



享受健康 生活读本

杨炯 / 编著

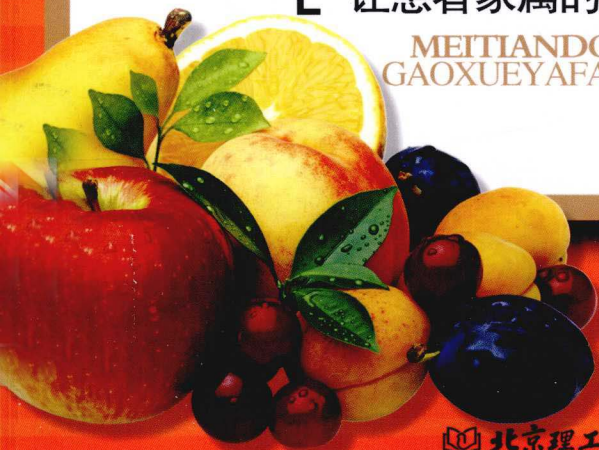
权威治疗养生堂 生活指导一本通

每天懂一点

高血压防治 知识

〔让高血压患者的健康全面达标〕
〔让患者家属的生活轻松快乐〕

MEITIANDONGYIDIAN
GAOXUEYAFANGZHI ZHISHI



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

十 享受健康 生活读本

—02—
杨炯 / 编著

每天懂一点 高血压防治 知识



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

每天懂一点高血压防治知识 / 杨炯编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2010. 11

(享受健康生活读本)

ISBN 978-7-5640-3762-8

I. ①每… II. ①杨… III. ①高血压-防治 IV. ①R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 170933 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 230 千字

版 次 / 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

责任校对 / 张沁萍

定 价 / 26.80 元

责任印制 / 母长新



前言

截至 2010 年，据我国卫生部门统计资料显示，全国 18 岁以上高血压患者约有 1.6 亿人，每年新增 300 万人左右。现有脑卒中患者 500 余万人，每年新发病 150 万人，死亡 20 万人，其中 76% 的人有高血压病史。冠心病患者约有 1000 万人，其中 60% 亦有高血压病史。另据统计结果显示，全世界有 10%~20% 的人，在其一生中可能有患上高血压的危险。

因此，高血压已经成为一种世界性的常见疾病，最大的危害是使脑、心脏和肾脏等重要器官产生一系列的严重病变，高血压已成为危害人类健康的重要疾病之一。大部分人都认为高血压病是中老年人才会得的一种老年性疾病，与年轻人没有什么关系，其实，这是完全没有科学根据的错误观点。以现实情况观察，二三十岁就患有高血压的人正在不断地增加，患有脑溢血和心肌梗死的年轻人也有逐步增多的趋势。现在，随着生活水平的不断提高，一部分肥胖的儿童也有患上高血压病的危险。经调查结果统计显示，这些患者都是因为遗传性因素或不良的生活习惯致病的。

另外，高血压病如果没有得到很好的控制，很可能会引发动脉硬化，如果心脏、肾脏的血管也出现硬化，危险程度也会进一步提高。动脉硬化会使血管产生很大的阻力，导致血液无法正常流动，这时候心脏就会超负荷工作，因此会更加疲惫不堪。如果身体长期处于这种状态下，就会进入“心肌肥大—内脏血液不足—动脉硬化—心脏负担增加—心肌更加肥大”

前言

的恶性循环中。很多研究资料中曾指出，长年患有高血压的患者的脑部、心脏和肾脏功能都会受到很大的影响。因此，高血压引起的疾病致死事件时常发生。

其实，高血压并没有那么可怕，可怕的是在患病以后不去改变对高血压的治疗态度，不去积极地改变不合理的生活习惯，不去改变养生的观念，也不去想办法对高血压加以控制，所以很容易造成严重的后果。即便是得了高血压，只要认真地改变不良的生活习惯、调理健康的心理状态、注意平时的饮食习惯、定期地检查身体，就能够筑起一道防治高血压的坚固屏障。

