

GAOXUEYABINGREN
SHENGHUOYIJI

- 
- 日常饮食宜忌
 - 保健、娱乐宜忌
 - 体育锻炼宜忌
 - 就医用药宜忌

· 现代家庭健康生活必备 ·

高血压病人 生活宜忌

良石/主编

中国古籍出版社

GAOXUEYABINGREN
SHENGHUOYIJI

· 现代家庭健康生活必备 ·

高血压病人

良石/主编

生活宜忌



中医古籍出版社

责任编辑：王克勤

封面设计：蒋宏工作室

图书在版编目（CIP）数据

现代家庭健康生活必备 / 良石编. - 北京：中医古籍出版社，2004.8

ISBN 7-80174-254-0

I. 现... II. 良... III. 家庭保健 - 基本知识 IV. R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 069670 号

高血压病人生活宜忌

中医古籍出版社出版发行

（北京东直门内北新仓 18 号 100700）

全国各地新华书店经销

北京市通州次渠印刷厂印刷

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 32 开 8.5 印张 160 千字

ISBN 7-80174-254-0 / R · 253

定价：15.80 元（全套定价：47.40 元）

日常饮食宜忌



高血压患者宜多吃蔬菜、水果，人体每天需要的B族维生素、维生素C，可以通过多吃新鲜蔬菜及水果来满足。有人提倡，每天吃1~2只苹果，有益于健康，水果还可以补充钙、钾、铁、镁等多种矿物质和维生素。

就医用药宜忌

高血压是一种慢性疾病，多数患者需要长期甚至终身服药治疗，但由于条件限制，有些病人



不可能随时随地就诊，所以，在治疗过程中，除按医生提出的治疗方案服药外，有时还要根据血压的变化、病情的好坏，随时进行适当的药物调节。

GAOXUEYABINGREN

保健、娱乐宜忌

按摩疗法



书画疗法

SHENGHUOYIJI

日常生活宜忌



4 如能改变精神的焦虑、身体的过度透支、不规则的日常生活，舒适地、和缓地从事工作，愉快地生活，即使让我们知道了患有高血压，人生还是会变得愉快！

体育锻炼宜忌



高血压病人可进行适当的体育锻炼，不过在进行体育锻炼时，必须要坚持一个原则，即无论从事何种运动，都应注意运动的强度、时间和频率。

体育锻炼禁忌

运动并没有一定的时间限制。随时随地，只要喜欢随时都可以进行。但是由于考虑到与饮食的关系，在饭前进行运动会具有更好的效果。



目 录

日常饮食宜忌

一、日常饮食 48 宜

.....	2
高血压患者的饮食原则宜知	2
.....	2
宜多食用芹菜	3
宜多食用菠菜	4
宜常食用茼蒿	5
小白菜宜常食	5
洋葱宜常食	6
大蒜宜常食	7
大葱宜常食	7
宜常吃番茄	8
宜常吃马铃薯	8
宜常食用山药	9
宜常服莲子心茶	9
冬瓜宜常食用	10
苦瓜宜常食用	10

胡萝卜宜常食用	11
大豆及其制品宜常食用	11
.....	11
宜常食用绿豆及其制品	12
.....	12
宜常食用蚕豆	12
宜常食用玉米及玉米油	13
.....	13
宜常吃苹果	13
宜常吃梨	14
夏天宜常吃西瓜	14
宜常吃柿子	15
宜常吃香蕉	15
宜常吃猕猴桃	16
宜常食用柠檬及其制品	16
.....	16
宜常吃红枣及其制品	17
宜常吃核桃	17
宜常吃少吃花生	18
宜常食用海带	19

宜常食用虾皮	19	忌饮食中缺钙	36
宜常食用蜂蜜	19	忌大量长期饮酒	36
宜食用芝麻及芝麻油 ...	20	忌饮食中缺钾	37
宜常食用醋	21	忌饮浓茶	38
宜常饮用牛奶	21	忌饮水不足或过量	39
宜常饮用菊花茶	22	忌食各种蛋黄	40
宜多食鱼类	22	忌把面包作为晚餐的主食	40
宜食用适量的植物油 ...	24	忌食菠萝	40
宜适当摄取优质蛋白质	24	忌长期饱食	41
宜多喝橙汁	26	忌常赴盛宴	42
宜饮用硬水	27	忌拒食肥肉	42
高血压患者宜常吃少吃鸡蛋	27	忌过多地食用肥肉	43
宜食烤桔子	28	忌多吃螃蟹	44
一日三餐的热量应合理	29	晚餐忌过晚	44
宜多食蔬菜	30	忌随意用人参滋补	45
宜增加纤维素的摄入	31	忌多吃味精	45
宜变换使用不同的香辛料	32	高血压患者忌咖啡因	46
早晨宜饮水	33		
二、日常饮食 19 忌	34		
忌长期食用高盐食物	34		
忌长期食用高脂高胆 固醇食物	35		

