

GAOXUEYA TIAOZHI 22 FA



# 高血压 调治 22法

马汧梁◎主 编

 金盾出版社

# 高血压调治 22 法

主 编

马汴梁

编 者

马宏伟 王铁印 陈红霞

李长乐 张大明 袁培敏

立 月 山 版 社



## 内容提要

本书简要介绍了高血压的定义、临床表现、病理病因、基础检查、临床诊断等基础知识,重点介绍了高血压的饮食疗法、针刺疗法、头针疗法、耳针疗法、刺血疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、药枕疗法、运动疗法等共 22 种疗法,其内容科学实用,深入浅出,集知识性、趣味性于一体,适合高血压患者及大众阅读。

### 图书在版编目(CIP)数据

高血压调治 22 法/马汴梁主编. —北京:金盾出版社,2017.9  
ISBN 978-7-5186-1007-5

I. ①高… II. ①马… III. ①高血压—中医疗法 IV. ①  
R259.441

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 216942 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:北京印刷一厂

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.25 字数:150 千字

2017 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:22.00 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)



|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 高血压的基础知识 .....              | (1)  |
| 1. 什么叫高血压 .....             | (1)  |
| 2. 高血压发生的原因有哪些 .....        | (1)  |
| 3. 高血压有哪些危害性 .....          | (3)  |
| 4. 高血压有哪些主要症状 .....         | (4)  |
| 5. 为什么肥胖的人易患高血压 .....       | (5)  |
| 6. 高血压如何分期 .....            | (5)  |
| 7. 第一、二、三期高血压治疗的原则有哪些 ..... | (6)  |
| 8. 对高血压的认识有哪些误区 .....       | (7)  |
| 9. 高血压常见的并发症有哪些 .....       | (8)  |
| 10. 高血压患者有哪 10 种禁忌 .....    | (9)  |
| 11. 高血压患者有哪 9 个危险时刻 .....   | (12) |
| 12. 如何判断假性高血压 .....         | (13) |
| 13. 高血压患者的饮食禁忌 .....        | (14) |
| 14. 高血压应做哪些常规检查 .....       | (16) |
| 15. 测量血压的要领和注意事项 .....      | (17) |
| 16. 中医怎样预防高血压 .....         | (18) |
| 17. 为什么老年人易患高血压 .....       | (19) |
| 18. 为什么要注意夜间血压升高 .....      | (19) |

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| 19. 高血压患者不宜早晨锻炼身体 .....      | (20)        |
| 20. 高血压患者忌听节奏快、刺激感强的音乐 ..... | (20)        |
| 21. 高血压患者洗浴 6 忌是什么 .....     | (21)        |
| 22. 高血压患者不宜长时间看电视 .....      | (22)        |
| 23. 高血压患者过性生活应注意些什么 .....    | (23)        |
| 24. 高血压患者忌长时间接听手机 .....      | (24)        |
| 25. 高血压患者宜适度哭泣 .....         | (24)        |
| 26. 情绪激动为什么会引起高血压 .....      | (25)        |
| 27. 笑有利于血压的调节 .....          | (26)        |
| 28. 跳舞对高血压患者有益 .....         | (27)        |
| 29. 玩健身球有利于高血压患者 .....       | (28)        |
| 30. 高血压患者日常自我保健方法 .....      | (28)        |
| 31. 高血压治疗中有哪些常见误区 .....      | (29)        |
| 32. 高血压的饮食疗法包括哪些内容 .....     | (31)        |
| 33. 多吃盐为什么可使血压升高 .....       | (33)        |
| 34. 哪些蔬菜具有降血压作用 .....        | (34)        |
| 35. 哪些水果具有降血压作用 .....        | (36)        |
| <b>第一法 饮食疗法 .....</b>        | <b>(38)</b> |
| 1. 饮食疗法简介 .....              | (38)        |
| 2. 根据中医特点正确运用饮食疗法 .....      | (38)        |
| 3. 饮食疗法应注意哪些禁忌 .....         | (39)        |
| 4. 饮食疗法注意事项 .....            | (40)        |
| 5. 常用饮食疗法之靓汤 .....           | (41)        |
| 6. 常用饮食疗法之仙粥 .....           | (45)        |