反之，如果对高血压置之不理，就会引起动脉硬化，成为心脏病和脑卒中等疾病的导火索，甚至危及生命。

高血压对人类健康会造成严重危害，然而高血压的预防和饮食调理并非广为人知。鉴于此，我们按照生活实践及对食物的研究心得，并参考了有关书籍、文献，编著了这本《每天懂一点高血压防治知识》一书。

本书通过高血压的预防与治疗、日常生活保健、合理调理饮食以及运动降压等方面，向读者介绍了可以自己进行改善的方法以及食物治疗方案。希望本书能成为广大读者的良师益友，也希望它能够成为每个家庭防治高血压、养生、保健的工具书。

Contents 目录

第一章 生活防护知识

预防比治疗更重要	002
危险的血压高值	002
高盐饮食是引发高血压的罪魁祸首	003
清淡饮食让你远离高血压	004
小心超重与肥胖	005
白领要防“围城高血压”	005
饮酒过量伤了血压	006
情绪稳定, 血压才不会升高	006
饮食三低二高控血压	007
爬楼梯可防高血压	008
打鼾的人要积极预防高血压	008
小心孩子因看电视患高血压	009
孤独老人易患高血压	009
长期发怒可导致血压升高	010
正确的认识是保持血压稳定的前提	011
晨起一杯水, 预防脑卒中	011
体形胖的男人吃海藻类食物预防高血压	012
冬季流鼻血当心高血压	013
高血压红色预警: 眼中的血丝	014
长期饮浓茶易致血压升高	015
冬季吃火锅当心高血压	016
好的睡眠条件可防止血压升高	016
开会时不要让血压上升	017

目录 Contents

闹钟铃声容易引发高血压	018
饮用硬水有利于健康	018

第二章 日常保健指南

高血压患者要合理地看电视	022
使用空调要得当	022
注意降温避暑热	023
挤车时要预防血压升高	024
高血压患者一定要戒烟	024
佳节慎防血压“节节高升”	025
冬天高血压患者应注意什么	026
高血压患者居住环境宜安静	026
降压不可忽视居室的温度	027
别让居室中的颜色影响了血压	028
长期卧床休息的危害	028
睡姿对血压的影响	029
自测血压要有度	030
怎样对付高血压晨峰	030
高血压患者乘坐飞机应谨慎	031
充足睡眠可保血压正常	032
高血压患者房事要节制	032
不同高血压症状的急救法	033
让大自然帮你降血压	034
长服降压药半年要洗一次牙	035

Contents 目录

绝经后高血压如何治	036
三类高血压可以手术治疗	037
高血压患者常洗矿泉浴可以降血压	038
老年高血压患者冬季洗澡有七忌	039
压力是青春期高血压的祸根	040
喝水帮你调控血压	041
男女患者的区别治疗	042
假性高血压莫降压	043
睡眠性高血压患者要注意	044
老年人后仰洗头不可取	045
晒太阳可以降血压	045
被子过厚对血压的影响	046
高血压患者穿戴宜“三松”	047
高血压患者夏天选袜子要慎重	047
高弹力袜, 预防功效大	048
高血压患者不要直立太久	049
避免血压上升的开车法	049
老年人可夜间起来补充水分	050
高血压患者不宜从事高温作业	051
家庭自测血压是自我保健的好方法	051
干布摩擦有降压效果	052
老人测血压最好站着	053
多给血管做“体操”	053
养宠物可预防高血压	054
高血压患者结婚的注意事项	054

