

GAOXUEYA SANLIAN FANGZHI

# 高血压 三联防治

张会明◎主编



金盾出版社

# 高血压病三联防治

主 编

张会明

副主编

郑晨宏 璋 轶

编著者

张会明 郑晨宏 璋 轶 朱智全

李 博 储 莉 李云芳 鹿亚平

刘义廷 葛建文 张宝红 李 芳

金 盾 出 版 社

# 内容提要



本书简要介绍了高血压病的基本概念和相关的知识,详细介绍了高血压病的病因、病理、临床诊断标准等。并对高血压病“三联防治”的优势和特点做了全面阐述,包括现代医学防治、中医中药防治和自然疗法防治等。其内容丰富,适合高血压患者及基层医务工作者阅读。

## 图书在版编目(CIP)数据

高血压病三联防治/张会明主编. — 北京:金盾出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-5082-8341-8

I. ①高… II. ①张… III. ①高血压—中西医结合—防治  
IV. ①R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 083635 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:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.625 字数:125 千字

2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8000 册 定价:16.00 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

高血压病是严重危害人类健康最主要的杀手之一，其具有发病率高、致残率高、死亡率高和知晓率低、治疗率低、控制率低的流行病学特点。随着社会的发展人们生活水平的提高、工作节奏的加快及生活方式的改变，高血压病的发病率也呈逐年增加的趋势，已成为冠心病、急性心肌梗死、心力衰竭、脑梗死、脑出血、肾衰竭等疾病的主要危险因素。

高血压病引起脑卒中与血压的高低和高血压持续的时间成正比关系。如果高血压长期得不到控制，脑卒中的发生几率大大增加。高血压病与冠心病、糖尿病互相关联，高血压病患者并发冠心病或糖尿病，则表明病情较为严重或相当严重，进一步恶化则出现心脑血管意外的几率也会大大增加。高血压病的流行病学调查发现，我国高血压病发病率达11.26%，全国患病人数已达1亿以上，60岁以上人群中，有40%以上的人患有高血压病。

高血压病的病因主要有：盐分和脂肪摄取过多的饮食习惯、运动锻炼不足、嗜好吸烟饮酒或是生活、工作压力过大等因素。

防止高血压病的发生关键在预防。高血压对身体造成

的损害是一个慢性过程,不知不觉地进行着,而大约有60%的人却不知道自己患有高血压病。因此,要让广大群众提高对高血压病的认识,了解高血压病的原因及并发症,早发现、早诊断和早治疗具有极其重要的意义。

高血压病是一种慢性顽固性疾病,治疗需要长期坚持,短时间控制好了,如果一旦出现情绪波动,或者劳累等情况,马上又会复发。因此,除个别病人外,大多数病人需终身服药,才能使血压维持在理想水平。

目前对于高血压病的防治存在着误区。有的人片面地把自己的身体交给某项新技术的突破,吃最贵的药,这是错误的。高血压病患者应当改变生活方式,认真坚持自我调控,调整好情绪,调节好饮食,通过医生的正确指导,配合药物和非药物治疗,控制高血压,防止心脏病、脑中风、肾衰竭的发生,才能使高血压病的危害减小。

