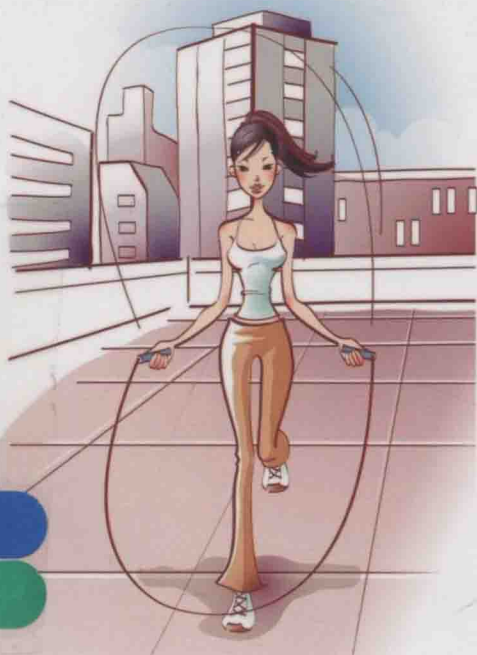


郭玉兰◎主 编

自然疗法

降血压



 金盾出版社

内容提要

自然疗法降血压



主 编 郭玉兰

副主编 姜德颖

编著者 于 娜 尹 慧 王美霞 宁宏宇 白雅君

刘广宇 江雨轩 吴兆喜 宋亚楠 张博雨

李 丽 李 博 李志忠 杨 杨 杨蝉玉

林子超 罗 君 胡 伟

主 审 曲长平

金 盾 出 版 社

内容提要

本书简要介绍了高血压病的定义、临床表现、病因、病理、基础检查、诊断等基础知识,详细介绍了自然疗法治疗高血压病的优势,包括饮食疗法、药茶疗法、药枕疗法、头部按摩、手部按摩、足部按摩、刮痧疗法、拔罐疗法、指压疗法、耳压疗法、梅花针疗法、敷贴疗法、运动疗法、心理疗法等十八种疗法。其内容科学实用,图文并茂,深入浅出,适合全科医师及高血压病患者和大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

自然疗法降血压/郭玉兰主编. —北京:金盾出版社,2014.5
ISBN 978-7-5082-9184-0

I. ①自… II. ①郭… III. ①高血压—自然疗法 IV. ①
R544.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 022187 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙彩色印务有限公司

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.125 字数:165 千字

2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:23.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

高血压病是人类最常见的心脑血管疾病,也是对人体危害最大的病种之一。高血压与高胆固醇、吸烟、肥胖、糖尿病等疾病,已经逐渐成为困扰现代人类健康的主要问题。在我国,高血压病患者已经超过 1 亿多人,而且这个数字每年还在递增,高血压病已成为严重危害人类健康的疾病。目前,我国高血压病呈现出的特点是“三高三低”,即患病率、致残率、致死率高;知晓率、治疗率和控制率低。所以对高血压病及时、有效、科学地进行防治已刻不容缓。目前,尽管药物仍然是治疗高血压病的主要手段,但药物治疗在治疗疾病的同时所导致的种种不良反应,也逐渐被人们所重视。因此,高血压病患者更愿意选择药物治疗加上绿色经济、简单方便、且没有不良反应的“自然疗法”,以减少药物对身体的危害。“自然疗法”也成为了轻、中度高血压病患者的首选和基础的治疗方法。

本书重点介绍了高血压病的基础知识和十多种自然疗法,包括饮食疗法、药膳疗法、药茶疗法、药枕疗法、手部按摩疗法、头部按摩疗法、足部按摩疗法、刮痧疗法、拔罐疗法、指



压疗法、耳压疗法、艾灸疗法、梅花针疗法、敷贴疗法、运动疗法、娱乐疗法、心理疗法、起居疗法、磁穴疗法、温泉疗法、气功疗法、梳头疗法等。这些疗法简便易行，通俗易懂，疗效可靠，可作为辅助治疗高血压病的基本方法。

