

现代人 健康治疗与调养全书

引进版书名：高血压中西医双效自疗手册
台湾旺文社股份有限公司授权出版



彩色
图解

解读身体不生病的智慧
提供完整的养生方案

杭 群◎著

高血压病

中西医结合治疗与调养

十大慢性病中西医防治与调养康复方法
慢性疾病不是绝症

◎随着生活节奏不断加快压力越来越大，高血压疾病在现代社会中，已非中老年人的专利，并且为危害健康的大敌。高血压病重点在于预防，尤其是严格的饮食要求，可以比打针吃药更能有效控制病情。



掌握健康主动权

为您解读攻防**高血压病**的
最新方法

你的身体健康吗
告别高血压 还你健康
在全世界，高血压是导致早期死亡的第二主因



中国人口出版社

现代人 健康治疗与调养全书

引进版书名：高血压中西医双效自疗手册
台湾旺文社股份有限公司授权出版



解读身体不生病的智慧
提供完整的养生方案

杭群◎著

高血压病

中西医结合治疗与调养

◎随着生活节奏不断加快压力越来越大，高血压疾病在现代社会中，已非中老年人的专利，并且为危害健康的大敌。高血压病重点在于预防，尤其是严格的饮食要求，可以比打针吃药更能有效控制病情。



掌握健康主动权
为您解读功防**高血压病**的
最新方法

你的身体健康吗
告别高血压 还你健康
在全世界，高血压是导致早期死亡的第二主因



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压病中西医结合治疗与调养 / 杭群 著. —北京:

中国人口出版社, 2011.2

(现代人健康治疗与调养全书)

ISBN 978-7-5101-0654-5

I. ①高… II. 杭… III. ①高血压病 - 中西医结合
疗法 IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 253498 号

著作权合同登记图字: 01-2010-7784

高血压病中西医结合治疗与调养

杭群 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市兴国印务有限公司
开 本	700 × 1000 1/12
印 张	24
字 数	200 千字
版 次	2011 年 2 月第 1 版
印 次	2011 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0654-5
定 价	32.80 元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

高血压病是现代社会中，发病率极高的一种疾病，近年来，随着经济的发展、生活水准的提高和人口高龄化问题的出现，高血压病的发生率较以前显着提高。世界各国对本病的研究和防治都予以高度重视，这不仅是因为高血压患者众多，更主要的是由于它严重地威胁着患者的健康。高血压病是引起心力衰竭、肾功能衰竭、中风乃至猝死的重要原因。一般而言，高血压病的形成遇程十分缓慢，可能会在十年、二十年甚至更长的时间里才发病，所以本病多见于中老年人。有些是在到医院做例行检查时发现患有高血压的，有些甚至是在发生中风之后才发现的，所以说，本病的发生具有相当程度的隐匿性，应引起中老年朋友的警惕。

一旦发现患有高血压病，患者通常会有两种截然不同的错误观念：一种是抱着无所谓的态度，觉得高血压病没什么了不起，无非是有些头痛、头晕而已，所以仍然不注意一些会加重病情的习惯，如抽烟、喝酒等。另一种观念是觉得高血压病太严重了，似乎高血压就意味着中风，以致精神高度紧张，一动也不敢动，生怕会引起中风。

之所以会产生以上两种错误观念，就是因为对高血压病的知识了解不够，而医师又很少有时间和耐心向患者做过多的解释。因此，就需要我们自己去了解有关于高血压病的知识，这对树立战胜高血压的信心极为有益。除了要了解高血压病的相关知识外，还应该知道高血压病的调养与康复方法，因为高血压病是一种慢性疾病，所谓“三分治七分养”的古话，在本病的康复中显的尤为重要，而高血压病的调养是需要读者自己了解与掌握的。

鉴于以上情况，我们编着了这本《现代人健康治疗与调养全书——高血压病中西医治疗与调养》，这本书与其他介绍高血压病的小册子相比有以下一些特点：①面向普通读者，用通俗的语言系统而详细地介绍了高血压病的一般知识；②重点介绍了适宜于中国人体质，并为中国人所乐于接受的中医治疗和调养方法；③以中医理论为指导，介绍了多种行之有效的自然疗法，如食疗、经络、穴道、气功等。

