

· 第2版 ·

防治高血压 从每天做起

主 编 栾 颖 刘 卓

FANGZHI GAOXUEYA
CONG MEITIAN ZUOQI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



防治高血压从每天做起

FANGZHI GAOXUEYA CONG MEITIAN ZUOQI

(第2版)

主 编 栾 颖 刘 卓



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

防治高血压从每天做起/栾颖,刘卓主编. — 2版. — 北京:人民军医出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5091-4553-1

I. ①防… II. ①栾… ②刘… III. ①高血压—防治—普及读物 IV. ①R544.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 018065 号

策划编辑:于哲 文字编辑:许泽平 黄维佳 责任审读:吴然

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8052

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.75 字数:157千字

版、印次:2014年6月第2版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:23.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

本书是奉献给高血压患者的科普读物。全书共分 7 章。第 1 章讲述了与高血压有关的基础知识;第 2 章对高血压患者每日生活给予细致的指导;第 3~5 章介绍了高血压患者的休闲娱乐、衣食住行及春夏秋冬四季的保养;第 6~7 章阐述了高血压病的各种疗法,包括运动疗法、传统疗法及休闲疗法等,还介绍了音乐、美术、茶艺、园艺方面的入门知识,供高血压患者选择。本书第 1 版深受欢迎,多次重印,第 2 版在第 1 版基础上有较大修订,最大特点是深入浅出地讲解深奥的医学原理,使人读起来兴味盎然,从而获得多方面的医学知识,适合于广大高血压病、心脏病、高脂血症患者及其家属阅读参考。

编著者名单

主 编 栾 颖 刘 卓

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 辉	王旭蓝	王志超
刘 平	刘东林	齐 越
李 时	李冰琳	杨 真
杨永明	陈 建	陈玉杰
苗翠霞	周若石	张明军
张立敏	赵洁雅	姚明宇
唐莉萍	韩明刚	蒋志芳



前言

近半个世纪以来,我国人群高血压病患病率呈明显上升趋势。据 2002 年全国居民营养与健康状况调查资料,我国 18 岁及以上居民高血压患病率为 18.8%,与 1991 年比较,患病率上升 31%,估计全国患病人数 1.6 亿多。根据 2006 年我国心血管病报告,每年新增高血压病患者 1000 万人,估计当时高血压人数已达 2 亿,即每 5 个成年人中就有 1 人是高血压病患者。相关资料还表明,除高血压病外,心血管病的其他危险因素(血脂异常、肥胖、糖尿病、吸烟等)也呈明显上升趋势,在一定程度上又加快了高血压病的致病过程。由于我国经济快速发展,人民生活水平日益提高,生活节奏不断加快,伴随而来的一系列不健康生活方式导致高血压和其他危险因素上升。其中最重要的危险因素是肥胖、膳食不平衡、吸烟和过量饮酒、缺乏体力活动及心理压力增加。

高血压是一组临床综合征,它本身并不多么可怕,可怕的是由它引发的重要器官与生理系统的损害。人体的很多器官都会因高血压病而受到损害,这些器官即为高血压损伤的靶器官,包括心、脑、肾等。高血压可导致心、脑、肾等重要脏器的严重病变,发生卒中、心肌梗死、肾功能不全等致死性及致残性疾病

病。

高血压的产生与膳食结构不合理,高热量、高脂肪、高胆固醇食物摄入过多,高盐饮食,体力活动减少,生活节奏加快,社会心理压力加重,吸烟、酗酒等因素有关。因此,高血压的治疗也应采取综合治疗,其中饮食疗法、运动疗法等是治疗的基础。

本书即为普及高血压病防治知识而编写,书中用通俗易懂的语言讲述了高血压病防治的方方面面,旨在让广大读者对高血压病的危害有正确的认识,了解高血压病与其他心脑血管疾病的关系,掌握日常生活中预防和治疗高血压病及其并发症的方法。防治高血压病,重在科学、合理,贵在坚持,希望您能早日摆脱高血压的烦恼。

编 者



目录

第1章 高血压基础知识	(1)
第一节 什么是血压	(1)
一、心血管系统——人体内的密闭管道	(1)
二、血压——“橡皮水管”喷出水流	(2)
三、血压的调节	(5)
四、血压的变化及有关概念	(5)
第二节 高血压的诊断标准及分类	(8)
一、什么是高血压	(8)
二、高血压的诊断标准	(8)
三、高血压的分级和分类	(9)
四、高血压的有关概念	(9)
第三节 高血压的症状及危害	(12)
一、高血压的症状	(12)
二、高血压的危害	(13)
第四节 高血压的危险因素	(18)
一、遗传因素	(18)
二、膳食因素	(19)
三、体重因素	(20)



