

降低血压100法

饮食疗法·按摩疗法



[日] 主妇之友社 编
李玉强 等译

家庭保健百科

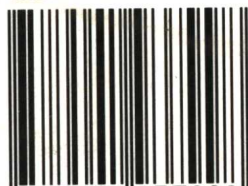
家庭保健百科



降低血压100法

饮食疗法·按摩疗法

ISBN 7-5019-3799-0



9 787501 937998 >

ISBN 7-5019-3799-0/R · 039

定价：10.00 元

家庭保健百科

降低血压



法

〔日〕主妇之友社编
李玉强 等译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

降低血压 100 法/ (日) 主妇之友社编; 李玉强等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2000.1 (2001.1 重印)
(家庭保健百科)

ISBN 7-5019-3799-0

I. 降… II. ①主… ②李… III. 高血压-疗法
IV. R544.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 073519 号

版权声明: 血压が下がる 100 コツ

日本主妇之友社供稿

©主妇之友社所有

责任编辑: 李炳华 沈力匀

责任终审: 滕炎福 封面设计: 赵小云

版式设计: 赵益东 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 吴京一

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 三河市宏达印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 2 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 6.5

字 数: 156 千字 印数: 10001—13000

书 号: ISBN 7-5019-3799-0/R·039

定 价: 10.00 元

著作权合同登记 图字: 01-1999-3514

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

你的血压不要紧吧？

根据 WHO（世界卫生组织）的标准*，安静状态下多次测量的结果，高压为 160 毫米汞柱（mmHg）以上；低压为 95 毫米汞柱以上时称为高血压，这是需要马上治疗的状态。另外，高压在 140～159 毫米汞柱，低压在 90～94 毫米汞柱之间，称为临界高血压，此时，因为有患高血压的危险，所以需要十分注意。据推测，日本包括临界高血压在内，患高血压的人有 2000 万人以上，据说过 50 岁的人，每 2 人中就有 1 人患高血压。

高血压中有一种是由非疾病引起的，即血压变高的“原发性高血压”；还有一种是由肾脏病、荷尔蒙分泌异常等疾病引起的，作为疾病的症状之一表现为“继发性高血压”。其中，继发性高血压占全部病例的 5%～10%，如果治愈了原发疾病，血压也就

* 据 WHO 的最新标准，高压为 140 毫米汞柱以上、低压为 90 毫米汞柱以上，即为高血压——译注。

恢复了正常。

与此相对，占全体 90%~95% 的原发性高血压，不论检查身体何处，都发现不了使血压升高的疾病。血压升高的原因不是非常清楚，据认为，以血压容易升高的遗传性体质为基础，再加上年老、肥胖、紧张、盐分摄取过多、寒冷、吸烟等环境因素复杂地结合在一起，才引起了这一症状。

● 高血压会引起与性命攸关的疾病

那么，为什么血压高就会对人体产生危害呢？

所谓高血压，简单地说，就是动脉内压力高涨的状态。

如果动脉受到高压，血液内的成分就会渗入动脉壁，动脉就会变硬变厚。这就是所谓的动脉硬化。伴随着动脉硬化，动脉内容易形成血栓（血液的聚集）。而且，如果动脉内压力增大，心脏为输送血液必须担负比平常更大的工作。因此，心脏开始渐渐肥大。

这些体内的病变，会引起各种与性命攸关的可怕的并发症。最可怕的是脑血栓症（脑出血、脑梗塞）、心绞痛、心肌梗塞。另外，淤血性心不全、分解性大动脉瘤、肾脏功能低下、眼底出血等也是由高血压引起的。实际上，我们知道，高血压的人患脑血栓的频率是普通人的 10~20 倍，而据说引起心肌梗

塞、分解性大动脉瘤的频率是普通人的大约 5 倍。

尤为可怕的是，高血压虽然内藏着这样大的危险，表面上却十分安静，缺乏使人察觉的症状。几年、几十年地渐渐侵蚀着人体，直到突然威胁到了生命，所以被称为“沉默的杀手”。

● 降低血压的决定性手段是生活、饮食的自我管理

高血压，除了继发性高血压之外，由于不清楚其原因，所以现在还没有根本性的治愈方法。也就是说，对大部分高血压患者，很遗憾还不能根治。

但是尽管如此，也不必盲目悲观，过分的恐惧。如果很好地坚持改善日常生活、积极采取饮食疗法、药物疗法等，血压就会降低；如能继续维持降低了的血压，就能预防并发症，与健康人一样生活，享尽天年。