目录 Contents

高血压与长间接听手机的关系	055
高血压患者应检查配偶的血压	056

第三章 不可不知的常见误区

血压高一点没关系	058
老年人血压增高是正常的	059
血压监测可多可少	059
轻度高血压也急于吃药	060
高血压患者用药无禁忌	060
血压降得越快越好	061
舒张压比收缩压升高更危险	061
非药物治疗法不重要	062
用保健品替代降压药	063
人参对高血压患者有益	063
忽视尿蛋白检测	064
高血压患者经常空腹锻炼	064
高血压患者常喝牛奶	065
经常长时间憋尿	065
老年人单纯依赖药物降压	066
高血压患者降压无度	067
单纯依赖降压药降血压	068
高血压患者用感冒软胶囊	069
利用鱼胆来降血压	069

Contents 目录

第四章 饮食调理与食疗方案

对高血压有益的“七分饱”	072
喝杜仲降压茶降血压	072
降血压水果不可少	073
高血压患者应当多吃牛蒡	073
芹菜降压功劳大	074
佛手瓜利尿降压	075
常吃土豆预防高血压	076
常吃茄子好处多	077
冬瓜能预防高血压	078
常食山药预防高血压	078
香菇营养又降压	079
常食洋葱利于降血压	080
高血压患者要适量喝鸡汤	081
多吃银耳有利于降压	081
常食黑木耳可预防高血压	082
大蒜有一定的降压效果	083
常吃大葱可预防高血压	084
常食菊花脑有助于降压	085
具有降压作用的夏枯草	086
莼菜可以降压	087
常吃苹果的益处	088
常吃梨的益处	089
夏天宜常吃西瓜	090
柿子有防治高血压的功效	090

目录 Contents

常吃香蕉能降压	091
菠萝有降压功效	092
常食用柠檬及其制品可以降压	093
常饮松针茶可降血压	093
葡萄柚能降血压	094
红枣及其制品有降压功效	094
降压降脂可多吃黄瓜	095
甜菊可治高血压	096
三种干菜降压有一手	096
茼蒿有降压作用	097
苦瓜降压效果不可忽略	098
常饮莲子心茶可降血压	098
荷叶泡茶巧治高血压	099
常食蚕豆有降压功效	100
高血压患者可以吃海鲜	100
过多食用肥肉的危害	101
常食海带能预防高血压	101
常食大豆及其制品帮助控制血压	102
吃番茄好处多	103
胡萝卜美味营养能降压	104
高血压患者宜食烤橘子	105
高血压患者吃鸡蛋有讲究	105
常食绿豆及其制品预防高血压	106
单恋植物油不完美	107
常食用玉米可平稳降血压	107
降压新食品——芝麻	108

Contents 目录

高血压患者宜常吃核桃	108
高血压患者不要上了狗肉的当	109
吃醋——健康饮食的黄金法则	110
高血压患者不宜食用胡椒	110
过多摄入味精会使血压增高	111
常饮脱脂牛奶降血压	112
有助降血压的红肉	113
黑巧克力有助降血压	114
适量饮红酒的神奇功效	114
喝咖啡有助于降血压	115
高血压患者宜常饮菊花茶	116
可乐让血压、血脂高高在上	116
高血压患者晚餐的用法	117
长期食用外卖可引发高血压	117
常食韭菜降血压	118
高血压患者减肥应摄取优质蛋白质	119
少吃“洋快餐”	119
更年期饮食“6 要点”防治高血压	120
高血压患者冬日早餐不要过饱	121
常食燕麦有利于降血压	122
高血压患者秋季饮食注意事项	122
炎夏降血压当归炖牛肉来帮你	123
野菜入盘胜良药	124
高血压患者慎吃榴莲	125
葛根辅助治疗心脑血管病	126
紫菜防治高血压	127

目录 Contents

第五章 用药的细节

服药降压切忌“因小失大”	130
联合用药益处多	131
如何服用阿司匹林	131
如何正确使用利尿剂	132
根据血压波动周期服药	133
停药不可自以为是	134
老年高血压患者应慎用利血平	135
降压要避免的3类药物	136
心肌梗死患者要慎重选药	136
儿童高血压：少用药 + 多调理	137
降压更要守护心、脑、肾	138
中药外敷可降压	139
服用优降宁后不能用麻黄碱和饮啤酒	140
高血压患者谨慎选择感冒药	140
出现咳嗽要及时换药	141
高血压患者用药注意事项	141
特殊人群服药细则	142
降压治疗无“疗程”	143
消炎药——高血压患者的“禁药”	144
忌临睡前服降压药	144
解读降压药失灵的秘密	145
降压药——抑郁症的祸源	146
缓、控释剂药物服用的注意事项	148