本书将提供给您预防和治疗高血压病的方法。无论是否患有高血压病均有指导意义,我们共同的目的是拥有健康生活,培养健康习惯。

编 者

**金盾版图书,科学实用,  
通俗易懂,物美价廉,欢迎选购**

中医诊断入门(修订版)	15.00	实用皮下留置针无痛疗法	22.00
中医诊断自学入门	22.00	耳针疗法治百病	15.00
新编中医入门	15.00	常见病症经穴刺激疗法	18.00
中医入门与常见病治疗	22.00	刮痧疗法(另有 VCD)	10.00
中药临床合理应用手册	29.00	实用刮痧疗法	12.00
中医临床诊治自学入门	20.00	常见病症刮痧疗法	20.00
中医肝病诊治自学入门	15.00	家庭刮痧图解	15.00
中医理虚心法	22.00	家庭拔罐疗法	12.00
医学三字经	13.00	实用推拿按摩	17.00
新编中医方剂记忆法	15.00	实用家庭按摩	9.00
中医诊断十四法(修订版)	16.00	家庭推拿图解	21.00
中医预测疾病 100 法	25.00	家庭按摩图解	19.00
从头到脚 306 个疾病求救信号	37.00	足部按摩(另有 VCD)	8.00
中药知识自学入门	16.00	家庭足部按摩疗法	15.00
名老中医话高血压	13.00	儿科病按摩	15.00
名老中医话肾脏疾病	21.00	老年病按摩	16.00
名老中医话肝脏疾病	21.00	常见病症敷贴疗法	25.00
名老中医话妇科疾病	27.00	跌打损伤偏方验方疗法	15.00
临床实用肝胆病效验方	17.00	八极拳古传疗伤秘方精选	14.00
《药性歌括四百味》白话解	25.00	常见病症家庭药浴疗法	28.00
人体经络穴位速记法	19.00	家庭足浴疗法	12.00
实用针灸选穴手册(修订版)	21.00	中药足疗操作图解	16.00
针灸案例荟萃	19.00	百病中药外治法	18.00
乡村医生针灸指南	29.00	常见病验方荟萃	12.00
人体穴位速查手册	28.00	常见病中医药与物理治疗	19.00
针灸取穴定位速查	25.00	中风中医调治 160 问	18.00
常见病简易针灸疗法(修订版)	12.50	糖尿病中医调治 200 问	19.00
慢性病穴位埋藏疗法	18.00	糖尿病偏方与食疗	18.00

妇女产后病症偏验方与食疗	19.00	消化性溃疡中医调治 190 问	22.00
当代妇科名医名方	29.00	头痛的中医防治	15.00
女性杂症单方验方疗法	20.00	失眠中医调治 145 问	18.00
男科病防治小验方	12.00	失眠的中医防治	16.00
肾脏病中医诊治与调养	7.00	过敏性皮肤病中西医防治	19.00
肾脏病中西医防治问答	22.00	呼吸系统疾病偏验方与食疗	19.00
病毒性肝炎偏验方与食疗	18.00	常见性病中西医防治	8.00
脑梗死偏方验方疗法	16.00	男科常见病中医诊治	15.00
病毒性肝炎三联疗法	14.00	男科病常用药酒	15.00
中医活血化瘀治疗疑难病	20.00	骨关节疾病中西医防治	15.00
中医辩证治疗肝病	22.00	神经衰弱中医调治 160 问	19.00
中医富贵病良方	13.00	癌症中医疗法与自我调理	12.00
中医治疗口臭良方	10.00	肿瘤中医名家临证心法	14.00
中医调治失眠偏方验方	13.00	腰腿痛偏方验方疗法	10.00
清热去火保健良方	20.00	皮肤病偏方验方疗法	16.00
中医妇科病良方	14.00	常见皮肤病中医疗法(第 2 版)	13.00
月经病中医辨治与调养	20.00	颈椎病中医调治 150 问	18.00
胃肠病中医诊治自学入门	20.00	类风湿性关节炎中医治疗	6.00
胃养护与胃病防治	45.00	痔肛裂中西医防治	15.00
名医教您防治小儿哮喘	15.00	便秘中西医防治 60 法	17.00
胃肠疾病偏验方与食疗	18.00	便秘中医调治 150 问	16.00
冠心病中医调治 153 问	20.00	高血压病中医调治 157 问	18.00
高脂血症中医调治 150 问	18.00	常用中草药加工技术	13.00
高血压病偏验方与食疗	20.00	中药饮片炮制与临床组方	22.00
胃痛的中医防治	7.00	中药外用指南	17.00
慢性胃炎中医调治 140 问	21.00	制药工艺学习题集	15.00

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书或音像制品,可通过邮局汇款,在汇单“附言”栏填写所购书目,邮购图书均可享受 9 折优惠。购书 30 元(按打折后实款计算)以上的免收邮挂费,购书不足 30 元的按邮局资费标准收取 3 元挂号费,邮寄费由我社承担。邮购地址:北京市丰台区晓月中路 29 号,邮政编码:100072,联系人:金友,电话:(010) 83210681、83210682、83219215、83219217(传真)。