总之，希望读者通过本书的阅读，对高血压病有一个正确地认识，并利用本书所提供的各种治疗与调养方法，尽快地战胜疾病，恢复健康。

随着人类的社会发展、经济、生活水准的提高，人们对健康亦已日益关注；世界卫生组织（WHO）提出了21世纪人人享有健康的目标，这已成为世界各国医学界努力的方向。

然而，要达到这一目标的要求是相当困难的，虽然现代医疗技术已取得了长足的进步，医疗水准也在日新月异的发展，但人类所面临的疾病不仅没有减少，却反而越来越多，越来越难以治疗，究其原因无外乎以下几种因素：

1. 由于生活水准的提高，人们的饮食构架发生了极大的变化，食肉多而食蔬菜少，人们往往进食了超出身体所需要的热量，由此带来的结果是所谓“文明病”的泛滥，如糖尿病、高血压、冠心病等，这些疾病均与饮食因素关系密切。

2. 由于工业的发展，人类所生活的环境已受到极大污染，工业废气、废水、汽车废气等，使现在的人群难以呼吸到新鲜的空气，喝不上干净的水；加上农药的大量使用，使得人体所受到的毒害远胜于昔，这种情况导致的疾病如癌症、哮喘等越来越多。

3. 由于现代社会生活节奏加快，人际关系复杂，人们所承受的思想压力极其沉重，由此而造成人们精神上的紧张，亦可以引起一系列疑难杂症，如性功能障碍，更年期障碍症候群等，均与精神因素有关。

4. 一些较为传统的疾病如肝病、胃病、肾病等，往往是由于病毒、病菌感染所致，这些疾病并未过多受益于现代医学的发展，因为迄今为止人类尚未发明能杀死病毒的药物，而一些抗菌药已产生抗药性。

以上这些因素并非孤立存在的，它们往往同时并存，相互促进，由此而导致现代社会各种疾病的层出不穷。

现代社会的疾病不仅多，而且难治，这已是众所皆知的事实，原因亦不难理解，因为现代社会的致病因素如饮食、环境污染、精神因素等，往往是日积月累之下导致人体疾病产生的，因而这些疾病往往具有慢性化的特征，一旦发病之后，身体器官往往已产生了极大的损害，要想完全恢复健康，决非一朝一夕之事。就如同古人所说的“病来如山倒，病去如抽丝”，因此，在现代社会中，要想获得健康、祛除疾病，仅仅依靠医生的治疗是远远不够的，尚需要普通人群对

各种疾病的相关知识，有必要的了解，以便于患者在漫长的治疗康复过程中，既能配合医生的治疗，同时也能够进行自我监护、自我调养乃至自我治疗。

《现代人健康治疗与调养全书》的作者正是基于上述考虑，选择了危害人类健康的多种疾病，每一病种编辑一册，从疾病的发生、机转与预防，到中西医的检查与治疗；从各种行之有效的自然疗法，到各种疾病的自我调养，均作了详尽介绍。尤为可贵的是，这套丛书以广大普通人群所能接受的语言文学，把原本深奥、复杂的医学理论通俗化，使一般非医学专业人士从中既可了解到医学知识，又能利用其中所提供的方法来预防、治疗疾病，作者之用心可谓良苦。

这套丛书科学规范，有理有据，集科学性、实用性、通俗性于一身，是近年来不多见的医学普及性读物。鉴于各位作者均从事于繁忙的临床医疗及科研工作，能于百忙之中抽出时间编着这样一套丛书贡献于世，可谓善事。

作者诸君均毕业于北京中医药大学研究所，与我师生之情多年，勤奋好学、学风严谨、品学兼优。从事于临床医疗工作后仍保持着兢兢业业的优良作风，孜孜不倦地为广大患者排忧解难，实属难能可贵。作为老一辈的医学工作者，看到诸君以这样一套高品质的著作造福于人群，心中万分喜悦，愿以作序，并祝他们在今后的人生中，为人类的健康作出更大的贡献。

北京中医药大学研究生部部长
北京中医药大学各家教研室主任
博士生导师 鲁兆麟 教授

序

二

医学科学的发展与进步，带给世人有目共睹的巨大成就，以往常见的瘟疫、霍乱、伤寒、天花、肺结核、血吸虫病等疾患，随着现代抗菌药、疫苗及其他化学药品的发明，已纷纷被人类所征服，现在已较少出现，也不再是国人的主要死亡原因。