Contents 目录

降压更应按时保量	149
细数常见降压中成药的功效	149
服用膏方细则	152
老年高血压患者服青霉素不易中风	153
地塞米松不能改善高血压的冠脉阻力	153
用卡托普利, 谨防不良反应	154
高血压患者不能过多食用维生素 E	155
避孕药可能会引起高血压	156
孕妇选择降压药要“肾”重	156
小心常用降压药物的不良反应	157

第六章 运动降压的注意事项

运动前的准备活动不可少	160
晚上锻炼适宜高血压患者	160
冬季锻炼要当心	161
高血压患者冬泳要注意	162
运动后不应立刻洗热水澡	163
常动脚踝可防治高血压	163
原地踏步走可降低血压	164
快走法可以降血压	165
慢跑有助于降低血压	166
打太极拳可降血压	166
简单易学的按摩穴位降压法	167
跳舞可以降低血压	169

目录 Contents

做瑜伽可降压	169
高血压体操疗法	171
日本降压长寿功	172
雨中散步降血压	173
坐椅健身操的正确方法	173
擦颈甩臂降压操	175
用左手打羽毛球能预防脑卒中	176
手转健身球可以降血压	176
乒乓球打走了“三高”	177
甩手降压法	179
青年高血压患者运动注意事项	180
风筝飞上天，血压降下来	181
高血压患者不宜“扭秧歌”	181
高血压患者不适合做俯卧撑	182
高血压患者宜少做深呼吸	183
高血压患者外出旅游应谨慎	183
不能单靠打坐治疗高血压	184
高血压患者忌迷恋高尔夫	184



第七章 并发症的预防与护理



高血压患者更要关注血脂	188
脑卒中患者如何降压	188
急性缺血性卒中降压攻略	189

Contents 目录

“H 型”高血压脑卒中几率高	190
血压控制不好容易得腔隙性脑梗死	191
长期患高血压病可能发展为痴呆	192
如何治疗“眼梗”	193
“眼部中风”治疗需及时	193
小心降压药引发心绞痛	194
高血压——心衰的罪魁祸首	195
预防高血压“变身”低血压	196
密切关注血糖	197
如何治疗高血压合并痛风	198
警惕左心室肥厚	200
保护听力，防患于未然	202
主动脉瘤——人类健康的“杀手铜”	202
高血压——男性性功能的“隐形杀手”	204
老年高血压患者要防治鼻出血	205
高血压合并冠心病的防治方案	206
高血压致脑溢血如何预防	210
高血压肾病患者要减少盐的摄入量	210
如何治疗高血压合并高尿酸血症	211
高血压患者要预防尿毒症	213
脑血管炎症——高血压的隐藏病因	214
高血压肾病的药物治疗法	214
另一种高血压——肺动脉高压	216
高血压患者要警惕慢性肾病	218

目录 Contents

第八章 简易的自然疗法

气功疗法治疗高血压	220
简易按摩辅助治疗高血压	221
舒缓的音乐可让血压降下来	226
经常梳头可以降血压	226
用热水洗脚对降压有好处	227
色彩疗法防治高血压	228
刮痧降血压法	228
高血压患者宜选用书画疗法	230
高血压患者宜选用花香疗法	231
高血压患者宜选用花卉疗法	231
消除紧张情绪，放松身心	232
哭是宣泄情绪的一种好方式	233
下班回家后品味一下解放感	233

第九章 降血压药膳与偏方大全

降血压营养药膳	236
降血压偏方大全	244