本书内容涉及面广泛，编者参阅和借鉴了许多优秀书籍和文献资料，并得到了有关专家的支持与帮助，在此一并向他们致谢。书中若有疏漏或不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编者



目 录



一、高血压病的基础知识

(一) 血压的作用	(2)
(二) 血压的正常值	(2)
(三) 高血压的概念	(3)
(四) 高血压病的临床表现	(3)
(五) 高血压的分类与分期	(4)
(六) 原发性高血压的临床类型	(5)
1. 恶性高血压	(5)
2. 高血压危重病症	(6)
3. 老年人高血压	(7)
4. 儿童和青少年高血压	(7)
5. 妊娠期高血压	(7)
(七) 高血压病的诊断标准	(8)
1. 理想血压	(8)
2. 正常血压	(8)
3. 正常高值	(8)
4. 确诊高血压病	(8)
(八) 高血压病的病因	(9)
1. 中医对高血压病病因的认识	(9)



2. 西医对高血压病病因的认识	(10)
(九) 高血压病的中医分型	(14)
1. 肝火上炎型	(15)
2. 肝阳上亢型	(15)
3. 痰浊内蕴型	(15)
4. 肝风内动型	(16)
5. 肝肾阴虚型	(16)
6. 阴阳两虚型	(16)
(十) 高血压病的危险信号	(16)
1. 头痛	(16)
2. 眩晕	(17)
3. 耳鸣	(17)
4. 心悸气短	(17)
5. 失眠	(17)
6. 肢体麻木	(17)
(十一) 高血压病的预防	(17)
1. 一级预防	(17)
2. 二级预防	(21)
3. 三级预防	(22)
 二、高血压病的自然疗法	
(一) 饮食疗法	(24)
1. 饮食原则	(24)
2. 高血压病合并糖尿病患者的饮食原则	(26)

3. 适宜的食物	(27)
4. 常用的降压蔬菜	(28)
5. 常用的降压水果	(36)
6. 有效的降压食疗方	(38)
(二) 药膳疗法	(63)
1. 药膳疗法特色	(63)
2. 常用降压药膳药物	(64)
3. 降压药膳方	(73)
(三) 药茶疗法	(82)
1. 药茶的种类与剂型	(82)
2. 药茶的降血压原理	(83)
3. 降血压茶疗方	(85)
(四) 药枕疗法	(97)
1. 药枕的种类	(97)
2. 药枕的制作方法	(98)
3. 药枕的降血压原理	(99)
4. 降血压药枕方	(100)
5. 药枕疗法注意事项	(107)
(五) 手部按摩疗法	(108)
1. 手部按摩的特点	(108)
2. 手部按摩的常用部位	(109)
3. 手部按摩的适应人群	(110)
4. 手部按摩的简易工具	(110)
5. 手部按摩降血压	(112)
6. 手部按摩的注意事项	(114)



(六) 头部按摩疗法	(115)
1. 头部按摩基本原则	(115)
2. 头部按摩适应证	(116)
3. 头部按摩降血压	(116)
4. 头部自我按摩手法	(118)
5. 头部按摩注意事项	(120)
(七) 足部按摩疗法	(121)
1. 足疗的概念	(121)
2. 足疗的种类	(121)
3. 足部按摩适应证	(123)
4. 足部按摩疗法降血压	(123)
5. 足部按摩注意事项	(126)
(八) 刮痧疗法	(128)
1. 刮痧疗法的降压机制	(128)
2. 刮痧工具	(129)
3. 刮痧板的应用	(130)
4. 刮痧的常用部位	(131)
5. 刮痧操作手法	(132)
6. 刮痧方法	(136)
7. 刮痧疗法降血压	(142)
8. 刮痧疗法注意事项	(146)
(九) 拔罐疗法	(147)
1. 拔罐治病的原理	(147)
2. 拔罐器具	(148)
3. 拔罐疗法的操作流程	(149)

