

高血压病友的日常生活的指南

李洁廉 冯淑芝◎编著

高血压

自我健康管理全书

求医不如求己之

学会健康管理 做自己的医生



- 药物治疗——明明白白吃药
- 饮食调理——边吃边降压
- 自我监控——降压的晴雨表
- 适当运动——摘掉“高帽子”
- 健康教育——与高血压共享长寿

李洁廉 成都军区总医院主任医师

Hypertension

科学 · 权威 · 全面 · 实用

天津科学技术出版社

高血压

自我健康管理全书

李洁廉 冯淑芝◎编著

天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

高血压自我健康管理全书/李洁廉,冯淑芝编著.

—天津:天津科学技术出版社,2009.5

ISBN 978-7-5308-4971-2

I. 高... II. ①李...②冯... III. 高血压-防治 IV. R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第088080号

责任编辑:刘丽燕

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 23.5 字数 373 000

2009年7月第1版第1次印刷

定价:34.80元

第一部分

健康教育——与高血压共享长寿

第一章 高血压并不可怕——和它拉拉手吧	2
第一节 病了，那是你疏忽了健康这位朋友	2
一、每个人都会生病	2
二、病，是人体自我调节的手段	3
三、病，可以提醒我们如何更健康	4
第二节 你是如何招惹上高血压的	5
一、人老，老在血管上	5
二、管理好你的心血管	5
三、动脉粥样硬化是祸根	6
四、高血压发病之生理因素	7
五、高血压发病之精神因素	8
第三节 高血压是带着善意的警告	9
一、你的生活方式不健康	9
二、你的心理状态不健全	12
三、“允许因素”对高血压的影响	14
第四节 高血压并非“小鬼难缠”	16
一、不必谈血压而色变	16
二、坚持吃药可控制高血压	17
三、适当锻炼可防治高血压	17
四、合理饮食可改善高血压	19

第五节 认识、了解高血压	20
一、血液在不停地流动	20
二、血压是怎么形成的	21
三、由血压可了解哪些内容	21
四、影响血压的因素	22
五、什么是原发性高血压	22
六、什么是继发性高血压	23
七、高血压的诊断标准	23
八、高血压都有哪些症状	24

第二章 我命在我不在天——与高血压成为良师益友 26

第一节 挥之不去，不如接纳为友 26

一、高血压是相伴你终生的——终生服药	26
二、高血压愿与你和平共处——不会影响正常生活	27
三、与其恐惧，不如接纳——树立正确抗病观	28
四、与高血压成为朋友——高血压病十忌	28

第二节 高血压带给我们的最好礼物 31

一、劳逸结合，生活工作两相宜	31
二、合理饮食，降压从限盐开始	33
三、控制体重，降压的重要环节	36
四、着装宽松，血压平稳	38
五、居室颜色淡绿可降压	39
六、合理安排睡眠，预防血压升高	40
七、节日，高血压患者不可忘形	43
八、性而有道，过和谐性生活	44

第三节 与高血压一起，共享长寿 47

一、血压理想，生活美好	47
二、走出高血压病的误区	48
三、患了高血压，一样可长寿	49

第三章 心情好——最具医疗价值的降压药	50
第一节 情绪波动易导致高血压	50
一、控制情绪，预防高血压	50
二、情绪影响血压的机制	51
三、如何放松自己的情绪	51
第二节 情绪好，血压更健康	52
一、好情绪，最好的悦心药剂	52
二、乐观，高血压免疫促进剂	53
三、坚强，疾病自我治愈性格	55
四、平和，血压的稳定之道	57
五、高血压患者的“希望生物学”	59
第三节 调节心理，不让高压导致高血压	61
一、释放压力，抛弃“高压”生活	61
二、学会说“不”，量力而为	62
三、寻找从心底焕发的快乐	63
四、美国专家推荐减压妙方	64
第四节 心理疗法，让高血压随风而去	66
一、心理疗法降压原理	66
二、常见的心理疗法	67
三、心理治疗的注意问题	69
第四章 细节降血压——高血压患者日常生活安排	71
第一节 稳定血压在于晨	71
一、早上起床“慢半拍”	71
二、喝杯凉白开水	72
三、洗漱用温水	73
四、收拾一天好心情	73
五、适当地做运动	74
六、长效降压药最好早晨服	76

