

专家细说高血压
日常生活巧降压

高血压 家庭医生百科



陈广垠 编著



GAOXUEYA
JIATING YISHENG BAIKE

科学调血压
居家降压枕边书



寻找属于自己的“降压生活”

- 认识高血压
- 高血压的自我诊断
- 高血压的自我检测
- 高血压的生活调理

ARTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

附赠(CD)目录读者注意

高血压

家庭医生百科

陈广垠 编著



GAOXUEYA
JIATING YISHENG BAIKE



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压家庭医生百科 / 陈广垠编著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5337-7527-8

I. ①高… II. ①陈… III. ①高血压-防治
IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 016024 号

高血压家庭医生百科

陈广垠 编著

出版人: 丁凌云 选题策划: 徐浩瀚 责任编辑: 黄 轩 聂媛媛

责任校对: 沙 莹 责任印制: 廖小青 装帧设计: 胡椒书衣

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533330

印 制: 北京柯蓝博泰印务有限公司 电话: (010)89565888

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1010 1/16

印张: 23.5

字数: 335 千

版次: 2018 年 4 月第 1 版

2018 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7527-8

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究



Foreword 前言

谈到高血压，很多人会问：高血压会遗传吗？怎样自己测血压？应该怎样预防高血压并发症？……关于这些问题的答案，本书中会有详细的解答。

高血压是一种常见病、多发病，一旦患病往往需要终身治疗。它严重危害人类的健康，成为继癌症和心脑血管疾病后威胁人类生命的“第三大杀手”。其实，高血压本身并不可怕，可怕的是由高血压引起的各种并发症，如高血压性冠心病、高血压性肾病、高血压性眼病、高血压性脑卒中等，长期困扰着广大患者，给他们带来了极大的痛苦。

根据相关部门的调查研究，人们患高血压的主要原因是没有合理的饮食习惯，也不懂得养生之道，没有认识到“防病”的重要性。如果及早认识到“防病”的重要性，运用得当的方法，让血压保持稳定，从而及早地控制高血压病情，让身体回归到健康的状态。

基于“防病治病+调理”的观念，我们精心为广大高血压患者编撰了《高血压家庭医生百科》一书。书中分门别类地介绍了高血压的基础知识、防治知识、日常保健细节、饮食调养、运动调养、中医调养、心态调养、药物治疗等几个方面。全方位为高血压患者提供日常饮食、运动、养生、情绪调节、并发症预防的相关知识，以控制高血压及其发展。同时，本书还提供了大量养生食谱、药膳、按摩方法、急症处理实用技巧等，帮助高



血压患者早发现、早治疗，减少并发症的发生率；帮助患者及其家属掌握一定的家庭生活调理技巧，从而促进患者康复。

本书内容分类清晰，即查即用，随时随地指导患者的日常生活，可以说是高血压患者的“家庭医生”。本书可以帮助高血压患者积极寻找属于自己的“降血压生活”，也可使健康的人全面、正确地认识高血压，提早改变不健康的生活方式，避免引“高血压”上身，进而拥有美好的人生！

编 者



Contents 目录

第一章



高血压，你了解多少

第一节

认识血压 002

血压的定义 002

血压是怎样形成的 003

昼夜 24 小时内，血压都在波动
..... 003

血压值随年龄增长而增加 004

血压过低或过高，对人体都是不利的
..... 004

影响血压的内环境因素 005

影响血压的外环境因素 006

心脏搏出量与血压有何关系 008

情绪也能影响血压吗 010

导致血压升高的常见因素 011

血压的高低 011

动脉血压的正常值是多少 012

第二节

高血压的知识 013

什么是高血压 013

高血压患者的理想血压是多少
..... 014

高血压的分类 015

高血压发病率逐年增高的因素
..... 015

高血压病的分级 016

各种类型高血压的表现 017

高血压带来的其他并发症 018

压力过大易患高血压 019

哪几种类型的人容易患高血压
..... 020

高血压的危害性 021

高血压与痴呆 022



高血压与肾病	023
高血压与冠心病	024
降压药不可随意停药	024
停用降压药的误区	025
高血压的家族聚集现象	026
患者配偶应如何预防高血压	027
高血压患者应坚持有规律的生活方式	028
高血压患者应注意营养, 戒烟限酒	028
高血压患者应保持心态良好和心情快乐	029
高血压患者应缓解工作压力	030
高血压患者应适量运动	031
儿童高血压	031
女性更年期高血压	032
瘦人高血压	033
直立性高血压是怎样产生的	033
谨防上午发生高血压心脏意外	034
预防高血压常见并发症	035
高血压易感人群有哪些	036

