

实用生活文库

Shiyong Shenghuo Wenku

# 高血压高血脂

# 高血糖防治

Sangao fangzhi

程文超 张书珩 / 著



实用生活文库

# 高血压高血脂高血糖 防治

程文超 张书珩 著

远方出版社

责任编辑 苏文  
封面设计 贾艳斌  
王翠燕

## 实用生活文库

---

主 编 张 弘  
出 版 远方出版社  
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号  
邮 编 010010  
发 行 新华书店  
印 刷 北京云浩印刷有限责任公司  
印 次 2004 年 1 月第 1 版  
版 次 2004 年 1 月第 1 次印刷  
开 本 850×1168 1/32  
印 张 180  
字 数 3500 千字  
印 数 1—1000 套

---

书 号 ISBN 7 - 80595 - 911 - 0/G·296  
定 价 450.00 元(全十八册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。  
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

# 前 言

生活是温馨、和谐的，也是琐碎、繁杂的，有时又是盲目混乱的。如何将生活安排得井井有条、科学合理、舒适惬意，并不是每个人都能应付裕如的。尽管每个人的生活模式不同，但对美好生活的追求与享受却永远相同。

人生的幸福正在于此。

幸福是美满生活的最好标志，它存在于健康的身心，它表现为欢乐愉快，它就生长在自己的家里，尤其在平常日子一天天的精心打理、细致安排和合理调整之中。

本着这样的想法，我们编辑出版了这套《实用生活文库》丛书，它从最现实的生活需求出发，采撷最新鲜的资料，为您提供饮食、医疗、保健、育儿、旅游、家居休闲、人际交往等各方面的生活指南。丛书各部分既有生活必备的基本常识，又有各显神通的窍门点拨，涵盖日常生活的点点滴滴，涉及吃、穿、住、

行的方方面面，实为您生活中的良师益友，定能帮助您拥有高品质的幸福生活。

本丛书共 18 本，包括：《高血压高血脂高血糖防治》、《传染病防治指南》、《房室养生全书》、《睡眠忠告》、《心理医生》、《茶酒粥汤果蔬治百病》、《婴幼儿智力开发方案》、《家常菜套餐》、《大众菜谱》、《家庭靓汤》、《中国自助游》、《超级幽默》、《父与子全集》、《社交全书》、《应用文写作全书》、《实用万年历》、《生活小窍门》、《养犬指南》。每册书资讯准确丰富，图文并茂，以日常生活为中心，达到实用便利的功效，它不仅使您积极地应对生活中的各种挑战，帮助您获得一个健康的身心，还指导您科学地安排生活，享受生活中的种种快乐。

本册为《高血压高血脂高血糖防治》。现在“三高”已是危害人类健康的“头号杀手”，本着积极预防的原则，我们从基本概念入手，对症状、易致病因素、易诱发的其他疾病及其防治、康复与护理等项逐一介绍。特别是防治措施，不仅有中医疗法，还有西医药疗法；不仅有运动疗法，还有饮食疗法以及其他常用疗法。可以说，本书内容全面、体系完备、措施科学、查阅方便、操作简单，是防治现代“富贵病”不可多得的宝典。

编者

2004.1

# 目 录

## 第一章 高血压的防治

第一节 高血压的成因及病症 .....	( 3 )
一、血压的基础知识.....	( 3 )
二、高血压的发病因素 .....	( 10 )
三、高血压对人体的危害.....	( 13 )
第二节 高血压病的诊断 .....	( 15 )
一、判断高血压病的基本依据.....	( 15 )
二、测量血压的方法.....	( 16 )
三、高血压的临床分类.....	( 18 )
四、高血压的临床表现.....	( 20 )
五、老年人高血压特点.....	( 21 )
六、高血压病的并发症.....	( 22 )
第三节 降血压的措施 .....	( 23 )
一、治疗目标.....	( 23 )
二、治疗方案.....	( 24 )
三、个体化阶梯治疗.....	( 24 )
四、西医药降血压.....	( 27 )
五、中医药降血压.....	( 35 )
六、饮食降血压.....	( 43 )
七、运动降血压.....	( 70 )
八、推拿降血压.....	( 76 )