第二节	高血压患者早餐该怎么吃	76
一、	早餐不可不吃	76
二、	早餐吃什么	77
三、	适量地吃鸡蛋	77
四、	选择饮品须知	77
第三节	高血压患者上午可以做什么	78
一、	工作应张弛有度	78
二、	开会时该注意什么	78
三、	应尽量远离手机	79
第四节	高血压患者午餐该怎么吃	79
一、	午餐不宜过饱	79
二、	主食应该怎么吃	80
三、	蔬菜应该怎么吃	80
四、	高血压患者推荐食谱	81
第五节	高血压患者下午可以做什么	82
一、	健康午睡有讲究	82
二、	不宜长时间看电视	82
三、	宜经常晒太阳	83
四、	宜经常赏花	84
第六节	高血压患者晚餐该怎么吃	85
一、	晚餐不宜过饱	85
二、	晚餐宜清淡	85
三、	晚餐时间应合理安排	86
四、	举家同餐更健康	86
第七节	高血压患者晚饭后应注意什么	87
一、	宜用书画疗法	87
二、	向人倾诉	87
三、	不宜长时间下棋	88

第八节	高血压患者睡觉前该做什么	88
一、	睡前按摩镇静催眠	88
二、	睡觉前用温水泡脚	89
三、	排便时要注意什么	90
四、	睡觉时宜采用右侧卧姿	91
五、	枕头高度需适宜	92
六、	被子不宜太厚	93
七、	不能忽视打鼾	93
第九节	日常, 一点一滴降血压	95
一、	生活环境要清静	95
二、	握拿雨伞要正确	96
三、	经常梳头	97
四、	经常敲打足底	99
五、	注意防寒	99
六、	不要搬拿重物	100
七、	不要听刺激性音乐	101
八、	不要趴在床上看书、看电视	101
第十节	洗浴, 个中天地学问多	102
一、	洗浴降压原理	102
二、	洗浴疗法操作方法	103
三、	中药足浴治疗高血压	104
四、	注意事项及禁忌证	106
五、	高血压患者洗浴六忌	106
第十一节	出行, 在外更要多注意	107
一、	出差时要考虑环境因素	107
二、	乘飞机时需要注意什么	108
三、	盲目开车, 危险多	109
四、	旅行时不要安排硬性日程	110
五、	人多时, 不要挤公交车	111

第五章	因天之序更健康——高血压患者四季保健大全	112
第一节	春天养生——高血压患者春季怎样保健	112
	一、《黄帝内经》春季养生智慧	112
	二、高血压患者春季保健应注意什么	114
第二节	夏天养长——高血压患者夏季怎样保健	115
	一、《黄帝内经》夏季养生智慧	115
	二、夏季避免出现脱水状态	117
	三、服用降压药的人多补钾	118
	四、避免使用空调的冷风	118
	五、高血压患者夏季怎样用药	119
第三节	秋天养收——高血压患者秋季怎样保健	120
	一、《黄帝内经》秋季养生智慧	120
	二、高血压患者秋季保健有四忌	122
	三、高血压患者秋季如何换药	123
第四节	冬天养藏——高血压患者冬季怎样保健	125
	一、《黄帝内经》冬季养生智慧	125
	二、寒冷是形成高血压的大敌	127
	三、冬天御寒是关键	128
	四、高血压患者如何安稳过冬	129

第二部分

饮食调理——边吃边降压

第一章	病从“口”入——管住自己的嘴	134
第一节	避开饮食误区	134
第二节	科学用油，拒绝并发症	135
第三节	调味品如何吃	136

一、醋——可降低血压, 防治肥胖症	136
二、葱——具有降血压、降血糖、降血脂的功效	136
三、蒜——对高血压、糖尿病及动脉硬化等有一定疗效	137
第二章 药疗不如食疗——吃出健康的血压	138
第一节 合理饮食, 轻松降压	138
第二节 正确进餐更健康	139
第三节 矿物质, 一点儿都不能少	140
第四节 维生素, 为你的降压护航	141
第三章 餐桌上的“降压妙药”——对高血压患者有益的食物	143
第一节 谷薯类——可加速胆固醇的排出	143
第二节 乳类及豆类——优质蛋白可强身	144
第三节 蔬菜与水果类——维生素C可防原发性高血压	145
第四节 肉类——正确食肉亦健康	146
第五节 坚果、种子类——益智健脑抗衰老	147
第四章 吃对食物不生病——高血压的饮食防治	149
第一节 顺应天时最长寿	149
一、春季饮食应注意什么	149
二、夏季饮食应注意什么	150
三、秋季饮食应注意什么	151
四、冬季饮食应注意什么	151
第二节 高血压的饮食防治	152
一、高血压食谱	152
二、头痛食谱	153
三、眩晕食谱	154
四、烦躁食谱	155
五、失眠食谱	156
六、胸闷食谱	157