不论什么病都一样，特别是高血压患者要具有自己管理自己健康状态的意识，这是非常重要的。

本书将详细地介绍降低血压的“食物、饮食方法的诀窍”、“生活中的注意点”、“容易做到的穴位疗法、体操”以及“中药、民间药的使用方法”、“降压剂的正确服用方法”等。希望您以此为参考，很好地控制血压，度过健康的人生。

目 录

● 第一章 ● 利用日常饮食降低血压的诀窍… (1)

- 薯类食物含很多钾、食物纤维，是预防
高血压的长寿食品…………… (2)
- 苹果、柑橘有防止食盐之害及预防血压
升高的作用…………… (5)
- 鱼贝类富含的牛磺酸能降低血压和胆固醇…… (8)
- 能同时摄取优质蛋白和油的鱼肉才是预
防高血压最适合的食品…………… (11)
- 吃鲐鱼、沙丁鱼等青背鱼，可对心肌梗
塞、脑血栓、高血压等防患于未然…………… (14)
- 肝脏是能有效控制血压的特效成分的宝库… (16)
- 想降低血压平时应多摄食含钙多的食物…… (18)
- 醋有能够抑制升高血压物质的作用，是
优秀的天然降压剂…………… (21)
- 牛奶中含有的优质蛋白质能防止动脉硬
化，降低血压…………… (24)
- 裙带菜等海藻含有大量的降低血压的有
效成分…………… (26)
- 养成每天喝一杯泡蘑菇汁的习惯，能有
效降低血压…………… (29)

吃猴头蘑，确实能降低高血压	(32)
吃树木的果实可以预防高血压、脑血栓	(35)
每天喝的茶中，含有丰富的抑制血压升 高的成分	(37)
很容易制作的“海带根水”能战胜高血压 ...	(39)
向担心血压的人推荐的特效食物——南瓜 ...	(41)

● 第二章 ● 确实能使血压降低的明智的饮食

方法与减盐诀窍	(42)
高血压的人若把辣味调料用在菜肴中， 血压很容易降低	(43)
菜码儿很多的酱汤能在不知不觉中减盐	(46)
在酱油上开动脑筋，可美味地摄食，并 能减少很多盐分	(47)
把醋、牛奶出色地用在菜肴中，减盐就 变得容易了	(49)
鱼糕、火腿、面包等加工食品，含盐分 很多，是减盐的大敌	(51)
在外就餐，摄入盐分会很多，西餐与日 餐、中餐相比，盐分较少	(53)
随意地指责胆固醇是坏东西是错误的，缺 乏胆固醇，反而会导致脑溢血	(56)
酒改变喝法，可摇身一变成为稳定血压	

的美味降压剂	(58)
高血压的人饮茶时不要喝咖啡，而以喝 焙制的粗茶为好	(60)

● 第三章 ● 在每天的生活中，毫不费力地降低 血压的诀窍

只是在洗澡方式上稍微下一番功夫，高 血压就能立即降低	(61)
不躺在地板上，而在床上酣睡，这是夜 晚降低血压的妙药	(62)
厕所对高血压患者来说，是充满了危险 的地方	(64)
在自己家里养成测量血压的习惯是有效控制 血压的第一步	(66)
如果眼镜度数不合适，血压会在不知不觉 中升高	(68)
寒冷的日子外出不要忘记戴围巾。如果 脖子暖和，对血压的担心就会减半	(70)
寒冷季节时穿梭各酒家去喝酒，是高血 压的人绝对要避免的行为	(71)
上下班时稍稍注意一下，就能防止血压升高 ...	(74)
出色地怠工是降低血压、长寿的秘诀	(75)
每周 2 次，一天 30 分钟的运动确实能使	(77)

血压稳定	(79)
高血压的人具有热衷于某事的兴趣是非常重要的	(81)
深呼吸的习惯对改善高血压具有卓越的效果	(83)
高血压的人性冲动是禁忌，腹上死的人80%是由性冲动引起的	(85)
无论如何也无法戒烟的人没必要勉强自己戒烟	(88)
愉快的交谈能缓解紧张，加速减轻高血压 ...	(90)
“念经”的习惯能调整自律神经，降低血压，改善身体状况	(93)
如果很好地利用，卡拉 OK 能够取得与运动疗法一样的降低血压的效果	(96)
如果去除便秘，血压就会降低，脑血栓的危险也会消失	(98)

●第四章● 通过刺激穴位、做体操来消除长年高血压的诀窍	(99)
边呼气边用手指轻压劳官穴，由于紧张而上升的血压便会骤然下降	(10)
位于手背上的合谷穴是预防和改善高血压的特效穴位	(10)

