

最权威、最实用的高血压居家调养必备宝典

高血压

(修订版)

居家调养自疗金典

主编 胡大一

中国著名心脑血管专家，卫生部首席健康教育专家
北京大学人民医院心血管研究所所长、心内科主任、博士生导师，
北京同仁医院心血管疾病诊疗中心主任，北京军区心肺血管疾病
研究所所长，欧亚科学院院士。



本书由权威高血压专家教您高血压的饮食疗法、
运动疗法等生活调养术及简便易操作的中医疗法。

专家门诊连线从运动锻炼、饮食调理、正确用
药、心理调节等方面为您解疑答惑。

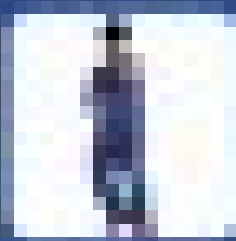
 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

Figure 1. The effect of the concentration of the solution on the adsorption of the dye.

高血压

居家调养自疗金典

1. **Identify the main topic** of the text.



1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific requirements of the task.

图书在版编目(CIP)数据

高血压居家调养自疗金典/胡大一 主编. -青岛: 青岛出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5436-5232-3

I. 高… II. 胡… III. 高血压-防治 IV. R544. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第012203号

《高血压居家调养自疗金典》编委会

主 编 胡大一

副主编 邹阳春

编 委 全其广 牛东升 李青凤 王家琪 程玉李 李 萌 彭正勇 刘红霞 石艳芳 张 伟
安 鑫 张 静 石 沛 梁元高 李丽华 张 娜 刘志刚 刘 计 介庆庆 宋启文
石玉琳 樊淑民 修金莲 周 艳 修金凤 张 方 赵唯唯 高 杰 韩建立 杨 力
高 坤 马 磊 杨传华 高子郡 陶 涛 谢铭超 王 静 陈 旭 季子华 吉新静
张辉芳 李军艳 申 琦

书 名 高血压居家调养自疗金典

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-80998664

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 逢 丹

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

摄 影 刘志刚 刘 计

装帧设计 水长流文化发展有限公司

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2010年10月第2版 2010年10月第2次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 24.5

字 数 370千

书 号 ISBN 978-7-5436-5232-3

定 价 48.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别: 医疗保健类

高血压

居家调养自疗金典

胡大一◎主编



青 岛 出 版 社

专家介绍

胡大一，主任医师、教授、博士生导师，国家突出贡献专家、卫生部首席健康教育专家，国家重点学科心血管内科负责人。

1970年毕业于北京医学院（现北京大学医学部）医疗系，1985～1987年在美国纽约州立大学医学院和芝加哥伊利诺大学医学院研修。

现任国际欧亚科学院院士，北京大学人民医院心血管病研究所所长、心脏中心主任，首都医科大学心脏病学系主任、心血管疾病研究所所长，北京军区总医院心肺血管中心主任，中华医学会常务理事，中华医学会心血管病分会候任主任委员，中华医学会北京心血管病分会主任委员，同济大学医学院前任院长，中国生物医学工程学会心律分会前任主任委员，中国医师协会心血管内科医师分会会长，中国医师协会循证医学专业委员会前任主任委员，中国老年学会心脑血管疾病专业委员会主任委员，北京医师协会副会长，北京市健康协会理事长，美国心脏病学院专科会员、心律学会会员，复旦大学和吉林大学兼职教授。

担任《中华心血管病杂志》总编辑，《美国医学会杂志》（JAMA）中文版执行总编，欧洲心脏病杂志国际编委会委员，《中国医刊》编委会主任委员，《中国医药导刊》《中国心血管病研究》《心肺血管病论坛》总编辑，《中华医学杂志》《中华内科杂志》和《中华全科医师杂志》副总编辑等职务。获国家科技进步二等奖4项，卫生部和北京市科技进步奖13项，“吴阶平医学研究奖—保罗·杨森药学研究奖”一等奖，两次获首都突出贡献专家和首都科普先进工作者奖励，2005年获“联合国国际科学与和平周贡献奖”，2006年获“中国医师奖”和首都精神文明奖章。



