

家庭保健系列
JIATINGBAOJIANXILIE

本书根据当前人们的实际生活状况和生活规律，以通俗易懂的文字，提出了科学预防和治疗高血压的各种行之有效的治疗方法和措施，是每个家庭防治高血压的必备读物。



GAO XUE YA

JIA TING BAO JIAN ZHI SHI BAI KE

高血压

家庭保健知识百科

赵文群◎编著



上海科学技术文献出版社

家庭保健系列
JIATINGBAOJIANXILIE



GAO XUE YA

JIA TING BAO JIAN ZHI SHI BAI KE

高血压

家庭保健知识百科

赵文群◎编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压家庭保健知识百科/赵文群编著—上海：上海科学技术文献出版社，2009.8

ISBN 978-7-5439-3814-4

I. 高… II. 赵… III. 高血压—防治 IV. R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第100288号

责任编辑：忻静芬

高血压家庭保健知识百科

赵文群 编著

出版发行：上海科学技术文献出版社

地 址：上海市长乐路746号

邮政编码：200040

经 销：全国新华书店

印 刷：北京恒达印刷有限公司

开 本：710×1000 1/16

印 张：24

字 数：350 000

版 次：2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5439-3814-4

定 价：35.00元

<http://www.sstlp.com>



前言

随着社会经济的日益繁荣，人们生活水平的提高和生活节奏的日趋加快，人们的日常饮食已经从温饱型状态逐渐进入一种高热量饮食，少运动消耗，多紧张焦虑的状态。这种生活模式，对人的身体和心理均造成了不同程度的损害，甚至诱发了各种疾病，使原本幸福美好的生活蒙上了一层被疾病折磨的阴影。基于此，我们组织编写了这本《高血压家庭保健知识百科》。本书尽可能地运用通俗易懂、形象生动的语言来讲述高血压的发生、发展规律以及预防和治疗的方法，力求能详细地回答广大读者心中最关心的问题，消除大家对医生诊疗过程的神秘感，指导患者正确地就医，科学健康地养病。

本书主要内容是介绍有关高血压的产生、发展以及防治的情况。作为人群中一种常见的疾病，一种严重危害人们健康的疾病，高血压是心力衰竭、肾功能衰竭以及脑卒中的重要病因。其发病率在世界各国都很高，包括欧美国家与许多发展中国家，我国高血压的发病率也呈逐年上升的趋势。为了能让有效地防治高血压，本书主要围绕高血压的发生、发展、预防和治疗展开介绍，除了介绍了有关高血压的基础知识，还重点介绍了常见

的高血压的诊断、治疗知识以及高血压的预防康复知识。力求做到内容通俗易懂，简明实用，给广大高血压患者及其家属提供一定的实际帮助。

希望本书的出版，让健康的您能心境坦然地面对疾病，积极防治疾病；让不幸患病的您能在医患和谐的良好氛围中，尽快恢复健康，早日重塑您健康完美的人生。因为本书的编写时间较为有限，难免会存在一些不足，敬请各方面人士批评指正。

编者

2009年3月

目 录



第一章

高血压的基本常识

血压是什么	3
一天内人体的血压变化	4
影响血压的因素	4
什么是高血压	5
为什么会患高血压	6
新发现的高血压致病机制	9
高血压对身体健康的危害	10
高血压的分类	11
高血压的分期	12
高血压与高血压病	13
高血压与高血脂	14
高血压与糖尿病	16
高血压的诱发因素	18
儿童高血压的判定	23
青年人高血压的特点	25
老年人高血压的特点	27
女性高血压	29

妊娠高血压综合征	30
----------------	----



第二章

高血压的症状信号

高血压的主要症状	33
高血压六大危险信号	38
青壮年发生高血压的诱因是什么	38
A型性格的人易患高血压	39
警惕：高血压诱发肾病的临床表现	41
高血压常见的并发症和伴随疾病	42
高血压为什么要提前预防	44



第三章

高血压的检测

健康人与高血压患者都应经常自测血压	49
怎样正确自测血压	50
高血压患者的检查项目	54
高血压诊断标准	57
高血压的分级	58
临界高血压诊断	59

直立性高血压诊断	60
医源性高血压	61
高原性高血压诊断	61
肾血管性高血压诊断	62
缓进性高血压诊断	63
门诊高血压诊断	64
白大衣高血压诊断	64
睡眠性高血压诊断	65
假性高血压诊断	66
盐敏感性高血压诊断	67



第四章

高血压的药物治疗

治疗高血压病的基本原则	71
治疗高血压的一线用药	74
高血压患者选西药需慎重	76
高血压病阶梯治疗与用药须知	77
服药降压效果差的原因	78
高血压患者不要擅自服药	79
高血压患者不需选贵药	80
高血压的常用中药治疗	82
轻度高血压的治疗	83
高血压患者体检前勿擅自停药	85
高血压患者服药七忌	86

可停用降压药的高血压患者 87



第五章

高血压的饮食治疗

高血压患者的饮食原则	91
高血压疾病的营养特征	93
高血压患者宜食的食物	96
高血压患者的饮食宜忌	103
高血压患者饮食中的禁忌	104
头痛、失眠的饮食治疗	106
夜尿增多的饮食治疗	108
巧用黄芪治疗高血压	109
高血压患者的膳食治疗	110
高血压患者的食疗菜谱	112
高血压患者的食疗药酒	123
高血压患者的食疗粥谱	126
高血压患者的食疗汤谱	130
高血压患者的食疗茶饮	136
高血压患者应注意的饮食习惯	150
高血压患者的饮食宝典	151
高血压患者熬夜后的几种食谱	153
黄金麦片虾——预防高血压糖尿病	154
高血压病患者食谱套餐举例	155
高血压冠心病患者要经常吃的14种食物	160