|                        |      |
|------------------------|------|
| 7. 常用饮食疗法之菜谱 .....     | (49) |
| 8. 常用饮食疗法之药茶 .....     | (54) |
| <b>第二法 针刺疗法</b> .....  | (58) |
| 1. 针刺疗法简介 .....        | (58) |
| 2. 针刺治疗时的注意事项 .....    | (58) |
| 3. 常用针刺疗法 .....        | (59) |
| <b>第三法 头针疗法</b> .....  | (62) |
| 1. 头针疗法简介 .....        | (62) |
| 2. 头针刺激区是如何划分的 .....   | (62) |
| 3. 头针疗法是怎样应用的 .....    | (64) |
| 4. 常用头针疗法有哪些 .....     | (65) |
| <b>第四法 耳针疗法</b> .....  | (67) |
| 1. 耳针疗法简介 .....        | (67) |
| 2. 耳针疗法是如何操作的 .....    | (67) |
| 3. 耳针疗法的选穴原则 .....     | (68) |
| 4. 耳穴治疗的种类和方法有哪些 ..... | (68) |
| 5. 常用耳针疗法 .....        | (71) |
| <b>第五法 刺血疗法</b> .....  | (76) |
| 1. 刺血疗法简介 .....        | (76) |
| 2. 刺血疗法有哪些特点 .....     | (76) |
| 3. 刺血疗法的作用 .....       | (77) |
| 4. 刺血疗法有哪些主要工具 .....   | (78) |
| 5. 刺血疗法具体方法 .....      | (80) |
| 6. 刺血疗法有哪些禁忌 .....     | (83) |

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 7. 常用刺血疗法有哪些 .....    | (84)         |
| <b>第六法 水针疗法 .....</b> | <b>(87)</b>  |
| 1. 水针疗法简介 .....       | (87)         |
| 2. 水针疗法的作用及特点 .....   | (87)         |
| 3. 水针疗法有哪些操作方法 .....  | (89)         |
| 4. 水针疗法如何进行穴位选择 ..... | (90)         |
| 5. 水针疗法有哪些禁忌证 .....   | (93)         |
| 6. 水针疗法有哪些注意事项 .....  | (94)         |
| 7. 水针疗法的意外及处置 .....   | (95)         |
| 8. 常用水针疗法 .....       | (96)         |
| <b>第七法 足针疗法 .....</b> | <b>(98)</b>  |
| 1. 足针疗法简介 .....       | (98)         |
| 2. 常用足针疗法有哪些 .....    | (98)         |
| <b>第八法 艾灸疗法 .....</b> | <b>(101)</b> |
| 1. 艾灸疗法简介 .....       | (101)        |
| 2. 艾灸疗法常用哪些艾灸材料 ..... | (101)        |
| 3. 艾灸疗法如何进行操作 .....   | (102)        |
| 4. 艾灸疗法有哪些作用 .....    | (104)        |
| 5. 常用艾灸疗法 .....       | (105)        |
| <b>第九法 拔罐疗法 .....</b> | <b>(108)</b> |
| 1. 拔罐疗法简介 .....       | (108)        |
| 2. 火罐种类有哪些 .....      | (108)        |
| 3. 如何进行拔罐疗法的操作 .....  | (109)        |
| 4. 拔罐疗法禁忌证 .....      | (112)        |



|                        |              |
|------------------------|--------------|
| 5. 拔罐疗法的注意事项 .....     | (113)        |
| 6. 常用拔罐疗法 .....        | (113)        |
| <b>第十法 刮痧疗法 .....</b>  | <b>(116)</b> |
| 1. 刮痧疗法简介 .....        | (116)        |
| 2. 刮痧治疗高血压的机制 .....    | (116)        |
| 3. 刮痧疗法的分类 .....       | (117)        |
| 4. 刮痧疗法有哪些治疗原则 .....   | (118)        |
| 5. 常用刮痧疗法 .....        | (120)        |
| <b>第十一法 熏洗疗法 .....</b> | <b>(127)</b> |
| 1. 熏洗疗法简介 .....        | (127)        |
| 2. 熏洗疗法的操作 .....       | (128)        |
| 3. 熏洗疗法的禁忌证及注意事项 ..... | (129)        |
| 4. 常用熏洗疗法 .....        | (130)        |
| <b>第十二法 按摩疗法 .....</b> | <b>(136)</b> |
| 1. 按摩疗法简介 .....        | (136)        |
| 2. 按摩疗法的降血压机制 .....    | (136)        |
| 3. 按摩疗法的基本手法有哪些 .....  | (137)        |
| 4. 按摩疗法降血压的注意事项 .....  | (139)        |
| 5. 常用按摩疗法 .....        | (140)        |
| <b>第十三法 按压疗法 .....</b> | <b>(145)</b> |
| 1. 按压疗法简介 .....        | (145)        |
| 2. 常用按压疗法操作方法有哪些 ..... | (145)        |
| 3. 按压疗法禁忌证 .....       | (147)        |
| 4. 按压疗法注意事项 .....      | (147)        |