前言

高血压

居家调养自疗金典

2004年我国高血压的患病率为18.6%，人数接近一亿六千万。据世界卫生组织（World Health Organization, WHO）预测，到2020年，非传染性疾病将占我国人口死亡原因的79%，其中高血压等心脑血管病将占首位。

高血压是心脑血管病重要且危险的发病因素。高血压患者并发脑卒中、心肌梗死的相对危险分别为血压正常者的3.41倍、2.23倍。以脑卒中为例，70%~80%的脑卒中患者有高血压病史。血压每增加5%，脑卒中的发病率就增加50%以上。我国每年患脑卒中而存活下来的患者有500万~600万，其中75%以上留有不同程度的残疾。

高血压是一种慢性疾病，除了出现急性并发症时需住院治疗外，其他时间都需要在日常的生活中细心调养。研究表明，改变不良的生活方式，如高盐饮食、过量饮酒、体力活动少、精神紧张等，可以使高血压病的死亡率下降55%。所以，高血压患者居家调养和自疗就显得尤为重要。因此，我们特别编撰了这本《高血压居家调养自疗金典》，希望高血压患者在家通过自己的生活调养，将身体的病痛和生活不便降到最低，能够正常快乐地生活。



全书共分六部分。第一部分“认识高血压”，对高血压病的诱发因素、症状及其分类做了详尽的阐述，旨在帮助高血压患者掌握高血压病的特点，以便对症治疗；第二部分“高血压的三级预防及其并发症”，明确地告诉高血压患者可以通过三级预防来稳定病情、预防并发症，从而降低死亡率，并且对高血压都能引起哪些并发症及发生并发症应怎样处理作了介绍；第三部分“高血压生活调养”，从饮食、运动、音乐保健、家庭护理四个方面介绍了高血压病在日常生活中需要注意的调养细节；第四部分“高血压中医疗法”，介绍了中草药单方、临床验方、按摩疗法、药枕疗法、敷贴疗法、拔罐疗法、刮痧疗法等；第五部分“高血压特殊人群保健与自疗”，主要阐述了老年期、妊娠期、儿童期和青春期高血压病患者保健与自疗的特殊性及其适用方法；第六部分“专家门诊连线”，则汇聚了患者日常生活中有可能遇到的问题，从预防保健、合理饮食、运动锻炼、正确用药、心理调适、生活调养、科学护理等方面逐一解答疑惑。

愿本书能指导高血压患者改善症状、减少或延缓并发症的发生、降低心肌梗死和脑卒中的发病率，让高血压患者像健康人一样拥抱幸福而又美好的生活！

A stylized, handwritten signature in black ink, likely belonging to the author, Hu Dashi.

胡大一

目录 CONTENTS

一 认识高血压

1 你患高血压的几率有多大

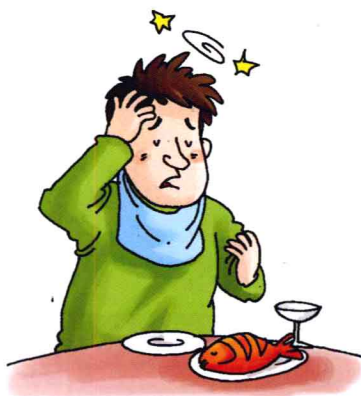
高血压是怎样形成的.....	20
哪些人容易患高血压.....	20
测一测你患高血压病的几率有多高.....	21
高血压病的危害有多大.....	22
我国高血压病的流行特点.....	22

2 如何发现高血压

我国高血压的诊断标准.....	23
如何早期发现高血压.....	23
中老年人要警惕高血压的预警信号.....	24
高血压病的主要症状.....	24
与高血压主要症状同时伴随的症状.....	24
查出患有高血压病怎么办.....	25

3 高血压如何进行分类、分级、分期

高血压如何进行分类.....	27
高血压如何进行分级.....	28
高血压前期（正常高值）莫忽视.....	28
高血压如何进行分期.....	29



患有 I 期高血压怎么办.....	29
已经是 II 期或 III 期高血压怎么办.....	29

4 如何测量血压

血压计的选择.....	30
用水银柱式血压计如何测量血压.....	30
测量血压有何注意事项.....	31
血压测量发生误差的常见原因.....	32
学会自己测量血压的好处.....	32

