

● 每天学一点健康知识丛书

怎么做

才能降

ZENMEZUO
CAINENGJIANG
XUEYA

血压

生活智慧掌中宝·健康知识一本通

虽有权威指南，却无专业术语 为高血压患者量身打造在家也可以降 石悦◎编著
血压的健康方案。



✓ 科学安全

✓ 贴心实用

✓ 内容全面

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

● 每天学一点健康知识丛书

怎么做 才能降

ZENMEZUO
CAINENGJIANG
XUEYA

血压

图书在版编目(CIP)数据

怎么做才能降血压 / 石悦编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5384-5124-5

I. ①怎… II. ①石… III. ①高血压-防治

IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 004179 号

怎么做才能降血压

编 著 石 悦

出 版 人 张瑛琳

选题策划 刘洪峰

责任编辑 隋云平 韩志刚

封面设计 天之赋

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 190 千字

印 张 13

版 次 2011 年 4 月第 1 版

印 次 2011 年 4 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635185

网 址 www.jlstp.net

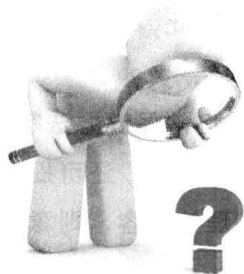
印 刷 北京市通州富达印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5384-5124-5

定 价 19.80 元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话:0431-85635185



前言

FOREWORD

在我国，高血压的患病人数已经超过了 2 亿，18 岁以上的居民高血压患病率为 18.8%，全国人群的高血压知晓率仅为 30.2%，治疗率只有 24.7%，控制率仅为 6.1%。高血压已经成为一种全球性的流行病。

由上述数据可以看出，高血压的知晓率低，治疗率也低，最严重的是控制率只有 6.1%。也就是说，人们在患高血压后，并没有将血压控制好。

高血压是一种全身性疾病，以血压的变化为主要标志。能够引起血压波动的因素有许多，如饮食、环境、精神、情绪、运动等，涉及人们生活的方方面面。也正是这个原因，致使血压不好控制，也同时为高血压病的治疗增加了困难。而且，如果高血压长时间控制不好，就很容易引发并发症。这样就使高血压患者忧心忡忡，既怕高血压，又怕患上高血压并发症，在治疗的过程中盲目降压，结果适得其反，造成更严重的后果。

事实上，高血压并不可怕，降压治疗也很容易。高血压之所以演变成全球性的流行病，是因为人们饮食习惯和生活习惯的改变。人们在日常生活中有许多不良的习惯，久而久之就构成了诱发高血压的病因，最常见的

就是高盐饮食。这也是导致高血压的一个重要因素。而像高盐饮食这种不良的饮食习惯都是与健康的膳食原则背道而驰的。因此，在很大程度上，降压治疗只是在培养人们健康的饮食和生活习惯。

本书提供给高血压患者饮食疗法、运动疗法、日常保健方法等内容，目的是为患者重塑健康的生活，这样不仅有利于身体健康，还可提高生活质量。而用药、保健、按摩以及并发症的预防和护理等内容，则意在提供正确的治疗和护理方法，并纠正错误的方法。

降血压的关键是，患者要以积极乐观的心态看待高血压，客观、正确地对待自身的疾病。因为养成健康良好的饮食和生活习惯的同时血压就会降下来，在科学合理的用药过程中，就预防了高血压的各种并发症。

本书从高血压患者的生活出发，较为全面地诠释了高血压患者应该怎么做，才能将血压降下来。内容丰富，浅显易懂，为高血压患者呈现出一套健康饮食、科学合理治疗的方案。



目 录

CONTENTS

第一章

降血压怎么吃

降血压也需要吃点荤	002
有选择性地吃鱼	002
多吃糙米辅助降血压	003
限制盐量降血压	005
降血压讲究矿物质平衡	006
不要吃丰盛的晚餐	008
降血压的饮食原则	010
降血压的 7 种食物疗法	012
生食芹菜的降血压食疗方	014
猕猴桃的降压作用	015
常吃银耳降血压	016
菊花饮食降血压	017
清淡饮茶才降血压	019
洋葱的营养吃法	020

