

健康100丛书



健康100丛书编委会 编

高血压 调养100招

- ▶ 100个高血压患者不可不知的降压自我管理方案
- ▶ 生活保养、饮食调养速通，轻轻松松居家调养自疗
- ▶ 运动减压、汉方改善，花最少的钱就可以保持血压稳定正常



中国工人出版社

高血压 调养100招

TIANYANG 100 ZHAO

健康100丛书编委会

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压调养 100 招 / 《健康 100 丛书》编委会编. —北京:
中国工人出版社, 2009. 7

(健康 100 丛书)

ISBN 978-7-5008-4465-5

I. 高… II. 健… III. 高血压—防治—健康 IV. R544.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 109996 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数: 100 千字

印 张: 6.5

印 数: 8000

定 价: 16.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

目录



第一篇

认识高血压篇



1. 高血压是如何分型的? / 2
2. 高血压有哪些症状? / 4
3. 高血压有哪些危害? / 8
4. 引起高血压的原因有哪些? / 10
5. 控制高血压的基本原则是什么? / 12
6. 有哪些高血压可自行恢复? / 14
7. 什么是血压的昼夜节律? / 16
8. 高血压病患者须定期做哪些检查? / 18
9. 高血压病人为何要注意降脂? / 20
10. 降血压药为何不可随意换? / 21
11. 为何瘦人得高血压危险更大? / 23

12. 高血压致中风有哪几种? / 25
13. 中风有哪些预兆? / 27
14. 中风有哪些原因? / 30
15. 中风后有哪些症状? / 32
16. 中风后须关注哪些问题? / 34
17. 哪些人是中风的高危人群? / 37
18. 老人突然中风怎么办? / 39
19. 为何中风后不可贸然放血急救? / 41

第二篇

生活调养篇



20. 为何高血压病人适合做舒缓运动? / 43
21. 如何按摩降血压? / 45
22. 打太极拳可降血压吗? / 48
23. 如何做降血压保健操? / 50
24. 踩鹅卵石可以降血压

- 吗? / 53
25. 沉思能助降血压吗? / 54
26. 阳光有降血压作用吗? / 55
27. 为何高血压病人不宜冬泳? / 56
28. 有哪些简单动作可防中风? / 57
29. 有哪些好习惯有利于降血压? / 59
30. 高血压病人不能做哪些“危险动作”? / 61
31. 孕前须测血压吗? / 63
32. 女性更年期须防血压波动吗? / 64
33. 老人流鼻血为何要测血压? / 65
34. 老人慢性头痛要先降脂降压吗? / 66
35. 为何老人孤独易患高血压? / 67
36. 老年高血压病患者为何勿贪凉? / 68
37. 为何晨起血压升高更危险? / 69
38. 为何午后降压效果差? / 71
39. 寒冬哪些人易中风? / 72
40. 如何在家自测血压? / 75
41. 不同时间测血压对血压值有

影响吗? / 78

42. 降血压枕头有降压作用吗? / 79
43. 高血压病人如何过性生活? / 82
44. 如何调养高血压病患者腿沉? / 84
45. 为何高血压病人不可一次喝水太多? / 86
46. 中风失语如何早练说话? / 87
47. 中风恢复期需注意什么问题? / 90
48. 中风康复期患者应采取何种姿势? / 93
49. 如何按季节预防中风? / 96
50. 哪些良好生活习惯可防中风复发? / 99

第三篇 饮食调养篇

51. 高血压患者的饮食原则是什么? / 102
52. 补充钙可预防高血压吗? / 104
53. 高血压病患者如何吃

- 盐? / 106
54. 高血压病人为何要限糖? / 108
55. 降血压的天然食物有哪些? / 109
56. 吃哪些食物可防中风? / 113
57. 为什么每日饮用少许酒可预防高血压? / 114
58. 高血压病患者要多喝牛奶吗? / 115
59. 叶酸能助女性降血压吗? / 116
60. 深海鱼油可治高血压吗? / 118
61. 为何高血压病患者应远离咖啡因? / 119
62. 高血压病患者为何要慎吃皮蛋? / 120
63. 高血压自我调养食谱有哪些? / 121
64. 妊娠高血压病患者的饮食要注意什么? / 124
65. 高血压与嗜酒有关吗? / 126
66. 哪些饮料有降压作用? / 127
67. 中风后如何进行营养调养? / 129
68. 轻度高血压病患者该如何调养饮食? / 131