二 高血压的三级预防及其并发症

1 高血压的三级预防

一级预防.....	34
二级预防.....	35
三级预防.....	36

2 怎样有效预防高血压

均衡饮食是关键.....	38
适量运动让身体免疫力强起来.....	39
良好的心态很重要.....	40
生活细节莫忽视.....	40
预防高血压的五大秘诀.....	41

3 与血压升高有关的因素

年 龄.....	42
性 别.....	42
姿 势.....	42
情 绪.....	42
运 动.....	43
消 化.....	43
气温变化.....	43

目录 CONTENTS

4 高血压会导致哪些并发症

发生在眼部的并发症	45
发生在脑部的并发症	45
发生在心脏部位的并发症	48
发生在肾脏的并发症	50

5 高血压并发症应怎样处理

高血压并发症的预防	52
处理高血压危象的注意事项	53
脑出血的处理方法	53
脑血栓的处理方法	54
发生心绞痛时的处理方法	54
心绞痛的自我急救“三穴法”	55
心肌梗死的救护措施	55
预防高血压并发症的沐浴方法	56
预防高血压并发症的如厕对策	57
预防高血压并发症的生活改善重点	57

三 高血压生活调养

1 高血压饮食指导

高血压患者饮食原则与食谱举例	60
营养素与高血压	62
补钾的好处	62
补镁的好处	62
锌镉比值影响血压	62
缺钙也会引起高血压	62
盐和高血压的关系	63
减少食盐的小诀窍	63
B族维生素与高血压	64
维生素C与高血压	64
维生素E、P与高血压	64



微量元素锌、铁与高血压	64
摄入优质蛋白质可降血压	64
脂肪与血压有着密切的关系	65
水是影响血压的重要营养素	65
能够降压的食物	66
应常吃的降压水果	66
应常吃的降压蔬菜	66
其他应常吃的降压食物	67
高血压食疗方	68
可减少降压药不良反应的食物	69
高血压患者的节日饮食	70
高血压患者的春季饮食	70
高血压患者的夏季饮食	70
高血压患者秋冬进补需慎重	70
高血压患者宜常吃植物油	71
高血压患者要少吃蛋黄	71
降压食材食谱	72
芹菜 糖醋芹菜/炆拌芹菜腐竹	
芹菜烧荸荠	72
芹菜炒土豆片/西芹百合	
芹菜炒黄豆芽	73
芹菜粥/鲜芹菜果汁/芹菜炒肉丝	74
芹菜馅饺子/猪肝炒芹菜/虾仁芹菜	75