## 目 录

第一章 高血压病常识 .....	(1)
一、血压形成机制及影响因素 .....	(1)
(一) 血压的形成机制 .....	(1)
(二) 血压形成的影响因素 .....	(1)
二、血压的正常值 .....	(5)
(一) 正常血压值 .....	(5)
(二) 血压的变化情况 .....	(7)
三、高血压病 .....	(8)
(一) 高血压病的定义 .....	(8)
(二) 高血压病的流行病学资料 .....	(8)
四、高血压的分类 .....	(10)
(一) 原发性高血压 .....	(10)
(二) 继发性高血压 .....	(10)
五、高血压病的危害 .....	(12)
(一) 高血压病对病人的危害 .....	(12)
(二) 减少高血压病危害的有效措施 .....	(14)
六、高血压病的预防 .....	(15)
(一) 高血压病的一级预防 .....	(15)



(二) 高血压病的二级预防 .....	(17)
(三) 高血压病的三级预防 .....	(18)
<b>第二章 高血压病治疗原则 .....</b>	<b>(20)</b>
<b>一、高血压病药物治疗原则 .....</b>	<b>(20)</b>
(一) 个体化原则 .....	(20)
(二) 时效性原则 .....	(22)
(三) 终身性原则 .....	(22)
(四) 稳定性原则 .....	(23)
(五) 标准化原则 .....	(23)
<b>二、高血压病非药物治疗原则 .....</b>	<b>(24)</b>
(一) 减轻体重 .....	(25)
(二) 改变膳食结构 .....	(25)
(三) 限制饮酒 .....	(25)
(四) 加强体育锻炼 .....	(25)
(五) 充足的睡眠 .....	(26)
(六) 心理方面的护理干预 .....	(26)
<b>三、统筹兼顾治疗高血压病 .....</b>	<b>(26)</b>
<b>第三章 高血压病的西医治疗 .....</b>	<b>(29)</b>
<b>一、高血压病的药物治疗现状 .....</b>	<b>(29)</b>
<b>二、治疗高血压病药物的种类 .....</b>	<b>(30)</b>
(一) 利尿药 .....	(31)
(二) $\beta$ 受体阻滞药 .....	(36)
(三) 钙离子拮抗药 .....	(41)
(四) 血管紧张素转换酶抑制药 .....	(47)
(五) $\alpha$ 受体阻滞药 .....	(52)

(六)血管紧张素Ⅱ受体拮抗药 .....	(59)
三、药物治疗高血压病的方案 .....	(62)
(一)治疗高血压病的主要目的 .....	(62)
(二)单类药治疗高血压病的原则 .....	(62)
(三)联合降压药用药的原则和方案 .....	(63)
四、高血压病的分期药物治疗 .....	(65)
(一)高血压病分期 .....	(66)
(二)新的分型方法 .....	(67)
五、治疗高血压病的注意事项 .....	(67)
(一)切忌突然停药 .....	(67)
(二)切忌快速降压 .....	(68)
(三)切忌不择时服药 .....	(68)
(四)切忌不定期检查 .....	(68)
(五)切忌胡乱用药 .....	(68)
第四章 高血压病中医治疗 .....	(70)
一、中医学对高血压病的认识 .....	(70)
二、中医治疗高血压病的原则和方法 .....	(72)
(一)治标原则 .....	(73)
(二)治本原则 .....	(73)
三、高血压病分型治疗 .....	(74)
(一)证型 .....	(74)
(二)证型变化 .....	(75)
(三)中医治疗方法 .....	(75)
四、降低血压的中草药、中药方剂和中成药 .....	(76)
(一)常用中草药 .....	(76)

(二)中药方剂和中成药 .....	(79)
五、中医学对各类高血压病的分级治疗和	
一级预防指导 .....	(82)
(一)正常高值 .....	(82)
(二)1级高血压 .....	(83)
(三)2级高血压 .....	(83)
(四)3级高血压 .....	(83)
六、膏方治疗高血压病 .....	(84)
(一)高血压病膏方的使用 .....	(84)
(二)高血压病膏方用药原则 .....	(85)
(三)膏方治疗高血压病诸证 .....	(86)
七、足浴治疗高血压病 .....	(88)
(一)肝阳上亢型 .....	(89)
(二)肝肾阴虚型 .....	(90)
(三)痰湿中阻型 .....	(90)
(四)血脉瘀阻型 .....	(90)
(五)其他方剂 .....	(91)
八、针灸治疗高血压病 .....	(94)
九、推拿治疗高血压病 .....	(98)
(一)降压操 .....	(99)
(二)顺气法 .....	(101)
(三)按穴降压法 .....	(102)
十、艾灸疗法治疗高血压病 .....	(105)
(一)作用机制 .....	(105)
(二)取穴和灸法 .....	(105)