四、吸烟	(21)
五、年龄因素	(22)
六、精神因素	(23)
七、性格因素	(23)
八、环境因素	(24)
第五节 高血压的发病情况	(24)
一、高血压的由来及发展简史	(24)
二、高血压在发达国家的流行趋势	(26)
三、高血压在我国的发病趋势	(27)
四、我国高血压的“三高”和“三低”	(28)
第六节 家庭中的血压监测	(30)
一、家庭自我监测血压的意义	(30)
二、如何测量血压	(31)
三、每天测量几次血压为宜	(33)
四、家庭血压计的选择和保养	(33)
五、记录血压周记	(36)
第2章 高血压患者一日生活计划	(38)
第一节 起床至上班	(38)
一、起床	(38)
二、排便	(40)
三、洗脸	(44)
四、晨练	(45)
五、早餐	(47)
六、上班途中	(48)
第二节 工作时间	(50)



一、危险的办公室“坐家”	(50)
二、压力是心脏的大敌	(50)
三、会议和加班	(51)
四、慢工作,不做办公室“子弹头”	(51)
第三节 午餐及午休	(53)
一、午餐	(53)
二、午休	(54)
三、白天的饮水	(55)
第四节 回家至睡眠	(57)
一、下班铃响时活动一下	(57)
二、晚餐	(58)
三、悠闲的睡前时间	(58)
四、夜间睡眠	(62)
第五节 退休在家	(73)
一、生活规律,起居有时	(73)
二、调整身心,充实生活	(74)
三、老友相伴,聊天取乐	(74)
第3章 高血压患者的休闲娱乐	(75)
一、旅游	(75)
二、驾驶	(76)
三、节假日和日常休闲	(77)
第4章 高血压患者的春夏秋冬	(82)
第一节 春季起居保养	(82)
一、“一树春风千万枝,嫩于金色软于丝”	(82)
二、注意气候变化	(83)



三、注意调摄心神	(83)
四、加强锻炼,增强体质	(84)
五、春季饮食调理	(84)
第二节 夏季起居保养	(85)
一、“夜热依然午热同,开门小立月明中”	(85)
二、注意补充水分	(86)
三、夏季心理调适	(86)
四、安排夏季最佳作息时间	(86)
五、盛夏不可过于贪凉	(87)
六、“桑拿天”不宜出门	(88)
七、夏日荷叶是良药	(89)
八、夏季注意调药	(90)
九、警惕“热中风”	(90)
第三节 秋季起居保养	(92)
一、“金井梧桐秋叶黄,珠帘不卷夜来霜”	(92)
二、坚持户外活动	(92)
三、秋令防燥	(94)
四、深秋季节,不要再“秋冻”	(94)
五、饮食注意生津润燥	(95)
六、秋食莲藕,润肺开胃	(96)
七、哪些肉类适合秋季食用	(96)
第四节 冬季起居保养	(97)
一、“才见岭头云似盖,已惊岩下雪如尘”	(97)
二、冬季心理调适	(98)
三、避寒取暖,早睡晚起,注意防病	(98)



四、注意保暖	(99)
五、太冷的天气不要出门	(101)
六、注意冬季调药	(102)
第5章 高血压饮食调养	(103)
第一节 高血压饮食原则	(103)
一、饮食总原则	(103)
二、高血压患者的食物选择	(109)
第二节 高血压患者应牢记的饮食法则	(110)
一、低盐饮食	(110)
二、严格限制胆固醇	(112)
三、控制饱和脂肪,多摄入不饱和脂肪	(112)
四、多摄入膳食纤维	(114)
五、限制饮酒	(115)
六、细嚼慢咽,少吃多餐	(116)
七、多吃稀食	(116)
八、科学进补	(117)
第三节 科学饮茶保护心脑血管系统	(119)
一、茶叶可降血压	(119)
二、四季饮茶有讲究	(120)
三、如何饮茶	(121)
第四节 具有抗高血压作用的功能性食物	(123)
一、豆类及豆制品	(123)
二、谷薯类	(128)
三、油脂类	(136)
四、蔬菜及水果	(139)



五、禽畜肉类及海产品	(157)
六、其他	(162)
第五节 高血压食疗方	(167)
一、药粥	(167)
二、药茶	(173)
三、药酒	(176)
四、药膳	(179)
五、醋疗方	(183)
六、烹饪方法的选择	(185)
第6章 高血压运动疗法	(189)
一、运动疗法的益处	(189)
二、运动量如何掌握	(190)
三、运动时的注意事项	(191)
四、运动前后的“宜”和“不宜”	(192)
五、不要忽视准备活动	(193)
六、运动的类型	(194)
第7章 高血压其他疗法	(203)
第一节 传统疗法	(203)
一、按摩疗法	(203)
二、贴敷疗法	(204)
三、熏洗疗法	(208)
四、足敷疗法	(210)
五、足浴疗法	(212)
六、足行疗法	(215)
第二节 休闲疗法	(216)