但医学的进步毕竟是有限的，在一些疾病被克制的同时，现代仍有相当多，甚至更多的疾病在困扰着广大人群，且较以往的疾病更加难以治疗，如本套《现代人健康治疗与调养全书》所辑的疾病，基本上都属于现代社会的多发病、疑难病，现代医学迄今还没有太好的治疗手段。探究这些疾病为什么难治，我想与现代社会不同于以往的架构有关，这些疾病与现代社会中的环境污染、饮食欧化、精神紧张、运动过少等因素，关系密切，很多疾病是在上述因素的综合作用下而产生的，病理机制十分复杂，治疗所涉及的层面亦相当广泛。

鉴于现代医学对一些现代疾病的治疗乏力，国内医学界很自然地将目光投向具有几千年历史的中医中药，经过几十年研究与运用，形成了独具中国特色的中西医结合疗法，并获得了极高的治疗效果。

所以，我十分欣喜地看到这套《现代人健康治疗与调养全书》的问世，它以一病一册的方式详尽介绍了现代社会常见疾病的有关知识，既有疾病的基本原理，又有中西医的诊断与治疗。全书内容丰富，语言通俗，所载治疗、调养方法翔实可靠。相信这套丛书的出版，将给那些身受疾病困扰的读者带来惊喜与希望。各位作者均为高学历的医学专门人才，能在繁忙的临床工作之余，为广大民众编着这么一套丛书，实属可敬。我以先睹为快，并乐而为之序。

中西医结合专家
北京中医药大学教授
黄作福



目 录



C O N T E N T S

第一章 高血压的基础知识

第一节 正常血压的形成与调节

3

一、血压的形成 / 3

二、血压的调节 / 5

第二节 高血压的概念与诊断

8

一、什么叫高血压 / 8

第三节 高血压的发病原因与过程

9

第四节 常见诱发高血压的因素

11

一、高血压和年龄的关系 / 11

二、高血压与性别的关系 / 11

三、高血压与遗传的关系 / 11

四、高血压与地域的关系 / 12

五、肥胖和高血压的关系 / 12

六、食盐和高血压的关系 / 12

七、吸烟和高血压的关系 / 13

八、噪音和高血压的关系 / 13

九、能够引起高血压的其他因素 / 14

第五节 高血压的类型及特点

15

一、症状性高血压 / 15

二、高血压 / 16

第六节 高血压症状与病情轻重的判断

18

一、缓进型高血压 / 18

二、急进型高血压 / 20

第七节 高血压的预后和发展趋向

23

一、判断高血压预后发展趋势 / 23

二、影响高血压的预后的因素 / 23

第二章 高血压的预防

第一节 预防的意义与可能性 26

- 一、高血压已成为人类健康的头号大敌 / 26
- 二、高血压贵在预防 / 27

第二节 高血压的一级预防 28

- 一、合理饮食 / 29
- 二、保持良好的情绪 / 31
- 三、生活要有规律 / 31

第三节 高血压的二级、三级预防 32

第三章 高血压的西医治疗

第一节 治疗原则 34

- 一、治疗前的临床检查 / 34
- 二、治疗的方法及其应用 / 35

第二节 各类降压药的适应类型和降压机转 38

- 一、钙拮抗剂 / 38
- 二、血管扩张剂 / 39
- 三、利尿降压药 / 41
- 四、阻断交感神经活动的抗高血压药物 / 42
- 五、影响肾素——血管收缩素系统的药物 / 46