用烟头熏烤脚上的穴位对由焦躁引起的 血压升高很有疗效·····	(106)
每天用手指按压足三里穴，高血压将 会在不知不觉中降低·····	(109)
具有降压作用的脚腕与大脚趾的按摩·····	(111)
把手放在脖颈处可以降低血压·····	(113)
巧使青竹，高压低压均可降低·····	(117)
敲打足底，血压一会儿就能下降、稳定 下来·····	(120)
用一次性发热包加热背部、颈部，可以 有效改善高血压症状·····	(122)
刺激手背两侧，可缓解肌肉的紧张，解 除高血压·····	(125)
刺激中指和手掌可使血压下降·····	(129)
即使你很忙，也可马上学会降压良方—— “忍者步”·····	(134)
以滑稽的臀部移动调整骨盆，可即刻改 善高血压·····	(136)
预防动脉硬化、降低血压的瑜珈“鹤立 ”·····	(139)
改善血液循环，降低血压的股关节活动法··	(141)
热酒壶温暖手掌、脚、腹部，可以使 血压稳定·····	(143)

巧拿雨伞，刺激手指，降低血压·····	(146)
效果超群的气功降压法·····	(149)

● 第五章 ● 使用中药、民间药方降压的

诀窍 ·····	(152)
根据症状，选择适合自己的降压中药·····	(153)
调整五脏六腑的平衡，改善血压的奇妙	
中药·····	(156)
降血压，消除伴随高血压而产生的各种	
不良症状的“降压丸”·····	(159)
降低胆固醇、脂肪栓及改善血压的杜仲茶·····	(162)
降压作用显著的美味的“醋泡花生米”·····	(165)
芹菜汁可以改善原发性高血压·····	(167)
只要耐心服用，便可使血液流畅、降压	
效果超群的艾蒿·····	(170)
简单易做，降压效果好的蕺草茶·····	(173)
长年患有高血压的病人如果使用中国古代	
传下来的“菊花枕”，病情会在不知不觉	
中得到改善·····	(175)

● 第六章 ● 100%发挥医生开出的降压剂效果

的诀窍 ·····	(178)
必要时，服用合适的降压剂，高血压患	

者也可长命百岁	(179)
消除副作用的降压剂服用方法	(182)
提高降压剂药效，消除其副作用所带来 的不安的生活常识	(186)
减少降压剂用量、停止服用降压剂外， 应当遵守的医生指示和应当注意的地方	(190)

第一章

利用日常饮食降低血压的诀窍

【登載順序】

家森幸男

斎藤宣彦

中村丁次

安田和人

猿田享男

奥田拓道

西澤一俊

(財) 日本きのこ研究所

難波宏彰

小園伊太郎

小橋隆一郎

薯类食物含很多钾、食物纤维， 是预防高血压的长寿食品

南美洲厄瓜多尔的比勒卡般吧是世界闻名的长寿地区。这里的人们以被称为丝蓝的一种类似芋头的甘薯和玉米为主食，也经常吃小块的土豆。此外，据 WHO（世界卫生组织）调查发现，中国的南方城市贵阳，高血压患者非常少。那里是海拔 1000 米左右的高地，物产绝不能说很丰富，但那里也是以玉米、大豆、小块的薯类为主食。

在日本，山梨县的枫原作为长寿村非常有名。这里的人们也是经常吃芋头、小块的土豆。此外，日本平均寿命最长的冲绳可以说是世界平均寿命最长的地区，以前主食一样是吃白薯为主。

如果调查一下被称为长寿村的地方，便可发现那里的人有一个共同点：都经常吃薯类食物。薯类有助于长寿的原因有几点，其中特别重要的一点是薯类含有很多钾和食物纤维。钾和食物纤维可防止盐的成分——钠之弊害，有助于预防高血压。事实上，摄食很多薯类的长寿地区，患高血压的人很



少。

钾和钠都是我们身体不可或缺的重要的矿物质。

从大体上区分，钾多含在细胞中，钠多含在细胞外。为使细胞正常活动，这两者必须保持一定浓度。但是，如果摄取盐分过多，体内的钠增加，也会导致细胞中的钠增加。因为钠具有吸水的性质，所以含钠很多的细胞成水涨状态。如果发生在血管壁的细胞中，血管壁就会膨胀，血液的通道就会变窄，血管壁压力增加，血压升高。

但是，这时如果充分摄取钾，细胞会吸入钾，并