<b>第四节 高血压的康复与护理</b> .....	(83)
一、保持良好情绪 .....	(83)
二、生活要有规律 .....	(85)
三、创造良好的居住环境 .....	(86)
四、保证充足有效的睡眠 .....	(87)
五、坚持适量的运动锻炼 .....	(87)
六、定期测血压并坚持用药 .....	(88)
七、不药而愈六妙法 .....	(89)
<b>第五节 高血压的预防</b> .....	(93)
一、预防高血压的总原则 .....	(93)
二、三级预防 .....	(94)
三、高血压的防治误区 .....	(97)

## 第二章 高血脂的防治

<b>第一节 高血脂的成因及病症</b> .....	(105)
一、血脂的基本知识 .....	(105)
二、影响血脂代谢的因素 .....	(111)
三、脂肪与血脂 .....	(116)
四、胆固醇与血脂 .....	(119)
五、高血脂与高脂血症的关系 .....	(125)
六、高血脂对人体的危害 .....	(127)
<b>第二节 高脂血症的诊断</b> .....	(138)
一、高脂血症的临床分型及表现 .....	(138)
二、我国高脂血症诊断标准 .....	(143)
三、血脂检测时的注意事项 .....	(143)
四、学会看懂血脂化验单 .....	(145)

<b>第三节 降血脂的措施</b> .....	(148)
一、西医药降血脂 .....	(148)
二、中医药降血脂 .....	(151)
三、运动降血脂 .....	(156)
四、饮食降血脂 .....	(159)
五、针灸降血脂 .....	(181)
<b>第四节 高血脂的康复与护理</b> .....	(183)
一、合理饮食 .....	(183)
二、戒烟忌酒 .....	(183)
三、适量饮茶 .....	(184)
四、适量运动 .....	(184)
五、保持乐观 .....	(185)
六、饮食调养 .....	(185)
<b>第五节 高血脂的预防</b> .....	(188)
一、三级预防 .....	(188)
二、主要预防措施 .....	(189)

### 第三章 高血糖的防治

<b>第一节 高血糖的成因与病症</b> .....	(197)
一、血糖的基本知识 .....	(197)
二、血糖是如何升高的 .....	(203)
三、高血糖与糖尿病 .....	(204)
四、高血糖对人体的危害 .....	(205)
<b>第二节 糖尿病的诊断</b> .....	(211)
一、糖尿病的概念 .....	(211)



二、糖尿病的分类 .....	(212)
三、糖尿病发病特点 .....	(214)
四、糖尿病的诊断 .....	(216)
五、临床表现 .....	(217)
六、血糖诊断标准及注意事项 .....	(220)
<b>第三节 降血糖的措施</b> .....	(221)
一、糖尿病治疗方案 .....	(221)
二、西医药降血糖 .....	(224)
三、中医药降血糖 .....	(241)
四、饮食疗法降血糖 .....	(250)
五、运动降血糖 .....	(266)
六、推拿降血糖 .....	(272)
七、意念降血糖 .....	(277)
<b>第四节 高血糖的康复与护理</b> .....	(279)
一、生活起居有规律 .....	(279)
二、调整情绪保乐观 .....	(283)
三、日常护理重监测 .....	(284)
四、四季变化重保健 .....	(285)
<b>第五节 高血糖的预防</b> .....	(291)
一、积极预防的重要性 .....	(291)
二、早发现早预防 .....	(293)
三、三级预防 .....	(294)
四、健身防病 .....	(294)
五、合理饮食 .....	(296)



# 第一章

## 高血压的防治

SAN GAO FANG ZHI

□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□  
□□□□ □□□□ □□□□  
□□ □□□□ □□□□ □□□□  
□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□





# 第一节 高血压的成因及病症

## 一、血压的基础知识

### (一) 概念及分类

血压是血液在血管内流动时对血管壁的侧压力，我们通常所说的血压是动脉血压，是指血液流经动脉时，对血管壁所产生的侧压力，是心脏射血和外周阻力相互作用的结果。

心脏和血管组成了循环系统，心脏是血液循环的动力器官，心肌收缩产生的动力，使血液由心腔排出，沿着大动脉、小动脉到达全身，营养成分和氧气也随着血液的流动供应给全身组织器官，此时由于血液对血管产生较大的压力，使得具有弹性的血管相应扩张，缓冲了血管内的压力。心脏舒张时，血液由毛细血管，沿着静脉返回心脏，这时虽然心脏停止了对血液的挤压，但动脉血管的弹性回缩，能迫使血液继续向前流动。同时，血液在密闭的血管内流动时，因受血管壁的摩擦和外周小口径血管的阻挡，不能畅通无阻。因此，血管内的血液，一方面有心缩动力和管壁回缩力的推动，必须向前流动，另一方面又有管内种种阻力阻挡，使它不能顺利前进，这两种力量的对抗，