六、降压药之间的协同作用 / 47

七、降压药之间的拮抗作用 / 48

第三节 常用降压西药的应用指南 49

- 一、一般预防 / 55
- 二、各期一般治疗 / 56
- 三、针对高血压急症的镇静止痉 / 56
- 四、高血压特殊情况的治疗 / 56

第四章 高血压的中医治疗

第一节 中医对高血压的认识 60

第二节 中医对高血压的辨证施治 62

- 一、辨证施治是怎么回事 / 62
- 二、高血压的辨证与论治 / 63

第三节 常用于降压的中草药 67

- 一、单味中草药及民间单方 / 67
- 二、家庭降压常用的单方、验方 / 72

第四节 中药复方在降压中的作用 75

- 一、目前常用于降压的古方 / 75
- 二、降血压的常用经验方 / 77
- 三、降血压常用的中西药混合剂 / 79

第五节 中药外用治疗高血压的方法 82

- 一、中药外敷法 / 82
- 二、中药煎汤浸泡法 / 83
- 三、药枕疗法 / 84

第六节 治疗高血压的中药煎煮方法 86

- 一、煎煮中药前的准备 / 87
- 二、煎煮中药的用火与时间 / 88
- 三、特殊药物的煎煮法 / 88
- 四、滤取药汁的方法 / 90

第四章 高血压的自然疗法

第一节 自然疗法的概念及对高血压的疗效 92

- 一、自然疗法是没有任何毒副作用的疗法 / 92
- 二、自然疗法是高血压患者康复的重要方法 / 95
- 三、自然疗法在高血压治疗时应注意的事项 / 97

第二节 饮食疗法 98

- 一、对高血压有治疗作用的单味食物 / 100
- 二、常用治疗高血压的药膳及制作方法 / 106

第三节 经络锻炼法 114

- 一、经络锻炼法的概念和操作方法 / 115
- 二、高血压患者可锻炼的经络及疗效 / 118

第四节 穴位按摩法 125

- 一、基本穴位的选择 / 126
- 二、随症加减穴位 / 126

第五节 针灸疗法 127

第六节 气功疗法 128

- 一、站桩功 / 129
- 二、禅密降压功 / 130

第六章 高血压患者的饮食起居

第一节 正确测量高血压 134

第二节 高血压的饮食调理 137

- 一、饮食调理的基本原则 / 137
- 二、高血压食谱举例 / 143

第三节 高血压患者的心理调节 144

- 一、情绪与高血压 / 144
- 二、笑口常开延年益寿 / 149

第四节 高血压患者的睡眠 151

- 一、高血压患者要确保睡眠质量 / 151

- 二、提高睡眠质量的方法 / 151
- 三、提高睡眠质量应该注意的问题 / 152
- 四、有利于高血压患者健康的睡眠姿势 / 153
- 五、高血压患者失眠怎么办 / 154



第五节 高血压患者的适宜环境

156

- 一、水质的软和硬 / 156
- 二、微量元素的多和少 / 156
- 三、噪音的高和低 / 160
- 四、天气的冷和热 / 161
- 五、居室环境的净与浊 / 161



第六节 高血压患者的性生活

162

- 一、由“马上风”谈起 / 162
- 二、适宜的性生活有益于健康 / 163
- 三、节欲保精以养天年 / 166



第七节 戒除不良的生活习惯

167

- 一、吸烟 / 167
- 二、饮酒 / 168
- 三、看电视久坐不动 / 170
- 四、饭后睡觉 / 170
- 五、大使用力 / 171
- 六、高血压患者六忌 / 171



第八节 对高血压康复有利的生活习惯

175

- 一、生活要有规律 / 175
- 二、注意穿戴的适当 / 178

- 三、宜坚持洗温水澡或温泉浴 / 180
- 四、宜早晨起床就服 1 次降压药 / 181
- 五、宜经常平卧休息 / 184
- 六、宜在小雨中散步 / 185
- 七、宜每周用温水灌洗 1 次直肠 / 185
- 八、宜常吃醋及食用菌 / 185



第九节 高血压病患的体育锻炼

187

- 一、体育锻炼与高血压 / 187
- 二、高血压患者适宜的体育锻炼 / 189
- 三、高血压患者体育锻炼时注意事项 / 194



第十节 高血压患者家庭护理

195

- 一、帮助患者进行家庭自我检测 / 195
- 二、戒除对病情不利的生活习惯 / 196
- 三、避免剧变的因素 / 197
- 四、患者在服药时还要注意药物的不良反应 / 199
- 五、预防高血压并发症 / 199
- 六、紧急情况的家庭护理 / 199

第四章 高血压并发其他疾病的治疗与调养



第一节 并发高脂血症

202

- 一、高脂血症是由美食过多而导致 / 202
- 二、高脂血症的治疗以饮食疗法为主 / 204
- 三、中西医治疗高脂血症的方法 / 207
- 四、高血压合并高脂血症时的调养与康复 / 209



第二节 并发动脉硬化

211

- 一、动脉硬化是如何产生的 / 211
- 二、高血压并发动脉硬化的后果相当严重 / 211
- 三、中西医治疗动脉硬化的方法 / 213
- 四、高血压并发动脉硬化的调养与康复 / 213



