	113
1. 餐桌上的“红黄绿”	113
2. 降压蔬菜	114
3. 降压谷薯	116
4. 水果所含的营养物质	117
5. 有益于降压的餐桌水果	118
6. 高血压的水果疗法	119
7. 餐桌上乳类、豆类食物的补充	119
8. 选对肉食有利于降压	120
9. 进食坚果益智降压	120
10. 健康离不开鱼肉	121
11. 多食玉米降压和胃	121
12. 蔬菜是降压的首选美食	122
13. 多食蜂蜜降压健体	123
14. 合理摄取含矿物质的食物	123
15. 黑白食物促健康	124
16. 含钙降压食物——虾皮	124
17. 降压解毒调味品——醋	125
第三节 金牌食谱降压防病	126

第三章 运动疗法——能量降压

第一节 合理运动降压健体	144
1. 运动具有降压作用	144
2. 有氧运动益于降压	145
3. 运动的原则	146
4. 步行“三、五、七”	146
5. 运动前的必要检查	147
6. 选择适宜的运动时间	147
7. 警惕“魔鬼时间”——清晨	148

第二节 降压运动方式大盘点 149

1. 爬楼梯锻炼防治高血压 149
2. 慢跑——世界流行的降压运动 150
3. 高血压防治操——教你轻松降压 151
4. 活动脚踝降压延寿 151
5. 甩手降压简单易行 152
6. 踩踏鹅卵石——健康在脚下 153
7. 转健身球——传统的健身术 153
8. 松静功——自然舒畅的降压功 155
9. 舞蹈疗法——跳出健康 156
10. 扭秧歌——传统娱乐宜慎重 156
11. 五禽戏——通经降压 157
12. 游泳——健康的全身运动 160
13. 垂钓——修身养性的运动方式 161
14. 旅行——畅天气血的游乐运动 162
15. 瑜伽降压原理 162
16. 瑜伽的基本呼吸法——腹式呼吸 163
17. 瑜伽练习的注意事项 164
18. 拜日式瑜伽 164

第四章 心理疗法——情绪降压

第一节 美好的心情是天然降压药 167

1. 心理疗法原理 167
2. 引发高血压的重要因素——情绪 168
3. 维持心理平衡 169
4. 树立信心，战胜高血压 169
5. 心理降压疗法 170
6. 心理疗法的注意事项 171
7. 保持情绪稳定 172
8. 对高血压患者的忠告 173



9. 少动肝火保健康	174
10. 高血压患者在节日里的注意事项	174
11. 简单的放松心情法——静坐	175
12. 快乐开启健康的大门	176
13. 乐观可以增进健康	177
14. 疏泄疗法恢复心理平衡	178
15. 摆脱忧郁的困扰	179
16. 控制情绪平衡血压	181
17. 自我精神调节三处方	181
18. 坚定意志战胜疾病	182
第二节 调节心理释放高压	183
1. 学会释放压力	183
2. 心态平和——稳压之道	184
3. 心理平衡重在实践	185
4. 心理切莫超负荷	185
5. 学会说“不”	186
6. 轻松学会休闲	187
7. 寻找内心的快乐	188
8. 减压十大妙方	189

第五章 药物疗法——对症降压

第一节 常用的西药疗法	191
1. 西药治疗五原则	191
2. 利尿剂降压消肿	192
3. 复方降压药的使用	193
4. 联合降压治疗	194
5. 选择适合自身的降压药	195
6. 适合服降压药的患者	195
7. 伴其他疾病时用药须注意	196
8. 安排最佳服药时间	197



9. 慎用阿司匹林	198
10. 使用长效制剂可避免“清晨高危期”	199
11. 降压药联合治疗的两大方式	200
12. 不要频繁更换降压药	200
13. 短效降压药与长效降压药的对比	201
14. 注重“自助餐疗法”	202
15. 用药四大误区	203
16. 了解常用降压药的不良反应	204
第二节 常用的中药疗法	205
1. 中医治疗要标本兼治	205
2. 中医对高血压的认识	206
3. 中医辨证治疗法	207
4. 中成药辨证治疗高血压	208
5. 煎中药有学问	210
6. 治疗高血压的经典方剂	211
7. 预防高血压的常用中药	212
8. 脑卒中恢复期患者可用的中药	213
第三节 民间降压偏方	214

第六章 特色疗法——自然降压

第一节 经络畅通是关键	223
1. 人体经络的作用	223
2. 按摩经络保畅通	225
3. 敲击经络可降压	226
第二节 找对穴位可降压	226
1. 降压常用穴位	226
2. 人体第一长寿保健穴——足三里	228
3. 治疗高血压的名穴——百会	229
4. 四招教你准确找穴	230
5. 穴位疗法注意事项	231



第三节 按摩治疗要适度	232
1. 按摩疗法祛病健身	232
2. 局部按摩助降压	232
3. 按摩典型穴位平稳降压	233
4. 点穴按摩缓解头痛	235
5. 按摩疗法七大原则	236
6. 按摩疗法八大注意事项	237
第四节 拔罐降压自然健康	238
1. 拔罐疗法通经降压	238
2. 常用拔罐法	238
3. 拔罐常用的体位	240
4. 拔罐降压注意事项	240
5. 不同类型患者的拔罐法	241
6. 拔罐的三大必知要素	242
第五节 刮痧排毒降压	244
1. 刮痧疗法简单自然	244
2. 刮痧疗法使用的工具	244
3. 刮痧常用的体位	247
4. 刮痧降压的部位和方法	248
5. 补泻手法补虚降压	248
6. 刮痧降压注意事项	249
第六节 针灸快速降压	250
1. 针灸疗法安神降压	250
2. 针灸常用的工具	250
3. 针灸疗法详解	251
4. 针灸降压的常用穴位	252
5. 针灸降压的常用方法	254
6. 处理好异常情况	256
7. 针灸降压的注意事项	257
第七节 贴敷降压也灵验	258
1. 贴敷疗法理脏降压	258

2. 贴敷疗法的特点	258
3. 贴敷降压的药物选择	259
4. 贴敷降压的三大方法	260
5. 贴敷常用的六大剂型	261
6. 贴敷常用的五类赋形剂	262
7. 不同患者的贴敷法	262
8. 贴敷降压的注意事项	264

第七章 其他疗法——平稳降压

第一节 磁疗控压调经	266
1. 磁疗法的降压机制	266
2. 降压常用的磁片	267
3. 降压常用的其他器具	267
4. 磁疗降压的常用穴位	268
5. 磁疗降压的常用方法	269
6. 磁疗降压的注意事项	270
第二节 泡脚通经健体	271
1. 泡脚疗法简便易行	271
2. 泡脚降压的注意事项	272
第三节 耳压保健降压	273
1. 耳压疗法讲究手法	273
2. 耳压降压的常用药物	274
3. 耳压降压的注意事项	275
第四节 药枕安神降压	276
1. 药枕疗法原理	276
2. 药枕的常用处方	276
3. 药枕降压的注意事项	278
第五节 温泉舒畅肌体	279
1. 温泉疗法原理	279
2. 温泉疗法降压的三大方法	279