第六章

高血压的运动与心理治疗

有规律的体育锻炼有助症状缓解	165
最经济、最简单的疗法是步行	166
最好的运动是慢跑	170
打打太极拳，阴阳互补血压稳	171
玩玩旋转健身球，舒筋健骨益处多	179
循序渐进的甩手功最适宜	180
放放风筝，随风送病一身轻	181
“姜太公”式的垂钓钓出的健康	182
运动对高血压患者的重要性	184
高血压运动处方实例	185
大笑对高血压、心脏病都有帮助	186
高血压园艺疗法对心理的影响	187
高血压患者平常应怎么样调节好自己的心理	188
高血压心理疗法——行为疗法	189
疏泄疗法在高血压患者中的运用	191
高血压心理行为疗法	193
高血压患者需要心理疗法	194



第七章

高血压的其他疗法

梳头疗法	199
梳手疗法	203
推拿按摩疗法	204
捏脊疗法	207
音乐疗法	208
舞蹈疗法	210
倒立疗法	211
针灸疗法	212
温泉疗法	213
气功疗法	214
泡脚疗法	226
刮痧疗法	227
耳压疗法	229
瑜伽疗法	231
药枕疗法	232
花香疗法	235
茶疗法	236
其他疗法	239



第八章

高血压患者的自我保健

高血压患者日常须知	243
高血压患者如何进行自我调理	244
控制体重是降压的重要一环	245
重视人体节律, 合理安排睡眠	246
用色彩营造科学的降压环境	248
宽松着装方可舒适身心	249
节日做好自我保健	250
高血压患者要“两多两少”	251
预防高血压的“三大纪律, 八项注意”	252
高血压患者的“三个三”	253
打鼾与高血压的关系	255
高血压患者生活中要注意的细节	256
和谐有度的性生活有助于稳定血压	261
小心“高血压危险动作”	262
高血压患者能否拔牙	263
高血压急症的家庭急救方法	264
高血压患者冬天晨练要注意哪些	265



第九章

高血压患者的生活方式

季节气候与高血压	269
高血压患者夏天更要注意生活方式	270
一年之计在于春，夏天保健多用心	271
不让血压波动引来秋季脑卒中	273
冬季保健，预防是重点	276
科学降压安度冬季	278
影响高血压的危险因素	282
高血压吃哪些食品可以降血脂	283
高血压尿毒症患者饮食上要注意哪些	285
高血压患者不能吃的感冒药	286
高血压患者为什么不能多喝水	288
高血压患者白天晚上血压都要重视	288
绝经后高血压患者怎么治疗	290
高血压患者为什么要多吃黑木耳	291
高血压患者要注意隐型的高钠食品	292
高血压是心脑血管重大疾病的根源	293
高血压危险分级	294
高血压是人类最隐形的杀手	296
吸烟为什么容易得高血压冠心病	297
高血压患者放屁也能降血压	298
高血压患者平常要注意哪些	299



第十章

高血压患者的生活禁忌

熬夜会让血压升高	303
能让自己兴奋的食物最危险	304
“口重”会让血压升高	304
服药的禁忌	305
更年期高血压患者饮食注意事项	312
高血压患者的自我管理	313
高血压患者不能吃蜜饯	314
高血压心脏病患者不能吃哪些水果	315
高血压高血脂患者不能过量吃花生	315
高血压患者不能吃的十大类食品	316
高血压患者不能天天饮用啤酒	317
高血压患者吃饭时怎么才能少吃盐	318
高血压患者的饮食禁吃哪些	319
高血压患者为什么不能多吃汤圆	320
高血压患者的十二大禁忌	322
高血压高血脂的患者不要喝鸡汤	329
高血压患者秋天要注意哪些	330
高血压动脉粥样硬化患者忌吃过多的猪肝	332
高血压患者不能吃阿胶糕	333
高血压患者不能多吃什么水果	333
高血压患者不能多吃的食物	333

高血压患者一定要改掉吃盐多的坏习惯	336
与高血压相克的食物有哪些	338
老年高血压患者的饮食	340



第十一章

高血压患者的生活误区

贫血者不会患高血压	345
每天中午的血压最高	345
摄盐过多一定会引起高血压	346
体型较瘦的人不容易得高血压病	346
只要坚持运动就不需要服用降压药	347
血压越低越好	347
高血压患者能自购药物	348
价格贵的降压药就是好药	348
高血压患者不能吃蛋	349
喝牛奶会影响高血压、冠心病	350
总在不断地变换降压药物的品种	351
心、脑、肾功能已经损害的患者不宜降血压	352
收缩压高点没关系，只要舒张压正常就可以	352
高胆固醇比高血压更危险	352
如果身体感到不适，很可能是血压升高	353
头疼或许预示着脑卒中（中风）	353
自测血压操作要求不要太严格	354
高血压患者天天吃素食好吗	355

高血压患者保健饮食的误区	356
高血压患者一定不能吃肉吗	358
高血压患者要多吃低糖食品吗	359
高血压误区，夏天可以不吃降压药	360
可乐型饮料是健康的，我们可以多喝	361
听说柚子能降压，我要多吃柚子	361
高血压患者一定要走出下面几个误区	362
高血压家庭治疗过程中容易存在的误区	366

高血压的基本常识

第一章