迫使流动的血液对管壁施加压力，这就形成了血压。

血压有收缩压和舒张压之分，心脏收缩期间，动脉血压上升所达到的最高值称为收缩压；心脏舒张期间，动脉血压降低所达到的最低值称为舒张压。一定水平的血压是维持机体正常生命状态的必要条件。

## （二）影响血压的因素

人体的血压并不是一个固定不变的值，血压高低与一些相关的因素有着必然的联系。

### 1. 体型与血压的关系

同样年龄的成年人，体格较小的人，若血压较低，血液仍能流送到其身体的各部位，但是体格高大的人，在此情况下，其血液就没有办法充分地送到身体各个部位。肥胖的人与瘦长的人，情形也是一样。所以肥胖或体格较魁梧的人，要比消瘦或矮小的人，血压高些。由此我们可以看出，血压与肥胖的关系是相当值得人们注意的，过于肥胖的人，血压定比一般人来得高。

### 2. 性别与血压的关系

若以男性和女性的血压相比较，同一年龄的男女，男性的血压要比女性高 10 毫米水银柱，这是因体格差异所形成的。所以，在量血压时，必须考虑到这点。不过最近年轻一辈的女性，体格也甚为强壮高大，与男性可说已无多大差别，男女血压的差异，在不久将来也许就会成为历史陈迹了。

### 3. 年龄与血压的关系

、血压除与体格有密切关系外，与年龄也有牢不可分的

关连。一般人在孩童时期血压较低，随着年龄的增长，血压也会渐进增高。

出生不久的婴儿，由于身体很小，心脏到脚尖的距离很短，所以最高血压只不过在 80—90 毫米水银柱之间。到了上小学时，由于身体长大了许多，血压也升高到 100 毫米水银柱。上了中学后更升高为 110 毫米水银柱。到了高中至大学阶段，由于通常一个人外在的体格已近定型，所以其血压也渐趋稳定，此后便维持在 120 毫米水银柱上下，这也就是成人的正常血压值了。一个人从出生到 40 岁，其血压变化的情形大致如此。

40 岁以后如果能一直将血压维持在 120 毫米水银柱上下，便是最正常的。随着年龄增大，血管会渐渐失去弹性，而有了老化的现象，于是血压便逐渐增高。过了 50 岁后，血压大概是 130 毫米水银柱，过了 60 岁，大概是 150 毫米水银柱。就这样，血压会随着年龄增高。当然，不是所有人的血压都是随着年龄无限制地不断增高。那些能保持身体健康不过分老化的人，他们的血压虽然也会略有增高，但增加的幅度不会太大，可以保持在正常的范围内。

#### 4. 时间与血压的关系

血压和体温一样，在一天之中有最高点与最低点。早晨起床时是体温的最低点，同时也是血压的最低点。随着活动的增多，血压和体温都逐渐升高，到下午二三点时，就出现了血压与体温的最高点。然后又因黄昏的来临，使体温与血压又逐渐降低，而到晚上入睡时，降至最低点。人的体温与血压，每日都有规律的变化，这是自然而且正常的现象。

另外，若是因职业的性质而必须在夜间工作的话，其血压状况也会有所变化。血压在一天中有几次变化，但其变化的范围大都在 20 毫米水银柱左右。

### 5. 季节变化与血压的关系

血压对气候的转变也有敏感的反应，气候稍有转变，血压就会受到影响。

一般来讲，一年四季中，冬季是血压最高的季节，至于血压最低的季节，则在夏季，而在春秋两季，血压是不会有有多大变动的。在冬季，血压之所以会比在其他的季节高，主要是因为气温的关系，由于气候寒冷使血管冷缩而变小，当血液要流过时，便会受到意外的阻力，这时心脏就必须增加力量，才能使血液顺利通过，而压力一增加，血压也就升高了。在夏季则恰恰相反，因夏季炎热，血管受热扩大，心脏也就不需要为把血液输送出来而增加力量，其能从容不迫地输出血液，力量自然减弱，血压低也就是理所当然的结果了。