C O N T E N T S

茄子	麻酱拌茄子/糖醋茄条/肉末茄子	76		海蜇拌萝卜丝/牡蛎萝卜丝汤	
	素烧什锦茄丁/地三鲜/家常茄子	77		鲫鱼萝卜丝汤	97
	番茄炒茄子/酱爆茄子/五色茄丝	78	茭白	凉拌茭白/香菇茭白汤/茭白炒鸡蛋	98
	茄子西芹瘦肉汤/鲶鱼炖茄子			茭白烧黄豆/茭白烧木耳/香辣茭白	99
	海米烧茄子	79	茼蒿	蒜蓉茼蒿/麻酱茼蒿/茼蒿豆腐	100
胡萝卜	酸辣胡萝卜丝/菠菜拌胡萝卜			香菇扒茼蒿/茼蒿炒皮蛋	
	清炒胡萝卜丝	80		双仁拌茼蒿	101
	胡萝卜烧白菜/胡萝卜煎蛋			肉酱茼蒿/茼蒿炒肉丝	
	胡萝卜炒木耳	81		茼蒿羊肉片汤	102
	胡萝卜炒猪肝/胡萝卜饼			茼蒿炒虾皮/蚝油茼蒿	
	胡萝卜银耳羹	82		茼蒿炒鱿鱼	103
	牛肉胡萝卜粥/胡萝卜玉米鸡汤		菠菜	姜汁菠菜/菠菜苹果汁/花生菠菜	104
	胡萝卜炖羊肉	83		清炒菠菜/菠菜猪血汤/菠菜炒绿豆芽 ..	105
洋葱	凉拌洋葱/洋葱烧番茄			双菇菠菜/菠菜炒粉丝/菠菜牛肉羹 ..	106
	洋葱炒土豆片	84		菠菜拌牡蛎/菠菜拌蛋皮/菠菜鸡丝汤 ..	107
	洋葱烧香菇/洋葱粥/火腿洋葱汤	85	油菜	酱汁油菜/蒜香油菜/芝麻油菜	108
	猪肝炒洋葱/洋葱豆腐皮			鱼香菜心/油菜炒豆泡/油菜豆腐汤 ..	109
	海米炒洋葱	86		腐乳油菜心/香菇油菜/油菜烧肉片 ..	110
	洋葱馅水饺/洋葱炒牛肉/洋葱炒蛋 ..	87		油菜烧香肠/油菜虾仁/海米油菜	111
芥菜	清炒芥菜/芥菜粥/芥菜豆腐羹	88	豌豆 (豌豆苗)	拌豌豆苗/豌豆饭	
	芥菜肉馄饨/芥菜炒鸡片			素炒豌豆苗	112
	蛋皮拌芥菜	89		豌豆烧鲜蘑/豌豆苗拌香干	
番茄	番茄生菜沙拉/番茄丝瓜			豌豆苗炒鸡片	113
	番茄菜花	90		豌豆牛肉丁/豌豆苗豆腐汤	
	番茄烧豆腐/番茄炒肉片			豌豆苗肉丝汤	114
	番茄冬瓜汤	91			
	番茄牛肉/番茄鸡块/番茄炒鸡蛋	92			
	番茄蛋汤/番茄鱼/番茄炒虾仁	93			
白萝卜	椒油白萝卜/白萝卜汁				
	炆白萝卜条	94			
	萝卜香菇汤/蛋香萝卜丝/白萝卜粥 ..	95			
	白萝卜炖排骨/萝卜丝肉丸汤				
	白萝卜炖羊肉	96			



目录 CONTENTS

鲜虾豆苗羹/豌豆苗蛤蜊汤		紫菜	紫菜菠菜卷/紫菜汤/紫菜包饭	132
豆苗蛋汤	115		紫菜肉末羹/紫菜鱼丸汤	
芦笋	芦笋烧草菇/芦笋烧鲜虾		紫菜豆腐汤	133
	芦笋牛肉	甲鱼	清炖甲鱼汤/桂圆炖甲鱼	
	芦笋煎蛋/芦笋玉米番茄汤		清蒸甲鱼	134
	芦笋鸡片		山药甲鱼汤/甲鱼百合红枣汤	
黄瓜	老虎菜/黄瓜炒小虾/蓑衣黄瓜		红烧甲鱼	135
	黄瓜炒肉丁/黄瓜拌银耳	香菇	香菇烧丝瓜/香菇炒肉片	
	黄瓜木耳汤		香菇炒大白菜	136
	黄瓜拌猪耳朵/黄瓜拌金针菇		香菇烧尖椒/香菇芹菜/香菇豆角	137
	皮蛋炒黄瓜		香菇豆腐汤/香菇西兰花/酿香菇	138
	黄瓜瘦肉汤/黄瓜拌海蜇		香菇丝瓜肉片汤/香菇鸡丁	
	黄瓜炒柿子椒		香菇鸡肉粥	139
莼菜	莼菜羹/莼菜鱼片汤/莼菜豆腐汤	金针菇	金针菇炒双耳/金针菇拌黄瓜	
	莼菜竹笋鸽蛋汤/西湖莼菜汤		金针菇炒鸡蛋	140
	莼菜香菇汤		金针菇烧羊肉/金针菇牛肉汤	
海带	海带拌粉丝/酸甜海带		豆苗金针菇汤	141
	蒜泥海带丝	草菇	草菇菜心/草菇烧鸡蛋	
	白菜海带丝/海带冬瓜汤		草菇扒芦笋	142
	肉末烧海带		草菇炖豆腐/鲜菇鱼片/肉丝草菇	143
	海带烧黄豆/辣味海带丝	木耳	木耳酸辣汤/凉拌双耳	144
	海带拌豆腐丝		黑木耳拌豆芽/木耳烧腐竹	
	海带腔骨汤/海带焖饭		木耳圆白菜	145
	海带豆腐汤			
海蜇	海蜇拌豆腐皮/韭香海蜇			
	海蜇拌茼蒿			
	蜇丝芹菜/菜心拌蜇皮			
	香菜拌蜇皮			
墨鱼	墨鱼炒韭菜/墨鱼花炒茼蒿			
	芹菜拌墨鱼			
	红椒墨鱼丝/墨鱼烧豆腐			
	墨鱼尖椒			