69. 儿童高血压病患者如何调养饮食? / 133

第四篇 中医调养篇



70. 中医对高血压是如何认识的? / 136
71. 中成药降压分哪些类型? / 138
72. 如何选用降压中药? 用法用量如何? / 140
73. 抗高血压药物的应用原则是什么? / 143
74. 老年高血压病患者用药应注意什么? / 145
75. 高血压合并其他病如何用药? / 147
76. 进食会影响降压药的药效吗? / 150
77. 过敏体质患者如何选择降压调脂药? / 151
78. 为何防治心脑血管病不可靠偏方? / 152
79. 降脂药能降低中风死亡率吗? / 153
80. 中风恢复期用药须注意什

么? / 154

81. 怎样给中风患者进行针灸治疗? / 156
82. 如何用足浴来降血压? / 159
83. 高血压病患者可用气功疗法吗? / 162
84. 刮痧对高血压病患者调养是否有利? / 165
85. 高血压如何进行自我推拿? / 168
86. 捏脊可以调养高血压吗? / 170
87. 中药泡茶是如何调养高血压肾病的? / 171
88. 急性高血压脑出血是否可以用针灸调养? / 174
89. 穴位贴药能调养高血压吗? / 175
90. 耳穴按摩是如何降血压的? / 178

第五篇 保健食品篇



91. 高血压病患者如何选择保健食品? / 180
92. 蜂蜜可改善高血压病症吗? / 183
93. 黄芪是如何调养高血压病症的? / 185
94. 阿胶可改善低血压症状吗? / 187
95. 首乌和丹参可以调养高血压病症吗? / 189
96. 甜菊是如何调养高血压病症的? / 191
97. 如何用银杏控制高血压病患者的血压? / 192
98. 巴西菇可降血压吗? / 194
99. 如何用牛蒡控制血压? / 197
100. 决明子有降血压的功效吗? / 199

第一篇

认识高血压篇

你经常头脑眩晕吗

你是否在日常生活、工作中总是感到烦躁不安
警惕,高血压已经找上门来

千万不能对高血压采取轻视的态度

否则,你的心脑血管系统的正常运转将会受阻
由此所带来的危害可能是致命的

高血压是如何分型的?

高血压已经成为威胁人类健康的第二大杀手,心脑血管等疾病均与此有关联。现代快节奏的生活和巨大的工作压力,都可能给高血压提供泛滥的机会。

性增加,其预后差于单纯舒张期高血压病患者。所以,患者一定要及时进行治疗,保持血压的稳定,减少引起并发症的风险。

单纯收缩压增高型

此型又称做高血管阻力型,是一个群体比较大的类型,占高血压人群的65%以上,这是老年人群体最常见的高血压症状。此型老年患者除有血管硬化外,相当多的病人伴有不同程度的小血管痉挛,病人常出现头晕、头痛、多尿、口渴、怕冷、手足发凉,甚至麻木等症状。发现患有此型高血压者若治疗不及时,会诱发高血压危象:一过性脑缺血,脑梗塞或脑出血,同时因SBP的增加使左心室射血负荷增加,左心室衰竭及猝死等危险

单纯舒张压增高型

此型又称做高血容量型,在老年人群中相对较少,此型患者一般多为体胖者,临床表现多为头晕、头胀、目眩、头重脚轻、胫前可出现凹陷性水肿,因病人血容量增多,常可诱发脑出血、高血压脑病和高血压心脏病等。主要是舒张压增高,有的可达到或超过120毫米汞柱,而收缩压增高不明显,脉压差相对小。所以,肥胖群体要及时监测自己的血压,发现血压出现不正常现象,要及时就医。