日常生活工作宜忌

一、日常生活工作 17 宜

.....	48
宜规律正常的生活	48
宜缓慢起床	49
宜温水洗漱	49
宜耐心排便	49

宜中午小睡	50	忌长期卧床休息	63
早餐宜清淡,晚餐宜少 ...	50	忌开车	64
宜用右侧卧睡势	51	旅行忌严格的安排	65
宜清静的生活环境	51	忌持重物	66
巧拿雨伞可降低血压 ...	52	忌听节奏快、强烈刺激的音乐	67
宜有计划有节奏地工作	53	忌躺在床上看书、看电视	67
宜在安静的环境里学		忌长时间看电视	68
习和工作	54	高血压患者洗浴六忌	69
工作宜有张有弛	54	忌随便用空调	70
工作越忙越应挤出时间锻炼	55	忌挤公共汽车	71
出差时宜尽可能考虑		忌洗冷水浴	71
到环境因素	56	忌穿高领服装	72
高血压患者衣着宜宽松	57	忌后仰洗头	72
高血压患者是否可以		忌炒股票	73
结婚宜知	57	忌过度的性生活	73
高血压者九种危险时刻宜知	58	上厕所的时间忌过长	75
二、日常生活工作 28 忌	60	老年人忌蹲着大便	75
忌早晨锻炼身体	60	中老年人要谨防高血压	76
忌起床后马上运动	60	患高血压的妇女不宜担心	
冬季起居十忌	61	月经多少	77
忌枕头过低	62	忌忽视对病情不利的	
忌睡过厚被子、高枕头	62	生活习惯	77
		老年人忌仰卧睡眠	78

忌高温作业	78
怀孕晚期忌工作	79

体育锻炼宜忌

一、体育锻炼 17 宜	82
宜做“微笑轻松运动”	82
宜一周运动 3 小时左右	83
宜水中步行	84
室内运动可利用健身脚踏车	85
宜饭前运动	86
运动前宜做准备运动	86
跳舞宜适度	87
高血压 I 期病人宜适当游泳	88
高血压患者宜常散步	89
宜慢跑	90
宜做高血压病防治操	91
宜做擦颈甩臂降压操	92
宜做太极拳运动	93
宜做适当爬楼梯运动	94
应注意锻炼强度和持续时间	96

宜按正确步骤进行体育锻炼	97
开始运动前宜先检查身体	98
二、体育锻炼 6 忌	99
高血压病人忌进行冬泳锻炼	99
高血压患者忌迷恋高尔夫	101
忌穿高跟鞋或拖鞋作走路运动	102
身体状态不佳忌作运动	102
忌跑步过量	103
忌单靠打坐治疗高血压	103

保健、娱乐宜忌

一、保健、娱乐 64 宜	106
高血压的分类和分期宜知	106
新高血压诊断标准实施后,是否都要服药	107
宜用洗足疗法	108
宜用按摩疗法	109
宜压合谷穴	111
宜压足三里穴	111

宜足部按摩	112	宜用青竹刺激脚部的失眠穴	141
宜刺激手背两侧	112	宜敲打足底	142
宜唱卡拉 OK	113	宜用热酒壶温暖手掌、脚、腹部	143
应去除便秘	114	宜愉快地交谈	144
发宜常梳	115	宜积极预防和治疗失眠	145
宜垂钓	116	成人应自我预防高血压	146
宜有选择地听些音乐 ...	116	妇女应自我预防高血压	147
宜多欣赏小品、相声等	117	高血压病人应注意自身的心率	148
宜多进行日光浴	117	预防高血压宜从自我做起	150
宜保持好心情	118	绝经期妇女要特别注意自身的血压	151
宜深呼吸	118	宜学会正确自测血压 ...	152
怀孕妇女宜适当补充硒	119	宜经常检测血压	154
宜用拔罐疗法	120	应依情况进补	155
宜用色彩疗法	122	宜进行自我调理	156
宜用书画疗法	123	宜积极预防冠心病	158
宜选用磁疗疗法	124	宜积极预防脑中风	158
宜用药枕疗法	126	宜积极预防高脂血症 ...	159
宜用敷贴疗法	128	大腹便便者宜积极预防高血压	160
宜用气功疗法	130	打鼾的人宜积极预防高血压	161
宜用针灸疗法	132		
宜用刷浴疗法	133		
宜用刮痧疗法	135		
宜常赏花	138		
宜用干布摩擦身体	139		
自我放松可以辅助降压	139		
宜活动脚腕,按摩大脚趾	140		