降血压的茶饮	022
鸡汤有降血压作用	024
隔水蒸茄子通络降血压	024
土豆降压新方法	025
山药的降压食疗法	025
一天一点醋降压又降脂	027
孕期高血压的饮食应注意什么	028
高血压患者不能吃的食物	030
能量饮料对心血管不利	030
平衡膳食金字塔	031
生吃西瓜子的降压作用	031
适合高血压患者的水果	032
高血压患者的营养八宝粥	033
选择适合体质的茶饮	034
自制夏日降血压凉茶	035
降压枸杞茶的做法	035
冬季早餐适可而止	036
治疗便秘的食疗方	037
高血压患者的冬季膳食	038
降压的食用油——野茶油	040
补充叶酸预防脑卒中	041

第二章

日常保健怎么做

提高维生素 D 水平有助降血压	043
空气污染会影响血压水平	044
喝水贵在掌握分寸和时间	044
洗脚敷药的降压疗法	046

等半分钟的保健疗法	046
夏季空调不能开得太低	047
自然降血压的生活方式	048
从头痛警惕高血压	049
治疗便秘降血压	049
积极治疗打鼾	050
天气转凉警惕心脑血管疾病	052
高血压老人冬季洗澡十忌	052
矿泉浴的降压疗法	054
花卉疗法缓解高血压	056
根据体质选择足疗药材	058
高血压沐足疗的注意事项	059
高血压患者的足浴疗方	060
“衣着宽松”有助降血压	062
办公室里的降压方法	062
高血压的危险时刻	063
高血压患者降压要忍“性”	065
高血压患者保证睡眠的方法	066

第三章

用药注意什么

常用的降压药	069
降压药的适应证和禁忌证	070
联合用药的优势	072
根据血压水平选择用药方案	072
根据血压波动服用降压药	073
降压药怎么联合使用	074
短效降压药的不足与长效降压药的优势	075



长效药和短效药的服用方法	076
血压达标才是用药目的	077
高血压的个体化用药	078
降压药是早晨服用还是晚上服用	079
高血压用药需要生活干预	081
降压药的用药原则	082
餐前饭后服用哪种降压药	083
临界高血压别急着用药	085
服用降压药物时的年龄因素	085
降压药不可与柚子同食	086
阿司匹林每天该服用几次	087
50 岁以上的患者是否该用阿司匹林	087
常吃降压药半年洗一次牙	088
服用降压药警惕血钾异常	088
夏季用药需减少剂量	089
坐飞机时服药的注意事项	089
儿童高血压患者应少用药	090
降压药与其他药搭配用要小心	091
使降压药“失灵”的感冒药	093
降压药与抑郁症	094
避免过度降压风险	095

第四章

自我监测怎么做

自我监测的好处	097
合理安排自我测压的时间	098
如何选择血压计	099
选择血压计的检查工作	100

家庭测血压的 3 个阶段	101
自测血压的注意事项	102
如何正确测血压	103
不盲目估计血压	104
测量血压可选择的部位	105
焦虑者不宜自己测血压	106
偶然测出高血压不算数	107
老年人的血压还需站着测	107
徒手判断自己血压的高低	108
监测血压切莫“重高轻低”	109
自己处理血压计故障	110
踝臂指数	111
定期校准血压计	112
特殊人群的血压测量	113
口味重要常自测血压	115
高血压患者必须做的检查	115
血压检测要频繁	116
血压监测也需要“随时随地”	116
中青年应警惕血压正常高值	117
清醒看待体检报告单	118

第五章

心理保健如何做

性格与高血压	121
心理社会因素的刺激影响血压	121
松弛疗法	122
轻松音乐从“心”降压	123
从“心”降压 9 步曲	124



身在职场的“减压”方法	125
高血压患者的情志护理	127
“冥想”抚平血压	128
息怒降血压	128
“少说多听”稳定血压	129
高温下心血管病人忌“情绪中暑”	129
老年高血压患者的“身心”保健	131

第六章

什么运动降血压

高血压患者运动的好处	133
运动中的注意事项	134
高血压患者运动的时间	135
散步——简单易行的降压运动	136
高血压患者不适合晨练	137
高血压患者力量训练指导	138
减肥降压	138
根据体质选择运动	139
适合高血压的简单运动方式	140
夏日的“魔鬼时间”不要运动	140
动动脚踝降血压	141
甩手降血压	142
打乒乓球适合“三高”患者	143
太极拳降压的能效	144
适合高血压患者的慢跑运动	145
高血压的运动处方	146
高血压的危险动作	148
深呼吸可降血压	148