收缩压与舒张压 联合增高型

此型又称做混合型,患者多为偏胖,主诉头痛、头晕,或随收缩压与舒张压增高的程度而出现不同的症状。各年龄段群体均有可能出现此症状。

通过血压值分类

高血压也可根据不同的血压值而分类。

1. 轻型高血压。高压在140~159毫米汞柱之间,低压在90~99毫米汞柱之间。患者只有血压高症状。

2. 中型高血压。高压在160~179毫米汞柱之间,低压在100~109毫米汞柱之间,患者有可能出现左心室肥厚或劳损、视网膜动脉狭窄、蛋白尿或血肌酐水平升高病变。

3. 重型高血压。高压大于180毫米汞柱,患者会出现左心、肾功能衰竭等病症。

专家温馨提示:

如果你的血压处在正常和高血压的临界线上,也要时刻注意自己的血压,因为临界病人有60%的可能转化为高血压。治疗高血压要“早”,不要等到患者已经出现肾衰竭、动脉硬化、中风、冠心病等并发症再治,那样不仅增大了治疗的难度,也错过了最佳的治疗时机,对病人的恢复很不利。

什么是高血压

高血压病是指在静息状态下,动脉收缩压 ≥ 140 毫米汞柱,或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱,或两者皆高,常伴有脂肪和糖代谢紊乱以及心、脑、肾和视网膜等器官功能性或器质性改变,以器官重塑为特征的全身性疾病。其诊断方法是休息5分钟以上,2次以上非同日测得的血压 $\geq 140/90$ 毫米汞柱即可以诊断为高血压。

高血压有哪些症状？

如果你经常感到头晕、头痛、耳鸣、心悸、肢麻、失眠，就要提高警惕了，这可能是高血压在作祟。

头晕

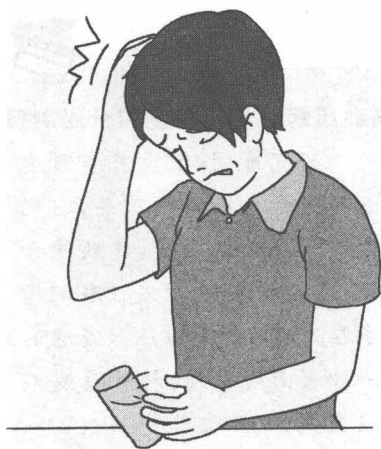
高血压群体最早出现的信号就是头晕，这在高血压病患者当中是最多见的一种症状。有些是一过性的，常在突然下蹲或起立时出现，有些是持续性的，长时间头脑都是昏沉眩晕的。这是因为当出现高血压危象或椎基底动脉供血不足时，就会出现与内耳眩晕症相类似的症状。此种症状的出现，预示着可能会出现高血压危象，要及时采取降压措施，保持血压达到正常值范围内。要多休息，不要连续进行疲劳性工作，更不能熬夜。心情要稳

定，保持乐观的生活态度。



头痛

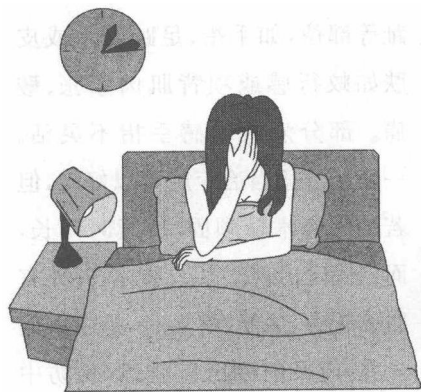
头痛也是高血压常见症状之一，多为持续性钝痛或搏动性胀痛，甚至有炸裂样剧痛。在时间上比较有规律，常在早晨睡醒时发生，起床活动及饭后逐渐减轻。疼痛部位多在额部两旁的太阳穴和后脑勺等部位。