七、心悸食谱	157
八、健忘食谱	158
九、眼花耳鸣食谱	159
十、注意力不集中食谱	160
十一、腰酸背痛食谱	161
十二、肢体麻木食谱	162
第三节 高血压并发症的饮食防治	163
一、高血压合并肥胖症食谱——清淡、低脂肪、低热量	163
二、高血压合并糖尿病食谱——低脂、低热量、高纤维素	166
三、高血压合并高脂血症食谱——补充铁和脂溶性维生素	173
四、高血压合并冠心病食谱——控制脂肪，多吃蔬果	176
五、高血压并发慢性肾功能不全食谱——保证磷和钾的摄入量	179

第三部分

适当运动——摘掉“高帽子”

第一章 运动——降压的金钥匙 184

第一节 运动可以降压健体 184

一、有氧运动有益降压	184
二、高血压患者的运动处方	185
三、适当运动，血压不升反降	187

第二节 选对运动好健身 189

一、运动不分忙闲时	189
二、走路，高血压患者最佳运动	190
三、散步，轻松降血压	192
四、步行锻炼的正确姿势	192
五、常动脚踝，延寿秘诀	193
六、高血压患者保健运动操	194

七、太极拳，能降血压	195
八、气功，也能降血压	195
九、扭秧歌，高血压患者宜慎重	197
十、爬高楼，高血压患者应杜绝	198
第三节 正确运动更健康	199
一、做到“三、五、七”，运动很安全	199
二、运动规律，掌握“三个半小时”	200
三、高血压患者在运动前需做哪些准备	201
四、运动强度应适宜	201
第四节 瑜伽疗法	203
一、瑜伽降血压的原理	203
二、瑜伽呼吸法，轻松降血压	204
三、瑜伽的一些示范动作	205
四、做瑜伽时注意事项	208
第五节 简单养生运动降压法——伸展运动	210
一、伸展运动	210
二、伸展运动的基本动作示范	211
第二章 使用经络——降压的快捷键	219
第一节 经络，高血压患者的金矿	219
一、经络能“决生死，治百病”	219
二、经络能将疾病扼杀于萌芽	221
三、不要把全部身体交给医生	222
四、有什么病就敲什么经	223
五、敲经络，治疗高血压	224
第二节 穴位，高血压患者的灵丹妙药	225
一、人体第一长寿穴——足三里	225
二、治疗高血压的名穴——涌泉	226
三、妙用“百会”降血压	227

四、全身按摩降压法	228
五、身体局部按摩方法	232
第三节 敲经络，能让寿命至少延长十年	233
一、对身体最好的维修方法	233
二、最简单、最有效的手法	234
三、怎样才能准确找到穴位	235
四、使用经络穴位应注意什么	236
五、一学就会的经络刺激法	237
第三章 高血压治疗的传统辅助疗法	239
第一节 拔罐	239
一、拔罐降压原理	239
二、常用的拔火罐类型	240
三、拔罐常用的拔吸方法	241
四、拔罐注意事项	243
五、不同类型高血压患者常用的拔罐方法	244
第二节 针灸	246
一、针灸降血压的原理	246
二、针刺介绍	248
三、针灸时异常现象及处理方式	251
四、高血压针灸治疗的取穴及方法	253
第三节 贴敷疗法	257
一、贴敷疗法治疗高血压的原理	257
二、贴敷疗法的特点	257
三、贴敷疗法常用药物	258
四、穴位贴敷常用剂型	259
五、贴敷时的注意事项	261
六、高血压常用贴敷法	262