第三节

高血压的危害

高血压急症有哪些	039
高血压对人体的危害	040
高血压会严重损害肾脏吗	042

儿童及青年高血压的特点	042
高血压给社会带来的沉重负担	043
高血压对孕妇的影响	044
妊娠准妈妈饮食要注意什么	044
糖尿病患者为什么容易发生高血压	046

第四节

高血压的自我诊断

高血压的诊断	047
青年、中年高血压有什么特点	048
儿童高血压的诊断标准和发病症状	049
诊断妊娠期高血压的标准	049
高血压发病有哪些特点	050
老年高血压有哪些特点	051
眼睛病变和高血压有关系吗	052
怎样判断自己是否患有高血压	052
血压高就一定高血压吗	053

第五节

高血压的自我检测

必不可少的血压计	054
高血压自我检测的准备工作	055
检测高血压	056
如何自我测量血压	057
如何测量血压最准确	058



怎样正确选购血压计	058
利用血压计自行检测方法	059
自测血压注意事项	060
自测血压产生误差的原因有哪些	060

测血压之前要停药吗	061
高血压患者生活中应注意什么	062
高血压患者在什么情况下需住院治疗	063

第二章



日常生活注意事项

第一节

在日常细节中降低高血压

保持生活的规律性	066
高血压患者不宜熬夜	068
高血压患者的着装原则	068
生活用水水温也有讲究	069
戒烟是必须做的	070
科学睡眠更有益	070
睡前注意事项	072
高血压患者应重视夜间保健	073
不可频繁使用手机	074
高血压患者洗澡需谨慎	075
如何通过起居预防高血压	076
高血压患者家中应常备这些药物	077
如何预防高血压并发冠心病	078

高血压并发脑卒中的防治原则有哪些

长期泡股市易患高血压	080
高血压患者也可以“性”福美满	080
儿童如何预防高血压	082

第二节

过节和旅游时的保健事项

高血压患者如何过好节假日	084
节日里应该如何保健	085
节假日十大饮食原则	085
宴会中能饮酒吗	086
高血压患者旅途中需注意的问题	087
开车旅行时的注意事项	089
旅游时需要做的准备	090



乘坐长途飞机要注意哪些内容	090
---------------	-----

高血压患者坐飞机必备的降压药物	091
-----------------	-----

第三节

四季降低高血压的关键事宜 ... 093

高血压患者在春季的注意事项	093
春捂“三注意”	094
踏青游玩的注意事项	095
调整生活起居，安然度夏	097
谨防空调“吹”出高血压	098
夏季降压之经常补充水分	098
夏季降压之坚持饮食治疗	099
夏季降压之保证正常睡眠	099
夏季降压之洗澡水以 35℃ 为宜	100
夏季降压之冷饮不能猛喝	100
夏季降压之空调不能太凉	100
夏季降压之再热也要动一动	101
夏季降压之调整降压药物	101
高血压患者如何度秋	101
秋季高血压患者的饮食原则	102
秋季“润燥”是主题	104
秋季如何服降压药	104
防秋冻，防感染	106

秋冬季节注意防范脑卒中	106
-------------	-----

冬季防病注意事项	107
----------	-----

冬天御寒保暖的最佳措施	109
-------------	-----

冬季日常保健的注意事项	110
-------------	-----

冬季要常晒太阳	112
---------	-----

第四节

高血压的多种误区 ... 114

高血压防治过程中的“五大误区”	114
高血压不会遗传	115
饮水要适量	117
高血压患者在什么情况下可以停药	118

第五节

高血压患者日常疑问 ... 120

预防高血压要因人而异	120
高血压与情绪的关系	121
轻松消除压力	122
高血压形成之生活环境因素	123
高血压形成之气候影响	123
高血压形成之职业因素	124
长期睡眠不足可导致高血压	124
预防高血压的四大战略	125
高血压常见并发症的预防	126