十一、耳穴贴压疗法治疗高血压病 .....	(106)
(一)作用机制 .....	(106)
(二)取穴与操作方法 .....	(107)
十二、拔罐治疗高血压病 .....	(108)
(一)拔罐作用机制 .....	(108)
(二)取穴和操作方法 .....	(109)
十三、刮痧治疗高血压病 .....	(110)
(一)刮痧疗法的作用机制 .....	(110)
(二)刮痧方法 .....	(111)
(三)刮痧注意事项 .....	(112)
十四、磁场治疗高血压病 .....	(113)
(一)作用机制 .....	(113)
(二)方法 .....	(113)
十五、穴位埋线治疗高血压病 .....	(115)
(一)作用机制 .....	(115)
(二)操作方法 .....	(116)
十六、激光照射治疗高血压病 .....	(118)
<b>第五章 高血压病的自然疗法 .....</b>	<b>(120)</b>
<b>一、高血压病的饮食疗法 .....</b>	<b>(120)</b>
(一)高血压病患者的药膳 .....	(120)
(二)高血压病的茶疗 .....	(122)
(三)高血压病患者吃肉的学问 .....	(124)
(四)高血压病患者吃盐的学问 .....	(127)
(五)高血压病患者适宜和应忌的食品 .....	(128)
(六)降压醋 .....	(129)

- (七) 降压粥 ..... (130)
- (八) 降压的奶类及奶制品 ..... (131)
- (九) 有降压效果的水果 ..... (132)
- (十) 有降低血压效果的蔬菜 ..... (133)
- 二、高血压病的运动疗法 ..... (134)
  - (一) 运动疗法在高血压病治疗中的意义和作用 ..... (134)
  - (二) 高血压病病人对运动疗法的认知情况 ..... (138)
  - (三) 常见的体育运动 ..... (139)
  - (四) 运动锻炼注意事项 ..... (148)
  - (五) 运动理念中存在的误区 ..... (150)
- 三、高血压病的音乐疗法 ..... (152)
  - (一) 音乐疗法降压的方式 ..... (153)
  - (二) 乐疗方式 ..... (155)
- 四、高血压病的园艺疗法 ..... (156)
  - (一) 园艺疗法的优点 ..... (156)
  - (二) 园艺疗法的社会功效 ..... (158)
- 五、高血压病的心理疗法 ..... (159)
  - (一) 性格与高血压有特殊关系 ..... (159)
  - (二) 原发性高血压是生物因素与社会心理因素  
    综合作用所致的疾病 ..... (160)
  - (三) 心理表现 ..... (162)
  - (四) 常见的心理治疗方法 ..... (163)
- 六、高血压病的起居疗法 ..... (168)
  - (一) 建立一种适合自己身体的生活制度 ..... (168)

(二)一般注意事项 .....	(170)
七、高血压病的空气负离子疗法 .....	(171)
(一)空气负离子降压的作用机制 .....	(171)
(二)空气负离子疗法 .....	(172)
八、高血压病的森林浴疗法 .....	(174)
(一)森林浴疗法的作用机制 .....	(175)
(二)森林浴降压疗疾的方法 .....	(176)
(三)森林浴疗法种类 .....	(177)
九、高血压病的书画疗法 .....	(177)
(一)书画疗法降压原理 .....	(177)
(二)书画疗法的注意事项 .....	(179)
十、高血压病的色彩疗法 .....	(180)
(一)色彩对人的影响 .....	(180)
(二)高血压病患者居室色彩选择 .....	(182)
第六章 继发性高血压 .....	(183)
一、继发性高血压病因分析 .....	(183)
二、继发性高血压诊断 .....	(187)
三、继发性高血压治疗 .....	(195)

# 第一章 高血压病常识

## 一、血压形成机制及影响因素

### (一) 血压的形成机制

血压,是指血液对血管壁的侧压力,可分为动脉血压、毛细血管血压和静脉压,通常说的血压就是指动脉血压。循环血液之所以能从大动脉依次流向小动脉、毛细血管、小静脉和大静脉,是因为血管之间存在着递减性的血压差。