4. 拔罐疗法降血压	(153)
5. 拔罐疗法注意事项	(155)
(十) 指压疗法	(157)
1. 指压疗法的作用机制	(157)
2. 指压疗法的常用手法	(160)
3. 指压疗法的基本操作手法	(163)
4. 指压疗法降血压	(164)
5. 指压疗法注意事项	(167)
(十一) 耳压疗法	(168)
1. 耳穴的定位	(168)
2. 耳压疗法的特点	(169)
3. 耳压疗法的常用方法	(170)
4. 耳压疗法降血压	(171)
5. 耳压疗法注意事项	(172)
(十二) 梅花针疗法	(172)
1. 梅花针疗法的作用原理	(173)
2. 梅花针疗法的特点	(174)
3. 梅花针持针法	(174)
4. 梅花针操作手法	(175)
5. 梅花针疗法降血压	(180)
6. 梅花针疗法注意事项	(181)
(十三) 敷贴疗法	(183)
1. 敷贴疗法的降压原理	(183)
2. 穴位敷贴疗法	(185)
3. 敷脐疗法	(186)

4. 穴位薄贴疗法	(188)
5. 药饼疗法	(188)
6. 足敷疗法	(189)
7. 敷贴疗法注意事项	(190)
(十四) 运动疗法	(191)
1. 运动疗法的降压原理	(191)
2. 散步运动	(192)
3. 慢跑运动	(193)
4. 游泳运动	(194)
5. 太极拳运动	(196)
6. 运动疗法注意事项	(199)
(十五) 娱乐疗法	(200)
1. 花卉疗法	(201)
2. 音乐疗法	(202)
3. 书画疗法	(206)
4. 其他娱乐疗法	(207)
(十六) 心理疗法	(208)
1. 心理疗法的降压原理	(209)
2. 高血压病患者心理障碍的类型	(210)
3. 心理疗法降血压的方法	(211)
4. 心理调养	(216)
(十七) 其他自然疗法	(217)
1. 磁穴疗法	(217)
2. 温泉疗法	(222)
3. 降压功疗法	(225)

4. 梳头疗法	(233)
(十八) 家庭防治措施	(238)
1. 家有高血压病患者的护理	(238)
2. 家庭护理要点	(239)
3. 自我护理	(239)
4. 生活禁忌	(240)
5. 睡眠习惯和寝具要求	(241)
6. 睡眠姿势要求	(242)
7. 沐浴时的注意事项	(243)
8. 改变体位时的注意事项	(245)
9. 高血压病急救方法	(245)
10. 高血压病危险征象自救	(246)

(五) 高血压的分层与分期

(六) 原发性高血压的临床类型

(七) 高血压病的诊断标准

(八) 高血压病的病因

(九) 高血压病的中医分型

(十) 高血压病的危险信号

(十一) 高血压病的预防

一、高血压病的基础知识

(一) 血压的作用

(二) 血压的正常值

(三) 高血压的概念

(四) 高血压病的临床表现

(五) 高血压的分类与分期

(六) 原发性高血压的临床类型

(七) 高血压病的诊断标准

(八) 高血压病的病因

(九) 高血压病的中医分型

(十) 高血压病的危险信号

(十一) 高血压病的预防

(一) 血压的作用

众所周知,我们的心脏如同一台“永动仪”,如果心脏停止搏动,生命就会画上句号。心脏的搏动就是收缩与舒张有节律地交替进行,心脏收缩时,含有营养成分和氧气的动脉血液被挤压到动脉内,并沿着血管向前流动,具有弹性的血管也相应地扩张,从而使血液动力得到一定的缓冲而不至于过高;心脏舒张时,虽然停止了对血液的挤压,但是由于动脉血管的弹性回缩,从而压迫血液继续向前流动。血液就这样靠心脏收缩产生动脉的收缩压,靠动脉血管回缩而维持了一定的舒张压。血压的持续存在,迫使血液不停顿地流向压力较低的全身毛细血管,从而把营养和氧气带给各器官和组织。不难理解,动脉若没有一定的压力(即血压),血液就不会在全身流动,人体各器官和组织也就得不到必需的营养物质。因此,动脉必须保持一定水平的压力,才能维持正常生命活力。