烦躁、心悸、失眠

由于高血压病患者性情多较急躁、遇事敏感,易激动等,所以,容易造成心悸、失眠。这与大脑皮层功能紊乱及植物神经功能失调有关。失眠者多为人睡困难或早醒、睡眠不实、噩梦不断、容易惊醒。出现胸闷心悸意味着患者的心脏受到了高血压的影响,血压长期升高会致使左心室扩张或者心肌肥厚,这都导致心脏的负担加重,进而发生心肌缺血和心律失常,患者就会感到胸闷心悸。当血压突然升

高到一定程度时甚至会出现剧烈头痛、呕吐,严重时会发生神志不清、抽搐。这就属于急进型高血压和高血压危重症,多会在短期内发生严重的心、脑、肾等器官的损害和病变,如中风、心梗、肾衰等。



注意力不集中, 记忆力减退

注意力不集中、记忆力减退在高血压早期中症状虽不十分明显,但随着病情发展而会逐渐加重。多数患者表现为注意力容易分散,很难记住近期的事情,而对过去的事情却记忆犹

新。如经常出现此种情况,应及时检测一下血压。

肢体麻木

肢体麻木是高血压最典型的症状,此种症状多出现在手指、足趾等部位,如手指、足趾麻木或皮肤如蚊行感或项背肌肉紧张、酸痛。部分病人常感手指不灵活。一般经过适当治疗后可以好转,但若肢体麻木较顽固,持续时间长,而且固定出现于某一肢体,并伴有肢体乏力、抽筋、跳痛时,是中风的先兆,应及时到医院就诊,预防中风的发生。



高血压病患者要警惕内分泌肿瘤

研究表明,至少有4种内分泌肿瘤与高血压有关,它们分别为生长激素瘤、库欣综合征、嗜铬细胞瘤、原发性醛酮增多症。顽固的高血压只是它的一种表面现象,这种肿瘤发病率在高血压人群中达1.9%。内分泌肿瘤引起的高血压等疾病通过外科手术是可以治愈的,对于某些手术无法切除的肿瘤或存在转移性病灶的肿瘤,也可以进行针对性的药物治疗。如果高血压病患者通过各种降压方法仍没有起色,应及时进行医学检查,要做到早期发现、早期干预。

出血

出血现象尽管比较少见,但要引起足够的重视。特别是中、老年群体更应该引起足够的警惕。其中以鼻出血多见,其次是结膜出血、眼底出血、脑出血等,

据统计,在大量鼻出血的病人中,大约80%患高血压。这是由于高血压可致动脉硬化,使血管弹性减退,脆性增加,所以容易破裂出血。



夜尿增多

不少高血压病患者在早期没有明显的不适感,只是在夜晚频频起夜。夜尿增多也是高血压病的症状体现。高血压和肾脏疾病两者相互影响,相互

联系,有着互相导致病情加重的“能力”。人体的血压如果长期得不到控制,就会影响到肾脏功能,导致尿液分泌增多,夜间频繁起夜。而肾脏发生问题也会引发血压增高,使患者的症状更加明显。所以高血压病患者一定要注意自己肾脏的健康,定时到医院检查肾功能、尿常规。若在一段时间内开始出现频繁起夜状况,则要小心自己的血压,将高血压病防治在患得前。

高血压有哪些危害？

高血压对人体的危害不仅限于血压本身的增高，而是人体有很多器官会由于血压的居高不下而受到损害。

不得不防的高血压

高血压是动脉血管内的压力异常升高，如长期的高血压不及时有效地降压和有效地控制，心、脑、肾三个重要的生命器官就会受到致命性打击，从而产生严重的并发症，可引发高血压性心脏病、冠心病、心力衰竭、高血压性脑出血、脑梗塞、肾功能衰竭、尿毒症等。所以，为了机体的健康，不要对高血压问题采取轻视的态度，在发现高血压之初一定要进行积极的预防和治疗。