高血压患者应了解血压控制	忌贪玩游戏机	176
到多少为宜	忌暴饮暴食	177
高血压预防宜从年轻人开始	忌过度疲劳	177
.....	忌过久直立	177
每天的上午宜给予高血压患	忌认为高血压病人不能长寿	
者更多的护理		178
营养不良儿童宜尽早预	看球赛忌过分兴奋	179
防高血压	老年人忌用力过猛	180
高血压患者节日宜重视	忌情绪激动	180
自我保健	早期症状忌轻视	182
高血压患者出现鼻出	忌在夏季忽视自身保健	
血时宜知	和防治	182
老年性痴呆与高血压的	忌扭秧歌	184
关系宜知	忌长时间接听手机	184
化学元素与高血压关系宜知	忌猛回头	185
.....	忌剧烈活动颈部	185
高血压是否遗传宜知 ...	忌久坐	186
老年高血压特点宜知 ...	忌抑制哭泣	186
宜平衡降压	忌抑制叹息	187
高血压患者宜检查配偶的	忌“妒火中烧”	188
血压	忌抑郁	188
高血压病的中医分型宜知	忌对生活丧失希望	189
.....	忌拒绝倾诉	189
二、娱乐、保健 28 忌	忌购多台血压计	190
.....	高血压病人忌血压控制不好	
忌长时间打扑克		190
忌长时间打麻将	忌把高血压与高血压病混	
忌长时间下棋	为一谈	191
忌吸烟		

就医用药宜忌

一、就医用药 33 宜

.....	194
高血压病患者需要了解的	
常规检查	194
宜清晨醒后服药	195
无症状的高血压也需治疗	
.....	196
服降压药时宜配维生素	
C 或路丁	197
宜早期发现立即治疗 ...	198
降压药宜从小剂量开始	
.....	199
宜坚持长期用药	199
常用中成药宜知	200
宜定期测血压	200
宜中西药合用	201
高血压病人应学会自我	
调整降压药	202
宜找值得自己信赖的医生	
.....	203
应正确地回答医生的问题	
.....	204
头痛、呕吐宜及时就医	
.....	204
耳鸣宜及时就医	205

气短、心悸宜及时就医	
.....	206
手足麻木宜及时就医 ...	207
高血压病患者要检查心脏	
.....	208
高血压病患者要进行尿常	
规检查	208
高血压病患者宜注意检查	
血黏度	209
高血压病患者要注意	
肾脏检查	210
宜注意预防脑血管疾病	
.....	211
宜注意预防脑动脉硬化	
.....	212
高血压病人要警惕心肌梗塞	
.....	213
高血压的治疗宜个体化	
.....	214
血压骤升如何用药宜知	
.....	216
降血压宜循序渐进	
.....	216
高血压患者要检查眼底	
.....	217
高血压患者需警惕鼻出血	
.....	219
继发性高血压宜先治疗	
原发病	219

宜合理应用降压药	220	老年人高血压患者忌将血 压降到正常水平 ...	239
高血压患者宜用阶梯疗法	221	忌单纯靠降压药而不做综 合性治疗	240
选择降压药宜知	223	忌滥用降压药	240
二、就医用药 42 忌	224	忌血压升高时拔牙	241
忌盲目相信高血压病能 彻底治愈	224	忌擅自停服降压药	242
贫血与高血压关系宜知	226	忌迷信进口药、新药、高价药	243
长期服用阿司匹林有害	227	忌单一用药	243
高血压危象的紧急处理宜知	228	忌不测血压用药	244
高血压患者降压同时宜降脂	229	忌按经验或说明书服 用降压药	244
宜重视收缩压及脉压的控制	229	忌以症状的轻重来估计血 压的高低	245
宜了解一些会引起血压升 高的药物	230	忌用兴趣治疗取代药物治疗	245
睡眠性高血压宜知	232	忌长期服药而不定期 复查血压	246
妊娠高血压宜知	233	忌认为服不服降压药没 多大差别	246
体位性高血压宜知	234	忌盲目长期服用一种类 型的降压药	246
忌血压一降,立即停药 ...	235	忌不求医,自行购药治疗	247
忌血压骤降	236	忌自认为血压只是偏高,不 值得治疗	247
忌只用针灸而不服降压药	236	忌以一次性检查来确定病 情的轻重	247
忌降压过低	237		
忌睡前服药	238		