### (二) 血压形成的影响因素

1. 心脏收缩动力和血液流动阻力的相互作用 动脉压力的直接来源是心脏收缩射血直接作用到动脉血管壁上产生的。如果心跳停止,就不能形成血压。例如:高血压病人发生广泛心肌梗死后,血压恢复正常,原因就是因心脏射血能力明显降低导致。

流动阻力的产生是由于血流流经血管,尤其是流经微小动脉时,血液成分各物质之间和血液对血管壁之间摩擦力造成的,这样的阻力很大。

动脉血压的产生是由于心脏每次收缩射入大动脉的血液不能全部迅速通过小动脉,一部分滞留在动脉系统内,充

盈和压迫管壁而形成。因此,形成动脉血压的两个根本条件是心脏收缩射血所产生的动力和血液在血管内流动所受到的外周阻力。假如不存在外周阻力,心脏射出的血液将全部流至外周,即心脏收缩释放的能量可全部表现为血流的动能,因而对血管壁的侧压不会增加。因此,血压等于心输出量与外周阻力的乘积。

**2. 循环血量** 循环血量不足,血管壁塌陷,失去了形成血压的基础,如失血性休克,出血量过大,有效血容量不足所致的血压降低。另外,大量出汗、腹泻及长期不进饮食,也可因为血容量不够而出现血压降低。相反,如果血管内水钠潴留,使血容量增加,就会使血压升高(图 1)。

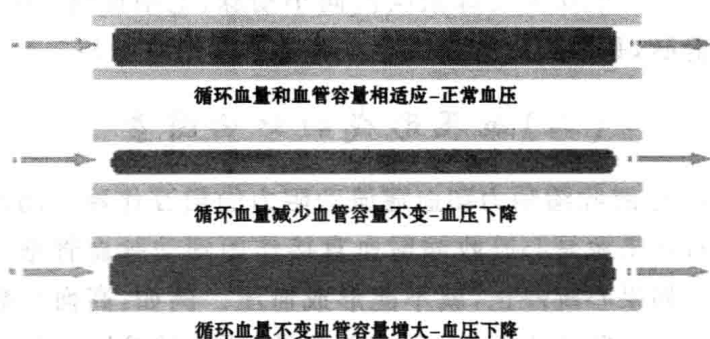


图 1 血液循环量

**3. 大血管壁弹性** 心脏收缩时,推动血液到动脉,从而产生压力,而当心脏舒张时,大动脉有弹性回缩作用使人体维持一定的血压。在心脏收缩射血的过程中,由于外周阻力的存在,大动脉内的血液在外周阻力的作用下部分暂时储存



在主动脉和大动脉内,一般来说,心脏每次收缩时向主动脉内射出 60~80 毫升血液,1/3 左右流至外周,2/3 被暂存在主动脉和大动脉内。血液压力使得大动脉壁的弹性纤维拉长、管腔扩大,心脏收缩能量以动能转换成势能的形式暂时储存在大动脉壁上。当心脏舒张时,主动脉瓣关闭,由于射血停止,血压下降,大动脉壁内原被拉长的弹性纤维回缩,使动脉管腔变小,势能转变为动能,将收缩期储存的那部分血液继续推向外周,使主动脉压在舒张期仍能维持在较高的水平。由于弹性贮器血管的作用,使心脏的间断射血变为动脉内的连续血流,推动血液流动,并维持血液对血管壁的一定侧压力(图 2)。

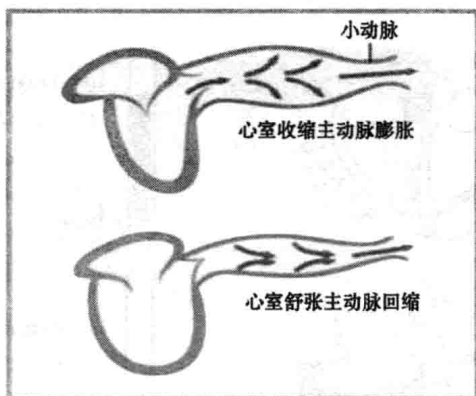


图 2 血管壁的弹性

心脏收缩射血时,动脉血压迅速升高,在心脏收缩中期,血压上升达到的最高值称为收缩压(或高压);当心脏舒张时,动脉血压便迅速下降,在心脏舒张末期,血压下降所达到