高血压危害历历数

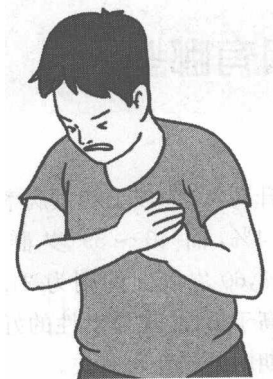
● 高血压对脑的损害

高血压可造成一过性脑血管痉挛，会使患者出现暂时性失语、失明、肢体运动障碍，甚至偏瘫等症状。如救助不及时，将危及生命。这是因为脑血管较薄，硬化时更为脆弱，血压波动时容易出现痉挛破裂，导致脑出血。

● 高血压对心脏的损害

心脏是血流的必经之处，由于血压长期升高，心脏的左心室泵血阻力上升，左心室长期处于超负荷状态，因代偿而逐渐肥厚、扩张，心肌耗氧增加，心肌重量增加，但无相应的供血增加。同时，高血压损害冠状动脉血管，发生粥样硬化，使供应心肌的血液减少。两者联合作用会导致心律紊乱、心绞痛、心肌梗

死、心力衰竭等。



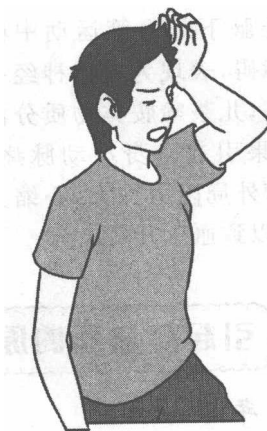
● 高血压对肾的损害

高血压病患者若不控制血压,在几年之内就会出现轻、中度肾小球动脉硬化。当肾小球动脉因高血压而管腔变窄甚至闭塞时,会导致肾实质缺血、肾小球纤维化、肾小管萎缩等问题。表现为夜尿多,尿常规检查有少量蛋白尿,进一步发展将出现大量蛋白尿,体内代谢废物排泄受阻,尿素氮,肌酐大大上升。此时肾脏病便加重,使血压上升,使肾实质坏死,最终发生尿毒症或肾功能衰竭等致命的疾病。



● 高血压对血管的损害

血液是在血管里流动的,如长期血压增高可使血管硬化,变得没有弹性,已经硬化的血管因血压增高会造成突发破裂,从而引发脑中风、脑出血等严重后果。



引起高血压的原因有哪些？

引起高血压的原因有很多，我们只有了解了这些致病的因素，才能在日常生活中加以从容地防范和应对。

血压升高的机理

高血压发病的主要环节在于小动脉痉挛使外周阻力增加，血压升高。而小动脉痉挛的发生是大脑皮层兴奋和抑制过程平衡失调的结果。由于皮层和皮层下中枢互相调节作用失调，引起丘脑下部血管运动中枢的调节障碍，表现为交感神经兴奋性增高，儿茶酚胺类物质分泌增多，结果引起全身小动脉痉挛，使血管外周阻力加大，心缩力量增强，以致血压升高。

引起高血压的原因

● 年龄与性别

高血压病的发病率随年龄增

加而升高，40岁以下的发病率平均为3.4%，而40~59岁群体为17.2%，60岁以上的则为24.1%。女性高于男性，这与女性的妊娠与更年期内分泌变化有关。

● 工作性质

不同的职业群体，高血压病的发病率有很大差别。脑力劳动为主者发病率高于体力劳动者，而从事神经紧张度高的职业如司机、售票员，其高血压患病率高于其他群体。

● 肥胖或超重

许多流行病学资料都说明肥胖者患高血压的机会比正常人高2~4倍，减轻体重血压往往会随着下降。

● 妊娠高血压史

女性高血压病患者常有妊娠高血压史，据有关统计，有妊娠高血压病史者发病率可高达39.06%。

● 遗传

大量的临床资料证明高血