C O N T E N T S

木耳肉片汤/木耳拌黄瓜	
青笋木耳炒肉片	146
木耳炒鱿鱼/木耳鱼头汤	
蚝油黑木耳	147
大蒜 蒜味豇豆/蒜泥白肉	
蒜香空心菜	148
大蒜煨鸡块/大蒜烧鲶鱼	
蒜蓉蒸扇贝	149
牛奶、酸奶 奶油玉米笋/牛奶浸白菜	
牛奶焖饭	150
烤布丁/芝麻酸奶/鲜奶蒸蛋	151
西瓜 西瓜草莓沙拉/西瓜皮炒毛豆	
凉拌西瓜皮	152
西瓜柠檬汁/西瓜皮烧肉	
绿豆西瓜粥	153
山楂 山楂糕拌白菜心/雪中梅花	
山楂粥	154
栗子山楂羹/山楂炖豆腐	
山楂肉丁	155
香蕉 冰糖水果/香蕉拌桃	
酸奶水果沙拉	156
香蕉西米羹/香蕉酸奶/香蕉粥	157
苹果 苹果西芹虾仁沙拉/苹果胡萝卜汤	
荔枝苹果	158
苹果银耳瘦肉汤/果味肉丁	
苹果炒鸡柳	159
猕猴桃 银耳水果羹/猕猴桃杏汁	
水果锅巴	160
猕猴桃水果/火腿水果沙拉	
猕猴桃肉丝	161
荞麦 素馅荞麦蒸饺/荞麦南瓜饼	
荞麦蛋汤面	162



摊荞麦蛋饼/芝麻荞麦饼	
葱香荞麦饼	163
荞麦红枣饭/香菇荞麦粥	
五谷糯米粥	164
荞麦莲子大枣粥/荞麦面馄饨	
荞麦菜卷	165
燕麦 燕麦粥/玉米燕麦粥	
凉拌燕麦面	166
五香麦片粥/苦瓜肉末粥	
牛奶麦片粥	167
玉米 什锦玉米/嫩玉米炒柿子椒	
椒盐玉米	168
肉末炒玉米/鸡蓉玉米羹	
玉米面发糕	169
小米玉米粥/玉米山药粥/窝头	170
玉米排骨煲/乡村玉米饼	
玉米鹌鹑蛋	171
黄豆及其制品 榨菜豆腐/香辣豆腐干	
香椿炆黄豆	172
蜜汁豆干/咸蛋黄拌豆腐	
青椒豆腐丝	173
酸辣豆腐皮/白菜焖油豆泡	
蒜薹炒豆干	174

目录 CONTENTS

油麦嫩豆腐/黄豆烧茄子	
松仁豆腐	175
蛋黄豆腐/卤黄豆/甜豆浆	176
花蟹豆腐锅/番茄鱼丸豆腐汤	
生菜豆腐汤	177
土豆 芝麻土豆丝/土豆烧豆角	
醋熘土豆丝	178
素炒三丁/土豆炖南瓜/土豆泥	
土豆饼	179
土豆丝摊鸡蛋/罗宋蔬菜汤	
番茄土豆汤	180
鱼香土豆丁/土豆牛肉汤	
青椒瘦肉土豆丝	181
红薯 红薯炖土豆/红薯藕粉羹	
红薯烧南瓜	182
芋头红薯粥/红薯饭/玉米红薯粥	183
荸荠 荸荠炒芹菜/脆炒荸荠/糖醋荸荠	184
荸荠炒豌豆苗/荸荠百合汤	
荸荠炒香菇	185
荸荠烧肉片/荸荠银耳羹	
荸荠肝尖	186
荸荠虾仁/荸荠鸡翅/荸荠酿虾	187