第三章



全身动一动，血压低又低

第一节

运动降血压小常识 128

运动对高血压患者的好处 128

怎样才算是运动适量 129

春季运动的注意事项 130

夏季运动有哪些禁忌 131

秋季运动要注意什么 133

高血压患者在运动降压时要注意什么
..... 133

运动前的准备工作不能少 134

高血压患者不宜做哪些运动 135

运动的注意事项 136

运动后要注意的事项有哪些 136

第二节

找到适合自己的运动方式 138

选择适宜的体育锻炼 138

散步，最安全的运动方式 139

慢跑，简单又有效的“药方” 140

游泳，有益的水中降压操 142

爬楼梯，有效降高血压的有氧运动
..... 142

舞蹈，促进糖脂分解、减轻胰岛负担
..... 143

打太极拳，提高人体免疫力 143

第三节

高血压患者的运动法则 145

高血压患者危险动作 145

体质虚弱的高血压患者适宜做运动吗
..... 146

高血压患者的运动疗法 147

运动疗法应遵循的原则 148

保持持久的锻炼热情 150

高血压患者运动降压“三注意”
..... 151

最佳的运动时间 152

“三三”原则莫忽视 153

高血压并发冠心病时应如何运动
..... 154

有“度”运动益降压 155

把握好运动强度有六点 156

体育锻炼的正确步骤 157

忙中抽闲去锻炼 157



第四章



巧搭配美食降血压

第一节

专家指导下的科学饮食 160

饮食疗法是防治高血压的措施之一
..... 160

高血压的饮食疗法 162

合理饮食新概念 162

科学的饮食疗法 164

选择正确的进餐方式 165

科学饮食平抑血压 165

良好的进餐习惯促健康 166

早餐要吃饱吃好 167

营养午餐建议 168

晚餐防止高热量食物 169

轻松“吃”掉高血压的饮食法则
..... 170

蛋白质为健康加分 171

避免饮用能量饮料 172

多摄入维生素 172

高血压患者忌长期素食 174

在外用餐小心食物陷阱 175

餐桌上的“红黄绿” 176

降压蔬菜 177

降压谷薯 179

水果所含的营养物质 179

有益于降压的水果 181

选对肉食有利于降压 182

进食坚果益智降压 183

降压解毒调味品——醋 183

黑白食物促健康 184

纤维素具有降脂的作用 184

合理摄取含矿物质的食物 185

多食玉米降压 186

缺钙也会引起高血压吗 187

餐桌上乳类、豆类食物的补充 ... 187

第二节

饮食中的宜与忌 190

宜食用荞麦、麸皮 190

高血压患者宜多喝牛奶 190

高血压患者宜少量多餐 191

宜吃的主食有哪些 191

适宜高血压患者的粥有哪些 192

第三节

四季蔬菜,降血压从这里开始 194

冬瓜——富含钾盐,降糖又降压 ...
..... 194

韭菜——防治高血压并发症 195



茄子——降低胆固醇	195
洋葱——降压、强化血压	196
海带——有益高血压患者	196
芹菜——有助降高血压	197
大蒜酒——强化血管	197
香菇——降压、改善体质	198
萝卜——有益身体健康	199

第四节

瓜果佳品,好吃的“降血压药”

草莓——防治高血压	200
橘子——含有大量的维生素C	200
山楂——防治高血压并发症	201
柚子——不能与降压药同服	201
葡萄——有效降低血压	202
苹果——有助于防治高血压	202
李子——可稳定血压	203
桑葚——增强免疫力	204
菠萝——肥胖型高血压患者首选	204
西瓜——生津止渴养分多	205