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 5. 常用按压疗法 .....         | (147)        |
| <b>第十四法 足底疗法 .....</b>  | <b>(149)</b> |
| 1. 足底疗法简介 .....         | (149)        |
| 2. 常用足底疗法有哪些 .....      | (149)        |
| <b>第十五法 药枕疗法 .....</b>  | <b>(152)</b> |
| 1. 药枕疗法简介 .....         | (152)        |
| 2. 药枕疗法的种类 .....        | (152)        |
| 3. 药枕的制作方法 .....        | (153)        |
| 4. 药枕疗法的禁忌证与注意事项 .....  | (154)        |
| 5. 选对枕头应遵循哪几个原则 .....   | (154)        |
| 6. 常用药枕疗法 .....         | (155)        |
| <b>第十六法 敷脐疗法 .....</b>  | <b>(159)</b> |
| 1. 敷脐疗法简介 .....         | (159)        |
| 2. 敷脐疗法的治疗原理 .....      | (160)        |
| 3. 敷脐疗法有哪些治疗作用 .....    | (162)        |
| 4. 敷脐疗法的注意事项 .....      | (163)        |
| 5. 常用敷脐疗法 .....         | (164)        |
| <b>第十七法 养生功疗法 .....</b> | <b>(168)</b> |
| 1. 养生功疗法简介 .....        | (168)        |
| 2. 养生功防病治病的机制 .....     | (168)        |
| 3. 练养生功的基本方法 .....      | (170)        |
| 4. 常用养生功疗法 .....        | (176)        |
| <b>第十八法 运动疗法 .....</b>  | <b>(185)</b> |
| 1. 运动疗法简介 .....         | (185)        |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 2. 运动疗法的降血压原理 ..... | (185) |
| 3. 常用运动疗法 .....     | (186) |
| 第十九法 单方疗法 .....     | (192) |
| 1. 单方疗法简介 .....     | (192) |
| 2. 常用单方 .....       | (192) |
| 第二十法 验方疗法 .....     | (201) |
| 1. 验方疗法简介 .....     | (201) |
| 2. 常用验方 .....       | (201) |
| 第二十一法 穴位贴敷疗法 .....  | (213) |
| 1. 穴位贴敷疗法简介 .....   | (213) |
| 2. 常用贴敷方 .....      | (213) |
| 第二十二法 穴位埋藏疗法 .....  | (217) |
| 1. 穴位埋藏疗法简介 .....   | (217) |
| 2. 常用穴位埋藏方 .....    | (217) |



# 高血压的基础知识

## 1. 什么叫高血压

高血压系指循环系统内血压高于正常,通常指体循环动脉血压增高,是一种常见的临床综合征。

如何划定高血压范围?通常是以低于 18.7/12.0 千帕(140/90 毫米汞柱)为正常组,而高于 21.3/12.7 千帕(160/95 毫米汞柱)为高血压组。这是世界卫生组织建议使用的高血压诊断标准。

正常人的收缩压随年龄增长而增高,40 岁以下收缩压不超过 18.7 千帕(140 毫米汞柱),以后年龄每增长 10 岁,收缩压可增高 1.33 千帕(10 毫米汞柱)。

有 80%~90% 的高血压是由于高血压病引起,其余 10%~20% 则是症状性高血压。前者是以血压增高为其主要临床表现的一种疾病,亦称原发性高血压;后者则指在某些疾病中,作为症状之一而出现的高血压。

## 2. 高血压发生的原因有哪些

平常所说的高血压是指原发性高血压,亦称高血压病。

(1)血流动力学因素:血压形成的三大因素为血管的收缩

状态、血管中的血液量、心脏每分钟向血管射出的血液量。

(2)血管肥厚:经研究发现,小血管的管壁厚度可以影响它的顺应性、弹性和扩张性。长时间的血管收缩,可引起血管壁肥厚,进而产生高血压。

(3)血管内皮细胞功能障碍:在正常情况下,血管里面衬着一层很薄的内膜。它对血管的收缩及舒张功能起调节作用。当心脏收缩时,左心室内的血液被压进主动脉,动脉内的血液突然增多,这时动脉内的血压增高。而血管内皮细胞则可调节血管的弹性和张力,从而推动血管内的血液继续向前流动。