再者，夏天里人容易流汗，身体中的盐分会随着汗水排出体外，在自律神经的作用下，血压会降低，这是夏季血压较其他季节低的另一个原因。

在这里我们必须了解的是，血压正常的人，其冬季与夏季的血压差多半在 20 毫米水银柱的范围内，这和每日变动之差是相同的。

但是，血压异常的人在遇到季节变化时，血压变动的幅度要比一般正常血压的人大。有高血压的人，到了冬冬时，血压就会增加更多，而低血压的人，在夏日时，其血压则会有更低的倾向。因此，在我们测量血压的时候要特

别注意血压的日差及季差。

### (三) 高血压的形成

正常人的血压范围是：收缩压大于 90 小于 140 毫米汞柱，舒张压大于 60 小于 90 毫米汞柱。并根据不同年龄将血压正常范围分为：

1. 正常最佳血压，是指收缩压小于 120 毫米汞柱，舒张压小于 80 毫米汞柱；

2. 正常血压，是指收缩压小于 130 毫米汞柱，舒张压小于 85 毫米汞柱；

3. 正常血压高限，是指收缩压 130—139 毫米汞柱，舒张压 85—89 毫米汞柱，如非同日两次测量均超过以上数值，并且除外继发性高血压，就可以诊断高血压病。高血压临床分为三级：Ⅰ级是指收缩压 140—159 毫米汞柱，舒张压 90—99 毫米汞柱，Ⅱ级是指收缩压 160—179 毫米汞柱，舒张压 100—109 毫米汞柱，Ⅲ级是指收缩压大于或等于 180 毫米汞柱，舒张压大于或等于 110 毫米汞柱。

1997 年 11 月，美国高血压研究会（JNC）发表声明称，WHO 的判定标准不够科学。根据该机构提出的新标准，年龄在 18 岁以上者最理想的血压状况是，收缩压 120 以下舒张压 80 以下。收缩压 120 以上 130 以下、舒张压 80 以上 85 以下为“正常”，收缩压 130 以上 140 以下、舒张压 85 以上 90 以下为“高值”，所谓高值正常，是指正常范围内偏高，可以理解为处于正常血压和高血压的边缘，对这种状况如果置之不理的话，极容易发展成高血压，并引起心血管循环障碍，因此，决不可掉以轻心。处



于边缘高血压者必须高度重视，尽量使血压值不再升高并努力降至正常和理想状态。

如果收缩压超过 140、舒张压超过 90 的话，就属于高血压范围。高血压又据严重程度分为第一阶段、第二阶段、第三阶段，收缩压和舒张压分处于不同阶段时就高不就低。比如，舒张压超过 90，但收缩压在 140 以下，并非就不属于高血压范围。这种情况下，由于舒张压达到第一阶段水平，即可诊断为高血压第一阶段（轻度高血压）。

以上介绍了美国高血压研究会制定的新标准，旨在提醒大家不应以旧标准安慰自己，更严格的新标准才是我们应该努力的目标。

新标准中规定的收缩压理想值在 120 以下。

制定更为严格的新标准是有它的科学依据的。由于按照原来标准被认定是“正常”范围的血压，在某些诱因激发下可能会突然升高，甚至威胁生命。如果平时血压就偏高，在特殊情况下血压突然上升时，发生危险的可能性就很大。因此将平时血压保持在 120 以下，在发生血压急升的突发状态时就要相对安全得多。所以，我们不要被旧标准中的“正常”范围麻痹了思想，而应该将新标准中的理想数值作为健康常识时刻铭记。

高血压的确诊不能只靠 1 次血压偏高来确定，初次出现血压升高者，应再复查 2 次非同日血压，如 3 次中有 2 次血压升高，才可确诊高血压。过去有高血压史，长期（3 个月以上）未接受治疗，此次检查血压正常者，不列为高血压；如一直在服药治疗，虽此次检查血压正常，仍列为高血压。有疑问者可停药 1 个月后复查，视其血压情