第五节

五谷杂粮,餐桌主食的降血压秘方

玉米——降低胆固醇,预防高血压	206
黑米——软化血管	207
紫米——降低钠含量,辅助降血压	207
薏米——调节免疫功能	208

莜麦——降血压,降血脂	208
燕麦——降胆固醇,软化血管	209
荞麦——防治高血压并发症	209
大豆——降脂降压的“绿色牛奶”	210
红豆——健脾胃,消除水肿	211
绿豆——降脂保肝的低脂肪食品	211

第六节

蛋奶肉类,适当加荤促进血压平稳

高血压患者对肉食蛋类的选择	213
兔肉——滋阴养颜“美容肉”	213
鸭肉——利水消肿宜食肉	214
鹅肉——“人体软黄金”	214
牛肉——“肉中骄子”	215
鸽肉——调整人体高血压	215
鹌鹑肉——动物中的滋补佳品	216
鸡肉——为高血压患者补充蛋白质	216
鲫鱼汤——健脾利湿,降血压	217
蛋类——蛋白质的一种经济来源	217
牛奶——加速钠代谢,预防心血管疾病	218



第五章



心情好，降血压才会有奇效

第一节

养病先养“心”，心态好血压才会低

.....	220
为什么高血压患者容易失眠.....	220
不良情绪的坏处有哪些	220
高血压患者易出现的一些心理问题	221
高血压患者什么时候易发病.....	222
暴怒对高血压患者的影响	223
乐观对高血压患者的重要性.....	224
乐观对健康的影响	225

第二节

保持良好的情绪，告别高血压 ... 226

树立正确的疾病观	226
高血压患者可垂钓健身	227
垂钓的注意事项	228
怎样保持健康的心理	229
血压升高与心理因素有关	229
唱歌有助于放松	230
发怒和焦虑时抚摸肚子	230
使用喜欢的芳香剂	230
喂养宠物	231
在庭院中养花种草	231

使用右脑	231
高血压患者应早期治疗	232
高血压患者如何自我放松	232
如何做“松弛—默想”锻炼方法	233
如何保持乐观心态及调节喜怒哀乐	233
如何正确调控心理状态	234
怎样缓解抑郁情绪带来的不良影响	235
坚定的信念对高血压患者有什么帮助	236

抑郁与高血压有什么关系	236
保持情绪稳定是健康的基础.....	237
怎样克服愤怒情绪	238
如何发泄心中的不良情绪	239
自我暗示的重要作用	240
放松心情，和高血压说“bye-bye”	240

第三节

音乐疗法，聆听健康的旋律 ... 242

音乐疗法对高血压患者的重要性	242
----------------------	-----



音乐疗法的种类有哪些	243
选曲对音乐疗法来说很重要	244
音乐疗法的注意事项有哪些	245

第四节

沐浴疗法, 最具享受型的保健方式	246
日光疗法的定义和原理	246

温泉浴疗法的定义	247
温泉浴治疗高血压的原理	248
使用温泉浴的方法和注意事项	248
森林浴疗法的种类	249
日光浴能有效防治高血压	250

第六章



中医降压, 安全放心又有效

第一节

中医调养, 控制病情保守又安全	252
中医治疗高血压需辨证用药	252
中医对高血压的治本法则	253
中医对高血压的治标法则	253
可以降压的中药单味药有哪些 ..	254

第二节

穴位按摩, 从指尖传出的健康 ..	255
按摩疗法的特点	255
推拿疗法的作用	256
全身局部按摩	257
推拿穴位有哪些	259
常用穴位之督脉与任脉经穴	260
常用穴位之手三阴经经穴	261
常用穴位之手三阳经经穴	263
常用穴位之足三阳经经穴	265

常用穴位之足三阴经经穴	267
常用穴位之常用经外奇穴	269
按摩操作的原则	270
自我按摩头颈部	270
自我摩腹	271
自我按摩四肢	271

第三节

传统拔罐, 拔出高血压显精神	273
什么是拔罐疗法	273
常用的拔罐种类有哪些	274
拔罐常用的吸拔方式	276
拔罐常用的体位	277
拔罐治疗高血压	278
拔罐注意事项之观察患者的面色	284