(4)盐代谢异常:据很多专家研究证明,盐的代谢与高血压的发生密切相关。盐的摄入量越多,血压水平就会越高。我国北方人要比南方人患高血压的概率高。资料研究证明,人群中有 20% 的人因吃盐过多而患上高血压,因此吃盐过多容易患高血压。

(5)高胰岛素血症:据研究发现,肥胖者发展成为高血压的危险性是正常人的 8 倍,而肥胖者的特点之一就是高胰岛素血症。胰岛素使血管壁蛋白质合成,血管壁肥厚,使交感神经活性增强,钠盐潴留。

(6)遗传因素:人的血压与一级亲属的血压最为相似,如果父母血压正常,子女患高血压的概率很小;如果父母为高血压患者,子女患高血压的概率则非常高。

(7)交感神经系统兴奋性增高:当交感神经系统作用于心脏时,可使心率加快、心肌收缩力增强,结果导致心排量增多。

(8)肾素-血管紧张素系统功能亢进:人体内存在多个调

节血压的激素内分泌系统,其中肾素-血管紧张素系统最为重要。这个系统的功能亢进,就会使得强烈收缩血管的物质产生过多。它除收缩血管促进血压升高之外,还可以使血管壁增生肥厚。

(9)吸烟或饮酒过多:吸烟或饮酒过多,可使小动脉管壁变厚,持续收缩,并逐步硬化,从而导致血压升高。另外,每日饮酒达 78 毫升的人患高血压的概率是非饮酒者的 2 倍。

总之,只有了解多种导致高血压的发病因素,并分析它们之间的相互作用,才可能对高血压的起因有一个全面的认识,从而为高血压患者带来希望。

### 3. 高血压有哪些危害性

高血压对人体脏器的损害及引起的病变是一个相当漫长的过程。尤其是在高血压的中晚期,由于心、脑、肾等脏器受损而出现一系列并发症。它使人体重要器官如心脏、大脑、视网膜、肾脏等发生病变后的危险性和死亡率均有所增加。

(1)对心脏的危害:血压升高会使左心室逐渐肥厚并扩张,经数年或十几年后形成高血压性心脏病。

(2)对大脑的危害:高血压对大脑的危害,主要是指高血压引起的脑血管疾病,如脑出血、高血压脑病和脑梗死等。其中,脑出血为晚期高血压最常见的并发症。至今,该病死亡率正在逐步上升,易留下后遗症。

(3)对视网膜的危害:高血压病情严重时,视网膜可出现出血、渗出、水肿等病变。日子久了,这些渗出物质就沉积于视网膜上,从而引起视觉障碍,如视物不清或视物变形等。

(4)对肾脏的危害:高血压对肾脏的危害,主要是因肾小动脉在血压升高后会硬化,且变狭窄,致使肾脏缺血,逐渐出现肾脏萎缩,而发生肾功能不全,甚至发展成为尿毒症。

## 4. 高血压有哪些主要症状

高血压的症状,往往因人、因病情而异。大部分轻度高血压患者在病变初期没有任何明显的症状和不适,偶尔体格检查或由于其他原因测血压时才发现。患有高血压时,常见的症状如下。

(1)头痛难耐:头痛是高血压最常见的症状。常在晨起时发生,起床活动或饭后就会逐渐减轻。疼痛部位多在太阳穴和后脑勺。痛得较厉害时颈后部会有搏动的感觉,这种头痛主要是由于高血压影响血管舒张、收缩功能所致。

(2)头晕目眩:头晕也为高血压常见的症状。患者自觉头晕眼花,有些是一时性的,常在突然下蹲或起立时出现。闭目养神,稍做歇息,其症状即可自行消失。有些是持续性的,当出现高血压危象时,可出现与内耳眩晕症相类似的症状。