(二) 血压的正常值

在生活中如果你遇到头晕的症状时,有经验的医生会让你量血压,因为血压值高于或者低于正常值,都会成为引

发头晕的直接原因。血压正常值的范围是人为规定的,随着医学的发展,正常值也在不断地修改。目前,我国对血压的高限做出的规定是,正常成年人收缩压应 <140 毫米汞柱,舒张压 <90 毫米汞柱,其中 $120\sim139/80\sim89$ 毫米汞柱定为正常高值。现在,我国对血压的正常低限尚没有统一规定,一般来讲,收缩压不低于 90 毫米汞柱,舒张压不低于 60 毫米汞柱,部分女性可再低于上述标准 10 毫米汞柱。所谓的血压正常值因年龄、性别的不同是有差异的,部分女性绝经后血压会较年轻时升高,即使您的血压值在正常范围内,也应该改变不良的生活习惯,积极预防心脑血管疾病的发生。



(三)高血压的概念

在未服用抗高血压药物的情况下,收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和(或)舒张压 ≥ 90 毫米汞柱为高血压。收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和(或)舒张压 <90 毫米汞柱单列为单纯性收缩期高血压。患者既往有高血压史,目前正在服用抗高血压药物,血压虽然低于 $140/90$ 毫米汞柱,亦应该诊断为高血压。



(四)高血压病的临床表现

原发性高血压起病缓慢,早期常无症状,体检时可以听



到主动脉瓣第二心音亢进、主动脉瓣区收缩期杂音或者收缩早期喀喇音。在高血压病初期只是在精神紧张、情绪波动后血压才暂时升高,但随后可以恢复正常。若高血压病史长久,血压可持续升高,但一天之内白昼与夜间血压水平仍可有明显的差异。高血压病患者可有头痛、眩晕、心悸、疲劳、耳鸣等症状。高血压病后期的临床表现常与心、脑、肾功能不全或多器官并发症有关。



(五)高血压的分类与分期

1997年,世界卫生组织和国际高血压病学会(WHO/ISH)规定的高血压分类(1997,JNC VI)见表1-1。

表 1-1 血压水平的定义和分类(WHO/ISH)

类 别	收缩压(mmHg)	舒张压(mmHg)
理想血压	<120	<80
正常血压	<130	<85
正常高值	130~139	85~89
1级高血压(“轻度”)	140~159	90~99
亚组:临界高血压	140~149	90~94
2级高血压(“中度”)	160~179	100~109
3级高血压(“重度”)	≥180	≥110
单纯收缩期高血压	≥140	<90
亚组:临界收缩期高血压	140~149	<90

注:当收缩压和舒张压分别属于不同分级时,以较高的级别作为标准

按靶器官损害程度分期见表 1-2。

表 1-2 按靶器官损害程度分期

分期	按靶器官损害程度
一期	无器官损害表现 至少有一项器官损害表现 (1)左心室肥厚(X线片、心电图、心脏超声证实)
二期	(2)视网膜动脉变窄 (3)蛋白尿和(或)血肌酐轻度升高($106\sim 177\mu\text{mol/L}$) (4)超声或X线显示有动脉粥样硬化斑块(颈动脉、主动脉、髂动脉、股动脉) 出现器官衰竭的临床表现 心:心绞痛、心肌梗死、心力衰竭
三期	脑:短暂脑缺血发作(TIA)、脑卒中、高血压脑病 眼底:视网膜出血、渗出物伴或不伴有视盘水肿 肾:血肌酐$>177\mu\text{mol/L}$,肾衰竭 血管:动脉夹层、动脉闭塞性疾病

(六)原发性高血压的临床类型

原发性高血压大多起病缓慢,进展缓慢,病程可长达十余年甚至数十年,症状轻微,逐渐导致靶器官损害。根据其临床表现的不同,可以将原发性高血压分为如下几种临床类型。

1. 恶性高血压

1%~5%的中、重度高血压病患者可发展为恶性高血