第四节 音乐疗法	264
一、音乐治疗高血压的原理	264
二、高血压患者应选用的音乐类型	265
三、中国传统音乐治疗方法	266

第四部分

药物治疗——明明白白吃药

第一章 降压药——吃什么才对症	270
第一节 吃对药，才能控制血压	270
一、如何选用降压药物	270
二、如何应用利尿降压药	271
三、常用的利尿剂及注意事项	272
四、卡托普利	273
五、 β -受体阻滞剂	274
六、钙拮抗药	276
七、尼群地平	278
八、ACEI及ARB类降压药	280
第二节 高血压合并其他疾病如何用药	282
一、合并冠心病，应选哪类药	282
二、合并糖尿病，应选哪类药	283
三、合并心力衰竭，应选哪类药	284
四、合并左心室肥厚，应选哪类药	284
五、合并肾功能不全，应选哪类药	285
六、合并动脉粥样硬化，应选哪类药	286
七、单纯收缩期高血压患者应选哪类药	286
八、前列腺肥大高血压患者应选哪类药	287
九、合并痛风患者为何要避免使用利尿剂	288
十、合并心动过缓，选药注意什么	288

第二章 降压药——怎么吃才有效 290

第一节 联合用药效果好 290

- 一、漫漫降压路，复方药相助 290
- 二、小剂量联合用药好处多 293
- 三、降压药联合应用三原则 293
- 四、如何联合应用降压药物 295
- 五、小剂量联合用药+心律控制 295
- 六、联合用药需谨慎 296

第二节 会吃药，才能疗效显著 299

- 一、发现高血压应马上服药吗 299
- 二、哪些人需服降压药 301
- 三、无症状可以不服降压药吗 301
- 四、理想降压药的9个标准 302
- 五、降压用药，时间巧安排 303
- 六、降压药不宜经常换 304
- 七、莫把降压药当自助餐 305
- 八、降压药，不能凭感觉服 306
- 九、降压药应按时、按量服 307

第五部分

自我监控——降压的晴雨表

第一章 降压，不能跟着感觉走 310

第一节 测血压，防治高血压的基础 310

- 一、测血压为什么如此重要 310
- 二、为什么很多人忽视了测血压 311
- 三、在什么情况下应及时测血压 311
- 四、测血压有哪两种方法 312

第二节 正确测血压事半功倍	313
一、怎样测量血压	313
二、测血压时应注意什么	315
三、怎样判断收缩压和舒张压	315
四、怎样使用水银血压计	316
五、怎样使用电子血压计	318
六、怎样做动态血压监测	319
第二章 高血压的基本监控	321
一、老年人应警惕高血压的拜访	321
二、别被“假性高血压”吓住了	321
三、什么是“单纯性收缩期高血压”	322
四、什么是“体位性低血压”	323
五、怎样预防“体位性低血压”	323
七、什么是“脉压差”	325
八、什么原因造成了“脉压差”增大	325
九、关注高压，也要关注低压	326
十、老年人的理想血压	327
十一、什么影响了血压变动	328
十二、什么是“晨峰现象”	328
十三、清晨要控制好血压	329
十四、什么是“夜间高血压”	330
十五、“夜间高血压”危害多	331
十六、怎样应对“睡眠高血压”	331
十七、高血压患者发生意外时的处理	332
十八、如何评价老年高血压患者的生活质量	333
附表：2004年中国高血压临床指南	334
附自测：测测你的饮食是否合理	335

第三章	治病于未病——预防高血压患者并发症与家人患病	337
第一节	并发症，高血压的“难兄难弟”	337
	一、高血压都有哪些并发症	337
	二、高血压并发症的危害及预防	338
	三、高血压为什么会致中风	340
	四、预防高血压并发症的“十怕歌”	341
	五、高血压患者如何预防心绞痛	342
	六、高血压防治的“五个误区”	344
第二节	防患于未然——高血压患者家人如何预防高血压	345
	一、高血压具有遗传性	345
	二、高血压病存在家族聚集现象	347
	三、高血压患者配偶如何预防高血压	348
	四、高血压患者子女如何预防高血压	350
	五、儿童时期就要预防高血压	354
	六、“三级预防”高血压	355
	七、家人正常，也要每年测两次血压	356
第三节	有备无患——高血压患者家庭必备之物	357
	一、高血压患者家庭必备物之一——血压计	358
	二、高血压患者家庭必备物之二——急救卡	359
	三、高血压患者家庭必备物之三——盐量杯	359
	四、高血压患者家庭必备物之四——油量壶	360