(3)心悸、失眠、烦躁:高血压患者性情多较急躁,遇事敏感。失眠多表现为早醒、多梦、睡眠不实、易惊醒。

(4)其他症状:眼花、耳鸣、记忆力减弱、肢体麻木、乏力、腰酸、腿软、肌肉跳动、颈部麻木、鼻出血等,也是高血压的常见症状。

另外,还会出现天旋地转、黑蒙、口角喎斜、胸闷、气短、心悸、夜尿增多等。还伴有心脏、脑和肾脏等脏器损害的表现。由于高血压也可能不表现出某些症状,所以很多患者并不知

道自己已经患有高血压。有些高血压患者是因为出现了并发症,如卒中、心肌梗死、肾衰竭后才知晓的。

## 5. 为什么肥胖的人易患高血压

肥胖的人易患高血压的病因还不清楚,但这些患者的外周阻力多是正常的,血容量是增加的。当肥胖的高血压患者体重减轻后,血压可明显下降,且这种下降不依赖于钠离子平衡的变化。除血压下降外,减轻体重还可预防冠心病,因为肥胖的高血压患者发生心绞痛和猝死的概率是血压正常的肥胖者的2倍。由于常伴有高血压、高血脂及葡萄糖耐量减低,故肥胖是影响人类健康的重要危险因素。

## 6. 高血压如何分期

我国修订的高血压临床分期标准,按临床表现将高血压分成三期。

第一期:血压达到确诊高血压水平,临床上无心、脑、肾并发症表现。

第二期:血压达到确诊高血压水平,并有下列各项中一项者。

(1)体检,X线、心电图或超声心动图检查有左心室肥大的证据。

(2)眼底检查见有眼底动脉普遍或局限变窄。

(3)蛋白尿和(或)血肌酐浓度轻度升高。

第三期:血压达到确诊高血压水平,并有下列各项中一

项者。

(1)脑血管意外或高血压脑病。

(2)左心衰竭。

(3)肾衰竭。

(4)眼底出血或渗出,有或无视盘水肿。急性型高血压(恶性高血压):病情急剧发展,舒张压常持续在17.3千帕(130毫米汞柱)以上,并有眼底出血、渗出或视盘水肿。

## 7. 第一、二、三期高血压治疗的原则有哪些

(1)对高血压一期患者,症状不明显者,可用非药物治疗,如降低体重、限制饮酒、限制钠盐、医疗体育、打太极拳、练养生功等方法;症状明显者,除上述非药物治疗外,尚可用镇静药,如地西泮(安定)5毫克,每晚1次。良好的休息,能解除中枢神经系统的紧张状态,多数患者经镇静休息后,再配合药物治疗,血压即可恢复正常。另外,中草药或针刺治疗,也能起到协助降压的目的。如疗效不满意者,可加用小剂量 $\beta$ 受体阻滞药、钙离子拮抗药或多种小剂量利舍平或并用利尿药治疗。

(2)对二期高血压患者可按上述方法治疗,采用多种小剂量降压药联合应用。若疗效不佳或不显著时,采用多种小剂量降压药联合应用,如利尿药、利舍平、肼屈嗪合用或加肾素-血管紧张素转化酶抑制药,如卡托普利、节后交感神经抑制药、神经节阻滞药等。联合用药能提高疗效,减少每种药的剂量,减少不良反应,使血压平稳地下降。

(3)三期高血压的降压药包括交感神经抑制药或神经节阻滞药的联合用药治疗。因这两类药易产生耐药性,故宜交替应用。目前,经大量临床实践证明,扩血管药硝苯地平单用能使一、二期高血压患者取得满意的降压效果,三期高血压患者,可将硝苯地平加肾素-血管紧张素转化酶抑制药——卡托普利,再加 $\beta$ 受体阻滞药能取得良好的治疗效果,但效果欠佳时可加用利尿药,可能收到较好的效果。

## 8. 对高血压的认识有哪些误区

随着患高血压人数的不断增多,人们对高血压的重视程度也明显提高。可是,由于种种原因,对高血压的认识误区依然很多。其中,最主要的有以下五大方面。

(1)只有肥胖者才会患高血压:肥胖(即超重)是血压升高的重要而独立的危险因素,但高血压的发病机制还包括多种因素,如环境、遗传、适应性、神经系统、内分泌系统等。因此,无论身体偏胖或偏瘦,都可能由于超重之外的其他因素而引发高血压,所以都应定期检查血压。

(2)只有中老年人会患高血压:相对而言,中老年人容易患高血压。但是,随着人们生活水平的提高,饮食方面的复杂化和多样化,生活节奏加快等,高血压发病率逐年上升,特别是青少年的发病率悄然增加。一项针对青少年体质调查的资料显示,男女学生中有相当数量者血压偏高。

(3)贫血患者不会出现高血压:贫血通常是指外周血中血红蛋白浓度、红细胞计数和(或)血细胞比容低于同年龄和同性别正常人的最低值,而高血压则是常见的心血管疾病,是指