高血压的 4 个慢动作	149
高血压患者不宜爬高楼	150
可进行冬泳锻炼的高血压患者	150
高血压患者可进行冷水锻炼	152
控制血压的“松静”功	152
停止运动的警告信号	153
放风筝——适合高血压患者的运动	154
高血压患者出游的注意事项	155

第七章

如何按摩降血压

头部推拿	158
头部九宫疗法	159
按摩疗法的禁忌证	161
“点穴”拒绝高血压	162
降压保健操	163
高血压患者 4 种简易按摩降压法	164
按摩 10 法	165
每日按压的 3 个穴位	168
换季“点穴”降血压	168
捏手掌心降压快	169
拍手疗法	170
按摩保健法	170
使用按摩椅应慎重	171
不适合使用按摩椅的人群	172
适合高血压患者的养生操	172
治疗便秘的自我保健按摩	174
“举手之劳”防治心脑血管疾病	174



第八章

并发症怎么预防与护理

常见高血压并发症	177
高血压急症及其护理	178
预防高血压并发症的注意事项	179
心脑血管疾病的危险人群	180
降压有度预防并发症	180
高血压眼病的救治	181
通过检查发现肾损害	183
高血压肾病患者的自我管理	183
高血压病人如何防中风	185
冬季预防中风的方法	185
血压升高的危险信号	186
冠心病患者冬日保健	188
心绞痛的护理方法	189
预防夜间心绞痛	191
通过疼痛辨识心绞痛	192
冠心病的预防	194
高血压患者应适当调脂	194
高血压引起的记忆障碍	195



第一章

降血压怎么吃

高血压被称为典型的现代“文明病”，其发病原因与饮食有密切的联系。引发高血压的不良饮食习惯有盐的摄入量过多，进食了过量的动物脂肪，以口味挑食物，暴饮暴食等。这些不良的饮食习惯，不仅是高血压病的诱因，也是加重高血压病的重要因素。

正因为如此，饮食疗法是控制血压、治疗高血压病最基本的环节。在平日的饮食中，高血压患者需弃咸求淡，少吃肥甘厚味的食物，多进食鱼类、水果和新鲜的蔬菜等。

◎ 降血压也需要吃点荤

许多高血压患者不敢吃肉，生怕吃肉会使血压升高。这些患者对自己的饮食要求非常严格，拒绝一切荤食。事实上，这样的饮食是不科学的。

高血压患者拒绝了肉类食物，也拒绝了动物蛋白和脂肪的摄入，如此会导致血管的弹性变差。专家提示，如果血液中的血脂过高可以用药物清除，但是，如果血管的弹性变差就很难恢复了，而且血管弹性变差更容易造成血压升高。

高血压的饮食原则只是要求患者少吃脂肪含量过多的食物，并非绝对不吃，即不能过量地吃。因此，高血压患者还是需要吃点荤食，适量补充动物蛋白和脂肪，不能绝对禁食荤食。

高血压患者吃一点荤食，可补充人体所需的动物蛋白和脂肪。每日最佳的蛋白质摄入量为每公斤体重补充1克。适合高血压患者的蛋白质类食物有：鱼类、大豆类、蛋类和奶类、奶油、黄油、酸奶等奶制品，这类食物含有优质的动物蛋白和动物脂肪，而且种类繁多，味道也很好，适量进食，完全可以补充人体所需的蛋白质和脂肪，并完善人体的营养结构。值得注意的是，高血压合并肾功能不全的患者应限制蛋白质的摄入。

为了摄入人体所需的脂肪，高血压患者可适量食用奶油、植物油和沙拉酱等食物，但注意奶油不可吃得过多；脂肪和热量含量过多的食物如熏肉、动物油、生猪肉、油浸沙丁鱼等，应尽量不吃。

◎ 有选择性地吃鱼

在我国，鱼类食品历来被奉为营养珍品，其色、香、味的独特之处与熊掌齐名。鱼类食物被称为“人脑的粮食”，可预防多种心血管疾病。研究证实，鱼类中含有大量的长链 ω -3 脂肪酸，尤其是 DHA、EPA，这些物质能预防高血压、心脏病、中风等多种疾病的发