2 高血压运动指导

散步疗法	188
慢跑疗法	189
爬楼梯疗法	190
易筋经疗法	190
游泳疗法	192
甩手疗法	193
垂钓疗法	194
放风筝疗法	195
腹式呼吸疗法	196
瑜伽疗法	197
降压延年二十式	198
太极拳疗法	200
五禽戏疗法	202
八段锦疗法	204
降压体操疗法	205
各期高血压患者的运动处方	211
运动疗法的降压机制	213
高血压患者宜“微笑轻松运动”	213
高血压患者适宜有氧运动	214
运动强度的掌握	215
高血压患者应根据病情合理选择运动量	216

3 高血压音乐保健法

音乐保健法	217
-------------	-----

4 高血压心理保健法

心理保健法	221
-------------	-----

5 高血压患者的家庭护理

高血压患者的春季护理	223
高血压患者的夏季护理	224

C O N T E N T S

高血压患者秋季的饮食护理.....	225	手部按摩降压方法.....	255
高血压患者的冬季护理.....	225	耳穴按摩降压方法.....	258
高血压患者一天24小时的护理要点.....	226	躯体按摩降压方法.....	260
家属要督促高血压患者定期查体.....	227	自我按摩降压法.....	261
高血压患者的节日护理要点.....	228	背部推拿降压法.....	261
适合高血压患者的着装.....	228	5 高血压药枕疗法	
适合高血压患者的居室环境.....	229	药枕疗法.....	262
高血压合并脑出血患者的家庭护理方法.....	229	6 高血压贴敷疗法	
高血压合并心肌梗死患者的家庭护理方法.....	230	贴敷疗法.....	264
高血压合并糖尿病患者的家庭护理方法.....	230	贴敷疗法的作用.....	265
高血压合并肾损害患者的家庭护理方法.....	230	高血压常用贴敷法.....	265
老年高血压患者的家庭护理方法.....	231	7 高血压拔罐疗法	
妊娠期高血压病患者的家庭护理方法.....	231	拔罐疗法.....	267
高血压合并心脏病患者的家庭护理方法.....	232	高血压常用拔罐法.....	269
高血压患者的家庭护理常规.....	232	8 高血压刮痧疗法	
四 高血压中医疗法		刮痧疗法.....	271
1 高血压病中草药单方	234	刮痧降压法.....	272
2 高血压病临床验方	237	刮背降压法.....	272
3 中医辨证施治药方		9 高血压调息放松疗法	
肝阳上亢型常用验方.....	244	调息放松疗法.....	273
阴阳两虚型常用验方.....	246	常用疗法.....	274
阴虚阳亢型常用验方.....	247	10 高血压药膳疗法	
痰浊中阻型常用验方.....	249	药膳疗法.....	276
4 高血压按摩疗法		肝阳上亢型药膳方.....	276
足底按摩降压方法.....	252		



目录 CONTENTS

阴阳两虚型药膳方	277	散步疗法	298
阴虚阳亢型药膳方	277	书画疗法	299
痰浊中阻型药膳方	278	沐浴疗法	300
11 高血压熏洗疗法		花卉疗法	302
熏洗疗法	279	幽默疗法	303
熏洗疗法的种类	279	调摄护理疗法	303
高血压常用熏洗方	280	3 儿童高血压患者保健与自疗	
12 高血压艾灸疗法		饮食原则	305
艾灸疗法	282	舞蹈疗法	305
治疗高血压的常用艾灸法	283	按摩疗法	305
13 高血压梳头疗法		日光浴疗法	306
梳头疗法	285	矿泉浴疗法	307
常用的降压梳头法	286	4 青春期高血压患者保健与自疗	
14 高血压经络锻炼法		饮食原则	308
高血压患者常用的经络锻炼法	287	体操疗法	309
		足部外治疗法	310

五

高血压特殊人群 保健与自疗

1 老年高血压患者保健与自疗

何谓老年高血压	292
老年高血压的特点	292
老年高血压患者治疗中的注意事项	293
饮食原则	293
健身球疗法	294
洗足疗法	294
药茶疗法	295
生活起居疗法	297