第三节 并发冠心病

217

- 一、高血压与冠心病的关系 / 217
- 二、冠心病的中西医治疗 / 218
- 三、高血压并发冠心病的调养与康复 / 222



第四节 高血压与中风

224

- 一、中风是高血压发展的结果 / 224
- 二、防止中风发生的对策 / 225
- 三、中风的治疗与康复 / 228

第八章

几种特殊高血压的防治



第一节 几种特殊高血压的防治

232

- 一、什么是老年人高血压 / 232
- 二、老年人高血压的临床特点 / 233
- 三、老年人高血压的治疗 / 234



第二节 高血压急症

236

- 一、何为高血压急症 / 236

- 二、高血压急症的临床表现 / 237
- 三、高血压急症的防治 / 238



第三节 嗜铬细胞瘤

239

- 一、何为嗜铬细胞瘤 / 239
- 二、嗜铬细胞瘤的症状 / 239
- 三、嗜铬细胞瘤的治疗 / 240

第九章

迈向健康快乐的人生



第一节 对高血压的误解与对策

224

- 一、高血压只会发生于中老年人 / 244
- 二、身体消瘦者是不可能发生高血压的 / 245
- 三、高血压患者只有服用降压药，才能使血压恢复正常 / 245
- 四、高血压患者不能运动，因为运动可使血压升高 / 245
- 五、高血压妇女不能怀孕，否则有生命危险 / 246



第二节 高血压防护知识问答

246

- 一、单纯吃中药能否治疗高血压 / 246
- 二、高血压患者能不能服用人参 / 247
- 三、高血压患者可以长期服用中药吗 / 247
- 四、高血压患者为何要避免情绪急躁 / 247
- 五、如何选择合适自己的降压疗法 / 248
- 六、高血压患者的饮食应注意什么 / 248
- 七、为何口味淡也会高血压 / 250

- 八、服用降压药效果不是很好，为什么 / 251
- 九、高血压有哪些临床表现 / 252
- 十、高血压有哪些并发症 / 254
- 十一、高血压病家庭遗传的概率有多大 / 255
- 十二、妊娠高血压应当如何防范 / 256
- 十三、中医治疗高血压有哪些原理 / 257
- 十四、高血压患者每日适合的运动量是多大 / 260
- 十五、高血压患者血压降到什么水平最适宜 / 262
- 十六、女性高血压患者使用阿司匹林时应注意什么 / 263

- 十七、如何自判血压高低 / 263
- 十八、哪些因素会增加高血压危险 / 264
- 十九、重症高血压如何治疗 / 265
- 二十、高血压患者如何进补 / 266

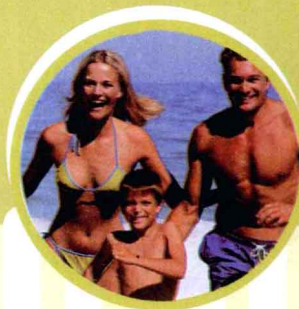


第三节 结语

268

附录 穴位图解





第一章

高血压的基础知识

您也许对高血压这个名词并不陌生，在我们的日常生活中，不时会听说某个同事或某位亲属得了高血压。的确，在生活节奏越来越快的现代社会中，有越来越多的人患上了这个令人烦恼的疾病。然而您可能会觉得这种病虽然很常见，但离您却比较远，因为您的身体一向很健康，甚至连感冒都不常犯，您对自己的身体很有信心。





您也许对高血压这个名词并不陌生，在我们的日常生活中，不时会听说某个同事或某位亲属得了高血压。的确，在生活节奏越来越快的现代社会中，有越来越多的人患上了这个令人烦恼的疾病。然而您可能会觉得这种病虽然很常见，但离您却比较远，因为您的身体一向很健康，甚至连感冒都不常犯，您对自己的身体很有信心。

直到最近的某一天，您忽然感到近来总是有些头昏、头晕、上班时注意力不能集中、在家里时会莫名其妙地很烦躁、睡眠也不好，因此您就去看医生。医

生在给您做完检查之后告诉您：“您的血压很高啊！”然后给您开了一些降低血压的药物便去接待下一个患者了，而您一定还急于了解很多问题：高血压究竟是怎么回事？我怎么会得这种病呢？高血压很严重吗？这个病能够治得好吗？该怎样做才能摆脱高血压的烦恼呢？等等诸如此类的问题。

这些问题都属于高血压的基础知识，也是高血压患者应该了解的内容，下面就让我们一起为您解开心中的疑问。

第一节

正常血压的形成与调节

1

一、血压的形成

大家都知道人的心脏是一刻也不停地跳动着，心脏的跳动对于生命的存在有着极其重要的意义。正是由于心脏的不断跳动，才推动了血液在人体血管中的流动，并将营养物质和氧气输送到身体的各个部分，这样才维持了生命活动的需要。

当血液由心脏“抽送”出之后，就开始了它在血管中的流动循环，沿途要经过主动脉血管、大动脉血管、小动脉血管、微血管、小静脉血管、大静脉血管，经过这么一个漫长的过程后，最终仍然回