一、垂钓疗法	(216)
二、沐浴疗法	(216)
三、音乐疗法	(221)
四、花卉疗法	(222)
五、书画疗法	(225)
六、品茗疗法	(225)
七、集藏疗法	(226)
第三节 其他疗法	(226)
一、药枕疗法	(226)
二、梳头疗法	(229)
三、刷浴疗法	(231)
四、芳香疗法	(231)

第1章

高血压基础知识

第一节 什么是血压

一、心血管系统——人体内的密闭管道

要了解血压,首先要了解与之密切相关的心血管系统。心脏和血管系统是人体内一套四通八达的密闭系统,血液在这套系统内往复流动,将养分带到身体各处,以维持各种生命活动。其中,心脏是推动血液的原动力。

心房与静脉相连,心室和动脉相通。静脉是输送血液回到心脏的血管,动脉是将血液送出心脏到全身各处的血管。心房和心室之间有一个结构叫做房室瓣,根据瓣膜的数目和形态将左心房和左心室之间的房室瓣称为二尖瓣,右心房和右心室之间的瓣膜称为三尖瓣。左心室和主动脉相连,主动脉层层分支到全身各处的组织和器官,分支到最细小的毛细血管。右心室与肺动脉相通,肺动脉层层分支到肺部,直到形



成肺部毛细血管。

血液携带氧气和养料从心脏左心室出发,流经动脉网络抵达各个器官和组织,为细胞提供氧气和养料,然后再通过静脉网络回到心脏右心房,这就是“体循环”。体循环的特点是流程长、流经范围广,营养全身各器官、组织和细胞,并将代谢产物运回心脏。

由体循环静脉回流的血不能直接进入下一次循环,因为它已经失去了大部分氧气,需要去肺加载氧气。于是,血液从右心房通过瓣膜进入右心室,再由右心室出发,通过肺动脉到达肺脏,在这里加载氧气之后,通过肺静脉回到左心房。再由左心房通过瓣膜进入左心室,这就是“肺循环”。在左心室,新鲜的血液再次进入下一次循环。

通过循环系统血液将氧气、营养物质和激素运送到机体的组织、器官各个部位,保证代谢的需要。体内各种内分泌的激素和一些其他体液因素,也要通过血液循环将它们运送到靶细胞,实现机体的体液调节,维持机体内环境的相对恒定。

在人体中,体循环和肺循环是不断往复、同时进行的,左右心室同时收缩和舒张,体循环、肺循环搏出的血量相同,正是这一工作保证了生命的息息不止。

二、血压——“橡皮水管”喷出水流

(一)血压的形成

血压,简单地讲就是血液在血管内流动时对血管壁造成的压力,是推动血液在血管内流动的动力,我们无法感觉到这种压力,心室收缩时,血液从心室流入动脉,主动脉压急剧升高,



它所达到的最高数值就是收缩压,也称高压。心室舒张时,动脉血管弹性回缩,血液仍慢慢继续向前流动,但主动脉压下降,它所下降到最低的数值称为舒张压,也称低压。收缩压和舒张压之间的差值称为脉压。一般所说的动脉血压是指主动脉血压。因为在较大动脉中血压降落很小,所以实际测量中常将在上臂测得的肱动脉血压代表主动脉血压。简单地说,心脏收缩,搏出血液进入各级动脉,动脉管壁由于具有弹性而扩张;心脏舒张时,动脉管壁又弹性回缩,这样就维持了血液在血管内继续流动而不会回流入心脏。

心脏的收缩和血管的回缩,这一对天然组合构成了人体血液供应的真正动力。它们维持着生命,使得人体能够不断地进行新陈代谢活动。

(二)血压的产生和维持的必要条件

要产生血压,必须满足以下几个条件。

第一,密闭的心血管系统,这是最基本的条件。

第二,血管内的血液充盈,即有足够的血液流动,有足够的血容量。这是血压产生的前提。血容量对血压的影响很明显。血量减少将导致血压下降、组织器官供血不足,最终引起组织细胞代谢障碍和功能损伤。一般认为,一次性失血在 500 毫升以下,通过反射性引起心脏活动加强,血管收缩和储存血量的释放等代偿作用,不会出现血压下降。一次性失血 1000 毫升则可引起血压下降、心率加快、四肢厥冷、眩晕、口渴、恶心和乏力等休克症状和体征。当一次性失血量达 30% 或以上时,如不及时进行抢救,就可危及生命。因此,一个健康人一次献血 200~400 毫升,很快就可恢复循环血量,对健康无显著影响。