2 妊娠期高血压患者保健与自疗

饮食原则	298
------------	-----

六

专家门诊连线

1 预防保健26问

Q1 老年人如何预防高血压病	312
Q2 如何有效地预防高血压	312



C O N T E N T S

Q3 影响血压的因素有哪些	313	Q3 为什么高血压患者喝水宜少量多次	321
Q4 怎样预防妊娠期高血压疾病	313	Q4 高血压患者可以吃蜂蜜吗	322
Q5 患有高脂血症容易得高血压病吗	313	Q5 为什么高血压患者家中应备小盐匙	322
Q6 饮酒会使血压升高吗	314	Q6 高血压患者应吃什么食用油	322
Q7 儿童及青少年如何预防高血压	314	Q7 钙与血压有何关系	323
Q8 哪些人容易患原发性高血压	314	Q8 高血压患者可以吃鸡蛋吗	323
Q9 某些药物也会引起高血压吗	315	Q9 高血压患者应如何安排膳食	323
Q10 预防高血压有什么秘诀吗	315	Q10 为什么高血压患者不宜过多摄入味精	324
Q11 夜尿频多是患上高血压的症状吗	315	Q11 为什么高血压患者要远离咖啡	324
Q12 职业与高血压的发病率有关系吗	316	Q12 含钠较高的食物有哪些	324
Q13 年龄与高血压的发病率有关系吗	316	Q13 为什么高血压患者要少吃放碱发酵的面食	325
Q14 如何预防无症状的高血压	316	Q14 膳食中的脂肪酸会影响血压吗	325
Q15 患有慢性鼻炎的男性更容易患高血压吗	317	Q15 为什么高血压患者夏天不渴时也要补水	325
Q16 如何预防睡眠性高血压	317	Q16 处于更年期的高血压患者应如何安排膳食	326
Q17 怎样才算患了高血压	317	Q17 高血压患者应如何看待果汁	326
Q18 何谓门诊高血压	318		
Q19 吸烟会引起血压升高吗	318		
Q20 哪些情况下血压会升高	318		
Q21 季节和气候会影响血压的变动吗	319		
Q22 自我按摩能预防高血压病吗	319		
Q23 高血压患者需要经常检测哪些指标	319		
Q24 给老年高血压患者测量血压应注意什么	320		
Q25 成人血压应该控制在什么水平	320		
Q26 儿童和青少年应将血压控制在什么水平	320		

2 合理饮食20问

Q1 不同证型的高血压患者如何进补	321
Q2 为什么高血压患者要减少食糖的摄入	321



目录 CONTENTS

Q18 怎样吃花生能降血压	326
Q19 为什么高血压患者宜常吃鱼	327
Q20 什么是中度以上饮酒	327

3 运动锻炼21问

Q1 高血压患者能进行冬泳锻炼吗	328
Q2 选择水平运动可有效控制高血压吗	328
Q3 为什么高血压患者运动后不宜立刻洗热水澡	329
Q4 高血压患者容易有哪些运动误区	329
Q5 为什么老年高血压患者“扭秧歌”要慎重	329
Q6 多次短时间运动更有利于降血压吗	330
Q7 青年高血压患者有哪些适宜的锻炼方案	330
Q8 中年高血压患者有哪些适宜的锻炼方案	330
Q9 老年高血压患者有哪些适宜的锻炼方案	331
Q10 高血压患者在运动中应遵循怎样的原则	331
Q11 为什么高血压患者不适宜“冰雪之旅”	331
Q12 高血压患者练健身球要注意什么	332
Q13 舞蹈疗法能降血压吗	332
Q14 高血压患者何时运动较适宜	332
Q15 为什么高血压患者不要怕运动时血压升高	333
Q16 工作忙的高血压患者如何挤出时间锻炼	333
Q17 哪些高血压患者不宜进行运动	333

Q18 高血压患者在运动时要注意哪些细节问题	334
Q19 高血压患者如何活动脚踝	334
Q20 高血压患者春季运动时需要注意些什么	335
Q21 为什么夏季再热高血压患者也要动一动	335

4 正确用药58问

Q1 药物降压应该注意些什么	336
Q2 高血压患者在做外科手术前应如何用药	336
Q3 补钙与服用钙离子拮抗剂降压矛盾吗	337
Q4 高血压患者乘飞机时应如何用药	337
Q5 降压仪、降压戒指、降压鞋能取代药物治疗高血压吗	337
Q6 老年高血压患者服用降压药时应注意些什么	338
Q7 无症状的高血压患者需要服用降压药吗	338
Q8 使用利尿剂降压时应注意什么	338