生。另外，这些物质还能帮助人类与老年痴呆症对抗。而鱼类中丰富的维生素和矿物质，如钙、碘、锌、锰和铁等元素，能够补充人体所需的营养，使人体血压保持正常状态。

因此，对高血压患者来说，鱼类也是最佳的动物食品之一。每周吃2~3次鱼类蛋白质，能够改善血管的弹性和通透性，增加尿中钠的排出，从而起到降低血压的作用。

鱼中含有丰富的不饱和脂肪酸，这种不饱和脂肪酸能够促进胆固醇氧化，降低血浆中胆固醇的含量，延长血小板的凝聚时间，阻止血栓的形成，预防心脑血管疾病。此外，鱼中还含有较多的亚油酸，这种酸可以增加血管弹性，防止血管破裂，预防高血压并发症。

从营养学角度讲，适合高血压患者食用的鱼主要有以下几种：

带鱼

相关文献报道，带鱼身上的银白层不是鱼鳞，而是一层油脂，而这一油层中不饱和脂肪酸的含量比鱼肉还高。

墨鱼和章鱼

墨鱼和章鱼中含有一种物质叫牛磺酸，牛磺酸能够抑制交感神经的紧张，从而缓解压力，预防因压力而引发的高血压。人在有压力的情况下会分泌一种荷尔蒙，这种荷尔蒙能够促使血压上升，而牛磺酸可以抑制荷尔蒙中的去甲肾上腺素的分泌，起到降低血压的作用。

另外，牛磺酸还能抑制邻苯二酚胺这种荷尔蒙的分泌，以此来缓解压力。因此，对血压控制不好的高血压患者来说，墨鱼和章鱼是合适的降压食物。

◎ 多吃糙米辅助降血压

现代营养学研究发现，多吃糙米对降血压有帮助，可预防动脉硬化，降低心脏病的发病率。相对于精米，糙米的营养价值更高，糙米中不仅含有丰富的营养元素，其外层还有一种化合物，该化合物能够保护心脏免受具有破坏性的蛋白的侵袭。

大米的外层组织含有占总体60%~70%的维生素、矿物质和大量



人体所需的氨基酸。糙米是除掉外壳后的全谷粒，是含有表皮、糊粉层和胚芽的米，俗称为“活米”，保留了大量的营养成分。而精米是在加工过程中剔除了外层的大米，俗称“死米”，其大部分营养已经流失。研究也发现，稻米的亚表层对高血压有预防作用，糙米正好保留了这一层营养物质，而且，糙米中纤维的含量也超过精米，而纤维对胆固醇有对抗作用。所以说，糙米的营养价值明显高于精米。

与全麦相比，糙米中的蛋白质虽然含量不多，但是其蛋白质的质量较好，主要成分是米精蛋白，其氨基酸的组成也比较完全，并含有较多的脂肪和碳水化合物，能够为人体提供多种所需的营养元素。

糙米的营养价值已经被证实，但很多人还是不能接受经常吃糙米，因为糙米做成的饭口感不佳，不如精米做成的饭更顺滑、可口。事实上，只要一个小窍门就可以解决，如将糙米用水泡软后再做米饭吃，做出来的米饭同样细嫩爽口，这样就保证了饮食的营养。

糙米可以做出各种美味的食物，满足人们不同的需求，例如糙米饭、糙米粥、糙米茶等。其中，糙米饭是最普遍的做法，制作方法有如下几步：

(1) 选择优质糙米。最好选择无公害的自然糙米，栽培稻子用的化学农药越少越好，并且，这类糙米在水里浸泡一星期后会出芽。

(2) 将挑选好的糙米在水里浸泡1天或2天。

(3) 用锅加水做米饭。如果用压力锅，水和米的比例为1:1；用一般的锅或者电饭锅，所加的水应该是糙米的1.5~2.5倍。

(4) 用压力锅煮米饭时，前15分钟先用小火，中间25分钟用中火，后15分钟需要调成小火。

(5) 用一般的锅或平底锅时，需要在小火加热15分钟后，打开锅盖向锅里洒一些冷水，然后重新盖上锅盖后再用大火煮5分钟。熄火后，需等10分钟以后再掀开锅，这样，一锅香喷喷的糙米饭就做好了。

另外，糙米外面有一层壳，不容易被消化，吃的时候必须多嚼一嚼，特别是肠胃不好的人更应该如此。