拔罐注意事项之稳、准、快…… 284

拔罐注意事项之患者不要移动体位
..... 285

第四节

刮痧治高血压，刮掉阴霾现晴空…… 286

刮痧疗法的降压原理…… 286

刮痧疗法选用的工具…… 287

刮痧疗法如何选择介质…… 287

刮痧时的常用体位…… 288

刮痧降压的部位及方法…… 289

刮痧时的注意事项…… 290

第五节

针灸和艾灸，灸出高血压保健康…… 291

控制高血压的针灸疗法…… 291

针灸疗法能改善心血管功能…… 292

针灸疗法能降低血液黏滞度，改善微
循环…… 292

针灸疗法对生化指标的影响…… 293

针灸疗法能影响中枢机制…… 293

针灸疗法能影响免疫机制…… 293

关于针灸的具体介绍…… 294

针刺体位、消毒、程序、方向和深浅
..... 294

进针方法和针刺手法及其补泻…… 295

针灸的降压疗法应辨证施治…… 296

针灸降压需辨病治疗…… 301

针灸降压注意事项…… 302

泡脚疗法，安全有效降血压…… 303

足浴是如何降压的…… 303

高血压患者如何正确足浴…… 305

泡脚疗法简便易行…… 306

足浴前的注意事项…… 307

第七章



药物疗法，最快捷降血压方法

第一节

降血压用药，按“原则”办事效果好

..... 310

治疗高血压的六类常见药…… 310

降压药物的治疗原则…… 311

哪些高血压患者需服降压药…… 312

须在专科医生指导下用药…… 313

降压药注意事项之长期服药…… 314



降压药注意事项之从小剂量开始	314
降压药注意事项之慎重择药	315
降压药注意事项之忌同类药物同时服用	315
伴有其他疾病时降压需注意	316
科学安排最佳服药时间	316
不同时间服药对降低血压的影响不同	317
防止晨间高血压及心血管事件的发生	318
养成良好的服药习惯	318
降压药不宜频繁更换	319
哪些高血压患者可以停药	320

第二节

降压药物, 了解越详细越好	322
降压药物调整要注意	322
服用利尿剂的注意事项	323
β 受体阻滞剂适宜的患者类型	325
β 受体阻滞剂主要禁忌证	326
β 受体阻滞剂常见的不良反应	326
钙离子拮抗剂	327

高血压的克星 ACEI	328
ARB (血管紧张素 II 受体拮抗剂)	328
中医之以辨证破解病因	329
中医之以疏导代替压制	329
具有降压作用的中草药	330
中医辨证选成药	331
经典降压中药方	332
不可忽视的煎中药学问	333

第三节

高血压并发症的用药常识	335
高血压并发冠心病的用药原则	335
高血压并发糖尿病的用药原则	336
高血压并发脑卒中的用药原则	337
高血压并发心力衰竭的用药原则	338
高血压并发肾功能不全的用药原则	339
高血压并发动脉粥样硬化的用药原则	340



第八章



未雨绸缪，积极主动预防高血压

第一节

预防为主 342

高血压预防之合理膳食 342

高血压预防之适量运动 343

高血压预防之运动时的禁忌 343

高血压预防之戒烟限酒 344

高血压预防之心理平衡 344

高血压预防之自我管理 345

患者子女防压之坚持规律的生活方式
..... 345

患者子女防压之注意三餐营养、戒烟
限酒 346

患者子女防压之保持心态良好和心情
快乐 346

患者子女防压之缓解工作压力
..... 347

患者子女防压之劳逸结合 347

预防高血压从儿童期开始 348

预防高血压要因人而异 349

家人血压正常，也要每年测两次
..... 350

高血压的“三级预防” 350

第二节

高血压患者自救方法 352

血压突然升高的自救 352

如何对高血压患者进行心肺复苏
..... 353

急性心肌梗死发生后，家庭如何急救
..... 353

情绪激动致血压升高的自救 354

高血压家庭急救法 355

出现意外时的处理 355

高血压急症患者的救助 356

高血压患者的自我护理 357